

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
MEDICINOS PAGRINDŲ KATEDRA

Taikomoji kūno kultūra (vadyba)

Evaldas Vaičiulis

**KAIMO VAIKŲ FIZINIO PARENGTUMO KAITA
(PROJEKTO „VASAROS FUTBOLO MOKYKLA“ ATVEJIS)**

Magistro darbas

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

2011

Magistro darbo santrauka

Projekte „Vasaros futbolo mokykla“, siekta iširti kaimo vaikų fizinio parengtumo kaitą, tai įrodo šis darbas. Tyrimo problema: ar dalyvavimas projekte „Vasaros futbolo mokykla“ ir individualūs futbolo pratimai padės tiriamiesiems pagerinti savo fizinio parengtumo būklę, bei padidinti fizinį aktyvumą projekte. Tyrimo tikslas iširti vaikų fizinį parengtumą. Iškelta tyrimo hipotezė: Futbolo treniruotės didina fizinį aktyvumą, gerina fizinius tiriamųjų parengtumo rodiklius. Tyrimas buvo atliekamas 2010 06 01 – 2010 09 30 laikotarpiu. Tyrimui buvo pasirinkti Joniškio rajono Gasčiūnų kaimo pagrindinės mokyklos mokiniai. Į tyrimą buvo priimami visi mokiniai, dalyvavę projekte „Vasaros futbolo mokykla“. Nepaisant lyties, amžiaus, fizinio pasiruošimo, vaikai ir paaugliai. Tyrimo metu tiriamieji buvo suskirstyti į dvi grupes. Pirmą tiriamųjų grupę – vaikai iki 13 metų, ją sudarė 11 tiriamųjų (n = 11). Antra tiriamųjų grupė - paaugliai virš 13 metų, ją sudarė 10 tiriamųjų (n = 10). Šios grupės buvo sudarytos, norint kiek įmanoma daugiau sulygtinti tiriamųjų fizines galimybes, parengtumą. Tyrimo metu buvo vedamos futbolo treniruotės siekiant pagerinti moksleivių fizinį aktyvumą, bei fizinį parengtumą. Tyrimas buvo individualus (kokybinis tyrimas). Abi tiriamųjų grupės per keturių mėnesių laikotarpį buvo ištestuotos tris kartus. Visus tris kartus buvo pasirinktos vienodos užduotys bei sąlygos. Taip buvo daroma siekiant gauti kuo tikslesnius tyrimo rezultatus. Tyrimui atlikti buvo pasirinktos užduotys: 30 m. bėgimo, 50 m. bėgimo, 60 m. bėgimo, 100 m. bėgimo, 300 m. bėgimo, šuolis iš vietos į tolį, šuolis įsibėgėjus į tolį, šuolis aukštyn be rankų mosto, šuolis aukštyn su rankų mostu, dinamometro spaudimas kaire ranka, dinamometro spaudimas dešine ranka. Visos šios užduotys buvo kartotos tris kartus vasaros bėgyje. Visi trys tyrimai matuoti „New test“ įranga siekiant gauti kuo tikslesnius tyrimo duomenis. Gauti tyrimo rezultatai parodė, jog visi tyrimai, išskyrus šuolis aukštyn su rankų mostu, davė teigiamus rezultatus, todėl darau prielaidą - darbe iškelta tyrimo hipotezė pasitvirtino.

Turinys

<u>Magistro darbo santrauka.....</u>	<u>3</u>
<u>Įvadas.....</u>	<u>5</u>
<u>1. FIZINIS AKTYVUMAS - SVEIKATA, FORMALUS IR NEFORMALUS ŠVIETIMAS.....</u>	<u>8</u>
<u>1.1. Žmogaus Sveikata lemiantys veiksniai.....</u>	<u>8</u>
<u>1.2. Fizinis aktyvumas.....</u>	<u>10</u>
<u>1.3. Vaikų fizinis aktyvumas.....</u>	<u>13</u>
<u>1.4. Formalus, neformalus vaikų fizinis aktyvumas.....</u>	<u>16</u>
<u>1.5. Europos sąjungos parama ugdymui.....</u>	<u>21</u>
<u>1.6. Futbolo pamokos (neformaliojo ugdymo pratybų) struktūra, teminis planas.....</u>	<u>22</u>
<u>1.7. Mokinių fizinės būklės nustatymas.....</u>	<u>25</u>
<u>1.8. Vaikų fizinio vystymosi ypatumai.....</u>	<u>26</u>
<u>1.9. Vasaros futbolo stovyklos teminis planas.....</u>	<u>30</u>
<u>1.10. Literatūrinės dalies išvados.....</u>	<u>32</u>
<u>2. KAIMO VAIKŲ FIZINIO PARENGTUMO KAITA PROJEKTE „VASAROS FUTBOLO MOKYKLA“.....</u>	<u>33</u>
<u>2.1. Tyrimo metodika ir organizavimas.....</u>	<u>33</u>
<u>2.2. Tyrimo imtis (tiriamieji).....</u>	<u>34</u>
<u>2.3. Tyrimo patikimumo intervalas.....</u>	<u>35</u>
<u>2.4. Rezultatai tarp pirmo ir trečio tyrimo.....</u>	<u>47</u>
<u>2.5. Tyrimo rezultatai pagal amžiaus grupes.....</u>	<u>49</u>
<u>Tyrimo išvados.....</u>	<u>51</u>
<u>Rekomendacijos.....</u>	<u>54</u>
<u>Literatūra.....</u>	<u>55</u>
<u>Santrauka užsienio kalba.....</u>	<u>58</u>
<u>PRIEDAI.....</u>	<u>59</u>

Įvadas

Temos aktualumas:

Gerai įpročiai suformuojami ankstyvame amžiuje, todėl mūsų dėmesys telkiamas į vaikus. Jų sveiką mitybą bei fizinį aktyvumą, fizines ypatybes „Apskaičiuota, kad 22 milijonai vaikų, jaunesnių nei 5 metai, turi viršsvorio, ir ši problema vis didėja“. (Mortara I., 2009)

Didžiojoje Britanijoje atlikti tyrimai parodė, kad 1 iš 10 tenyškčių vaikų turi viršsvorio dar prieš pradėdamas lankyti mokyklą. Jei vakarietišką gyvenimo būdą ir toliau taip noriai perimsime mes, netrukus Lietuvos vaikų, turinčių viršsvorio, statistika bus panaši.

„Vaikų, turinčių viršsvorio, skaičius kasmet tik didėja, todėl jau šiandien Lietuvoje būtina susirūpinti per didelio vaikų svorio sukeliamomis problemomis. Jeigu reikiamų priemonių nesiimsime dabar, po kelerių metų kas antras Lietuvos vaikas turės viršsvorio. Jaudina ir tai, kad Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) praneša, jog 2025 metais, kai dabartiniai vaikai suaugęs, nutukę bus apie 50 procentų pasaulio žmonių“. (Simonaitytė S. 2009)

Nutukę vaikai turi sveikatos problemų, esama didelio pavojaus, kad jie sirgs diabetu, širdies ligomis, vėžiu, juos ištiks insultas, apims depresija. „Turime rūpintis, kad mūsų vaikai sveikiau maitintųsi ir daugiau judėtų. Tai galime padaryti tik įtraukdami vaiką į jam patinkančią sportinę veiklą, ar žaidimą.

Lietuvos moksleivių fizinis aktyvumas, yra pasiekęs kritinę ribą. Palyginus su kitų 29 Europos šalių moksleivių judėjimo aktyvumu, lietuviai užėmė priešpaskutinę vietą, po Slovakijos moksleivių.

„Lietuvos moksleivių gyvenimo tyrimo duomenimis 2008 m., per šešerius metus moksleivių fizinis aktyvumas beveik nepakito: 2008 m. nepakankamai mankštinosi ir sportavo daugiau kaip penktadalis (26 proc.) 11-15 metų berniukų ir 54 proc. mergaičių, 2004 m. atitinkamai: 29 proc. berniukų ir 55 proc. mergaičių. Nepakankamai fiziškai aktyviais laikomi tie moksleiviai, kurie mankština kartą per savaitę ar rečiau. Apklaustieji šalies moksleiviai nurodė, jog mieliau renkasi pasyvų poilsį: t. y. vieni televizijos laidas žiūri po 4 ir daugiau valandų per dieną, kiti daug laiko praleidžia prie kompiuterio“. Todėl būtina skatinti vaikus judėti, sudaryti jiems sąlygas fiziškai aktyviai praleisti laisvalaikį, sukurti kuo didesnę neformaliojo ugdymo grafiką. (Kavalaiuskas S., Balzeris V., 2008)

Mokslinis aktualumas:

Futbolas – populiariausia ir masiškiausia sporto šaka pasaulyje. Jį žaidžia maži, dideli, ir garbingo amžiaus sulaukia žmonės. Jį gali žaisti visi ir visur: parke, paplūdimyje ar net kieme. Tai nuostabus žaidimas, neturintis turtinių, rasinių, religinių, lyties apribojimų. Žaisti

pačiam jį žymiai įdomiau, nei stebėti, kaip žaidžia kiti. „Įrodę savo pranašumą prieš varžovą žaidėjas jaučia pasitenkinimą, juo didžiuojasi ir pasitiki komandos draugai, ploja sirgaliai. Visos komandos sėkmė priklauso nuo kiekvieno atskirai ir nuo visų komandoje žaidžiančių futbolininkų meistriškumo. Čia geriau nei kur kitur suprasi šūkio „Vienas už visus – visi už vieną“ teisingumą. Kaip ir kitose gyvenimo srityse (mene, moksle), taip ir sporte, norint pasiekti aukštumas, be nuolatinio darbo reikalingi ir gabumai. Bet turėdamas tikslą ir tvirtai jį siekdamas, gali daugiau pasiekti už gabesnę , ar protingesnę. Atkakliai dirbdamas tu gali įrodyti , kad už kitus gali būti greitesnis, stipresnis vikresnis“. (Stankus S., 2007)

Moksleivių fizinio aktyvumo vystymasis plačiai tiriamas, tačiau neformaliojo ugdymo rezultatai per pasirinkta mėgstamą sporto šaką nėra ištirti. Tad šiuo magistriniu darbu tą ir norėjau parodyti.

Tyrimo problema:

Ar dalyvavimas projekte „Vasaros futbolo mokykla“ ir individualūs futbolo pratimai padės tiriamiesiems pagerinti savo fizinio parengtumo būklę, bei padidinti fizinį aktyvumą

Tyrimo tikslas:

Ištirti vaikų fizinį parengtumą vasaros futbolo mokykloje.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti literatūrą.
2. Ištirti vaikų fizines ypatybes:
 - a) bėgimo rodiklių fizinės ypatybės
 - b) šuolių rodiklių fizinės ypatybės.
 - c) dinaminių rodiklių fizinės ypatybės.
3. Nustatyti tiriamųjų fizinių rodikliu kaitą:
 - a) tarp pirmojo ir antrojo tyrimo.
 - b) antro tyrimo ir trečiojo tyrimo.
 - c) trečio tyrimo ir pirmojo tyrimo.
4. Palyginti pirmąją ir antrąją tiriamųjų grupes.
5. Išanalizuoti gautus rezultatus.
6. Pateikti rekomendacijas.

Tyrimo objektas:

Vaikų fizinio parengtumo ištyrimas tiriant „New test“ įranga.

Tyrimo hipotezė:

Futbolo treniruotės didina fizinį aktyvumą, gerina fizinius tiriamųjų parengtumo rodiklius

Tyrimo metodika ir organizavimas:

Tyrimas buvo atliekamas 2010 06 01 – 2010 09 30 laikotarpiu. Tyrimui buvo pasirinkti Joniškio rajono Gasčiūnų kaimo pagrindinės mokyklos mokiniai. Į tyrimą buvo priimami visi norintys. Nepaisant lyties, amžiaus, fizinio pasiruošimo, vaikai ir paaugliai. Tyrimo metu tiriamieji buvo suskirstyti į dvi grupes. Pirma tiriamųjų grupė – vaikai iki 13 metų, antra tiriamųjų grupė - paaugliai virš 13 metų. Šios grupės buvo sudarytos, norint kiek įmanoma daugiau sulyginti tiriamųjų fizines galimybes. Tyrimo metu buvo vedamos futbolo treniruotės siekiant pagerinti moksleivių fizinį aktyvumą, bei fizines galimybes. Tyrimas buvo individualus (kokybinis tyrimas). Abi tiriamųjų grupės per keturių mėnesių laikotarpį buvo ištestuotos tris kartus. Visus tris kartus buvo pasirinktos vienodos užduotys bei sąlygos. Taip buvo daroma siekiant gauti kuo tikslesnius tyrimo rezultatus.

Magistro darbo struktūra:

Šį magistro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 2 skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas (šaltiniai), santrauka anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 6 lentelės, 11 paveikslėliai. Priedai 10. Darbo apimtis – 74 puslapiai.

1. FIZINIS AKTYVUMAS - SVEIKATA, FORMALUS IR NEFORMALUS ŠVIETIMAS

1.1. Žmogaus Sveikata lemiantys veiksniai

Žmogaus sveikatą lemia šie pagrindiniai veiksniai:

Didžiausią poveikį žmogaus sveikatai (apie 50 proc.) daro jo gyvenimo būdas ir pastangos gyventi sveikai. Žmogaus gyvensena priklauso nuo biologinių, socialinių bei kultūrinių veiksnių ir formuojasi veikiamą socialinės aplinkos, bendravimo su tėvais ir kitais šeimos nariais, aplinkiniais žmonėmis. Taip pat turi įtakos visos žiniasklaidos priemonės, reklama. „Aplinkos įtaka (socialinė ir fizinė) apie 20–30 proc. lemia žmogaus sveikatą. Blogos fizinės aplinkos sąlygos (užterštas oras, vanduo, dirvožemis, maisto produktai), prastos šeimos gyvenimo sąlygos, žemas išsilavinimas, menkos pajamos, nepalanki fizinė ir psichologinė aplinka ir pan. daro neigiamą įtaką sveikatai. Paveldimumas, t. y. biologiniai organizmo ypatumai sudaro apie 10–20 proc. bendro poveikio sveikatai. Sveikatos apsaugai tenka tik apie 10 procentų. Tradicinė medicina nustato ir gydo ligas, bet išvengti ligos yra daug naudingiau tiek žmogui, tiek visai visuomenei“. (Medeikė V. L., 2008)

Viršsvoris

Viršsvoris praėjusiais metais galėjo sukelti virš 100.000 naujų vėžio atvejų Europoje, praneša naujienų agentūra „Bloomberg“. „Ekoinstitutas“, reaguodamas į šią naujieną, kviečia atkreipti dėmesį į augančią kartą – vaikus, kurių viršsvorio problema tiek Lietuvoje, tiek Europoje kasmet tampa vis opesnė.

„Vaikų, turinčių viršsvorio, skaičius kasmet tik didėja, todėl jau šiandien Lietuvoje būtina susirūpinti per didelio vaikų svorio sukeliama problemomis. Jeigu reikiamų priemonių nesiimsime dabar, po kelerių metų kas antras Lietuvos vaikas turės viršsvorio. Jaudina ir tai, kad Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) praneša, jog 2025 metais, kai dabartiniai vaikai suaugę, nutukę bus apie 50 procentų pasaulio žmonių“. (Simonaitytė S. 2009)

Europos Komisijos skaičiavimais, nutukusių ar viršsvorį turinčių vaikų skaičius Europoje kasmet padidėja 400 000. Nutukę vaikai turi sveikatos problemų, esama didelio pavojaus, kad jie sirgs diabetu, širdies ligomis, vėžiu, juos ištiks insultas, apims depresija. „Turime rūpintis, kad mūsų vaikai sveikiau maitintųsi ir daugiau judėtų. Negalime leisti, kad vaikai taptų siaurų komercinių interesų – parduoti dar daugiau greitų užkandžių ir dirbtinai saldintų gaiviųjų gėrimų – įkaitais“. (Simonaitytė S., 2009)

„Tėvai, kai stinga laiko vaikams, tačiau nori su jais pabūti, savo meilę, dėmesį, kurio trūksta vaikams, atperka greito maisto užkandinėse, kurias mažieji labai mėgsta. Kaip ir ne itin sveikus produktus. Labai svarbu, kokius maisto vartojimo principus tėvai perteikia savo vaikams: „Tėvai dažnai yra labai užimti, trūksta laiko šeimai susėsti prie bendro stalo ir lėtai, ramiai, su pasimėgavimu valgyti pačių gamintą maistą. To pasekmė yra viršsvoris“. „Turi būti siekiama, kad maisto vartojimo kultūra keistųsi iš esmės, kad maistas būtų gaminamas su meile, kartu, šeimos rate: turime žiūrėti, ką dedame į save“. ...“ (Jasaitytė A., 2009)

Vis augantis dėmesys vaikų nutukimo problemai – žingsnis jos sprendimo link. „Siekiamo atkreipti visuomenės dėmesį į vaikų nutukimą, inicijuoti aktyvų dialogą, o vėliau galbūt ir tam tikrus įstatymų pokyčius - šią problemą galime išspręsti tik sutelktomis piliečių ir valstybinių institucijų pastangomis“.(Simonaitytė S., 2009)

Aktyvi gyvensena

„Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, pasaulyje daugiau nei 1,7 milijardo žmonių turi antsvorio arba yra nutukę. JAV nutukusiųjų per metus padaugėja vienu procentu. Jeigu išliks tokia tendencija, gali būti, kad 2230 m. visi amerikiečiai bus nutukę. Panaši situacija ir Europoje: 34 proc. 16–64 metų amžiaus moterų ir 45 proc. vyrų turi antsvorio. „Lietuvoje antsvorio turi 46 proc. vyrų ir 33 proc. Moterų“. (Lietuvos sveikatos informacijos centras, 2009)

Lietuvos paauglių ir suaugusių žmonių gyvenimo pokyčiai

Sukaupta daug mokslinių duomenų, įrodančių gyvenimo įtaką žmogaus sveikatai. Nesveika gyvensena, pavyzdžiui, rūkymas, nesaikingas alkoholinių gėrimų vartojimas, netinkama mityba, nepakankamas fizinis aktyvumas didina lėtinių neinfekcinių ligų riziką. Žmonių gyvenimo priklauso nuo daugelio socialinių, ekonominių bei kultūrinių veiksnių. Pirmajam Lietuvos nepriklausomybės dešimtmečiui būdingi spartūs politiniai ir ekonominiai pokyčiai. Perėjimas prie rinkos ekonomikos, agresyvi reklama, vakarietiškos masinės kultūros skverbimasis, naujų produktų atsiradimas veikė žmonių gyvenimą ir sveikatą. Kitų šalių patirtis rodo, kad skirtingos socialinės žmonių grupės nevienodai reaguoja į vykstančias permainas. Jauni žmonės ypač imlūs naujovėms, kurios gali tiek teigiamai, tiek ir neigiamai paveikti jų sveikatą. Todėl svarbu nustatyti Lietuvos gyventojų skirtingų grupių gyvenimo pokyčių dėsninumus, į kuriuos turėtų būti atsižvelgta planuojant sveikatos stiprinimo ir ligų profilaktikos programas.

„Lietuvos žmonių gyvenimo pokyčiai vertinami dalyvaujant tarptautiniuose moksleivių sveikatos ir gyvenimo bei suaugusių žmonių gyvenimo tyrimuose. Tarptautinį

moksleivių sveikatos ir gyvenamosios tyrimą (Health Behaviour in School-aged Children – HBSC) koordinuoja Pasaulinės sveikatos organizacijos Europos biuras. Lietuvos moksleivių apklausos atliktos 1994, 1998 ir 2002 m. Suaugusių žmonių gyvenamosios tyrimai atliekami nuo 1994 m. kartu su Estija, Latvija ir Suomija dalyvaujant tarptautiniame Finbalt Health Monitor projekte. Gyventojų apklausos vykdomos kas dveji metai“. (Grabauskas V., Zaborskis A., Klumbienė J., Petkevičienė J., Žemaitienė N., 2004)

1.2. Fizinis aktyvumas

„Fizinis aktyvumas – bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukianti didelę medžiagų apykaitą: pratybos, rengimasis varžyboms, dalyvavimas varžybose, namų ūkio darbai, laisvalaikio veikla, kuriai reikia fizinių pastangų“. (Kavaliauskas, Vaičiulis, 2008)

„Visos atliekančios kurią nors funkciją kūno dalys gerai išlavėja, išlieka sveikos ir lėčiau sensta, jei jos naudojamos saikingai ir atlieka užduotis, prie kurių yra įpratusios. Tačiau, jei šios kūno dalys nieko neveikia ir paliekamos be darbo, jos neišlavėja, yra linkusios į ligas ir greitai pasensta“. Taip sakė Hipokratas 460 - 400 metais prieš Kristaus gimimą. Šiandien kineziologai, kinezioterapeutai, fizinio lavinimo specialistai medikai vieningai teigia, kad laiku skirta ir tinkamo sunkumo mankšta visada padeda: pirma - ji mažina galimybę susirgti tam tikra liga ir antra - padeda įveikti ligą susirgus arba sulėtinti jos progresavimą. Gydymas, reabilitacija, ligų profilaktika ir sveikatos stiprinimas yra keturi pagrindiniai medicinos uždaviniai. Fiziniai pratimai padeda spręsti šiuos uždavinius. (Skurvydas A., Stonkus S., Volbekienė V. 2006)

Fizinės ypatybės

Sveikata yra žmogaus būklė, kurią sudaro fizinė, socialinė ir psichinė dimensijos. Pasaulinė Sveikatos Organizacija pabrėžia, kad sveikata yra ne gyvenimas be ligų, bet būklė, suteikianti galimybę kasdien tenkinti asmens buitines ir laisvalaikio reikmes. Taigi sveikata susijusi su visaverčio gyvenimo galimybėmis.

Tam tikri žmogaus fizinio pajėgumo komponentai turi savus pavadinimus. „Fizinė ypatybė – tai žmogaus gebėjimas atlikti konkrečią judėjimo užduotį. Atsižvelgiant į pastangų pobūdį atliekant judėjimo užduotis ir organizmo veiklos fiziologinius bei biocheminius ypatumus, yra skiriamos konkrečios fizinės ypatybės. Tai jėga, ištvėrmė, greitumas, vikrumas, šoklumas, lankstumas, judesių koordinacija“. (Gailūnienė A. Kontvainis V. I d.)

Ištvėrmė, tai savybė, kuri apibūdina žmogaus sugebėjimą ilgai tęsti tam tikro intensyvumo darbą. Ištvėrmę galima ugdyti atliekant tam tikrus pratimus, pvz. Bėgti, begti su

svoriais tam tikrą laiką ar atstumą, kartoti įvairius jėgos pratimus, didinant jų kartojimo skaičių. „Yra skiriamos dvi ištvėrmės rūšys – bendroji ir specialioji. Bendroji ištvėrmė, tai yra ištvėrmės rūšis, kada atliekant darbą dalyvauja visos ar bent jau dauguma pagrindinių raumenų grupių. Atliekamas darbas gali būti vidutinio, didelio arba kintančio intensyvumo. Specialioji ištvėrmė kiek skiriasi nuo bendrosios. Ji siejama su gebėjimu ilgai atlikti konkretų veiksmą – bėgti, plaukti ir pan. Ištvėrmė gali būti skirstoma pagal atliekamo pratimo trukmę, intensyvumą, fizines ypatybes“. (Mauricienė A., 2007)

„Jėgą galima apibrėžti kaip gebėjimą fizinių pastangų dėka nugalėti susidariusį išorinį pasipriešinimą. Fizinė jėga suteikia didesnę judesių laisvę, nes kuo daugiau fizinės jėgos turi žmogus, tuo sudėtingesnes judesių kombinacijas gali atlikti. Kaip pavyzdį galime paminėti „breiko“ šokėjus, kurie stiprindami savo kūną įgauna potencialą naujiems judesiams bei jų kombinacijoms išmokti bei atlikti“. (Jasiūnas M., 2007)

Greitumas – žmogaus gebėjimas greitai pradėti judesį, greitai atlikti judesius ir per trumpą laiką atlikti kuo daugiau judesių.

Pusiausvyra – gebėjimas išlaikyti stabilią kūno padėtį, esant mažam atramos plotui, arba išlaikyti reikiamą kūno padėtį, atliekant įvairius judesius.

Vikrumas – sugebėjimas atlikti įvairaus sudėtingumo greitus ir tikslus judesius.

„Koordinacija – gebėjimas greitai išmokti naujus judesius, jungti šiuos judesius į derinius, juos tiksliai atlikti standartinėmis ir besikeičiančiomis sąlygomis“. (Skurvydas A., Stonkus S., Volbekienė V., 2006)

„Lankstumą galime suvokti kaip žmogaus gebėjimą atlikti įvairius judesius didele amplitude įvairiuose sąnariuose. Šią savybę atspindi įvairūs atsilenkimai, susilenkimai, galvos pasukimo kampas, liemens, kitų galūnių judesiai. Kuo lankstesnis žmogus, tuo labiau jis sugeba pasukti savo galūnes viena ar kita kryptimi. Be to, lankstumas – elementari gero kokybinio ir kiekybinio judesio sąlyga. Šią savybę galime skirti į dvi rūšis – pasyvų bei aktyvų lankstumą. Aktyvus lankstumas – tai tokia judesio amplitudė, kai kūnas arba jo dalis yra pasiekiamas savo jėgomis. Pasyvus lankstumas atspindi atliekamą judesį ir gebėjimą išlaikyti tam tikrą kūno padėtį, veikiant išorinėms jėgoms. Žmogaus lankstumą lemia daugelis veiksnių: raumenų ilgis ir elastingumas, paros laikas, amžius, lytis, genetika ir netgi aplinkos temperatūra“. (Vitartaitė A., 2007)

Biologinis fizinių ypatybių pagrindas yra organizmo struktūros ir sistemos, leidžiančios žmogui judėti, jausti, analizuoti. Tai morfologinės - funkcinės ypatybės. Iš vienos pusės jos yra įgimtos ir santykinai pastovios, iš kitos pusės - joms būdingas adaptyvumas, prisitaikymas, keitimasis, lavėjimas. Fizinės ypatybės įtakoja tokie veiksniai kaip žmogaus amžius, lytis, sveikatos būklė, gyvensena, fizinis aktyvumas. Thomson, Nelson, Silwerman

(2005) teigimu fizinio aktyvumo užsiėmimai turi būti kruopščiai suplanuoti, kad būtų treniruojamas visas kūnas.

Fizinis išsivystymas - morfologinių ir fiziologinių organizmo savybių visuma, rodanti organizmo fizinio subrendimo būklę, fizinę pajėgumą bei harmoningumą. Tai vienas iš sveikatos rodiklių. Fizinį išsivystymą apibūdina morfologinių požymių (totalinių kūno dydžių, kūno dalių proporcijų, konstitucijos) ir fiziologinių savybių visuma tam tikru gyvenimo momentu. Vaikų ir paauglių fizinį išsivystymą lemia augimo ir vystymosi dėsniniai, organizmo brendimo procesai ir morfologinė bei fiziologinė būklė kiekvienu amžiaus laikotarpiu. Fizinis išsivystymas priklauso nuo įgimtų ir išorinės aplinkos veiksnių (socialinių, ekonominių, klimato ar geografinių sąlygų, mitybos, persirgtų ligų, fizinio aktyvumo).

„Fizinis aktyvumas – visuma aktyvių judesių, kuriuos per tam tikrą laiką ir tam tikru intensyvumu atlieka raumenys ir sąnariai. Judesiai reikalingi ne tik žmogaus praktiniams tikslams pasiekti, bet ir fiziniam pajėgumui, sveikatai stiprinti“. (Juškelienė V., 2007)

Judėjimas stiprina ir treniruoja visas organizmo sistemas.

1. Dėl fizinio aktyvumo stokos žmogus dažnai serga lėtinėmis ligomis (ypač širdies ir kraujagyslių sistemos), mažėja jo darbingumas, gyvybingumas; per mažas fizinis aktyvumas neigiamai veikia centrinę nervų sistemą.
2. Dėl per didelio fizinio aktyvumo gali sutrikti organizmo funkcijų darba ir pablogėti sveikata.
3. Tinkamas fizinis aktyvumas didina organizmo fizinį pajėgumą

Fizinis lavinimas – tai fizinių gebėjimų tobulinimas. Jo uždaviniai: mokyti judėjimo įgūdžių, lavinti fizines ypatybes, suteikti žinių apie fizinius pratimus, jų atlikimą.

Fiziniai pratimai – sąmoningi, valingi žmogaus judesiai ir veiksmai, skirti fiziniam lavinimui ir gydymui. Tai svarbiausia fizinio tobulėjimo priemonė. Fiziniai pratimai apima natūralius judesius ir specialius judesius bei jų kompleksus, skirtus fiziniam žmogaus lavinimui ir gydymui.

„Pratimo intensyvumas, trukmė, kartojimų skaičius, poilsio pertraukėlių trukmė bei jų pobūdis sudaro fizinį krūvį. Kiekvieno iš mūsų organizmas skirtingai reaguoja į fizinius pratimus, todėl fizinis krūvis ir fiziniai pratimai turi būti parenkami individualiai. Jie turi būti atliekami taisyklingai, atliekantieji fizinius pratimus turi stebėti savo savijautą“. (Adaškevičienė E., 2006)

Žmogaus sveikatos (svarbiausios) fizinės ypatybės:

1. Ištvėrmė - gebėjimas ilgai tęsti darbą, kovoti su didėjančiu nuovargiu.
2. Jėga - gebėjimas raumenų pastangomis nugalėti išorines jėgas.

3. Lankstumas - gebėjimas atlikti judesius per sąnarius visa amplitude.

„Sporto medicinos specialistai teigia, kad teigiamas fizinių pratimų poveikis sveikatai pasireiškia ne tik gerėjant fizinėms ypatybėms. Dėl tinkamo fizinio aktyvumo mažėja sergamumas, gerėja savijauta, miegas, apetitas“. (Juškeliėnė V., 2007)

1.3. Vaikų fizinis aktyvumas

Fizinis aktyvumas yra labai svarbus gerinant ir stiprinant žmogaus sveikatą bei mažinant riziką susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis. „Judėjimo aktyvumo ir jo įtakos fizinei būklei masiniai tyrimai rodo, kad ikimokyklinio ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų optimali judėjimo norma kasdien yra 3 – 4 val. Šios normos laikosi tik 9 – 16 proc. Vaikų“. (<http://www.smm.lt/naujienos/pranesimai.htm?id=736>, 2011)

„Fizinis aktyvumas stimuliuoja augimo procesus, tobulina judėjimo ir atramos aparato funkcijas: didėja raumenų masė, pakinta sąnarių ir raiščių tamprumas, sustiprėja augančio vaiko kaulai, kurie tampa atsparesni lūžių atvejais, tuo pačiu lavėja ir išvermė, lankstumas bei kitos fizinės ypatybės“. (Boreham C., Riddoch C., 2001)

„Tarptautinės moksleivių gyvenamosios ypatumų tyrimo programos, kurioje dalyvavo 24 Europos šalys, duomenimis, tarp 11 – 15 m. Lietuvos mergaičių nepakankamai fiziškai aktyvios sudarė 55 proc. (po pamokų sportuoja tik kartą per savaitę ar rečiau), o tarp berniukų – 29,2 proc.

Pradinis amžius yra vienas iš svarbiausių vaiko motorinio aktyvumo ir svarbiausių judėjimo įgūdžių formavimo laikotarpis. Šiame amžiuje prasideda baigiamasis visų organizmo sistemų brendimo periodas. Vaikų gebėjimai suformuoti naujus motorinius įgūdžius yra didžiuliai. Pradinukai tai daro be didesnių pastangų ir mokymų“. (Kavalaiuskas S., Balzeris V., 2008)

„Fiziniai pratimai yra vienas iš būtinų dienos režimo komponentų. Aktyvus vaikų poilsis, judri ir įdomi veikla: mažina psichinį nuovargį, didina ir palaiko darbingumą, gerina vaiko fizinę būklę. Aktyvus pasivaikščiavimas yra daug efektyvesnis už pasyvų, kurio metu vaikai mažai juda - stovi, sėdi, vaikštinėja. Judria veikla siekiama suaktyvinti vaikus, pakreipti tinkama linkme jų darbo ir poilsio režimą užtikrinti protinės veiklos pusiausvyrą, stiprinti sveikatą, fizinį pajėgumą ir darbingumą“. (Jaras V. G., 1999)

Mano nuomone, negalima pamiršti tokio svarbaus reikalavimo vaiko mankštinimas turi būti ne tik treniruotė, bet ir pramoga. Būtina remtis žaidimais, įdomiomis ir linksmomis užduotimis. Vaikai nuo vienodų pratimų pavargsta ne tiek fiziškai, kiek psichiškai. Žaidybinio

pobūdžio pratybos teikia vaikams džiaugsmo, žadina smagią, žvalią nuotaiką, ypač įdomios ir emocišingos. Mokiniai džiaugsmingai reaguoja, jeigu mokytoja yra švelni, judri, linksma, domisi jų atliekamais veiksmais, pati žaidžia kartu. Juos džiugina įdomios užduotys, žaislai, įrengimai, erdvė judėti. Vaikams nuobodu, kai jie mažai užimti, ilgai reikia laukti eilės atlikti veiksmus.

Svarbiausias tikslas - sustiprinti vaikų sveikatą didinti fizinių aktyvumą

„Apie šeimos požiūrį į kūno kultūrą ir jos įtaką vaiko fiziniam aktyvumui mokslinėje literatūroje teigiama, jog fiziškai aktyvesnių tėvų vaikai pasižymi didesniu fiziniu aktyvumu“. (Vilūnienė A., Jankauskienė R., 2002)

Kūno kultūra turi stiprinti vaikų organizmą ir sveikata skatinti normalų augimą ir vystymąsi. Fiziniai pratimai parenkami pagal vaikų fizinių išsivystymą ir pasirengimą atsižvelgiant į anatominis - fiziologinius organizmo vystymosi ypatumus. Kiekviena organizmo sistema vystosi ir auga pagal savus dėsnius. Kad galėtų sėkmingai organizuoti ugdymo procesą ir pasiektų gerų judesių lavinimo ir sveikatingumo rezultatų, mokytoja turi gerai žinoti vaikų amžiaus ypatumus.

Vaikų kaulai, palyginti su suaugusiųjų, yra elastingesni, lankstesni, rečiau lūžta, o lūžę greičiau sugyja. Tačiau, veikiant įvairiems neigiamiems veiksniams, jie greičiau ir iškrypsta. Ypač linkęs iškrypti stuburas, greitai deformuojasi pėdos skliautas. „Ilgųjų skeleto kaulų augimo tempai spartėja racionaliai dozuojant fizinius pratimus, ir lėtėja, labai perkraunant skeletą, ilgą laiką maksimaliai įtempiant jėgas“. (Mickevičienė D., Motiejūnaitė K., Skurvydas A., 2006)

Vaikų širdies raumenys kur kas jaudresni negu suaugusiųjų, todėl širdis gali pradėti plakti daug dažniau atliekant netgi nesunkų fizinių darbą. Šiame amžiuje taip pat svarbu tinkamai parinkti fizinius pratimus, užtikrinančius optimalų fizinių krūvį vaiko organizmui. Laisvai žaisdamas, vaikas pats instinktyviai reguliuoja savo širdies darbą periodiškai sustodamas trumpam pailsėti arba atlieka ne tokius intensyvius judesius. Sistemingas ir saikingas širdies treniravimas stiprina jos raumenis. „Ypač daug dėmesio vadovaujant fiziniams pratimams reikia skirti vaiko organizmo aprūpinimui grynu oru: gerai vėdinti patalpas, organizuoti žaidimus lauke. Labai svarbu, kad pedagogas pratintų derinti judesius su kvėpavimu. iškvėpiant galima liepti tarti įvairius garsus: „ššš“, „žžž“. (Juškelienė V., 2007)

Stiprinant vaikų kvėpavimo aparatą, didžiulę reikšmę turi fiziniai pratimai greičiui ir ištvirmei ugdyti. Skiriant vienodus fizinius krūvius, organizmas prie jų prisitaiko, pradeda menkai į juos reaguoti. Dėl to reikia parinkti įvairius pratimus ir žaidimus, kaitalioti jų trukmę, intensyvumą.

Pagrindinė taisyklingos laikysenos profilaktinė priemonė yra fiziniai pratimai. „Reikia parinkti tokius pratimus, kurie stiprina nugaros, pilvo, rankų pečių juostos raumenis.

Kad apsaugotume nuo stuburo iškrypimų, reikia laikytis higieninių reikalavimų, kontroliuoti ir koreguoti vaikų laikyseną“. (Statkevičius S., 2007)

Tenkinti vaiko organizmo poreikį judesiams

„Kūno kultūra turi tenkinti vaiko organizmo poreikį judėti. Vaiko organizmas, jo nervų sistema gali normaliai funkcionuoti ir vystytis tik įgyvendinant genetiškai užkoduotą būtinumą judėti. Judesiai skatina vaikų motorikos vystymąsi, stiprina sveikatą, stimuliuoja organizmo augimą, gerina protinį darbingumą, funkcinį pajėgumą. Moksliniai tyrimai rodo, kad tarp centrinės nervų sistemos ir raumenų yra glaudūs grįžtamieji ryšiai. Judėjimas sumažina jaudinimą galvos smegenų žievėje, nes iš judančių raumenų plintanti nervinė impulsacija sukelia apsauginį slopinimą. Antra vertus, energinga mankšta skatina vegetacinės nervų sistemos simpatinės dalies veiklą, dėl to pagerėja bendras organizmo biotonas ir įvairios neuroreguliacinės funkcijos. Žaidimai ir pratimai gerina galvos smegenų kraujotaką, intensyvina medžiagų apykaitos procesus ir neurodinamiką normalizuoja pagrindinių nervinių procesų jėgą, pusiausvyrą, paslankumą. Taigi centrinės nervų sistemos funkcinė būklė psichinės funkcijos, emocijos glaudžiai susijusi su raumenimis. Nuolatinė dozuota raumenų veikla iškrauna psichoemocinę įtampą, gražina gerą nuotaiką ir savijautą. Reguliari fizinė veikla teigiamai veikia vaiko sveikatą, didina fizinį ir protinį darbingumą“. (Skurvydas A., Stonkus S., Volbekienė V. 2006)

Visapusiškos asmenybės ugdymas

„Mažųjų kūno kultūra ne vien kūno mankšta ir fiziologinių funkcijų treniruotė. Tai - universali visapusiškos asmenybės ugdymo praktinė mokykla: galingas stimulus protui, vidinių galių pasireiškimo ir plėtojimo, gražaus elgesio, estetinių jausmų bei darbštumo formavimo priemonė. Žaidybiniai veiksmai, imitavimas, muzika, įdomus pasakojimo turinys sudaro emocinį foną, kuris skatina vaikus savo vidinį pasaulį, jausmus išreikšti kūno judesiais, veiksmais, gestais, mimika, garsais. Vaikas lengvai persikūnija į pasakų personažą, laki vaizduotė sukuria simbolinius veiksmus, kuriais jis išsivaduoja iš kasdienės veiklos (rengtis, praustis, valgyti), tenkina savo dvasinius poreikius. Čia palankios sąlygos pasireikšti vaikų elgesiui, jų gebėjimams savarankiškai spręsti iškilusius uždavinius, patiems rasti išeitį iš vienos ar kitos situacijos. Žaidimo taisyklės skatina paklusti, laikytis drausmės, derinti savo veiksmus su draugų judesiais, gebėti veikti kolektyviai, draugiškai dalintis įvairiomis priemonėmis ir žaislais“. (Mikaluskas R., 2007)

Visapusiškas vaikų fizinių galių lavinimas

Įvairūs žaidimai, kuriuose dominuoja visi pagrindiniai judesiai: ėjimas, bėgimas, šuoliai, mėtymai, laipiojimo veiksmai, pusiausvyros pratimai. Taip pat vaikai prieinama jiems forma supažindinami su įvairių sporto pratimų ir žaidimų elementais: vasarą - važinėjimu dviračiais, plaukimu, krepšiniu, badmintonu, futbolu; žiemą - važinėjimu rogėmis, slidinėjimu, ledo rituliu. Įvairūs pratimai ir žaidimai praturtina vaikų judamąją patirtį; supažindina su įvairiais judesiais, sporto šakų elementariausiais veiksmais. Fizinės ypatybės ugdomos kompleksiskai. Greitumas, ištvėrmė, jėga, vikrumas, pusiausvyra - tarpusavyje glaudžiai susijusios ypatybės. Praktiškai negalima įsivaizduoti vienos kurios nors ypatybės tobulinimo. „Harmoningai išvystytos fizinės ypatybės didina vaikų judėjimo galimybes, tobulina koordinacinius mechanizmus, sudaro palankias sąlygas įvaldyti vis daugiau naujų judesių“. (Mikalauskas R., 2007)

Vaikai pamažu sistemingai mokomi kaskart vis sudėtingesnių judesių. Sąlygos dažnai keičiamos, palengva sunkinamos. „Judesiai atliekami iš įvairių pradinių padėčių, keičiama judesių atlikimo kryptis, amplitudė, greitis. Veiksmai atliekami su įvairaus dydžio, formos, svorio įrankiais. Tai ugdo gebėjimą diferencijuoti judesių parametrus pajauti erdvę, suvokti laiko trukmę. Čia nereikia pernelyg daug mokyti technikos. Turime turėti galvoje ne tik tai, kokių rezultatų vaikai gali pasiekti treniruodamiesi, bet ir tai, kokių fizinių ir dvasinių jėgų tam reikės“. (Kardelis K., Kavalaiuskas S., Balzeris V., 2001)

Fizinis aktyvumas gali turėti ne tik teigiamus, bet ir neigiamus aspektus. „Neigiamas fizinio aktyvumo poveikis pasireiškia traumomis. Pusė visų paauglių traumas patiria sportuojant arba aktyvioje poilsio veikloje. Traumos patiriamos nepakankamai kontroliuojant vaikų fizinę veiklą arba esant per dideliu fizinių krūvių intensyvumui.“ (Davis E, 2004).

1.4. Formalus, neformalus vaikų fizinis aktyvumas

Lietuvoje Asmenims iki 16 metų mokslas privalomas tai numato Lietuvos Respublikos Konstitucija. Priedas Nr.1

„Švietimas – asmens, visuomenės ir valstybės ateities kūrimo būdas. Jis grindžiamas žmogaus nelygstamos vertės, jo pasirinkimo laisvės, dorinės atsakomybės pripažinimu, demokratiniiais santykiais, šalies kultūros tradicijomis. Švietimas saugo ir kuria tautos tapatybę, perduoda vertybes, kurios daro žmogaus gyvenimą prasmingą, visuomenės gyvenimą – darnų ir solidarų, valstybės – pažangų ir saugų“. (LR Švietimo ir mokslo ministerija, 2004, Priedas Nr. 2)

Kūno kultūra svarbi asmens ir visuomenės bendrosios kultūros dalis, glaudžiai susijusi su kitomis kultūros sritimis, ypač su sveikatos stiprinimu ir sportu. Ji padeda siekti asmens fizinės, psichinės ir dvasinės darnos, stiprina įvairaus amžiaus žmonių sveikatą.

Sėkminga šiuolaikinės kultūros sklaida neįmanoma be žinių apie sveiką gyvenseną, žmogaus organizmą ir veiksnius, laiduojančius jo darnų funkcionavimą, taip pat jo veiklą pažeidžiančius veiksnius bei būdus ir priemones, padedančias atstatyti organizmo darną. Kūno kultūros programa sudaro galimybę suvokti kūno kultūros psichologijos pradmenis, tautines kūno kultūros tradicijas, asmens higieną, ugdo platų, kritišką ir blaivų požiūrį į šiuolaikinį sporto pasaulį.

„Kūno kultūra mokykloje atveria mokiniams galimybę plėtoti savo organizacinius gebėjimus, įsitraukti į mokyklos, šeimos, vietinės bendruomenės reikalų ir problemų, susijusių su sveikata ir sportu, svarstymą, ugdytis kritišką, pilietiškai brandų požiūrį į jas, pratintis pagal išgales praktiškai prisidėti prie šių klausimų sprendimo. Šiuo atžvilgiu kūno kultūra yra reikšmingas mokinių socialinės, pilietinės kultūros puoselėjimo veiksnys“. (Skurvydas A., Stonkus S., Volbekienė V., 2006)

„Labai svarbus mokyklos veiklos baras yra korekcinė gimnastika, reikalinga koreguoti mokinių fizinio vystymosi sutrikimams. Ji sudaro sąlygas visiškai ar iš dalies pašalinti mokinių fizinio vystymosi sutrikimus arba bent sušvelninti juos. Korekcinė gimnastika skiriama mokiniams, turintiems fizinių negalių, ugdymuisi per pamokas, po pamokų ir namuose. Kūno kultūros pamokos, sporto renginiai, išvykos į gamtą, kuriose kartu su sveikais dalyvauja ir vaikai su fizinio vystymosi sutrikimais ir fizine negalia, padeda jiems susigyventi, geriau suprasti vieniems kitus“. (Mikalasuskas R., 2007)

„Remiantis pažangiausia užsienio valstybių patirtimi, kūno kultūros pamokos bendrojo lavinimo mokyklose turi būti orientuojamos į mokinių viso gyvenimo fizinio aktyvumo poreikio suformavimą“. (Trost S.G., 2004)

Kūno kultūros pamokų tikslai bendrojo lavinimo mokykloje

- laiduoti harmoningą kiekvieno mokinio fizinę, socialinę bei kultūrinę raidą; sudaryti galimybę kuo dažniau išgyventi džiaugsmą, patenkinus natūralų fizinio aktyvumo, saviraiškos, savirealizacijos ir kūrybos poreikį, stiprinti nusiteikimą ir gebėjimą sieti mokymąsi, darbą bei poilsį su fiziniu aktyvumu;
- stiprinti mokinių sveikatą, laiduojant darnią asmens fizinės, dvasinės ir socialinės sveikatos sklaidą, puoselėti sveikos gyvensenos įtvirtinimui reikalingas žinias, įgūdžius ir nuostatas, gebėjimą nustatyti savo fizinę būklę;
- puoselėti kūno grožį, judesių kultūrą, asmens estetinį skonį;

- plėtoti žinias ir gebėjimus, būtinus žmogui, praktikuojančiam įvairias kūno kultūros formas, sporto šakas, taip pat įgūdžius, padedančius saugiai elgtis, išvengti traumų;
- teikti korekcinę pagalbą mokiniams su fizinio vystymosi sutrikimais bei fizinėmis negaliomis siekiant pašalinti ar sušvelninti fizinio vystymosi spragas ar sutrikimus;
- puoselėti mokinių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais, paslaugumo nuostatas, atsakomybę už gamtą ir aplinką;
- puoselėti žinias, gebėjimus ir nuostatas, įgalinančias asmenį kompetentingai dalyvauti kuriant (šeimoje, mokykloje, vietinėje bendruomenėje) kūno kultūrai ir sveikatos stiprinimui palankią aplinką;
- ugdyti šiuolaikinę kūno kultūros ir sporto sampratą, gebėjimą kritiškai analizuoti ir vertinti aktualias sporto pasaulio problemas, suvokti kūno kultūros, sveikatos, sporto ir kitų socialinio bei kultūrinio gyvenimo sričių įvairiapusį savitarpio sąlygotumą ir priklausomybę. (http://www.lmssc.smm.lt/download/metveikla/teminis_planavimas.doc, 2011)

Didaktinės nuostatos

„Ugdymas kūno kultūros bei sporto pamokose grindžiamas: pagarba mokiniui kaip asmenybei, pozityviu požiūriu į kiekvieno mokinio individualią fizinę prigimtį, psichofizinį skirtingumą; nuolatiniu siekimu kūno kultūros pamokose, sporto renginiuose kurti sąlygas, kurios leistų mokiniams patirti džiaugsmą, susijusį su judėjimo poreikių patenkinimu, saviraiškos, savitaigos, kūrybos poreikio realizavimu; kūno kultūros ir sporto užduočių diferencijavimu bei individualizavimu, atsižvelgiant į mokinio fizinę prigimtį, amžių, lytį, interesus, polinkius ir gebėjimus; mokinių savarankiškumo, gebėjimo spręsti, rinktis, dirbti individualiai bei kolektyviai, pasirengimo imtis atsakomybės puoselėjimu; tolydžiu kūno kultūros užduočių sunkinimu atsižvelgiant į klasės bei pavienio mokinio fizinės raidos pažangą“. (Kardelis K., Kavalaiuskas S., Balzeris V., 2001)

Kurtinos kompensuojamojo mokymo grupės, dirbančios pagal skirtingo lygmens programas (pvz., greitumo, ištvermės lavinimo ir t.t.). Fiziškai atsilikusiems ir silpnesniems mokiniams organizuojamos papildomos pratybos. Jos prasideda pradinėje mokykloje ir gali tęstis per visą mokymosi laiką.

„Kūno kultūros pamokose mokinių judėjimas yra mažas, bet kvalifikuoti kūno kultūros mokytojai daro teigiama poveikį mokinių fiziniam aktyvumui“. (Research Digest,1999)

Kūno kultūros pamokose II V klasių berniukai ir mergaitės dalyvauja kartu, nuo V klasės tikslinga, o nuo VII klasės būtina pamokas berniukams ir mergaitėms rengti atskirai.

Vertinimai diferencijuojami atsižvelgiant į mokinio individualybę. Mokinių mokėjimus ir įgūdžius mokytojas vertina pasirinktinai iš kiekvienos mokomosios medžiagos srities. Mokinių fizinis pajėgumas, susijęs su judėjimo galimybėmis ir sveikata, nustatomas Eurofito testais. Testavimas atliekamas pasirinktinai: du, tris kartus per mokslo metus. Skatinant mokinius fiziškai tobulėti, rezultatai vertinami visų pirma pagal asmeninių laimėjimų gerėjimą. Pažymėdamas mokinio pažangą, mokytojas jį padrąsina ir skatina siekti tolesnės pažangos. (<http://www.lmssc.smm.lt/download/sveikuoliai/nuostatai.doc>, 2001)

Pagrindinė fizinio lavinimo forma mokykloje yra pamoka. Pamokoje mokytojas gali dirbti su visa klase vienu metu, suskaidyti klasę į mažesnes grupes, kai kuriais atvejais dirbti su pavieniais mokiniais. Patartina skirti namų užduotis ir kontroliuoti jų atlikimą. Mokykloje organizuojami kūno kultūros renginiai turi būti prasmingi konkrečiam mokiniui. Mokykla garantuoja mokinių dalyvavimo papildomojo ugdymo renginiuose savanoriškumą, remia fakultatyvų, būrelių, grupių įvairovę, toleruoja mokinio teisę nepriklausyti jokiam būreliui. Pagal galimybes mokykloms rekomenduotina kurti rekreacines zonas, sporto aikštynus, kuriuose ne tik mokiniai, bet ir jų šeimos nariai galėtų patenkinti fizinio aktyvumo poreikius, patirti judėjimo džiaugsmą. Mokyklų sporto bazės turėtų būti rengiamos ir tvarkomos taip, kad visiškai atitiktų savo paskirtį ir atitiktų LR įstatymų nustatytas normas. (<http://www.vdi.lt/index.php?-167058141>, 2001)

Kūno kultūros programos struktūra

Kūno kultūra bendrojo lavinimo mokykloje aprėpia:

- mokinių fizinio aktyvumo raišką,
- teorines kūno kultūros, sveikatos ir sporto žinias.

Fizinis mokinių aktyvumas reiškiasi per kūno kultūros pamokas, jis yra skirtas:

- pagrindinių judesių lavinimui, judesių kultūrai ugdyti;
- atletinei veiklai, fizinių galių ugdymui;
- judriesiems ir sportiniams žaidimams;
- korekcinei gimnastikai;
- įvairioms asmens fizinio aktyvumo rūšims gamtoje.

(<http://www.kksd.lt/index.php?1329847028>, 2011, Uždaviniai ir tikslai pagal amžiaus grupes žiūrėti priedas Nr. 3)

Mokinių pažangumo vertinimas

„Per mokslo metus vertėtų taikyti kelis fizinio ugdymo rezultatų tikrinimo metodus (žodinius, praktinius). Pažangumas vertintinas pažymiais ar kitu žymeniu (-įskaityta.). Formalų ar neformalų vertinimo būdą pasirenka dalyko mokytojas, o jį aprobuoja mokyklos pedagogų taryba. Kūno kultūros pamokose taikoma ideografinė, kriterinė ir norminė pažangumo ir fizinio pajėgumo vertinimo sistemos bei parengiamasis, sisteminis ir suvestinis žinių ir gebėjimų tikrinimas. Žinias, mokėjimus ir įgūdžius mokytojas vertina iš kiekvienos išsilavinimo standartų srities (moksleiviui suteikiama teisė pasirinkti). Vertinimai diferencijuojami atsižvelgiant į moksleivio individualybę. Fizinis moksleivio pajėgumas, susijęs su judėjimo galimybėmis ir sveikata, nustatomas Eurofito ar kitais testais 2 kartus per mokslo metus. Šiuo atveju testavimo rezultatai pažymiais nevertinami. Skatinant moksleivius fiziškai tobulėti, testų rezultatai įvertinami neformaliai, ne tik pagal asmeninių pasiekimų gerėjimą (ideografinė vertinimo sistema), bet ir naudojant norminį bei kriterinį vertinimą“.

(<http://www.lmssc.smm.lt/download/sveikuoliai/nuostatai.doc>, 2011)

Kiekvienais mokslo metais moksleiviai privalo pasitikrinti sveikatą ir pristatyti pažymą į mokyklą. Pagal sveikatos būklę moksleiviai skirstomi į pagrindinę, parengiamąją ir specialiąją medicininę fizinio pajėgumo grupes. „Dėl rimtų sveikatos sutrikimų, ligų moksleiviai gydytojų komisijos gali būti atleisti nuo kūno kultūros pamokų. Tais atvejais vertinimo skiltyje rekomenduojama įrašyti - atleistas. Specialiosios medicininės fizinio pajėgumo grupės moksleiviai pažymiais nevertinami, tik pažymima -įskaityta, arba -neįskaityta“. (Adaškevičienė E., 2006)

Neformalusis švietimas

Siekdama gerinti vaikų užimtumą, ugdyti jų saviraišką, stiprinti ugdymo institucijų ryšį su vietos bendruomene, didinti rizikos vaikų adaptacijos ir reabilitacijos visuomenėje galimybes, Švietimo ir mokslo ministerija nuolat didina finansavimą neformaliajam švietimui ir ugdymui.

Iš mokinio krepšelio neformaliajam ugdymui šalyje per metus skiriama 95,7 mln. Lt - po 144 Lt. vienam mokiniui per metus. Per praėjusius metus bendrojo lavinimo mokyklose popamokinėje veikloje dalyvavo daugiau kaip 385 tūkst. mokinių. Tai sudaro 68 proc. visų mokinių. Pagal pateikiamus duomenis, populiariausios neformalaus švietimo kryptys buvo šios: sporto (28 proc.), muzikos (17 proc.), choreografijos (13 proc.), dailės (11 proc.).

(http://www.smm.lt/ugdymas/neformalusis/n_vaiku.htm, 2011)

Savivaldybės, iš skiriamų lėšų švietimui, finansuoja ir neformaliojo vaikų švietimo mokyklas, tokias kaip menų, muzikos, dailės, jaunimo ar laisvalaikio centrus . Jų programose

dalyvavo daugiau nei 112 tūkst. mokinių, tai – 23 proc. visų mokinių. Šiose įstaigose neformalus švietimas yra mokamas, tačiau jų kainas nustato ir prižiūri savivaldybė. Atlikus 2003 m švietimo būklės tyrimą „Po pamokinės veiklos veiksmingumas“ pastebėta, kad mokesčio už neformalųjį vaikų švietimą dydis daugumai mokinių yra prieinamas, tačiau tobulintina materialinė bazė bei susisiekimas.

Švietimo ir mokslo ministerija kasmet įgyvendina Vaikų vasaros poilsio organizavimo, Vaikų ir paauglių nusikalstamumo prevencijos, Nacionalinės narkotikų kontrolės ir narkomanijos prevencijos ir kryptingo užimtumo programas. Tam papildomai kiekvienais metais skiriama per 6 mln. litų.

Švietimo strateginėse nuostatose numatyta pasiekti, kad neformalus švietimas taptų prieinamas visiems vaikams, finansuojant neformalųjį švietimą taikyti mokinio krepšelio principą, bendrojo lavinimo mokyklose išplėtoti neformaliojo švietimo programų pasiūlą (bus stengiamasi, kad neformaliojo švietimo programose pagal savo poreikius dalyvautų 75 proc. vaikų).

„Neformaliajam vaikų švietimui keliami tikslai – ne tik tenkinti jaunuolių pažinimo ir lavinimosi poreikius, bet ir padėti jiems integruotis bei tapti aktyviais visuomenės nariais, ugdyti pilietiškumą, iniciatyvumą, veiklumą, skatinti saviraišką. Šiandien ypač akcentuojama šių kompetencijų ugdymo svarba, kadangi jos daug efektyviau padeda jaunam žmogui įsitvirtinti dinamiškoje pasaulio visuomenėje – praktiškai pritaikyti turimas žinias ir gebėjimus, susirasti darbą,“ (Puodžiukas A., 2004)

1.5. Europos sąjungos parama ugdymui

Kad Europa vystytųsi kaip žinių visuomenė ir galėtų veiksmingai konkuruoti globalizacijos veikiamoje pasaulio ekonomikoje, švietimas ir mokymas turi būti itin kokybiški. Kiekviena ES šalis nustato savo švietimo politiką, bet visos ES valstybės narės turi bendrus tikslus ir dalijasi patirtimi. ES finansuoja įvairias programas, kuriomis remiamos jos piliečių studijos, profesinis mokymasis ir savanoriška veikla užsienio šalyse. Taip siekiama padėti žmonėms tobulėti ir didinti ES ekonominį potencialą.

ES struktūrinė parama Lietuvos mokslui ir švietimui :2007 - 2013 m. iš viso numatyta daugiau kaip 4 mlrd. litų ES struktūrinių fondų ir valstybės biudžeto lėšų. Iš jų apie 2,4 mlrd. litų ketinama skirti Lietuvos mokslo ir studijų plėtrai. Šios lėšos investuojamos į mokslo ir studijų sistemos pertvarkymą ir atnaujinimą, tuo pačiu gerinant mokslo ir studijų kokybę bei prieinamumą. Didelė dalis paramos lėšų skiriama mokymo ir studijų infrastruktūrai atnaujinti - planuojama, kad iki 2015 m. naujomis auditorijomis ir kabinetais, bibliotekomis, mokymo bei

studijų programomis, tyrimų centrais pasinaudos apie pusę milijono šalies vaikų, moksleivių, studentų, mokytojų, mokslininkų ir dėstytojų. (<http://www.esparama.lt/2007-2013/lt/smm>, 2011)

Bendrasis ugdymas

Bendrojo lavinimo mokykloms 2007 - 2013 m. skiriama 693 mln. litų ES struktūrinių fondų ir valstybės lėšų. Dalis šių investicijų bus nukreipta į mokyklų infrastruktūrą, ir iki 2015 m. ketinama atnaujinti maždaug 400 bendrojo lavinimo mokyklų technologijų, menų arba gamtos mokslų mokymo bazę. Dar 240 mokyklų bibliotekų bus aprūpintos įranga ir baldais.

Gerinant bendrojo lavinimo kokybę, atnaujinamos ir kuriamos mokymo programos, pagal kurias mokysis apie 7 tūkst. mokinių, o per 32 tūkst. mokytojų pagilins savo žinias ir gebėjimus dalyvaudami struktūrinių fondų lėšomis rengiamose konferencijose, seminaruose ir kursuose. Galimybes tobulėti bei kelti savo kvalifikaciją turės ir apie 12 tūkst. ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo psichologų.

Ypač siekiama galimybes mokytis užtikrinti visiems vaikams, kad ir kokioms visuomenės grupėms jie priklausytų. Todėl iki 2015 m. planuojama modernizuoti apie 60 ikimokyklinio ugdymo įstaigų, įkurti 95 universalius centrus regionuose bei atidaryti 10 specialiojo ugdymo metodinių centrų. Mokiniamis pagalba siūlys 54 šiuolaikiškos pedagoginės - psichologinės tarnybos. Duris atvers ir 20 modernizuotų jaunimo mokyklų. Mokymuose dalyvaus apie 18 tūkst. švietimo pagalbos specialistų bei asmenų, turinčių specialiųjų poreikių ar priklausančių socialinės rizikos grupėms. (ES struktūrinė parama, 2010)

1.6. Futbolo pamokos (neformaliojo ugdymo pratybų) struktūra, teminis planas

„Pamoka - pagrindinė mokomojo ir auklėjamojo darbo forma mokykloje. Per trumpą laiką reikia mokinius organizuoti, mokyti, lavinti, ugdyti, tobulinti ir tikrinti įgūdžius, gebėjimus, juos įvertinti. Tai tikrai dideli ir sunkūs uždaviniai mokytojui. Kad pamoka taptų vertingesnė ir įdomesnė, būtina išmanyti jos struktūrą, kiekvienos dalies ypatumus, tuomet bus paprasčiau parinkti pratimus ir žaidimus. Mokytojo darbo sėkmei reikšmės taip pat turi ir esamos darbo sąlygos, reikmenys, mokinių nusiteikimas“.(Kuklys V., 1994)

„Šiuo metu vaikų masinis mokymas žaisti futbolą turi metodinių naujovių, kurios sėkmingai taikomos ir užsienyje. Pradinio rengimo etape atsisakoma detalaus, smulkmeniško technikos veiksmų mokymo“. Vaikams duodamos užduotys ir jie parodo savo pastangas bei galimybes jas įgyvendinti. Daug dėmesio skiriama įvairiems žaidimams, varžymuisi, vikrumui ir koordinacijai lavinti. Šiuo metu populiarios pamokos, kuriose vaikai atlieka tam tikras užduotis

grupėmis, atskirose aikštės ar salės vietose, pažymint dalyvių darbo vietos ribas. Po tam tikro laiko vaikai keičiasi vietomis. (Kazakevičius R., Stankus S., Statkevičius R. ,2008)

Įvadinė pamokos dalis

„Trumpa pamokos dalis, trunka 10-12 minučių, todėl svarbu jos glaustumas, mokytojo operatyvumas, išankstinis pasirengimas. Pagrindinis tikslas - padidinti mokinių dėmesingumą, pasakyti būsimo darbo turinį, parengti mokinių organizmą atlikti didesnius krūvius, daryti mankštą ir apšilimą. Apšylant atliekami bendrojo lavinimo pratimai (jų turėtų būti nedaug), judrieji žaidimai, estafetės, specialieji pratimai arba šių pratimų junginiai (jų turėtų būti daugiausia). Pratimų parinkimas priklausys nuo mokinių amžiaus, fizinio ir techninio parengtume“. (Kazakevičius R., Stankus S., Statkevičius R., 2008)

Svarbu, kad į veiklą būtų įtraukta kuo daugiau raumenų grupių, vyrautų pakili vaikų nuotaika, emocijos. Pamokoje naudojamų priemonių įvairiapusiškumas didina mokinių susidomėjimą, norą lankyti užsiėmimuose ir ateityje.

Bendrojo lavinimo pratimai:

Bėgimas pirmyn, atbulomis, pristatomuoju, kryžminiu žingsniu, apsisukant 360 laipsnių, šuoliuojant nuo kojos ant kojos, keičiant bėgimo būdus ir kryptį. Vaikams įdomiau, kai šie bėgimo pratimai atliekami poromis. (Priedas Nr. 4)

Vaikams įdomūs ir veiksmingi koordinaciniai pratimai:

„Pratimai aiškinami ir parodomi, pradedami lėtai, laipsniškai didinant atlikimo spartą iki klaidos, pvz.: Kojos glaustai, šuoliukas pirmyn, kojos plačiai ir vėl glaustai, posūkis 180 laipsnių“. Tas pat gali būti ir atliekama atbulomis.(Gifford C. ,2004 Priedas Nr.4)

Pratimai su pagalbėmis priemonėmis:

Paprastai atliekant pratimus mokytojai neįvertina paprasčiausių pagalbinių priemonių reikšmės. Jos veiksmingos tiek pradiniu, tiek vėlesniu sportininkų rengimo etapais. Mokyklose dažniausiai gali būti naudojamos šios pagalbines priemonės: stovėlis, lankas, šokynė, lazda. Įvairūs bėgimo, šuoliavimo pratimai, posūčiai, pralindimai naudojant gimnastikos lankus. Pratimus vaikai atlieka būdami gimnastikos lanko viduje, išorėje ar tiesiog jį laikydami. (Ivaškienė V., 2002)

Judrieji žaidimai - tinka įvairaus amžiaus ir fizinio parengtumo vaikams, svarbu tinkamai žaidimą parinkti. „Pagrindiniai reikalavimai, kad žaidimas padėtų spręsti norimus

uždavinius ir kad jis atitiktų pamokos struktūrą. Žinoma, kad pratybų pradžioje ir pagrindinėje dalyje vyraus didesnio intensyvumo pratimai, nei baigiamojoje“. (Gifford C., 2004)

„Estafetės esmė - greitas ir tikslus veiksmų atlikimas rungtyniaujant. Siekiant nugalėti svarbu visos komandos narių pastangos, todėl vyrauja emocijos“. (Novikovas V., 1997)

Specialieji pratimai su kamuoliais tai pratimai, teikiantys vaikams daug džiaugsmo ir emocijų. „Pamokos pradžioje atliekami šie pratimai padeda pajauti, apsiprasti su kamuoliu, todėl turi reikšmės mokant technikos veiksmų. Specialieji pratimai poromis taip pat gali būti sėkmingai atliekami įvadinėje pamokos dalyje. Įdomūs tuo, kad jie panašūs į žaidėjo veiksmus rungtyniaujant.“ (Gifford C., 2004 Priedas Nr. 5)

Vikrumo ir koordinacijos pratimai:

Tai labai svarbūs pratimai, nes jų dažnas kartojimas turės įtakos futbolo technikos veiksmų išmokimui ir atlikimui, vėliau - laiku ir tikslingam jų panaudojimui žaidžiant. „Atliekant pratimus būtina reikalauti juos atlikti tiksliai, pradėti lėčiau, baigti didžiausiu greičiu. Bendrąją fizinę krūvį mokytojas reguliuoja pagal mokinių fizinį parengtumą. Pratimų atlikimui mokinius išrikiuoti galima įvairiai. Pratimų eiliškumą ir sudėtingumą mokytojas parenka pagal mokinių parengtumo lygį“. (Talaga J., 1998 Priedas Nr.6)

Pagrindinė pamokos dalis

Joje lavinamos mokinių fizinės ypatybės, mokoma futbolo technikos ir taktikos veiksmų, kurių atlikimo.“ Svarbu žinoti veiksmų atlikimo nuoseklumą, mokėti taisyklingai parodyti, tinkamai išrikiuoti mokinius šiems pratimams atlikti atsižvelgiant į turimus reikmenis ir esamas sąlygas“. (Paukštys P., Vosylius A., 2003)

Ši dalis trunka 30-35 minutes. Pagrindinis tikslas - mokyti žaidimo technikos ir ją tobulinti, lavinti įvairias fizines ypatybes. Be abejo, pagrindinė priemonė pamokoje yra fiziniai pratimai, kurie parenkami pagal pamokos tikslus ir uždavinius. „Taip pat mokytojui būtina atsižvelgti į mokinių amžių, parengtumą, lytį ir pagal tai parinkti pratimus bei dozuoti fizinę krūvį. Silpnesnės sveikatos ar fizinio išsivystymo vaikams reikia parinkti tik technikos mokymosi pratimus, krūvis turi būti mažas arba vidutinis, neužmiršti poilsio pauzių“. (Švykov Y. A., 2002)

Mokant technikos ir taktikos veiksmų, patariama laikytis nuoseklumo:

- a) įvardijamas technikos veiksmas ir jo naudojimo žaidžiant galimybės,
- b) veiksmas parodomas (geriau, kai rodo mokytojas),
- c) atlieka mokiniai,

d) taisomos jų klaidos

Baigiamoji pamokos dalis

„Ji skirta įvairioms organizmo funkcijoms atgauti: kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių, emocinei moksleivių būklei normalizuoti. Tai pasiekama bendrojo lavinimo, specifiniais futbolo technikos pratimais ir žaidimais reikalaujant ne greitai juos atlikti, bet tiksliai, sutelkus dėmesį. Mokiniai turi jausti pasitenkinimą atlikę darbą. Mokytojas turi akcentuoti, kas naujo išmokta, kam sekėsi, kam reikia pasitempti“. (Kazakevičius R., Stankus S., Statkevičius R., 2008) Priedas Nr.7

1.7. Mokinių fizinės būklės nustatymas

Galutinis mokymo ir tobulinimo rezultatas yra rungtynės, varžybos. „Stebėdamas rungtyniaujančius mokinius, mokytojas pamatys jų ir savo darbo trūkumus. Tačiau mokytojas turėtų atsižvelgti ir į moksleivių fizinę būklę, jų savijautą“. (Klimavičius A., 1999)

Mokyklose būtina nustatyti ir įvertinti moksleivių fizinę būklę. Ją nusako:

1. Sveikatos būklė. Ją tiria ir įvertina kvalifikuoti medikai (chirurgas, neuropatologas, terapeutas, okulistas ir kiti). Mokytojas turi žinoti kiekvieno mokinio sveikatos būklę ir pagal tai dozuoti fizinę krūvį. Jei klasėje (grupėje) yra mokinių turinčių sveikatos sutrikimų, rekomendavus medikams, juos popamokiniams užsiėmimams galima suskirstyti į grupes pagal sveikatos būklę ar ligos pobūdį.
2. Fizinis išsivystymas - tai žmogaus kūno struktūrinių ir funkcinių savybių visuma, priklausanti nuo paveldimumo, persirgtų ligų, socialinės aplinkos (gyvenimo sąlygų). Fiziniam išsivystymui nustatyti naudojami du pagrindiniai tyrimo metodai: antroposkopija ir antropometrija.

„Antroposkopija - išorinis kūno apžiūrėjimas, mokinio laikysenos įvertinimas. Stebima pečių lanko, stuburo, liemens padėtis. Taip pat įvertinama kojų padėtis (II, O ar X formos). Patikrinamas pėdos skliautas (normalus, pusiau plokščias ar plokščias). Tai labai svarbu mokantis technikos, atliekant fizinę krūvį“. (Andreev S. N., 2006)

Antropometrijos metodu atliekami įvairių kūno dalių matavimai: ūgis stovint, sėdint, kūno svoris, krūtinės, juosmens, žasto, dilbio, šlaunies, blauzdos apimtis, plaštakos dinamometrija. Kartu su mokiniais stebėdamas jų vystymąsi mokytojas skatins juos domėtis vykstančiais organizmo pokyčiais,

3. Fizinis parengtumas. Jį apibūdina fizinės ypatybės - greitumas, jėga, išvermė, vikrumas, koordinacija, lankstumas ir jų pasireiškimo formos: staigioji jėga, greitumo jėga, jėgos greitumas, greitumo išvermė, jėgos išvermė.

Mokytojas turi žinoti, kad vis naujas tų pačių ypatybių tyrimas turi vykti tomis pačiomis sąlygomis. Reikia aiškinti mokiniams, kad prieš atliekant pratimus būtina mankšta ir geras apšilimas. Pratimą kartoti leidžiama tris kartus užrašant geriausią rezultatą.

Fizinio parengtumo nustatymas:

- Greitumas. Sportininkams jis nustatomas naudojant specialią elektroninę aparatūrą New Tęst. Mokykloje, neturint prietaiso, galima mokinių greitumą nustatyti bėgant 20 ar 30 metrų nuotolį įsibėgėjus (priklausomai nuo amžiaus) fiksuojant laiką rankiniu sekundmačiu.
- Jėga. Liemens jėgą galima nustatyti metant kimštinį kamuolį nuotoliui.
- Staigiąją kojų jėgą nustatome atlikdami šuolį aukštyn arba į toli iš vietos atsispiriant abiem kojomis. Tam reikalinga ruletė ir kreida. Vertikalusis šuolis (aukštyn) atliekamas ant elektroninės kontaktinės platformos. Mokyklose, žinoma, tokios aparatūros nebus.
- Rankų jėgos išvermė nustatoma atliekant prisitraukimus prie skersinio laikantis vienodų reikalavimų. Merginos atlieka atsispaudimus nuo gimnastikos suolelio.
 - Rankų plaštakų jėga (kairės ir dešinės) nustatoma dinamometru.
- Išvermė nustatoma bėgant 300, 500 ar 2000 metrų nuotolį (priklausomai nuo mokinių amžiaus, parengtumo ir lyties) ir fiksuojant laiką.
- Staigioji kojų jėga tiriama atliekant šuolį aukštyn (reikalinga speciali, šiuo metu dažniausiai naudojama „New Tęst“ įranga) ir šuolį į toli iš vietos. (<http://www.sportija.lt/lt/produktai/sporto-iranga/testavimo-iranga/testavimo-sistemas/1/newtest-287> 2011) Priedas Nr. 8)

1.8. Vaikų fizinio vystymosi ypatumai

Kad galėtų tinkamai mokyti ir ugdyti sveiką asmenybę, mokytojas, treneris turi būti susipažinęs ir su vaikų vystymosi ypatumais įvairiais amžiaus tarpsniais. Vaikystė ir paauglystė yra vienas iš sudėtingiausių žmogaus raidos etapų. Netinkamos darbo sąlygos, blogas dienos režimas, neatitinkantis reikalavimų fizinių pratimų taikymas gali neigiamai paveikti augantį, bręstantį organizmą, sutrikdyti įvairių organų ar sistemų funkcijas, sužaloti judėjimo aparatą.

Dažnai sutapatinamos vaiko augimo ir vystymosi sąvokos. Tai neteisinga, nes organizmo augimą apibūdina kiekybiniai kūno matmenų ir masės pokyčiai, o vystymasis yra kokybiniai augančio organizmo pokyčiai.

Tiek kokybiniai, tiek kiekybiniai organizmo pokyčiai vyksta veikiant šiems veiksniams:

1. Endogeniniams veiksniams (vidiniams, įgimtiems). Jie mažai kinta, perduodami iš kartos į kartą. Genetiškai determinuotus veiksnius sąlygoja rūšies organizmui.
2. Egzogeniniams veiksniams (išorės, aplinkos). Išorės poveikis organizmui nėra pastovus, jis nuolat kinta ir kartu verčia organizmą prisitaikyti prie aplinkos sąlygų. (Baldyn G., Nazaroba N. N., Kazakova T. N., 2003)

Prie išorinių žmogaus organizmą veikiančių veiksnių priskiriame ir fizinius pratimus. Išorės veiksniai veikia organizmo vystymąsi, kuri sąlygoja vidiniai veiksniai. Tai nulemia adaptacines organizmo galimybes. Amžiaus tarpsnių trukmės, periodizacijos klausimai kelia daug sporto mokslininkų ginčų, nes kiekvienas žmogus vystosi individualiai, turi savitą augimo ir organizmo vystymosi spartą. Dažnai fizinis ir protinis (psichinis) vaiko brendimas, judėjimo aparato, vidaus organų branda ir visa tai, kas apibūdina biologinį amžių, neatitinka faktiško vaikų amžiaus apibrėžtų ribų ir požymių - arba jų lenkia, arba atsilieka. Tai labai svarbu žinoti ir į tai atsižvelgti dozuojant fizini krūvį. Vaikų organizme vykstantys vyksmai du kartus greitesni nei suaugusiųjų, todėl neteisinga manyti, kad vaikų organizmas - tai suaugusio žmogaus organizmo miniatiūrinė kopija. 6-7 metų vaikų raumenys nepakankamai išvystyti, todėl dažnai būna netaisyklinga kūno laikysena. Šio amžiaus vaikai per metus paauga 6-10 cm. Amžiaus tarpsniu nuo 7 iki 12 metų vaikų svoris padidėja 2-3 kilogramais, krūtinės ląstos apimtis - 1-1,5 cm. Kartu su ūgiu didėja ir raumenų masė. Aštuonmečių vaikų raumenų masė sudaro apie 27 proc. bendros kūno masės. Kojų ir rankų greitas augimas keičia viso kūno proporcijas, todėl kai kuriems vaikams sunku mokytis žaidimo technikos ir atlikti didelio tikslumo reikalaujančius judesius. Didėja ir keičia formą ir apimtį pėdos, delnai. Apie dvyliktuosius žmogaus gyvenimo metus keičiasi vaikų centrinės nervų sistemos (CNS) veikla. Smegenų žievėje jaudinimas dažnesnis nei vidinio apsauginio slopinimo vyksmai. Jie greitai plinta ir į veiklą įtraukiami papildomi raumenys, atsiranda nereikalingi judesiai, darbas atliekamas neekonomiškai. Nors judesiai gana greiti, tačiau jie netikslūs. Šio amžiaus vaikams sunku susikaupti, palaikyti pastovų dėmesį ilgesnį laiką, todėl mokytojas turėtų dažniau keisti užduotis, nepamiršti emocingų pratimų ir poilsio pauzių. Žymūs pokyčiai vyksta širdies ir kraujagyslių sistemoje (ŠKS). 6-8 metų vaikams širdis susitraukia apie 100 k./min. Augant didėja širdies masė ir tūris: nuo 7 iki 14 metų vaikams širdies tūris padidėja 30-35 proc. (Gailiūnienė A., Kontvainis V., 1994).

Gyvybinėms funkcijoms palaikyti būtinas ir deguonis, kurio pernešimą po organizmą užtikrina kvėpavimo sistema, ŠKS ir kraujas. Kvėpavimo esmę sudaro dujų apykaita tarp aplinkos ir organizmo. 7-8 metų vaikai ramybėje įkvepia ir iškvepia 20-25 kartus per minutę. Augant ar didėjant treniruotumui sportuojančių vaikų kvėpavimas retėja ir gilėja.

Vaikų organizmui būdingi riboti aerobiniai vyksmai ir nedidelės anaerobinės energijos sukūrimo galimybės. Todėl augantis organizmas neįstengia atlikti ilgų, intensyvių fizinių krūvių, nepajėgia greitai atgauti jėgų ir energinės pusiausvyros. Tačiau neintensyvūs, trumpalaikiai ir reguliarūs fiziniai krūviai vaikams rekomenduotini, nes jie stimuliuoja hormoninės sistemos veiklą, audinius ir organus geriau aprūpina deguonimi, didina fermentų aktyvumą ir medžiagų apykaitos greitį.

Apie dvyliktuosius gyvenimo metus vaikui gerai lavėja ištvėrmė, baigia formuotis judėjimo analizatorius, kartu ir koordinacijos vystymasis. Antrasis berniukų augimo šuolis vyksta 13-14 gyvenimo metais. Fizinio vystymosi duomenys teikiami 1 lentelėje.

1 lentelė

7 - 19 metų moksleivių (berniukų) fizinio vystymosi rodikliai (Gailiūnienė A., Kontvainis V., 1994)*

Amžius, metai	Kūno ilgis, cm	Kūno masė, kg	Vo2 maks. l
7	126,4 ±5,1	25,2 ±3,8	1,17 ±0,27
8	127,8 ±5,1	25,8 ±3,9	1,22 ±0,24
9	133,5 ±6,4	29,1 ±4,8	1,34 ±0,28
10	137,3 ±5,8	31,4 ±5,5	1,46 ±0,40
11	143,1 ±6,0	34,4 ±4,9	1,67 ±0,36
12	149,4 ± 7,2	39,5 ±7,6	1,93 ±0,40
13	155,4 ±9,3	44,4 ±9,7	2,20 ±0,42
14	164,6 ± 8,7	51,8 ±9,0	2,56 ±0,5
15	170,7 ±7,2	57,1 ±9,2	2,95 ±0,69
16	172,7 ±7,7	60,9 ±7,7	2,90 ±0,56
17	173,8 ±6,1	63,7 ±7,9	2,80 ±0,44
18	174,4 ±6,1	64,5 ±6,6	3,04 ±0,68
19	175,8 ±6,9	67,4 ± 9,2	3,19 ±0,69

* - tirti Lietuvos mokyklų moksleiviai

1. 9. Vasaros futbolo stovyklos teminis planas

2 lentelė

Eil. Nr.	Tema	Skirta val.	Pastabos
	Žinios	3	
1	Sauga sporto varžybų, treniruočių metu.	1	
2	Žalingų įpročių ir jų vengimo prevencija.	1	
3	Mankštos, poilsio ir sveikos mitybos svarba.	1	
	Futbolo teorija	3	
4	Futbolo istorijos apžvalga, supažindinimas su žaidimu	1	
5	Pagrindinių futbolo taisyklių išdėstymas teoriškai	1	
6	Pagrindinių futbolo taisyklių išdėstymas praktiškai	1	
	Fiziniai pratimai	56	
7	Pratimai lavinantys greitį	7	
8	Pratimai lavinantys ištvermę	7	
9	Pratimai lavinantys jėgą	7	
10	Pratimai lavinantys vikrumą	6	
	Izomeriniai		
11	pratimai	5	
12	Koordinaciniai pratimai	7	
13	Pusiausvyros pratimai	6	
14	Statiniai pratimai	4	
15	Žaibiniai pratimai	4	
16	Kontroliniai pratimai, rezultatų vertinimas	4	
	Futbolo technika	57	
17	Kamuolio varymas	8	
18	Kamuolio stabdymas	6	
19	Kamuolio perdavimas	6	
20	Kamuolio perėmimas	4	
	Pagrindiniai		
21	smūgiai	5	
	Specifiniai		
22	smūgiai	4	
23	Smūgiai galva	4	
24	Kamuolio varymas	6	
	Klaidinantys		
25	judesiai	5	
26	Užbaigimas	4	
	Vartininko		
27	technika	3	
28	Draugiškos varžybos, rezultatų vertinimas	5	

	Futbolo taktika	11	
29	Supažindinimas su futbolo taktikomis	1	
30	Supažindinimas su futbolo taktikomis praktiškai, išsidėstymu aikštėje	1	
31	Komandiniai taktikos veiksmai, mokymas	1	
32	Individualūs taktikos veiksmai, mokymas	1	
33	Atskirų grandžių taktikos mokymas (gynybos, puolimo, saugų vartininko	1	
34	Greito puolimo mokymas	1	
35	Pozicinio žaidimo mokymas	1	
36	Atakos ritmo keitimo mokymas	1	
37	Atakos krypties keitimo mokymas	1	
38	Standartinių padėčių realizavimo mokymas	1	

130val.

1.10. Literatūrinės dalies išvados

Šiame 21- ajame technikos ir informacinių technologijų amžiuje, kai vis daugiau laiko per dieną praleidžiame sėdėdami, vaikų turinčių sveikatos sutrikimų skaičius kasmet tik didėja. „Dėl sveikatos problemų kasmet daugėja mokinių, paskirtų į specialiąsias medicininės grupes, dėl to blogėja jų fizinis parengtumas“. (Blauzdys V., Jasiūnas M., 2000)

Jeigu reikiamų priemonių nesiimsime dabar, po kelerių metų kas antras Lietuvos vaikas turės sveikatos sutrikimų. Jaudina ir tai, kad Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) praneša, jog 2025 metais, kai dabartiniai vaikai suaugę, nutukę ar turės kitų sveikatos sutrikimų bus apie 50 procentų pasaulio žmonių“. Vis augantis dėmesys vaikų nutukimo problemai – žingsnis jos sprendimo link. „Finansiniu požiūriu gerokai pigiau sudaryti sąlygas žmogui nesusirgti, negu susirgusių gydyti“. (Virginija Liepinytė-Medeikė, 2008)

„Daugelyje ekonomiškai išsivysčiusių šalių įsitikinimas, kad judėjimo aktyvumas, derinamas su sveika mityba padeda išsaugoti ir stiprinti sveikatą, jau tapo kultūros dalimi, o aktyvaus laisvalaikio leidimo formos – neatskiriama žmonių gyvenimo dalimi ir įpročiu. Fizinis aktyvumas yra viena sveikos gyvensenos ugdymo dalių“. (Armonienė J., 2007)

Fizinis aktyvumas – tai svarbus socialinis reiškinys, kuriuo remiantis plėtojama žmogaus fizinė ir psichinė prigimtis. „Fizinis aktyvumas pagerina augimo ir vystymosi procesus, kurių metu tampa atsparūs sąnariai, raiščiai, kaulai taip pat ugdomos fizinės savybės: ištvermė, lankstumas, greitis“. (Boreham C., Riddoch C., 2001)

Fizinis aktyvumas yra būtinybė mokinio gyvenime, nes augdamas paauglys mokykloje turi išmokyti ne tik matematikos, lietuvių kalbos, istorijos ir kitų privalomų dalykų, bet ir rūpintis savo sveikata, bei savo kūnu. O tai geriausia pasiekti mokant aktyvios gyvensenos. Nuo pat ankstyvos vaikystės reikia vaikams, skiepyti meilę sportui. O tai, mano manymu, lengviausia padaryti per kuo įvairesnes kūno kultūros pamokas, neformalųjį ugdymą, mėgstamą sporto šaką.

2. KAIMO VAIKŲ FIZINIO PARENGTUMO KAITA PROJEKTE „VASAROS FUTBOLO MOKYKLA“

2.1. Tyrimo metodika ir organizavimas

Tyrimas buvo atliekamas 2010 06 01 – 2010 09 30 laikotarpiu. Tyrimui buvo pasirinkti Joniškio rajono Gasčiūnų kaimo pagrindinės mokyklos mokiniai. Į tyrimą buvo priimami visi norintys. Nepaisant lyties, amžiaus, fizinio pasiruošimo, vaikai ir paaugliai. Tyrimo metu tiriamieji buvo suskirstyti į dvi grupes. Pirmą tiriamųjų grupę – vaikai iki 13 metų, antra tiriamųjų grupė - paaugliai virš 13 metų. Šios grupės buvo sudarytos, norint kiek įmanoma daugiau sulygtinti tiriamųjų fizines galimybes.

Abi tiriamųjų grupės sudarė 21 tiriamasis. Tyrimo metu buvo vedamos futbolo treniruotės siekiant pagerinti moksleivių fizinį aktyvumą, bei fizines galimybes. Tyrimas buvo individualus (kokybinis eksperimentas). Abi tiriamųjų grupės per keturių mėnesių laikotarpį buvo ištestuotos tris kartus. Visus tris kartus buvo pasirinktos vienodos užduotys: (30 m. bėgimas, 50 m. bėgimas, 60 m. bėgimas, 100 m. bėgimas, 300 m. bėgimas, šuolis iš vietos į tolį, šuolis įsibėgėjus į tolį, šuolis į viršų su rankų mostu, šuolis į viršų be rankų mostu, dinamometro spaudimas kaire ranka, dinamometro spaudimas dešine ranka). Viso tyrimo laikotarpiu visas testavimas buvo daromas vienodomis sąlygomis tame pačiame Gasčiūnų pagrindinės mokyklos futbolo stadione. Tyrimas buvo atliekamas tokiu būdu, norint gauti kuo tikslesnius rezultatus. Abiem tiriamųjų grupėms testuoti buvo naudojama „New Test“ įranga, dinamometras. Pirmas testavimas buvo atliekamas pirmą treniruotę 2010 06 01, po dviejų mėnesių 2010 08 01 ir paskutinę futbolo stovyklos treniruotę 2010 09 31 dieną.

Viso tyrimo laikotarpiu, tris kartus per savaitę, po dvi akademinės valandas, atskirai abiem tiriamųjų grupėms buvo vedamos futbolo treniruotės. Treniruotės susidarydavo iš apšilimo, tempimo pratimų, bėgimo pratimų, pratimų su kamuoliais ir futbolo žaidimo. Treniruočių metu buvo naudojamos ir papildomos priemonės: (futbolo kamuoliai, skiriamosios liemenės, žymekliai, bėgimo kopėtėlės, bėgimo žiedai). Po kiekvienos treniruotės tiriamieji gaudavo maitinimą, jėgoms atstatyti.

Tyrimo duomenys surinkti ir duomenų bazė sudaryta SPSS 13.0 for Windows programa. Statistinė duomenų analizė sudaryta SPSS 13.0 for Windows ir MS Excel programų pagalba.

2.2. Tyrimo imtis (tiriamieji)

Tyrimė dalyvavo 21 respondentas iš Joniškio rajono Gasčiūnų pagrindinės mokyklos, o visa aprašomoji statistika pateikiama 3 lentelėje.

3 lentelė

Aprašomoji statistika

	Tiriamųjų skaičius	Skirtumas (tarp maks. ir min.)	Min.	Maks.	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Dispersija
M. 30 1	21	2,69	4,82	7,51	6,2657	0,58235	0,339
M. 30 2	21	2,48	4,60	7,08	5,9319	0,56625	0,321
M. 30 3	21	2,50	4,81	7,31	6,1286	0,57047	0,325
M. 50 1	21	4,62	8,46	13,08	9,8500	1,19697	1,433
M. 50 2	21	4,81	8,18	12,99	9,6643	1,22138	1,492
M. 50 3	21	4,75	8,03	12,78	9,4905	1,21578	1,478
M. 60 1	21	6,13	9,81	15,94	11,8371	1,66597	2,775
M. 60 2	21	5,94	9,67	15,61	11,6329	1,64603	2,709
M. 60 3	21	5,96	9,38	15,34	11,4081	1,63813	2,683
M.100 1	21	11,02	15,81	26,83	19,4010	2,63758	6,957
M. 100 2	21	10,77	15,75	26,52	19,2390	2,60739	6,798
M. 100 3	21	10,81	15,41	26,22	18,9514	2,58023	6,658
M. 300 1	21	50,91	58,18	109,09	77,7990	12,93721	167,371
M. 300 2	21	52,15	56,83	108,98	77,2105	13,21316	174,587
M. 300 3	21	52,20	56,60	108,80	77,0100	13,18971	173,968
Šuo. 1	21	97	137	234	182,57	25,694	660,157
Šuo. 2	21	97	138	235	183,71	25,763	663,714
Šuo. 3	21	99	138	237	185,05	25,781	664,648
Šuo. Įs. 1	21	227	200	427	324,19	63,728	4061,262
Šuo. Įs. 2	21	220	201	421	326,19	62,962	3964,162
Šuo. Įs. 3	21	221	201	422	327,81	63,217	3996,362
Šok. Be. 1	21	19,5	18,4	37,9	28,552	6,9032	47,654
Šok. Be. 2	21	19,8	18,3	38,1	28,805	7,0179	49,250
Šok. be.3	21	19,7	18,6	38,3	29,062	6,9886	48,840
Šok su 1	21	28,7	19,8	48,5	35,467	7,9567	63,308
Šok su 2	21	28,1	19,6	47,7	35,224	7,9437	63,102
Šok su 3	21	44,3	4,5	48,8	33,776	10,1822	103,677
Din. K. 1	21	24	0	24	7,76	7,286	53,090
Din. K. 2	21	22	2	24	8,57	6,860	47,057
Din. K. 3	21	22	2	24	9,38	7,032	49,448
Din. D. 1	21	26	2	28	9,67	8,033	64,533
Din. D. 2	21	24	2	26	10,48	7,527	56,662
Din. D. 3	21	26	2	28	10,81	7,814	61,062

Joniškio rajono Gasčiūnų pagrindinės mokyklos mokinių, dalyvavusių vasaros futbolo mokyklos treniruočių stovykloje, susisteminta statistika: 30 m. bėgimas, 60 m. bėgimas, 100 m. bėgimas, 300 m. bėgimas, šuolis iš vietos į tolį, šuolis įsibėgėjus į tolį, šuolis į aukštyn su rankų mostu, šuolis aukštyn be rankų mosto, dinamometro spaudimas kaire ranka, dinamometro spaudimas dešine ranka. Visi šie tyrimai buvo susisteminti į vidurkius, standartinį nuokrypį, minimumą, maksimumą, skirtumą tarp jų, dispersiją. Tai buvo daroma norint kuo objektyviau ištirti bei palyginti visus 3 tyrimo laikotarpius (žr. 3 lent.).

2.3. Tyrimo patikimumo intervalas

4 lentelė

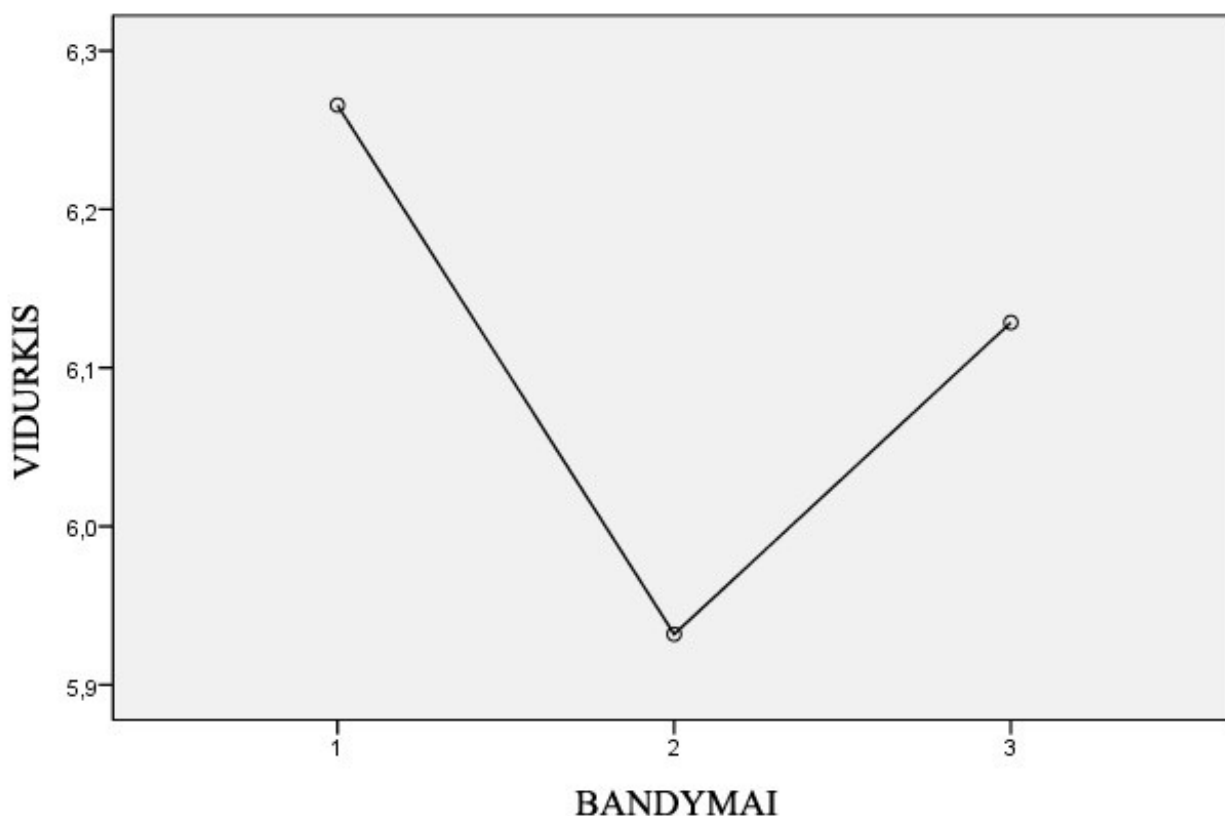
	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	95% patikimumo intervalas	
			Apatinė riba	Viršutinė riba
M. 30	6,109	0,125	5,848	6,369
M. 50	9,668	0,264	9,117	10,219
M. 60	11,626	0,360	10,875	12,377
M. 100	19,197	0,569	18,011	20,384
M. 300	77,340	2,861	71,371	83,308
Šuo.	183,778	5,615	172,064	195,491
Šuo. Įs.	326,063	13,811	297,254	354,873
Šok. Be.	28,806	1,521	25,634	31,978
Šok. su.	34,822	1,677	31,323	38,321
Din. K.	8,571	1,532	5,376	11,767
Din. D.	10,317	1,669	6,837	13,798

4 lentelėje matome susistemintą 21 tiriamojo, 3 tyrimo bandymų vidurkių, standartinio nuokrypio apatinę ir viršutinę riba patikimumo intervale.

30 m . bėgimas: apatinė riba - 5,848 s., viršutinė riba - 6,369 s., standartinis nuokrypis - 0,125 s. 50 m. bėgimas: apatinė riba - 9,117 s., viršutinė riba - 10,219 s., standartinis nuokrypis - 0,264 s. 60 m bėgimas: apatinė riba - 10,875 s., viršutinė riba - 12,377 s., standartinis nuokrypis - 0,360 s. 100 m. bėgimas: apatinė riba - 18,011 s., viršutinė riba - 20,384 s., standartinis nuokrypis - 0,569 s. 300 m. bėgimas: apatinė riba - 71,371 s., viršutinė riba - 83,308 s., standartinis nuokrypis - 2,861 s., Šuolis iš vietos į tolį: apatinė riba - 172,064 cm., viršutinė riba - 195,491 cm., standartinis nuokrypis - 5,615 cm. Šuolis įsibėgėjus į tolį: apatinė riba - 297,254 cm., viršutinė riba - 354,873 cm., standartinis nuokrypis - 13,811 cm. Šuolis aukštyn be rankų mosto: apatinė riba - 25,634 cm., viršutinė riba - 31,978 cm., standartinis nuokrypis - 1,521 cm. Šuolis aukštyn su rankų mostu: apatinė riba - 31,323 cm., viršutinė riba -

38,321 cm., standartinis nuokrypis - 1,677 cm. Dinamometro spaudimas kaire ranka: apatinė riba - 5,376 N., viršutinė riba - 11,767 N., standartinis nuokrypis - 1,532 N. Dinamometro spaudimas dešine ranka: apatinė riba - 6,837 N., viršutinė riba - 13,798 N., standartinis nuokrypis - 1,669 N. Tyrimo patikimumo intervalas - 95%. Darau prielaidą, jog atlikus 4 kartą tyrimą 21 tiriamasis visas tyrimo užduotis atliks 95% tikslumu (žr. 4 lent.)

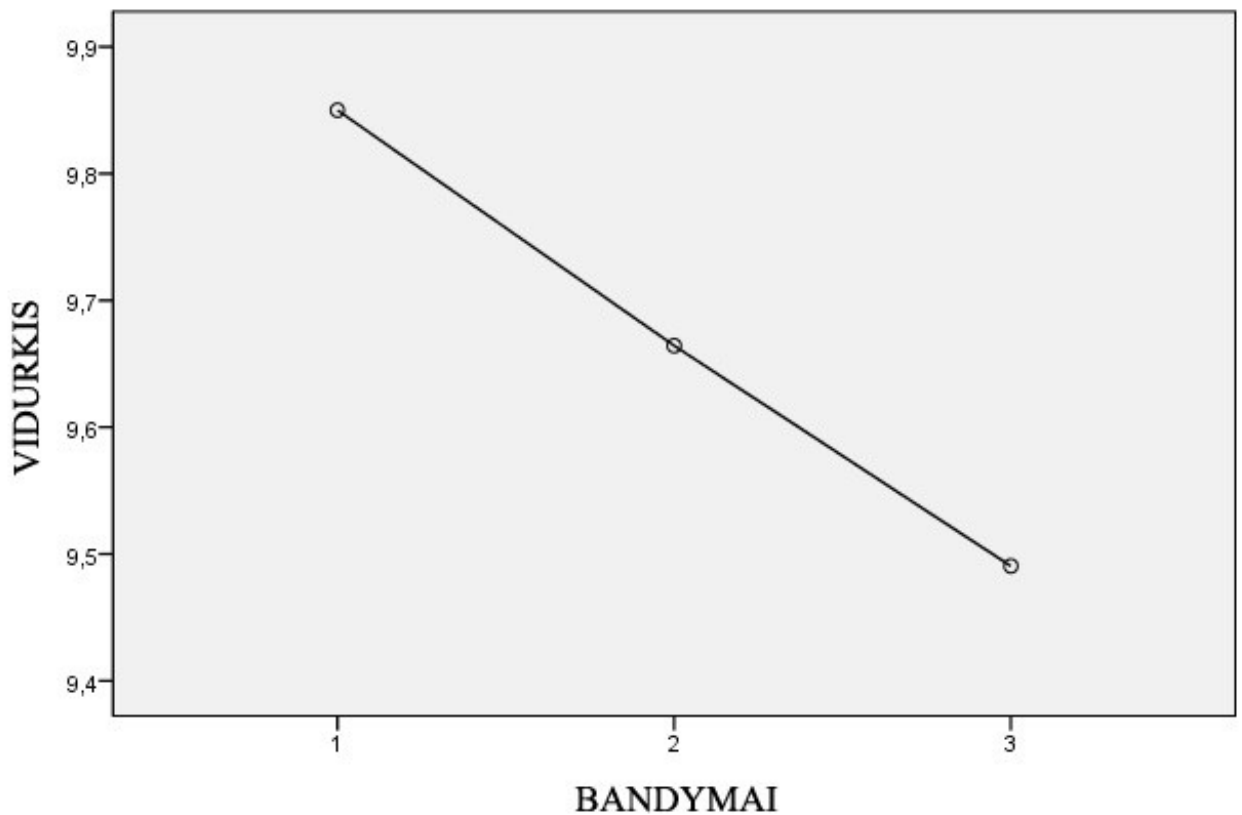
30 M. BĖGIMO TYRIMAS



1 pav. 21 tiriamojo 30 m bėgimo tyrimo 3 bandymų rezultatai sekundėmis.

Pirmame tyrime, 30 m. bėgime, 21 tiriamojo bėgimo vidurkis buvo 6,2657 s. Antrame tyrime, 21 tiriamojo bėgimo vidurkis buvo 5,9319 s. Trečiame tyrime, 21 tiriamasis 30 m. nubėgo per 6,1286 s. Tarp pirmojo ir antrojo tyrimo bandymų, pasiektas 0,339 s. pagerėjimas, laiko atžvilgiu. Nuo pirmojo tyrimo iki trečiojo tyrimo laiko skirtumas sumažėjo 0,137 s. Tarp antrojo tyrimo ir trečiojo tyrimo bėgimo laikas padidėjo 0,202 s.

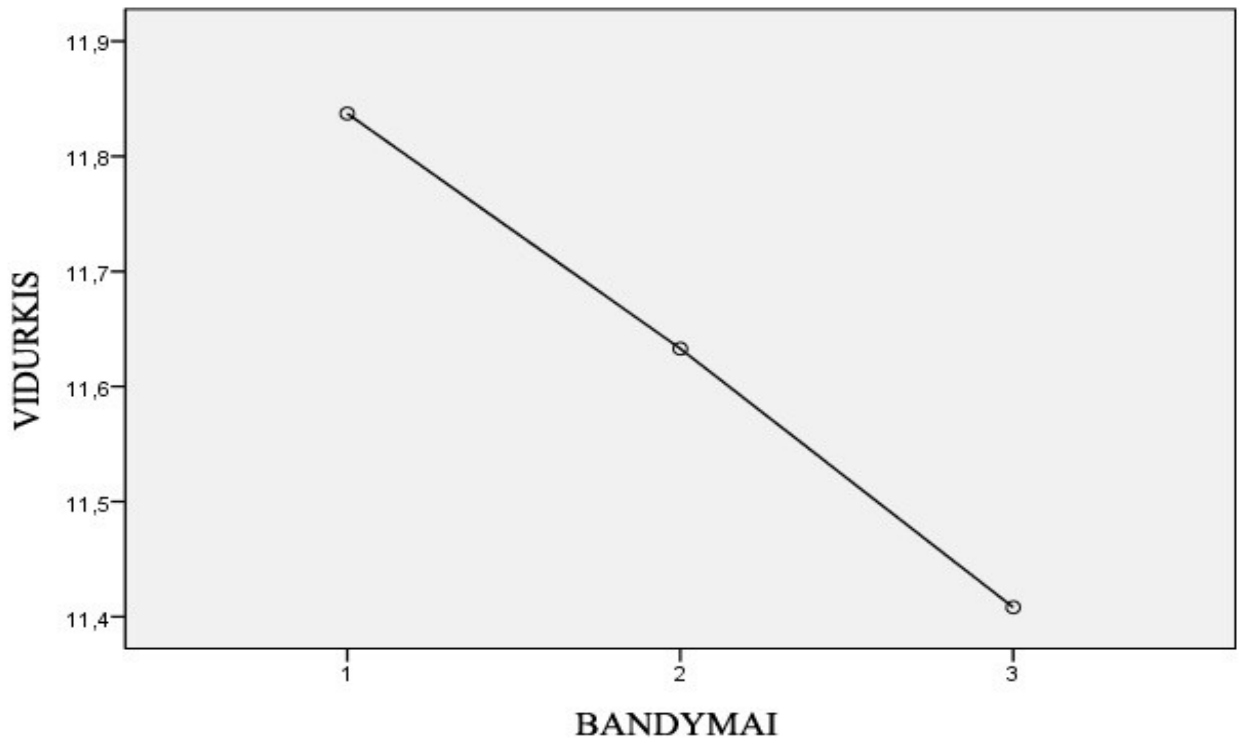
50 M. BĖGIMO TYRIMAS



2 pav. 21 tiriamojo 50 m . bėgimo tyrimo 3 bandymų rezultatai sekundėmis.

Pirmame tyrime, 50 m. bėgime 21 tiriamojo bėgimo vidurkis buvo 9,8500 s. Antrame tyrime, 21 tiriamojo bėgimo vidurkis buvo 9,6643 s. Trečiame tyrime, 21 bėgimo vidurkis buvo 9,4905 s. Nuo tyrimo pradžios iki tyrimo pabaigos 50 m. bėgimo rezultatai stabiliai mažėjo (žr. 2 pav.).

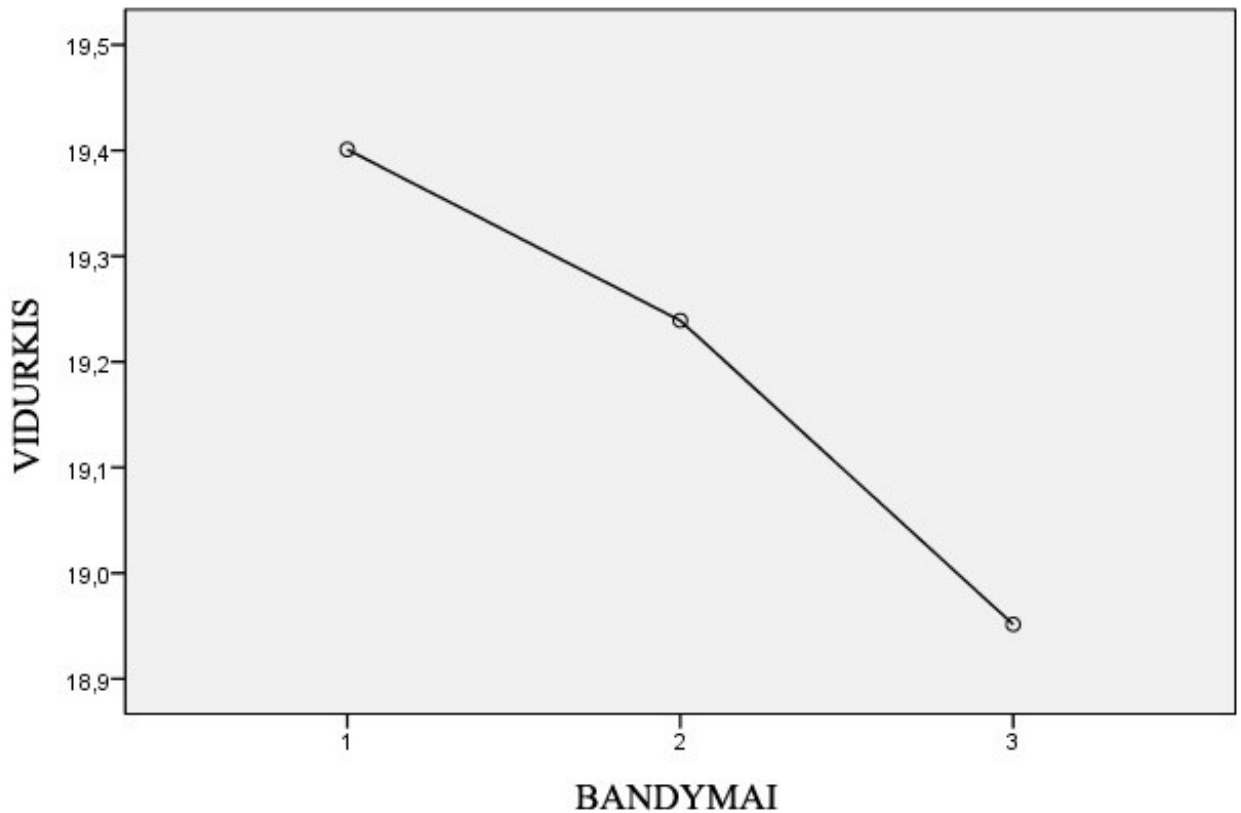
60 M. BĒGIMO TYRIMAS



3 pav. 21 tiriemo 60 m . bēgimo tyrima 3 bandymu rezultatai sekundēm.

Pirmame tyrima, 60 m. bēgime 21 tiriemo bēgimo vidurkis buvo 11,8371 s. Antrame tyrima, 21 tiriemo bēgimo vidurkis buvo 11,6329 s. Trečiamē tyrima, 21 bēgimo vidurkis buvo 11,4081 s. Nuo tyrima pradžia iki tyrima pabaiga 60 m. bēgimo rezultatai kaip ir 50 m. bēgimo rezultatai mažēja stabiliai (žr. 3 pav.). Tarp pirmojo ir antrojo tyrima laika skirtumas sumažējo 0,20 s. Tarp antrojo ir trečiojo tyrima 0,22 s. Tarp pirmojo ir trečiojo tyrima 50 m. bēgimo laika vidurkis sumažējo 0,42 s. (žr. 3 pav.).

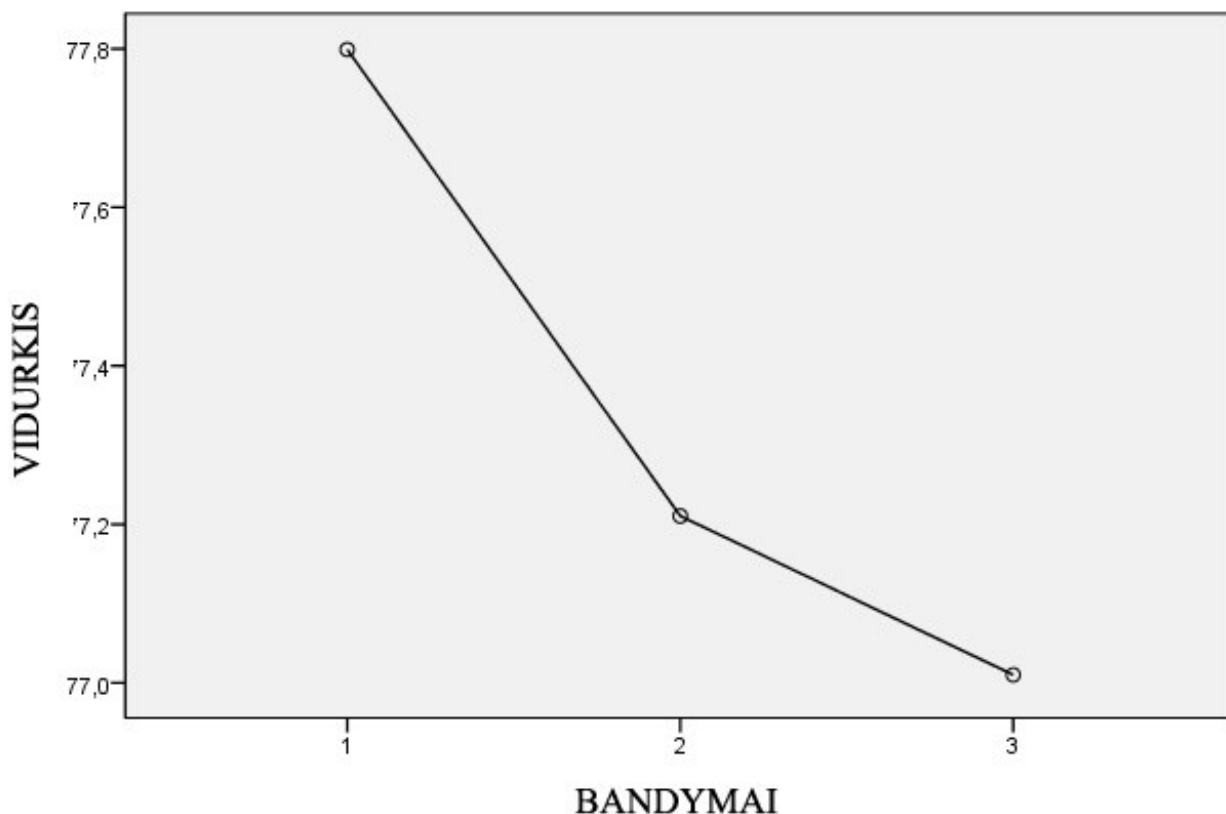
100 M. BĚGIMO TYRIMAS



4 pav. 21 tiriamojo 100 m . bėgimo tyrimo 3 bandymų rezultatai sekundėmis.

Pirmame tyrime, 100 m. bėgime 21 tiriamojo bėgimo vidurkis buvo 19,4010 s. Antrame tyrime, 21 tiriamojo bėgimo vidurkis buvo 19,2390 s. Trečiajame tyrime 21 tiriamojo bėgimo vidurkis buvo 18,9514 s. Tarp pirmojo tyrimo ir antrojo, laiko skirtumas sumažėjo 0,16 s. Tarp antrojo ir trečiojo tyrimo laiko skirtumas sumažėjo 0,28 s. Tarp pirmojo ir trečiojo tyrimo 100 m. bėgimo laiko vidurkis sumažėjo 0,44 s. (žr.4 pav.).Tarp pirmo ir antro 100 m. bėgimo tyrimo bandymo, kaip ir visuose 50 m. ir 60 m. tyrimų bandymuose matomas apytikslis 0,17 s. 21 tiriamojo rezultato pagerėji laiko atžvilgiu (žr.2 pav. ir 3 pav.). O nuo antro tyrimo iki trečio 100 m. bėgimo tyrimo matomas ryškus 0,28 s. rezultato pagerėjimas (žr.4 pav.). Pradedą didėti tiriamųjų ištvėrmė.

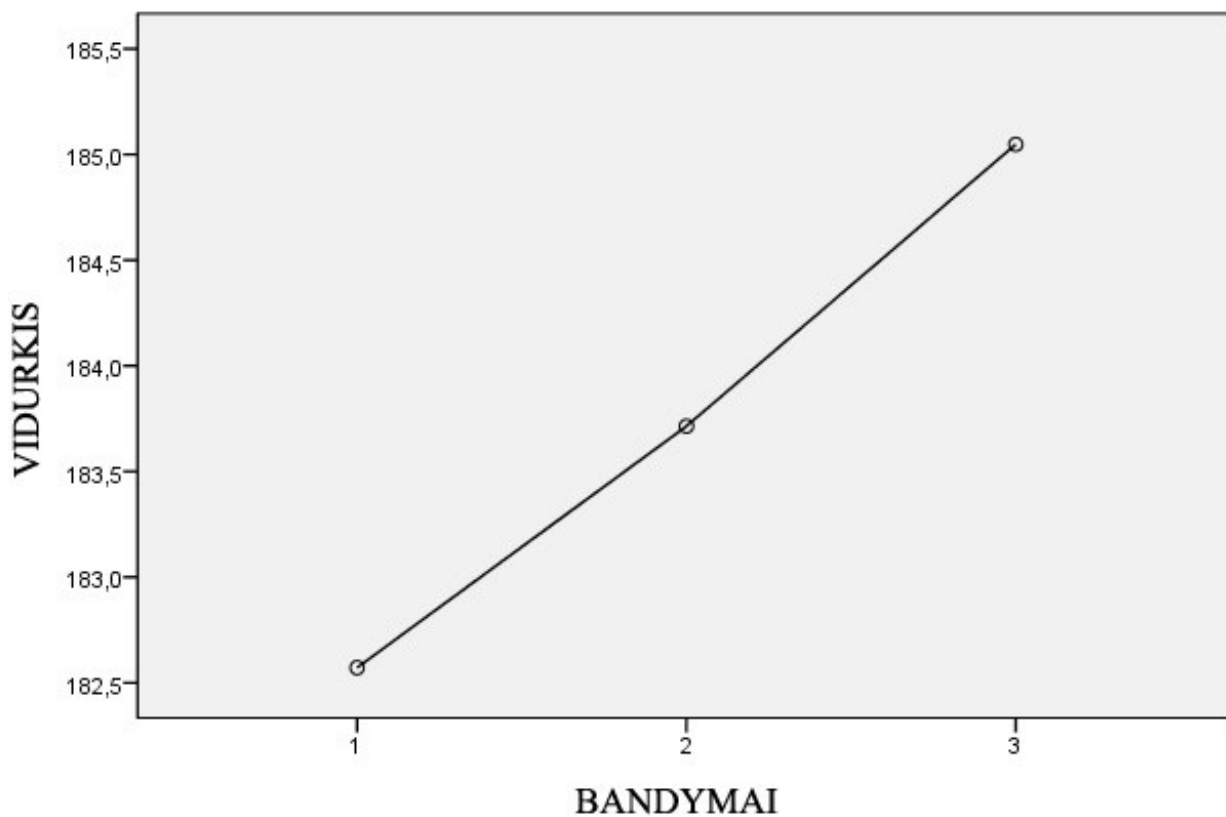
300 M. BĖGIMO TYRIMAS



5 pav. 21 tiriamojo 300 m . bėgimo tyrimo 3 bandymų rezultatai sekundėmis.

Pirmame tyrime, 300 m. bėgime 21 tiriamojo bėgimo vidurkis buvo 77,7990 s. Antrame tyrime 21 tiriamojo bėgimo vidurkis buvo 77,2105 s. Trečiajame tyrime 21 bėgimo vidurkis buvo 77,0100 s. Tarp pirmojo tyrimo ir antrojo tyrimo laiko skirtumas sumažėjo 0,58 s. Tarp antrojo ir trečiojo tyrimo laiko skirtumas sumažėjo 0,20 s. Tarp pirmojo ir trečiojo 300 m. bėgimo tyrimo laiko vidurkis sumažėjo 0,78 s.(žr. 5 pav.). Nuo trečio 100 m. bėgimo tyrimo bandymo ir toliau matomas ryškus laiko ir ištvermės didėjimas (žr. 4 pav. ir 5 pav.).

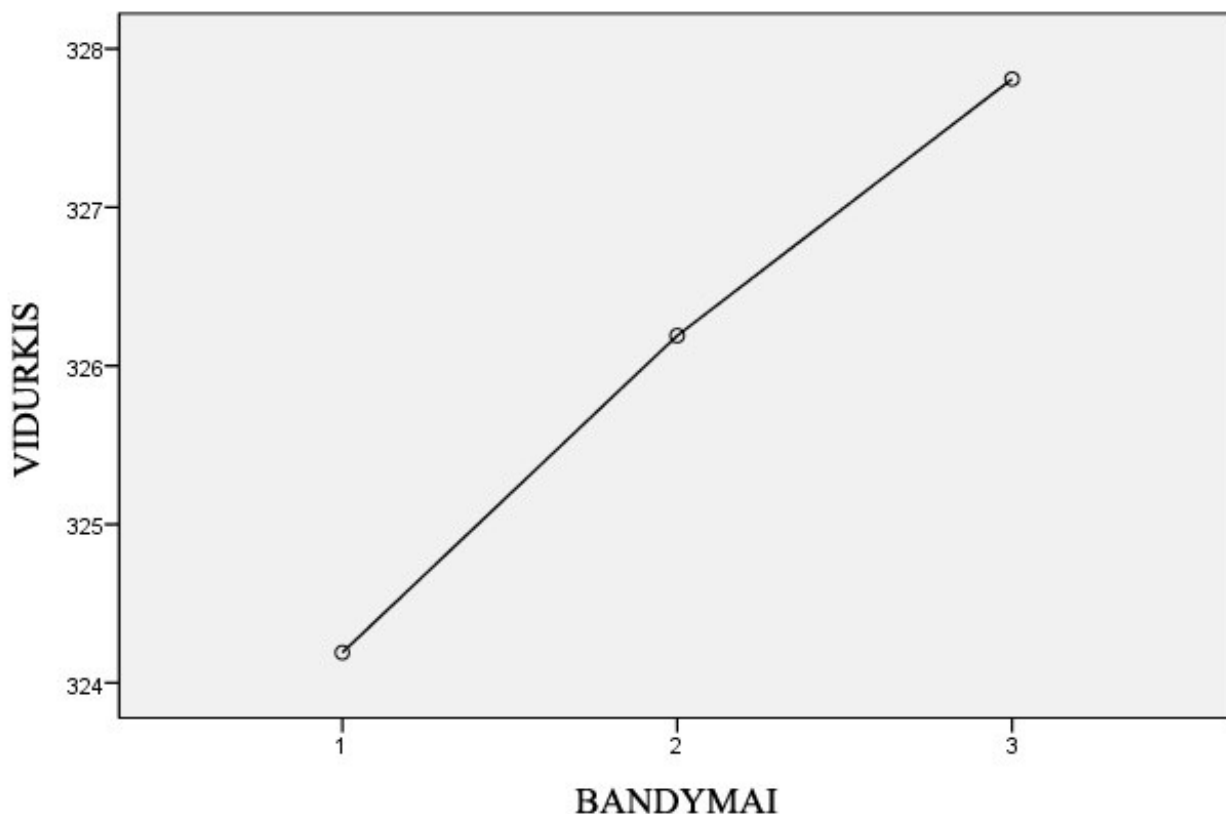
ŠUOLIO Į TOLĮ IŠ VIETOS TYRIMAS



6 pav. 21 tiriamojo šuolio iš vietos į tolį 3 bandymų rezultatai centimetrais.

Pirmame tyrime 21 tiriamojo šuolio iš vietos į tolį vidurkis - 182,57 cm. Antrame tyrime 21 tiriamojo vidurkis buvo 183,71 cm. Trečiame tyrime visų tiriamųjų vidurkis - 185,05 cm. Skirtumas vidurkių tarp pirmo ir antro bandymo - 1,14 cm. Tarp antrojo tyrimo ir trečiojo tyrimo vidurkių skirtumas centimetrais - 1,34 cm. Tarp pirmojo tyrimo ir trečiojo tyrimo vidurkių skirtumas - 2,48 cm. (žr. 6 pav.). Tyrimo rezultatai didėja tolygiai.

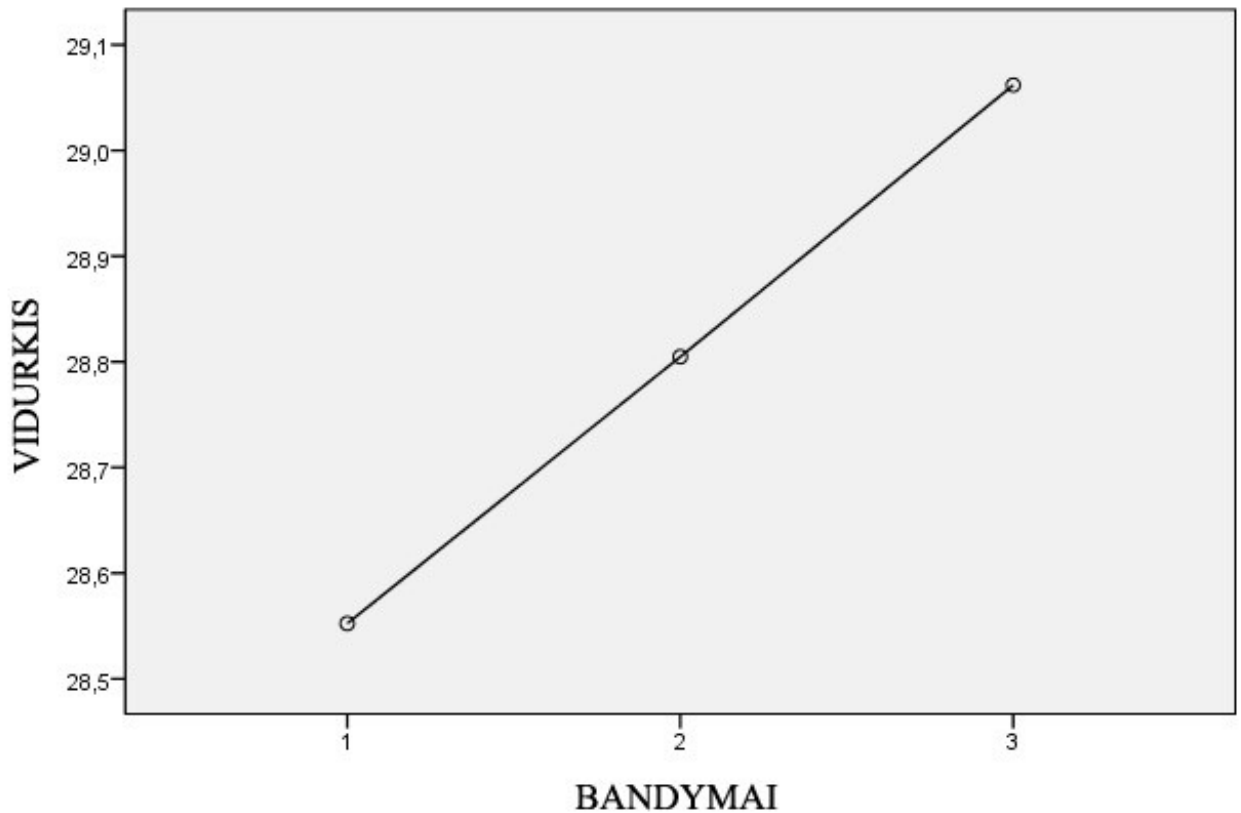
ŠUOLIO Į TOLĮ ĮSIBĖGĖJUS TYRIMAS



7 pav. 21 tiriamojo šuolio įsibėgėjus į tolį 3 bandymų rezultatai centimetrais.

Pirmame tyrime 21 tiriamojo šuolio įsibėgėjus į tolį vidurkis - 324,19 cm. Antrame tyrime 21 tiriamojo vidurkis - 326,19 cm. Trečiame tyrime visų tiriamųjų vidurkis - 327,81 cm. Skirtumas vidurkių tarp pirmo ir antro tyrimų - 2,0 cm. Tarp antrojo tyrimo ir trečiojo tyrimo vidurkių skirtumas centimetrais - 1,62 cm. Tarp pirmojo tyrimo ir trečiojo tyrimo vidurkių skirtumas - 3,62 cm. (žr.7 pav.). Tyrimo rezultatai didėja. Tačiau po antrojo tyrimo bandymo pastebimas sprogstamosios jėgos sumažėjimas.

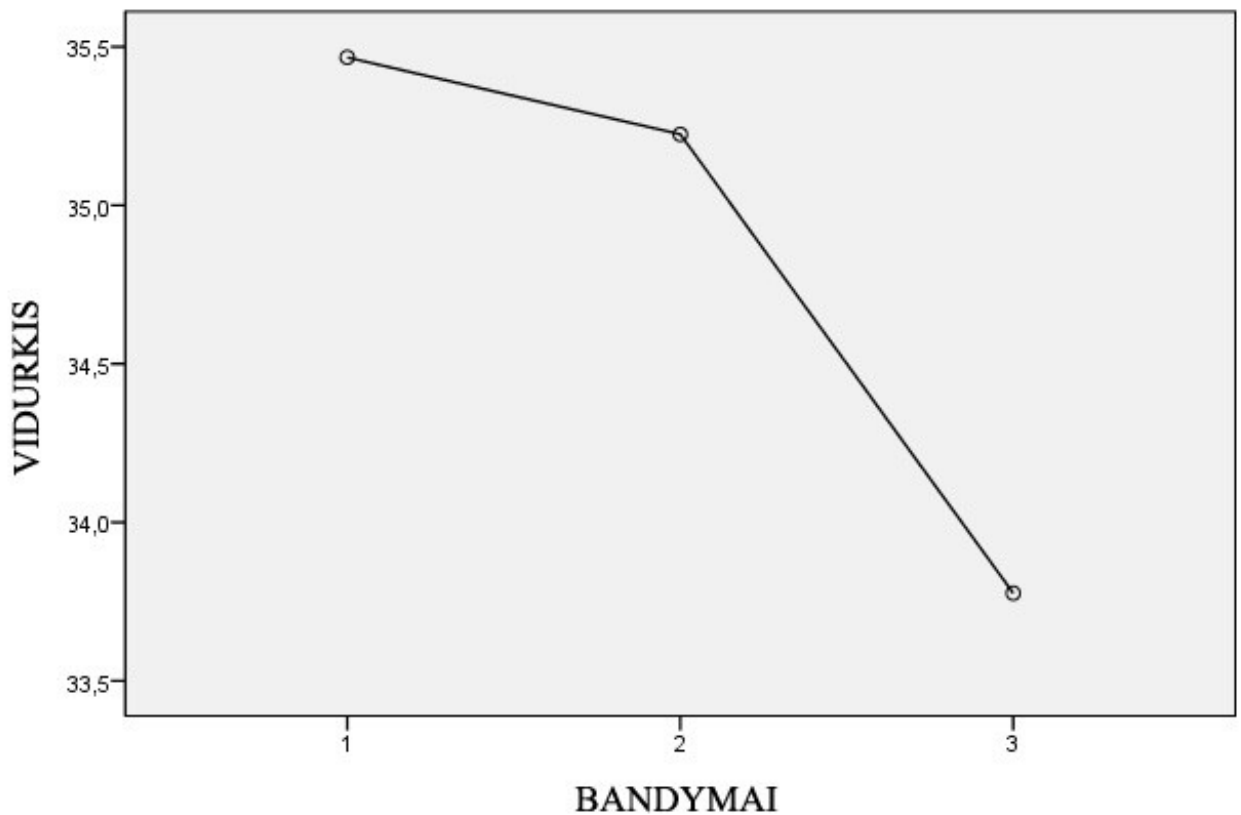
ŠUOLIO Į AUKŠTĮ BE MOSTO TYRIMAS



8 pav. 21 tiriamojo šuolio į aukštį be mosto 3 bandymų rezultatai centimetrais.

Pirmame tyrime 21 tiriamojo šuolio į aukštį be mosto vidurkis - 28,552 cm. Antrojo tyrimo 21 tiriamojo vidurkis - 28,805 cm. Trečiame tyrime visų tiriamųjų vidurkis - 29,062 cm. Skirtumas vidurkių tarp pirmo ir antro tyrimų - 0,253 cm. Tarp antrojo tyrimo ir trečiojo tyrimo vidurkių skirtumas centimetrais - 0,257 cm. Tarp pirmojo tyrimo ir trečiojo tyrimo vidurkių skirtumas - 0,51 cm. Tyrimo rezultatai labai stabiliai didėja (žr. 8 pav.). Sprogstamoji jėga didėja labai stabiliai. Priedas Nr. 9

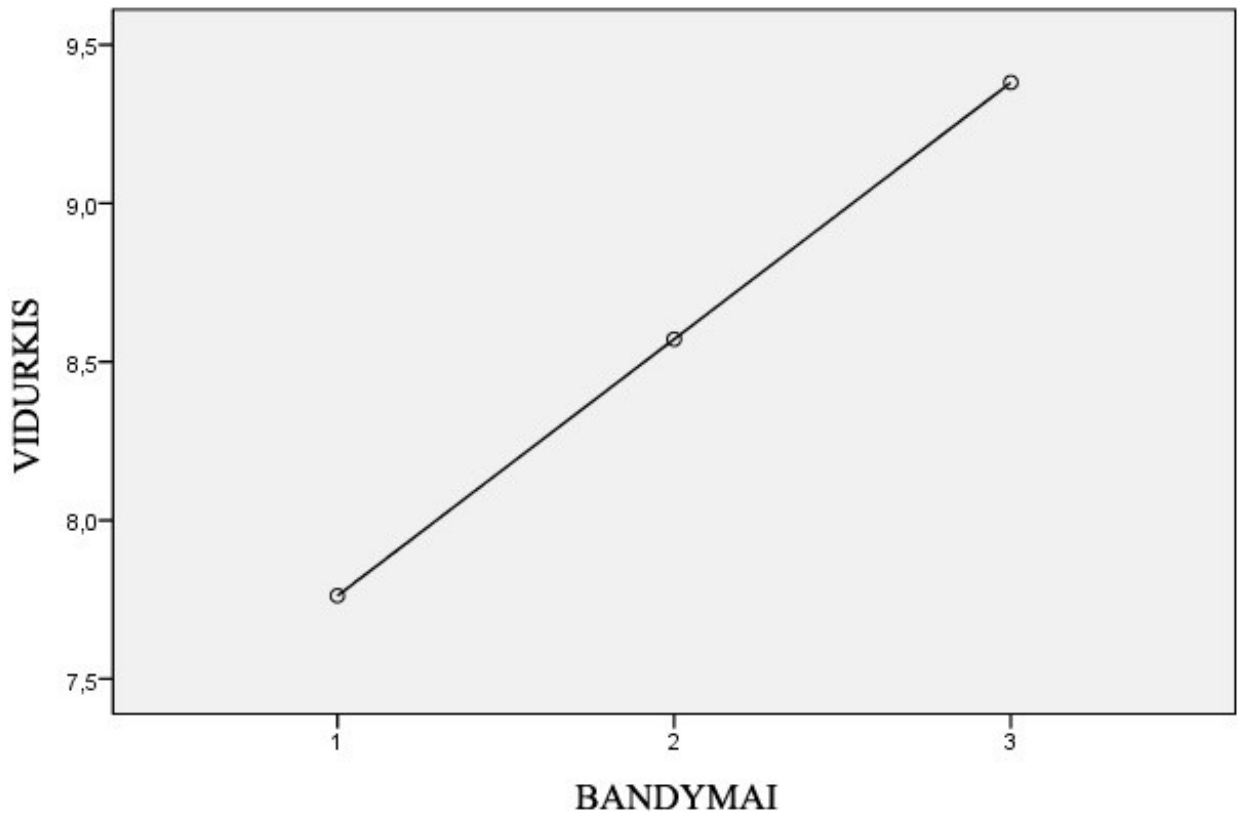
ŠUOLIO Į AUKŠTĮ MOJANT RANKOMIS TYRIMAS



9 pav. 21 tiriamojo šuolio į aukštį su mostu 3 bandymų rezultatai centimetrais.

Pirmame tyrime 21 tiriamojo šuolio į aukštį su mostu vidurkis - 35,467 cm. Antrame tyrime 21 tiriamojo vidurkis - 35,224 cm. Trečiame tyrime visų tiriamųjų vidurkis - 33,776 cm. Skirtumas vidurkių tarp pirmo ir antro bandymo – (-) 0,243 cm. Tarp antrojo tyrimo ir trečiojo tyrimo vidurkių skirtumas centimetrais - (-) 1,448 cm. Tarp pirmojo tyrimo ir trečiojo tyrimo vidurkių skirtumas – (-) 1,691 cm. Šuolio į aukštį mojančiomis rankomis tyrimo rezultatai geresni nei šuolio į aukštį be mostu rankomis (žr.8 ir 9 pav.). Šuolio į aukštį mojančiomis rankomis vidurkis viso tyrimo laikotarpiu stipriai blogėjo (žr. 9 pav.). Rankos trukdė tiriamiesiems. Stipriai blogino sprogstamąją kojų jėgą. Priedas Nr.10

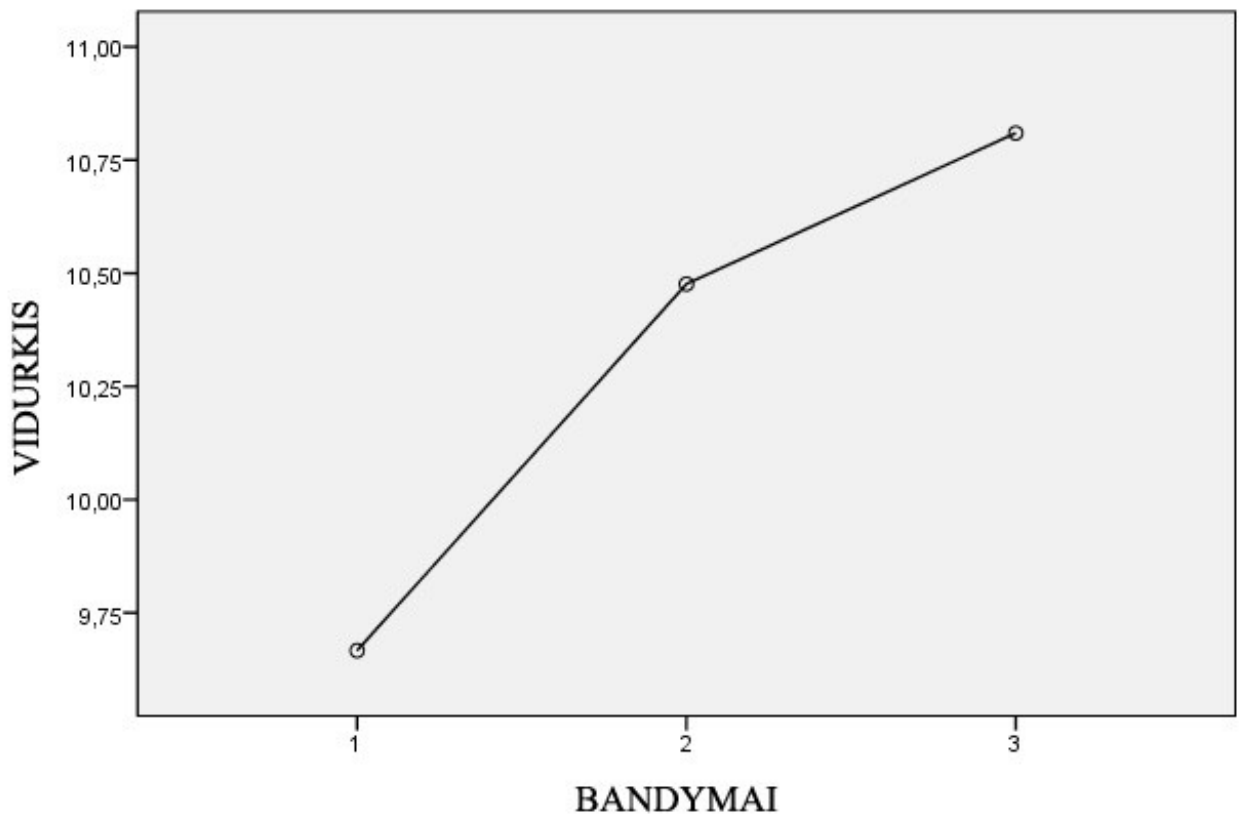
DINAMOMETRO SPAUDIMO KAIRE RANKA TYRIMAS



10 pav. 21 tiriomojo dinamometro spaudimas kaire ranka niutonais.

Pirmame tyrime 21 tiriomojo dinamometro spaudimo kaire ranka vidurkis - 7,76 N. Antrame tyrime 21 tiriomojo vidurkis - 8,57 N. Trečiame tyrime visų tiriamųjų vidurkis - 9,38 N. Skirtumas vidurkių tarp pirmo ir antro bandymo - 0,81 N. Tarp antrojo tyrimo ir trečiojo tyrimo vidurkių skirtumas centimetrais - 0,81 N. Tarp pirmojo tyrimo ir trečiojo tyrimo vidurkių skirtumas - 1,62 N. Kairės rankos dinamometro spaudimo tyrimo vidurkis kilo tolygiai (žr. 10 pav.). Dilbio, bei plaštakos raumenų jėga didėjo vienodai viso tyrimo metu.

DINAMOMETRO SPAUDIMO DEŠINE RANKA TYRIMAS



11 pav. 21 tiriamojo dinamometro spaudimas dešine ranka niutonais.

Pirmame tyrime 21 tiriamojo dinamometro spaudimo dešine ranka vidurkis - 9,67 N. Antrame tyrime 21 tiriamojo vidurkis - 10,48 N. Trečiame tyrime visų tiriamųjų vidurkis - 10,81 N. Skirtumas vidurkių tarp pirmo ir antro tyrimų - 0,81 N. Tarp antrojo tyrimo ir trečiojo tyrimo vidurkių skirtumas centimetrais - 0,33 N. Tarp pirmojo tyrimo ir trečiojo tyrimo vidurkių skirtumas - 1,14 N. Pirmojo tyrimo laikotarpiu dinamometro spaudimo vidurkis dešine ranka kilo tolygiai, kaip ir dinamometro spaudimo kaire ranka pirmasis tyrimas 0,81 N. (žr. 10 ir 11 pav.). Tačiau tarp antrojo ir trečiojo tyrimo dinamometro spaudimo dešine ranka vidurkis buvo mažesnis nei dinamometro spaudimo kaire ranka vidurkis (žr. 10 ir 11 pav.). Dirbant tais pačiais krūviais abiem rankomis abiejų tyrimų duomenys turėtų būti tolygūs. Todėl darau prielaidą, kad dauguma tyrime dalyvavusių vaikų yra dešiniarankiai. Kaip sakoma darbinė ranka greičiau prisitaikė prie krūvio todėl jos dinamometro rodiklių vidurkių kilimas sulėtėjo.

2. 4. Rezultatai tarp pirmo ir trečio tyrimo

5 lentelė

	Vidurkis	Tiriamųjų skaičius	Standartinis nuokrypis	Standartinio nuokrypio vidurkis
M. 30 1	6,2657	21	,58235	0,12708
M. 30 3	6,1286	21	,57047	0,12449
M. 50 1	9,8500	21	1,19697	0,26120
M. 50 3	9,4905	21	1,21578	0,26530
M. 60 1	11,8371	21	1,66597	0,36355
M. 60 3	11,4081	21	1,63813	0,35747
M. 100 1	19,4010	21	2,63758	0,57557
M. 100 3	18,9514	21	2,58023	0,56305
M. 300 1	77,7990	21	12,93721	2,82313
M. 300 3	77,0100	21	13,18971	2,87823
Šuo. 1	182,57	21	25,694	5,607
Šuo. 3	185,05	21	25,781	5,626
Šuo. įs. 1	324,19	21	63,728	13,907
Šuo. įs. 3	327,81	21	63,217	13,795
Šok. be. 1	28,552	21	6,9032	1,5064
Šok. Be. 3	29,062	21	6,9886	1,5250
Šok. su. 1	35,467	21	7,9567	1,7363
Šok. su. 3	33,776	21	10,1822	2,2219
Din. K.1	7,76	21	7,286	1,590
Din. K. 3	9,38	21	7,032	1,534
Din. D.1	9,67	21	8,033	1,753
Din. d. 3	10,81	21	7,814	1,705

21 tiriamojo tyrimo rezultatai nuo vasaros futbolo mokyklos pražios 2010 06 01 dienos - pirmo tyrimo iki pabaigos 2010 09 30 dienos - trečio tyrimo (žr. 5 lent.).

30 m. bėgimo vidurkis: pirmas tyrimas - 6,2657 s., trečias tyrimas - 6,1286 s., padaryta pažanga - 0,1371 s.

50 m. bėgimo vidurkis: pirmas tyrimas - 9,8500 s., trečias tyrimas - 9,4905 s., padaryta pažanga - 0,3595 s.

60 m. bėgimo vidurkis: pirmas tyrimas - 11,8371 s., trečias tyrimas - 11,4081 s., padaryta pažanga - 0,429 s.

100 m. bėgimo vidurkis: pirmas tyrimas - 19,4010 s., trečias tyrimas - 18,9514 s., padaryta pažanga - 0,45 s.

300 m. bėgimo vidurkis: pirmas tyrimas - 77,7990 s., trečias tyrimas - 77,0100s., padaryta pažanga - 0,789 s.

Šuolio iš vietos į tolį vidurkis: pirmas tyrimas - 182,57 cm., trečias tyrimas 185,05 cm., padaryta pažanga - 2,48 cm.

Šuolio iš vietos į tolį išibėgėjus vidurkis: pirmas tyrimas - 324,19 cm., trečias tyrimas - 327,81 cm., padaryta pažanga - 3,62 cm.

Šuolio aukštyn be rankų mosto vidurkis: pirmas tyrimas - 28,552 cm., trečias tyrimas - 29,062 cm, padaryta pažanga - 0,51 cm.

Šuolis aukštyn su rankų mostu vidurkis: pirmas tyrimas - 35,467 cm, trečias tyrimas -33,776 cm, padaryta pažanga - 1,691cm.

Dinamometro spaudimo kaire ranka vidurkis: pirmas tyrimas - 7,76 N., trečias tyrimas - 9,38 N, padaryta pažanga -1,62 N.

Dinamometro spaudimo dešine ranka vidurkis: pirmas tyrimas - 9,67 N, trečias tyrimas - 10,81, padaryta pažanga - 1,14 N. Nuo pirmo tyrimo iki antro tyrimo didėja greitis ir ištvėrmė, kuri nustatoma trumpo ir ilgo nuotolio beginu. Mažėja sprogtama jėga nustatoma įvairaus pobūdžio šuoliais, dinamometru (žr. 5 lent.).

2. 5. Tyrimo rezultatai pagal amžiaus grupes

6 lentelė

	Metai	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Tiriamųjų skaičius
M. 30	<13	6,4300	0,45224	11
	>13	5,7840	0,48459	10
	Iš viso	6,1224	0,56323	21
M. 50	<13	10,3691	1,04543	11
	>13	8,8970	0,88197	10
	Iš viso	9,6681	1,20999	21
M. 60	<13	12,4891	1,28756	11
	>13	10,6780	1,51500	10
	Iš viso	11,6267	1,64949	21
M. 100	<13	20,8191	2,33260	11
	>13	17,4150	1,51507	10
	Iš viso	19,1981	2,60545	21
M. 300	<13	83,0718	11,30314	11
	>13	71,6670	12,32534	10
	Iš viso	77,6410	12,89603	21
Šuo.	<13	167,7582	17,28841	11
	>13	201,3970	21,92448	10
	Iš viso	183,7767	25,73160	21
Šuo. Įs.	<13	281,8791	41,57757	11
	>13	374,6670	44,37957	10
	Iš viso	326,0638	63,28931	21
Šok. Be.	<13	23,7991	4,13369	11
	>13	34,3130	4,95848	10
	Iš viso	28,8057	6,96844	21
Šok. Su.	<13	30,0718	5,35891	11
	>13	40,0460	6,44076	10
	Iš viso	34,8214	7,68647	21
Din. K.	<13	4,4273	2,92339	11
	>13	13,1400	7,47101	10
	Iš viso	8,5762	7,01939	21
Din. D.	<13	5,2182	3,34390	11
	>13	15,9300	7,12430	10
	Iš viso	10,3190	7,64739	21

Tyrimė dalyvavo 21 Joniškio rajono Gasčiūnų pagrindinės mokyklos mokinys . Pirmąją tiriamųjų grupę, vaikai iki 13 metų, sudarė 11 tiriamųjų (n = 11). Antrąją tiriamųjų grupę, vaikai virš 13 metų, sudarė 10 tiriamųjų (n = 10). Šioje lentelėje pateikiami visų trijų tyrimų rezultatų vidurkiai, suskirstyti pagal amžiaus grupes.

Pirmosios grupės 30 m. bėgimas: vidurkis - 6,4300 s., standartinis nuokrypis - 0,45224 s. 50 m. bėgimas: vidurkis -10,3691 s., standartinis nuokrypis - 1,04543 s. 60 m bėgimas: vidurkis - 12,4891 s., standartinis nuokrypis - 1,28756 s., 100 m bėgimas: vidurkis - 20,8191 s., standartinis nuokrypis - 2,33260 s. 300 m. bėgimas: vidurkis - 83,0718 s., standartinis nuokrypis - 11,30314 s. Šuolis iš vietos į tolį: vidurkis - 167,7582 cm., standartinis nuokrypis - 17,28841 cm. Šuolis įsibėgėjus į tolį: vidurkis - 281,8791 cm., standartinis nuokrypis - 41,57757 cm. Šuolis aukštyn be rankų mosto: vidurkis - 23,7991 cm., standartinis nuokrypis - 4,13369 cm. Šuolis aukštyn su rankų mostu: vidurkis - 30,0718 cm., standartinis nuokrypis - 5,35891 cm. Dinamometro spaudimas kaire ranka: vidurkis - 4,4273 N., standartinis nuokrypis - 2,92339 N. Dinamometro spaudimas dešine ranka: vidurkis - 5,2182 N., standartinis nuokrypis - 3,34390 N (žr. 6 lent.).

Antros grupės 30 m. bėgimas: vidurkis - 5,7840 s., standartinis nuokrypis - 0,48459 s. 50 m bėgimas: vidurkis - 8,8970 s., standartinis nuokrypis - 0,88197 s. 60 m bėgimas: vidurkis 10,6780 s., standartinis nuokrypis 1,51500 s. 100 m bėgimas: vidurkis 17,4150 s., standartinis nuokrypis - 1,51507 s. 300 m bėgimas: vidurkis - 71,6670 s., standartinis nuokrypis -12,32534 s. Šuolis iš vietos į tolį: vidurkis - 201,3970 cm., standartinis nuokrypis - 21,92448 cm. Šuolis įsibėgėjus į tolį: vidurkis - 374,6670 cm., standartinis nuokrypis -44,37957 cm. Šuolis aukštyn be rankų mosto: vidurkis - 34,3130 cm., standartinis nuokrypis - 4,95848 cm. Šuolis aukštyn su rankų mostu: vidurkis - 40,0460 cm., standartinis nuokrypis - 6,44076 cm. Dinamometro spaudimas kaire ranka: vidurkis - 13,1400 N., standartinis nuokrypis - 7,47101 N. Dinamometro spaudimas dešine ranka: vidurkis - 15,9300 N., standartinis nuokrypis - 7,12430 N (žr. 6 lent.).

Tyrimo išvados

1. Išanalizavus literatūrą ir ištyrus 21 tiriamojo ($n = 21$) fizinius rodiklius nustatytas trijų tyrimų vidurkis:

- a) bėgimo rodiklių fizinės ypatybės: 30 m. bėgimo vidurkis - 6,109 s. 50 m. bėgimo vidurkis - 9,668 s. 60 m. bėgimo vidurkis - 11,626 s. 100 m. bėgimo vidurkis - 19,197 s. 300 m. bėgimo vidurkis 77,340 s.
- b) šuolių rodiklių fizinės ypatybės: šuolis iš vietos į tolį vidurkis - 183,778 cm. Šuolis įsibėgėjęs į tolį vidurkis - 326,063 cm. Šuolis aukštyn be rankų mosto vidurkis - 28,806 cm. Šuolis aukštyn su rankų mostu vidurkis - 34,822 cm.
- c) dinaminų rodiklių fizinės ypatybės: dinamometro spaudimas kaire ranka vidurkis - 8,571 N. Dinamometro spaudimas dešine ranka vidurkis - 10,317 N.

2. Nustatyta tiriamųjų fizinių rodikliu kaita:

a) tarp pirmojo ir trečiojo tyrimo:

30 m. bėgimo vidurkis – 6,2657 s. ., pasiektas 0,1371 s. pagerėjimas.

50 m. bėgimo vidurkis - 9,8500 s. ., pasiektas 0,35 s. pagerėjimas.

60 m. bėgimo vidurkis - 11,8371 s. ., pasiektas 0,42 s. pagerėjimas.

100 m. bėgimo vidurkis - 19,4010 s. ., pasiektas 0,28 s. pagerėjimas.

300 m. bėgimo vidurkis - 77,7990 s. ., pasiektas 0,78 s. pagerėjimas.

Šuolis iš vietos į tolį vidurkis - 182,57 cm. ., pasiektas 2,48 cm. pagerėjimas.

Šuolis įsibėgėjęs į tolį vidurkis - 324,19 cm. ., pasiektas 3,62 cm pagerėjimas.

Šuolis aukštyn be rankų mosto vidurkis - 28,552 cm. , pasiektas 0,51 cm. pagerėjimas.

Šuolis aukštyn su rankų mostu vidurkis - 35,467 cm. , pablogėjo 1,691 cm.

Dinamometro spaudimas kaire ranka vidurkis - 7,76 N. , pasiektas 1,62 N . pagerėjimas.

Dinamometro spaudimas dešine ranka vidurkis - 9,67 N. , pasiektas 1,14 N. pagerėjimas.

b) tarp pirmojo ir antrojo tyrimo:

30 m. bėgimo vidurkis – 5,9319 s., pasiektas 0,339 s. pagerėjimas.

50 m. bėgimo vidurkis - 9,6643 s., pasiektas 0,18 s pagerėjimas.

60 m. bėgimo vidurkis - 11,6329 s., pasiektas 0,20 s pagerėjimas.

100 m. bėgimo vidurkis - 19,2390 s., pasiektas 0,16 s pagerėjimas.

300 m. bėgimo vidurkis - 77,2105 s., pasiektas 0,58 s pagerėjimas.

Šuolis iš vietos į tolį vidurkis - 183,71 cm., pasiektas 1,14 cm. pagerėjimas.
Šuolis įsibėgėjęs į tolį vidurkis - 326,19 cm., pasiektas 2,00 cm. pagerėjimas.
Šuolis aukštyn be rankų mosto vidurkis - 28,805 cm., pasiektas 0,253 cm. pagerėjimas.
Šuolis aukštyn su ranku mostu vidurkis - 35,224 cm., pablogėjo - 0,243 cm.
Dinamometro spaudimas kaire ranka vidurkis - 8,57 N., pasiektas 0,81 N. pagerėjimas.
Dinamometro spaudimas dešine ranka vidurkis - 10,48 N., pasiektas 0,81 N. pagerėjimas.

c) tarp antrojo ir trečio tyrimo:

30 m. bėgimo vidurkis – 6,1286 s., pablogėja 0,202 s.
50 m. bėgimo vidurkis - 9,4905 s., pasiektas 0,17 s. pagerėjimas.
60 m. bėgimo vidurkis - 11,4081 s., pasiektas 0,22 s. pagerėjimas.
100 m. bėgimo vidurkis - 18,9514 s., pasiektas 0,28 s. pagerėjimas.
300 m. bėgimo vidurkis - 77,0100 s., pasiektas 0,20 s. pagerėjimas.
Šuolis iš vietos į tolį vidurkis - 185,05 cm., pasiektas 1,34 cm. pagerėjimas.
Šuolis įsibėgėjęs į tolį vidurkis - 327,81 cm., pasiektas 1,62 cm. pagerėjimas.
Šuolis aukštyn be rankų mosto vidurkis - 29,062 cm., pasiektas 0,257 cm. pagerėjimas.
Šuolis aukštyn su rankų mostu vidurkis - 33,776 cm., pablogėjo -1,448 cm.
Dinamometro spaudimas kaire ranka vidurkis - 9,38 N., pasiektas 0,81 N. pagerėjimas.
Dinamometro spaudimas dešine ranka vidurkis - 10,81 N., pasiektas 0,33 N. pagerėjimas.

3. Palyginus pirmąją ir antrąją tiriamųjų grupes nustatyta:

Pirmą tiriamųjų grupę (vaikai iki 13 metų) sudarė 11 tiriamųjų (n = 11).

30 m. bėgimo standartinis nuokrypis – 0,45224 s.
50 m. bėgimo standartinis nuokrypis - 1,04543 s.
60 m. bėgimo standartinis nuokrypis - 1,28756 s.
100 m. bėgimo standartinis nuokrypis - 2,33260 s.
300 m. bėgimo standartinis nuokrypis - 11,30314 s.
Šuolis iš vietos į tolį standartinis nuokrypis - 17,28841 cm.
Šuolis įsibėgėjęs į tolį standartinis nuokrypis - 41,57757 cm.

Šuolis aukštyn be rankų mosto standartinis nuokrypis - 4,13369 cm.

Šuolis aukštyn su rankų mostu standartinis nuokrypis - 5,35891 cm.

Dinamometro spaudimas kaire ranka standartinis nuokrypis - 2,92339 N.

Dinamometro spaudimas dešine ranka standartinis nuokrypis - 3,34390 N.

Antrą tiriamųjų grupę (vaikai virš 13 metų) sudarė 10 tiriamųjų (n = 10).

30 m. bėgimo standartinis nuokrypis – 0,48459 s.

50 m. bėgimo standartinis nuokrypis - 0,88197 s.

60 m. bėgimo standartinis nuokrypis - 1,51500 s.

100 m. bėgimo standartinis nuokrypis - 1,51507 s.

300 m. bėgimo standartinis nuokrypis - 12,32534 s.

Šuolis iš vietos į tolį standartinis nuokrypis - 21,92448 cm.

Šuolis įsibėgėjus į tolį standartinis nuokrypis - 44,37957 m.

Šuolis aukštyn be rankų mosto standartinis nuokrypis - 4,95848 cm.

Šuolis aukštyn su rankų mostu standartinis nuokrypis - 6,44076 cm.

Dinamometro spaudimas kaire ranka standartinis nuokrypis - 7,47101 N.

Dinamometro spaudimas dešine ranka standartinis nuokrypis - 7,12430 N.

Visą tyrimo laikotarpį visas tyrimo užduotis antroji tiriamųjų grupė (vaikai virš 13 metų) atliko geresniais laiko, atstumo ir jėgos parametrais. Pirmoji tiriamųjų grupė (vaikai iki 13 metų) visą tyrimo laikotarpį visas tyrimo užduotis atliko stabiliau. Išskyrus trumpo nuotolio distancijas. Pirmajai tiriamųjų grupei trūksta startinio greičio, tačiau jis puikiai kompensuojamas išverme. Antrojoje tiriamųjų grupėje, mano manymu, ima ryškėti jaunuolių brendimas. Todėl ir tyrimo rezultatai tokie nestabilūs.

4. Išanalizavus visus tyrimo duomenis matome jog išskyrus tyrimą šuolis aukštyn su rankų mostu kurio duomenys visą tyrimą akivaizdžiai blogėjo. Visų kitų tyrimų parametrai visą tyrimo laikotarpį tik gerėjo. Todėl manau jog tyrimo hipotezė: Futbolo treniruotės didina fizinį aktyvumą, gerina fizinius tiriamųjų parengtumo rodiklius pasitvirtino.

Rekomendacijos

Rekomendacijos mokytojui mokant įvairaus amžiaus ir parengtumo moksleivius:

1. Per kūno kultūros pamokas naudoti kuo įvairesnius ir įdomesnius pratimus.
2. Pagalbines priemones.
3. Gerinti moksleivių sveikatą.
4. Ugdyti fizines ypatybes.
5. Mokyti taisyklingo judėjimo įgūdžių.
6. Taisyklingos laikysenos.
7. Atitraukti nuo žalingų įpročių.
8. Skiepyti pomėgį sportui.
9. Dirbant po pamokinėse grupėse paskirstyti moksleivius pagal amžių, parengtumą ir sveikatos būklę.
10. Išmokyti mokinius bent jau populiariausių sporto šakų pagrindinių taisyklių, technikos ir taktikos veiksmų, kad jie galėtų patys pasirinkti mėgstamą sporto šaką.
11. Objektyviai įvertinti mokinių gebėjimus, įgūdžius, pastangas.
12. Pastebėjus gabius, perspektyvius vaikus, rekomenduoti jiems tęsti tolesnius užsiėmimus aukštesniame lygyje (sporto mokykloje, sporto akademijoje).

Rekomendacijos tėvams:

1. Leisti pačiam vaikui pasirinkti mėgiamą sporto šaką.
2. Nepriklausomai nuo to kaip jam sekasi, visada jį palaikyti.
3. Sudaryti kuo geresniais sąlygas sportuoti.

Literatūra

1. Adaškevičienė E. (2006). *Vaičių Fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas*. Klaipėda.
2. AndreebS, N.(1996) *Futbol v škole*. Maskva.
3. Baldyn G., Nazarova N.N., Kazakoba T.N. *Urok fizkulturi v sovremenoj škole*. Maskva.
4. Blauzdys, V., Jasiūnas, M. (2000). *11–12 klasių miesto ir kaimo moksleivių požiūris į kūno kultūros pamokas*. Sporto mokslas, 4.
5. Boreham, C., Riddoch, C. (2001). *Journal of Sports Sciences. The physical activity, fitness and health of children.*, 19 (12).
6. Boreham, C., Riddoch, C. (2001). *The physical activity, fitness and health of children. Journal of Sports Sciences*.
7. Davis E. (2004). *Sports and recreational injuries in children and adolescents: prevention and education. J. Okla State Med. Assoc.*
8. ES parama [žiūrėta 2010 m. sausis 12 d.] <http://www.esparama.lt/2007-2013/lt/smm>
9. Eurofito testais [žiūrėta 2010 m. sausis 5 d.]
<http://www.lmssc.smm.lt/download/sveikuoliai/nuostatai.doc>
10. Fortin J. (2000). *Sportas. Išsamus iliustruotas žinynas*. Vilnius.
11. Galiūnienė A., Kontvainis V. (2004). *Vaičių ir paauglių fizinio vystymosi ypatumai*. Kaunas.
12. Gifford C. (2004). *Football. The ultimate guide to the beautiful game*. Lononas.
13. Grabauskas V., Zaborskis A., Klumbienė J., Petkevičienė J., Žemaitienė N. (2004). *Lietuvos paauglių ir suaugusių žmonių gyvenimo pokyčiai 1994–2002 metais*. Kaunas.
14. Ivaškienė V. (2002). *Fizinių ypatybių lavinimas per kūno kultūros pamokas*. Kaunas.
15. Jaras V.G. (1999). *Kūno kultūros ir demokratizavimo linkmė*. Vilnius.
16. Jasiūnas V. *Asmens sveikatos ugdymas*(2007). [žiūrėta 2011-vasario-25 d.] <http://www.vsv.lt/mokymas>
17. Juškelienė V. (2007). *Visuomenės sveikatos įvadas*. Vilnius.
18. Kaffemanienė I. (2006). *Negalė ir socialinės geroves tyrimų metrologiniai aspektai*. Šiauliai.
19. Kardelis K., Kavalaiuskas S., Balzeris V.(2001). *Mokyklinė kūno kultūra realijos ir perspektyvos*. Kaunas.
20. Kavaliauskas, S., Vaičiulis, V. (2008). *Kalinių požiūris į sveiką gyvenimą. Straipsnis žurnale Visuomenės sveikata Nr. 4*. Vilnius.
21. Kazakevičius R. (1997). *Futbolas kūno kultūros pamokose*. Kaunas.

22. Kazakevičius R., Stankus S., Statkevičius R. (2008). *Futbolo teorijos ir praktikos mokymas*. Vilnius.
23. Klimavičius A. (1999). *Futbolas specialiosiose vidurinėse mokyklose*. Vilnius.
24. Kontrainis V., Novikovas V. (2001). *Futbolas Lietuvoje*. Kaunas.
25. Kuklys V., Klimkevičius A. (1994). *Judrieji žaidimai per futbolo pamokas*. Kaunas.
26. Kūno kultūros pamokų tikslai bendrojo lavinimo mokykloje [žiūrėta 2011 m. sausis 3 d.]
http://www.lmssc.smm.lt/download/metveikla/teminis_planavimas.doc
27. Kūno kultūros programos struktūra [žiūrėta 2010 m. sausis 6 d.]
<http://www.kksd.lt/index.php?1329847028>
28. L.R. Švietimo ir mokslo ministerija (2004). Vilnius.
29. L.R. Konstitucija (2005). Vilnius.
30. Lietuvos sveikatos informacijos centras (2009). Vilnius.
31. Mickevičienė D., Motiejūnaitė K., Skurvydas A. (2006). *Fizis aktyvumas ir mokinių sveikatos stiprinimas*. Kaunas.
32. Mikalauskas R. (2007). *Trenerio knyga fizinis rengimas*. Kaunas.
33. Mokinių pažangų vertinimas [žiūrėta 2011 sausis 11 d.]
<http://www.lmssc.smm.lt/download/sveikuoliai/nuostatai.doc> 2011)
34. Mortara I. (2009). *Medikai pabrėžia ryšį tarp viršsvorio ir vėžio*. [žiūrėta 2010 m. gegužė 01 d.] <http://www.sos03.lt>
35. Neformalus ugdymas [žiūrėta 2010 m. sausis 11 d.]
http://www.smm.lt/ugdymas/neformalusis/n_vaiku.htm
36. New test įranga [žiūrėta 2010 m. sausis 16 d.] <http://www.sportija.lt/lt/produktai/sporto-iranga/testavimo-iranga/testavimo-sistemas/1/newtest-287>
37. Novikovas V. (1997) *Futbolo klaidinamųjų mokymas ir tobulinimas*. Kaunas: LKKA
38. Pagrindinė fizinio lavinimo forma mokykloje [žiūrėta 2011 m. sausis 6 d.]
<http://www.vdi.lt/index.php?-1670581419>
39. Paukštys P., Vosylius A. (2003) *Jaunųjų futbolininkų pradinio rengimo programa. / pirmi ir antri metai*. Vilnius.
40. Puodžiukas A. (2004). Valstybės žinios.
41. Research Digest, (1999). *Physical Activity Promotion and School Physical Education*. Series 3, No. 7.
42. Skurvydas A., Stonkus S, Volbekienė V. (2006). *Kūno kultūra geras ir gražus žmogus*. Kaunas.
43. Stankus S. (2007). *Žaiskime futbolą*. Kaunas.
44. Švykov Y. A. (2002) *Sport v škole*. Maskva

45. Talaga J. (2000). *Sport i turystyka*. Warszawa.
46. Thomson J. R., Nelson J. K., Silberman S. J. (2005). *Research methods in Physical activity*. United states of America: Human Kinetics.
47. Trost, SG. (2004). *School physical education in the post-report era: An analysis from public health*. *J of Teach Phys Ed.*,
48. Vaikų fizinis aktyvumas [žiūrėta 2011 m. sausis 4 d.]
<http://www.smm.lt/naujienos/pranesimai.htm?id=736>
49. Vaikų fizinis aktyvumas [žiūrėta 2010 m. sausis 10 d.]
<http://www.smm.lt/naujienos/pranesimai.htm?id=736>
50. Vilūnienė, A. Jankauskienė, R. (2002). *Skirtingo fizinio aktyvumo tėvų požiūris į fizinę saviugdą bei vaikų fizinį ugdymą ir jo sąsaja su vaikų fiziniu aktyvumu*. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4
51. Virginija Liepinytė-Medeikė (2008). *Sveikatinimo darbo su bendruomene, šeima ir nevyriausybinėmis organizacijomis rekomendacijos (metodinė medžiaga)*. Vilnius.
52. Vitartaitė A. (2007). *Asmens sveikatos ugdymas* [žiūrėta 2011-01-21]
<http://www.vsv.lt/mokymas>

Santrauka užsienio kalba

The aim of the thesis is to investigate the change of physical fitness of rural children in the project "Summer Football School". The problem of the study: to make sure if the project "Summer Football School" and individual personal development in football will help the targeted improve their state of physical fitness and increase their physical activity. The objective of the study is to investigate children's physical fitness. The hypothesis of the study: football trainings help improve physical fitness indicators of the investigative and increase their physical activity. The study was carried out within the period from 01/06/2010 to 30/09/2010. The pupils of Gasčiunai Village Basic School, Joniškis district were chosen. All the pupils participating in the project "Summer Football School" were included in the study, children and teenagers, regardless of sex, age and their physical fitness. They were divided into two groups. The first group comprised children under 13 years of age, it was made of 11 children ($n = 11$). The teenagers over 13 years of age fell into the other group, comprising 10 children ($n = 10$). The two groups were formed with the aim to how best compare their physical possibilities and fitness. The investigation was individual (qualitative investigation). Both groups were tested three times during the four months. Every three times the tasks and conditions were the same in order to get more exact study results. The tasks used in the study: 30 m running, 50 m running, 60 m running, 100 m running, 300 m running, long jump with a leap, high jump without the hand held system, high jump with the hand held system, pressure of dynamometer with the left hand, pressure of dynamometer with the right hand. All the tasks were repeated three times during the summer. All the measurements were done using "New test" equipment in order to get more exact data. The results of the analysis revealed that all the investigation gave positive results with the exception of high jump with the hand held system; I therefore assume the thesis hypothesis was proved.

PRIEDAI

Lietuvos Respublikos konstitucija

III skirsnis

Visuomenė ir valstybė

40 straipsnis

Valstybinės ir savivaldybių mokymo ir auklėjimo įstaigos yra pasaulietinės. Jose tėvų pageidavimu mokoma tikybos. Įstatymo nustatyta tvarka gali būti steigiamos nevalstybinės mokymo bei auklėjimo įstaigos. Aukštosioms mokykloms suteikiama autonomija. Valstybė prižiūri mokymo ir auklėjimo įstaigų veiklą.

41 straipsnis

Asmenims iki 16 metų mokslas privalomas. Mokymas valstybinėse ir savivaldybių bendrojo lavinimo, profesinėse bei aukštesniosiose mokyklose yra nemokamas. Aukštasis mokslas prieinamas visiems pagal kiekvieno žmogaus sugebėjimus. Gerai besimokantiems piliečiams valstybinėse aukštosiose mokyklose laiduojamas nemokamas mokslas. (L.R. Konstitucija (2005))

Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas

Antras skirsnis

Švietimo sistemos sandara

Pirmasis skirsnis

Bendrosios nuostatos

Švietimas – veikla, kuria siekiama suteikti asmeniui visaverčio savarankiško gyvenimo pagrindus ir padėti jam nuolat tobulinti savo gebėjimus. Mokyti – prigimtinė kiekvieno žmogaus teisė.

Švietimas – asmens, visuomenės ir valstybės ateities kūrimo būdas. Jis grindžiamas žmogaus nelygstamos vertės, jo pasirinkimo laisvės, dorinės atsakomybės pripažinimu, demokratiniais santykiais, šalies kultūros tradicijomis. Švietimas saugo ir kuria tautos tapatybę, perduoda vertybes, kurios daro žmogaus gyvenimą prasmingą, visuomenės gyvenimą – darnų ir solidarų, valstybės – pažangų ir saugų.

Švietimas savo paskirtį geriausiai atlieka, kai jo raida lenkia bendrąją visuomenės raidą. Todėl jis yra prioritetiškai valstybės remiama visuomenės raidos sritis.

1 straipsnis. Švietimo įstatymo paskirtis

Švietimo įstatymas nustato Lietuvos Respublikos švietimo tikslus, švietimo sistemos principus, švietimo sistemos sandaros, švietimo veiklos, švietimo santykių pagrindus, valstybės įsipareigojimus švietimo srityje.

10 straipsnis. Pagrindinis ugdymas

1. Pagrindinio ugdymo paskirtis – suteikti asmeniui dorinės, sociokultūrinės ir pilietinės brandos pagrindus, bendrąjį raštingumą, technologinio raštingumo pradmenis, ugdyti tautinį sąmoningumą, išugdyti siekimą ir gebėjimą apsispręsti, pasirinkti ir mokytis toliau.

2. Pagrindinis ugdymas teikiamas mokiniui, įgijusiam pradinį išsilavinimą.

3. Pagrindinio ugdymo programos I dalis apima ketverių metų pagrindinio ugdymo turinio koncentrą, II dalis – dvejų metų pagrindinio ugdymo turinio koncentrą. Pagrindinio ugdymo programą arba jos dalį vykdo gimnazijos, vidurinės, pagrindinės, jaunimo, profesinės ir kitos mokyklos.

4. Pagrindinis išsilavinimas įgyjamas baigus pagrindinio ugdymo programą.

Straipsnio pakeitimai:

16 straipsnis. Neformalusis vaikų švietimas

1. Neformaliojo vaikų švietimo paskirtis – tenkinti mokinių pažinimo, lavinimosi ir saviraiškos poreikius, padėti jiems tapti aktyviais visuomenės nariais.

2. Neformaliojo vaikų švietimo programas vykdo muzikos, dailės, meno, sporto, kitos mokyklos, laisvieji mokytojai, kiti švietimo teikėjai.

3. Muzikos, dailės, meno, sporto, kitos mokyklos, vykdančios iš anksto apibrėžtas formaliojo švietimo programas ar jų modulius, yra priskiriamos tokiam pat mokyklų tipui kaip ir vykdančios formaliojo švietimo programas. Muzikos, dailės, meno krypčių aukštojo išsilavinimo siekiantys asmenys, jei tai nustatyta aukštosios mokyklos priėmimo tvarkoje, kartu su viduriniu išsilavinimu turi būti baigę atitinkamą švietimo ir mokslo ministro patvirtintą programą.

4. Neformaliojo vaikų švietimo programos mokinių atostogų metu vykdomos mokyklos steigėjo ar švietimo teikėjo nustatyta tvarka.

5. Neformaliai mokantis asmens įgyta kompetencija gali būti pripažįstama kaip formaliojo švietimo programos ar kvalifikacijos dalis Vyriausybės ar jos įgaliotos institucijos nustatyta tvarka arba aukštųjų mokyklų nusistatyta tvarka. Vaikų muzikos, dailės, meno, sporto ar kitoje mokykloje išeita ilgalaikio meninio ugdymo programa gali būti pripažįstama kaip profesinio mokymo modulis.

Straipsnio pakeitimai:

23 straipsnis. Sveikatos priežiūra mokykloje

1. Sveikatos priežiūros mokykloje paskirtis – padėti mokiniui saugoti ir stiprinti sveikatą.

2. Sveikatos priežiūrą mokykloje vykdo visuomenės sveikatos priežiūros specialistas. Jis atlieka pirminę visuomenės sveikatos priežiūrą, teikia sveikatinimo veiklos metodinę konsultacinę pagalbą mokytojams, mokiniams, jų tėvams (globėjams, rūpintojams), vykdo kitą veiklą Sveikatos apsaugos ministerijos ir Švietimo ir mokslo ministerijos nustatyta tvarka.

3. Sveikatos priežiūros specialistus mokykloms rengia aukštosios mokyklos Švietimo ir mokslo ministerijos ir Sveikatos apsaugos ministerijos nustatyta tvarka bei pagal patvirtintas programas. Šių specialistų profesinio tobulinimo tvarką nustato Sveikatos apsaugos ministerija.

4. Statistinė informacija apie mokinių sveikatą, sveikatos rizikos bei mokymosi veiksnius naudojama auditui bei stebėsenai. (L.R Švietimo ir mokslo ministerija (2004))

I – IV klasėse siekiama:

- formuoti kasdienio fizinio aktyvumo motyvus, stiprinti mokinių sveikatą, tenkinti natūralų poreikį judėti;
- sudaryti sąlygas patirti judėjimo džiaugsmą, lavinti motoriką ir laikyseną, padėti įsisąmoninti save, ugdytis savivoką, kaupti socialinę patirtį;
- mokyti saugaus elgesio, puoselėti judesių kultūrą ir grožį, estetinį skonį;
- suteikti žinių apie asmens higieną, kūno kultūros higieną, aktyvaus poilsio reikšmę žmogaus organizmui ir sveikatai.

V - VI klasėse siekiama:

- stiprinti kasdienio fizinio aktyvumo motyvus ir ugdyti fizinio aktyvumo poreikį;
- stiprinti mokinių sveikatą, ugdyti sveiką gyvenseną;
- atsižvelgiant į mokinio prigimtį, ugdyti fizines galias, judesių kultūrą ir grožį, tobulinti motoriką, šalinti judesių koordinacijos trūkumus;
- puoselėti savarankiško fizinio aktyvumo, fizinio tobulėjimo motyvus;
- suteikti žinių apie sveikos gyvensenos pagrindus, žmogaus kūno ir organizmo funkcijas.

VII -VIII klasėse siekiama:

- stiprinti kasdienio fizinio aktyvumo motyvus, poreikius bei ugdyti jo mokėjimus ir įgūdžius;
- gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;
- puoselėti sveikos gyvensenos ir savarankiško fizinio aktyvumo poreikį;
- ugdyti fizines galias ir judesių kultūrą;
- ugdyti atskiroms sporto šakoms reikalingų judesių mokėjimus ir įgūdžius, mokyti taisyklių;
- plėsti su aktyvia fizine veikla susijusias nuostatas, ugdyti pozityvią psichologinę bei etinę nuostatą fizinio aktyvumo atžvilgiu;
- puoselėjant solidarumo, savitarpio pagalbos ir garbingumo nuostatas, skatinti mokinius siekti kuo geriausių asmeninių rezultatų.

IX - X klasėse siekiama:

- skatinti išsiugdyti fizinio aktyvumo kasdienius įpročius bei gilinti jo mokėjimus bei įgūdžius;
- mokyti savarankiškai pasirinkti asmens interesus bei polinkius atitinkančią sveiką gyvenseną;
- mokyti savarankiško fizinio aktyvumo metodikos, ugdyti fizinių galių savikontrolės mokėjimus ir įgūdžius;
- mokyti susidaryti asmeninę fizinio aktyvumo programą sveikatai stiprinti;
- lavinti fizines galias, tobulinti pasirinktos sporto šakos pagrindinių elementų mokėjimus ir įgūdžius, išmokyti juos pritaikyti įvairiose gyvenimo situacijose;
- gilinti žinias apie žmogaus organizmo funkcionavimą, mokinius dominančias sporto šakas Lietuvoje bei pasaulyje ir jų problemas;
- ugdyti pasitikėjimą savo jėgomis ir asmeninės vertės pajautimą, tikėjimą galimybe fiziškai tobulėti, blaivų požiūrį į savo kūno ir fizinio vystymosi ypatybes (trūkumus bei privalumus).

XI – XII klasėse siekiama :

- padėti mokiniui išsiugdyti dorovinę sveikatos ir asmeninės kūno kultūros nuostatą, susiformuoti sveiką gyvenimo būdą;
- ugdytis fizines galias, puoselėti ir kryptingai lavinti pasirinkto fizinio aktyvumo gebėjimus ir įgūdžius;
- susiformuoti sveikatos, šiuolaikinio sporto pasaulio ir jų problemų sampratas, suvokti kūno kultūrą kaip asmens ir visuomenės kultūros dalį;
- mokytis įveikti stresą;
- ugdytis gebėjimą suvokti mokyklai, vietinei bendruomenei išskylančias kūno kultūros ir sporto problemas bei jų sprendimo įgūdžius, dalyvauti kuriant kūno kultūros ir sporto plėtotei reikalingą aplinką.

Bendrojo lavinimo pratimai:

- Susikibę rankomis mokiniai juda pristatomuoju žingsniu, po signalo atlieka šuoliuką ar du šuoliukus aukštyn.
- Juda pristatomuoju žingsniu, po signalo paleidžia rankas ir apsisuka aplink.
- Juda pristatomuoju žingsniu surėmę nugaras, rankomis ploja prieš save. Tas pat, tik po trijų žingsnių pašoka aukštyn

Koordinaciniai pratimai:

- Trys šuoliukai pirmyn, du kartus suploti virš galvos, posūkis aplink, vėl du kartus suploti virš galvos ir t.t. Kitas pratimo variantas, kai pasisukama ne aplink, o 180 laipsnių ir tą patį atlieka šuoliuodami atbulomis.
- Šuoliukai kvadratu: stovint ant kairės šuoliukas pirmyn, atsispiriant kaire šuoliukas į dešinę nušokant ant dešinės, atsispiriama dešine ir šokama atgal, toliau atsispiriame dešine ir nušokame ant kairės ir t. t. Didinamas atlikimo greitis iki klaidos. Tas pat atliekama šokant kvadratu į kitą pusę.
- Stovint ant abiejų kojų, po signalo kaip galima greičiau dešinę koją ant pirštų statyti pirmyn, į šalį ir atgal. Tą patį atlikti kita koja.
- Galimi įvairūs atskirų pratimų junginiai, pvz., po kojų statymo pratimo atlikti du, tris šuoliukus pirmyn, apsisukti ir pan.

Pratimai su pagalbinėmis priemonėmis:

- Mokiniai paeiliui pralenda pro lanką jam riedant, bėga suspaudę jį krūtinėmis, šuoliuoja užkabine lanką kojos pirštais, sukasi aplink nepaleisdami lanko iš rankų.
- Pratimas laikantis už lazdos galų. Po signalo reikia savo varžovą nustumti už linijos (išstumti iš rato).

Pratimai su plastikiniais stoveliai (kūgiais):

- Poromis, rankos ant pečių. Kiekvienam žaidėjui už nugaros kamuolys ar stovelis, kurį būtina paliesti (nuspirti).
- Judant aikštelėje įkišti koją į stovelį ir jį išmetus į orą sugauti rankomis. Tą patį atlikti kita koja.
- Kitas variantas: tas pat, bet išmetus apsisukti ir sugauti.
- Tą patį pratimą galima atlikti poromis, metant stovelį koja vienas kitam.
- Dėti stovelį ant kaktos ir judėti įvairiomis kryptimis. Kas ilgiau išlaikys stovelį ant kaktos?
- Poromis: judant įvairiomis kryptimis mesti vienas kitam kamuolį ir gaudyti su stoveliu (kūgiu). Kitas variantas - mesti kamuolį viena, sugauti kita ranka, prieš gaudant atlikti posūkį, arba atsiklaupti, atsisėsti ir pan.
- Žaidėjas meta kamuolį aukštyne ten kur stovi. Kitas turi pribėgti ir sugauti kamuolį stoveliu. Išmetęs kamuolį bėga į partnerio vietą. Tą patį pratimą galima atlikti su dviem kamuoliais.

Judrieji žaidimai:

- Mokiniai bėgioja aikštelėje. Po signalo jie turi sudaryti ratą iš tiek vaikų, kokį skaičių pasakė mokytojas (porinį arba neporinį). Mokiniai, nepatekę į ratą, gauna baudos tašką.
- Kojų mindžiojimas. Mokiniai sustoja poromis, deda rankas vienas kitam ant pečių. Po signalo kiekvienas žaidėjas stengiasi užminti varžovui ant kojos saugodamas savo.
- Gaidžių peštynės. Gerai žinomas pratimas. Po signalo stengiamasi išstumi partnerį iš rato arba už linijos. Galima stumti kiekvienam laikant prieš save delnus arba stumti remiantis į bet kurią kūno vietą.
- Kitas variantas - kai po signalo stumiama vieną kartą. Pralaimi tas, kuris parkrinta.
- Sugauk paskutinį. Vedėjas stovi prieš mokinių vorą. Po signalo turi paliesti paskutinį voros žaidėją.

- Žaidimas gaudynės. Paliestas žaidėjas gulasi ant žemės. Vėl dalyvauti žaidime jis gali tik tuomet, jeigu jį palies pro šalį bėgantis žaidėjas. Tikslas - kuo daugiau paguldyti (pasodinti) žaidėjų.
- Žaidėjai bėga ratu, po tam tikro (sutarto) signalo jie turi keisti ir užduotį: keisti bėgimo kryptį, pašokti, pritūpti ir pan. Suklydę žaidėjai gali sudaryti kitą ratą.
- Dviejų komandų žaidimas perdavinėjant kamuolį rankomis. Šis pratimas tinka ne tik parengti organizmą darbui, bet tai gera žaidimo taktikos mokymo priemonė. Tikslas - kuo daugiau kartų perduoti kamuolį nesuklydus. Vaikams lengviau kamuolį valdyti rankomis, todėl bus paprasčiau vykdyti trenerio nurodymus: nebėgioti paskui kamuolį, o jį gavus perduoti laisvam partneriui, pabėgti nuo dengėjo.
- Tvirtovės gynėjas. 5-6 žaidėjai sustoja ratu, jie turi vieną arba du kamuolius. Viduryje žaidėjas, už jo stovėlis. Rato žaidėjai stengiasi pataikyti į stovėlį, vidurinysis - apginti jį ir atmušti kamuolį kojomis. Jei mokinių daug, galima sudaryti du tris ratus.
- Karutis. Gali žaisti dvi, trys komandos. Komandų žaidėjai sustoja poromis. Po signalo pirmieji paima partnerius už kojų. Pastarieji eina iki nurodytos vietos, tada pasikeičia vietomis ir grįžta.
- Padėk ir paimk. Gali žaisti dvi trys komandos. Jos turi po tris ar keturis kamuolius. Po signalo pirmasis žaidėjas išdėlioja kamuolius nurodytame plote ir grįžta į voros galą. Kitas žaidėjas kamuolius surenka ir nuneša dar kitam žaidėjui. Šis kartoja tai, ką darė pirmasis.
- „Ligonių“ nešimas. Komandos paskirstomos po tris žaidėjus. Po signalo du žaidėjai sukabina rankas ir padaro kėdutę, ant kurios sėda trečiasis. Po signalo komandos bėga iki nurodytos vietos ir grįžta atgal. Į kėdę sėdasi antrasis žaidėjas ir 1.1. Laimi komanda, greičiausiai įveikusi nuotolį ir pernešusi žaidėjus.
- Traukiniai. Žaidžia dvi trys komandos po 10-12 žaidėjų. Po signalo pirmasis žaidėjas apibėga stovėlį ir grįžta. Priėjo nugaros prisikabina antrasis. Apibėgus stovėlį ir grįžus - trečias žaidėjas ir 1.1. Laimi komanda greičiausiai įveikusi nuotolį. Žaidimą galima žaisti šuoliuojant ant abiejų arba vienos kojos laikant partnerio koją.
- Žuvys ir tinklas. Mokinys gauda aikštelėje bėgiojančius draugus. Pagautasis susikimba rankomis ir gaudo toliau. Laimi žaidėjas, kuris nesugaunamas arba sugaunamas vėliausiai. Jeigu vietos nedaug, gaudyti partnerius galima bėgant atbulomis arba šuoliuojant ant vienos kojos ir pan.
- Medžiotojai. Žaidžia dvi komandos. Medžiotojai išsirikiuoja per 5-6 metrus iš abiejų gimnastikos suolelių pusių. Kitos komandos žaidėjai bėga per suolelį. Medžiotojai

mesdami kamuolį rankomis ar spirdami kojomis stengiasi į bėgantį žaidėją pataikyti. Vėliau komandos keičiasi vietomis. Laimi komanda, kuri daugiau kartų pataikė į bėgančius per suolelį.

Estafetės:

- Mokiniai sustoja poromis vienas kitam už nugaros. Pirmojo kojos plačiai pražergtos. Po signalo antrasis lenda du kartus pro kojas ir stoja priekyje. Tai atlieka ir tolesnis žaidėjas.
- Pratimas atliekamas taip pat, bet pralindus pro kojas daromi 3 atsispaudimai.
- Atliekama taip pat, bet pralindus pro kojas kamuolys smūgiuojamas į suolelį.
- Pratimas poromis. Po signalo už nugaros esantys antrieji šoka per pasilenkusius pirmuosius. Šokama pakaitomis iki nurodytos žymės arba tam tikrą kiekį kartų.
- Linksmoji estafetė. Mokytojo nuožiūra parenkamos iš karto kelios užduotys, pavyzdžiui atliekamos 1, 2, 3 ir 4 užduotys.
- Komandų pirmieji varo kamuolį pro stovelius, perduoda partneriui, o patys grįžta į voros galą.
- Traukinys. Komandų pirmieji žaidėjai po signalo bėga iki sutartos ribos ir grįžta. Prie jų prisideda antrieji ir vėl bėgama iki ribos. Toliau prisideda tretieji ir 1.1. Laimi komanda, pirma įveikusi nuotolį ir neiširusi.
- Prieš komandą padėta po kamuolį. Pirmieji žaidėjai bėga prie jų, žongliuoja kojomis arba galva nurodytą kiekį kartų ir grįžta. Tą patį atlieka ir kiti mokiniai.
- Po signalo komandų pirmieji žaidėjai žongliuodami kamuolį kojomis arba galva bėga iki ribos, sustabdo jį ir palieka partneriui, patys grįžta į pradmės vietą. Tą patį tik kita tvarka atlieka visi žaidėjai.
- Kamuolio varymas nurodyta tvarka ir būdu tarp stovelių. Jie gali būti išdėstyti ratu, kvadratu kreive.
- Pirmieji po signalo smūgiuoja kamuolį į taikinį, tada bėga prie kamuolio ir jį perduoda kitam komandos žaidėjui. Laimi komanda, greičiausiai ir tiksliausiai atlikusi užduotį.
- Galimi įvairūs nurodytų pratimų junginiai, pvz., pirmieji varo kamuolį iki ženklo, žongliuoja kojomis arba galva nurodytą kiekį kartų ir perduoda partneriui. Jei mokinių daug, galima užduotį savoje komandoje atlikti poromis, pvz., po signalo du komandos žaidėjai juda pristatomuoju žingsniu suspaudę kamuolį nugaromis, krūtinėmis, kaktomis.

Specialieji pratimai su kamuoliais:

- Kamuolio ridenimas padu pirmyn, atgal, į šalis stovint vietoje, šuoliuojant.
- Svoris ant atraminės kojos, kuri yra šalia kamuolio, kita koja ant kamuolio. Pašokant keičiama kojų padėtis. Tas pat pratimas atliekamas kamuolį ridenant pirmyn (šuoliukais) ir atgal.
- Tas pat, bet šuoliuojant kamuolys ridenamas pirmyn, atgal, į šalis.
- Antras pratimas jungiamas su trečiu: du kartus pakeitus kojų padėtį atlikti kamuolio ridenimą šuoliuojant.
- Kamuolio ridenimas nuo kojos prie kojos vietoje, judant pirmyn ir atgal, sukantis aplink.
- Kamuolio ridenimas padu apie save pirmyn ir atgal. Kamuolio ridenimas vidine kelties dalimi sukantis ratu.
- Šuoliukai pirmyn, atgal, į šalis suspaudus kamuolį kojomis.
- Suspausti kamuolį kojomis, šokant aukštyn jį mesti ir sugauti rankomis. Suspaudus kamuolį pėdomis ridenti jį aukštyn tai vienos, tai kitos kojos blauzda.
- Kiekvienas turi po kamuolį. Po signalo palieka savo kamuolį ir greitai pradeda varyti paliktą artimiausią kamuolį. Paskutinis pradėjęs varyti gauna baudos tašką.
- Žaidėjai įvairiomis kryptimis varinėja kamuolius. Po signalo greitai atlieka 2-3 anksčiau išvardytus pratimus.
- Mokiniai kamuolius varosi įvairiomis kryptimis. Po signalo bėga prie mokytojo, jį paliečia ir grįžta prie savo kamuolio. Grįžęs paskutinis gauna baudos tašką.
- Varydamas kamuolį kiekvienas stengiasi kuo daugiau kartų savo kamuoliu pataikyti į kitų žaidėjų kamuolius. Galimas variantas kai du trys taiko į kamuolius, o visi kiti stengiasi savus apsaugoti.
- Varinėj ant kamuolį stengiamasi kuo daugiau kartų paliesti koja varžovų kamuolius saugant, kad nepaliestų ar neišspirtų savąjį.
- Mokiniai varosi kamuolius kryptimi, kurią ranka nurodo mokytojas

Specialieji pratimai poromis:

- Bėgant šalia vienas kito, pašokti ir pastumti partnerį į petį.
- Bėgti, po signalo apsisukti 360 laipsnių ir tuomet pašokus stumti partnerį.
- Judėti pristatomuoju žingsniu. Kas trečias žingsnis pašokti ir susidaužti su partneriu krūtinėmis.

- Judėti pristatomuoju žingsniu, po signalo apsisukti 360 laipsnių ir tuomet pašokus stumti partnerį krūtine, petimi.
- Iš sėdimos padėties atsistoti, pašokti ir pastumti petimi partnerį.
- Varyti kamuolį apie partnerį išorine, vidine pėdos dalimi.
- Sukti aštuoneta su kamuoliu apie stovinčio vietoje pražergtas partnerio kojas.
- Judėti pristatomuoju žingsniu ir ridenti kamuolį pirmyn ir atgal (kaire, paskui dešine) pro pražergtas partnerio kojas.
- Žaidėjas varinėja kamuolį, po signalo nestipriai paridena kamuolį į šalį ir keičiasi vietomis - buvęs prie kamuolio bėga į partnerio vietą, o šis prie kamuolio.
- Žaidėjas be kamuolio stengiasi paliesti partnerio kamuolį, kurį šis dengia kūnu.
- Specialieji pratimai su kamuoliais. Atlikus 2-3 pratimus duoti kamuolį partneriui.
- Poromis vienas už kito. Esantis už nugaros varo kamuolį, paridena jį pro partnerį iš vienos pusės, pats apibėga iš kitos ir sustabdo kamuolį. Tą patį atlieka partneris.
- Pirmasis žaidėjas varo kamuolį, jį sustabdo. Pribėgęs antrasis paridena kamuolį pirmajam iš kairės arba iš dešinės pusės. Pirmasis vėl jį sustabdo. Vėliau žaidėjai keičiasi vietomis

Vikrumo ir koordinacijos pratimai:

- Mokiniai stovi ant linijos. Po signalo šuoliukas pirmyn, paskui aukštyn, suploti delnais virš galvos, pašokus posūkis 180 laipsnių. Tas pat atliekama pasisukus nugarą.
- Toks pat pratimas, bet mokiniai atlieka du šuoliukus ir po šuolio aukštyn apsisuka 360 laipsnių.
- Šuoliukas suglaustomis kojomis pirmyn, šuoliukas vietoje pražergtomis kojomis ir vėl jas suglausti, posūkis 180 laipsnių. Tas pat atliekama pasisukus nugarą. Atliekama tolydžiai didinant spartą.
- Stovint vietoje greitas vienos kojos statymas pirmyn grįžtant į pradinę padėtį 3-4 kartus, tada - kitos, du, trys šuoliukai pirmyn, posūkis 360 laipsnių. Tas pat atliekama pasisukus nugarą, tik šuoliukai daroma atgal.
- Pratimai koordinacijai vikrumui stotyse po 3-4 mokinius. Pratimo trukmė - iki 30 sek. Visi pratimą pradeda kartu ir baigia po mokytojo signalo:
- A stotis: šuoliukai kairėn dešinėn atsispiriant abiem, trys žingsneliai pirmyn, vėl šuoliukai į šalis ir trys žingsneliai atgal. Atlikti greitai.
- B stotis: klaupia, sėda, gula į atremtį ant rankų.
- C stotis: šuoliukai viena koja kvadratu. Stovint ant kairės šokama pirmyn ant kairės, ja atsispyrus šokama dešinėn ant dešinės. Ja atsispyrus šokama atgal ant dešinės, tada į šalį kairėn ant kairės kojos.
- D stotis: šuoliukas pirmyn, kūlverstis pirmyn, šuoliukas atgal, kūlverstis atgal.
- Sudėtingesnis variantas: šuoliukas pirmyn, į šalį, kūlverstis atgal, šuoliukas atgal, į šalį, kūlverstis pirmyn.

Bendrojo lavinimo pratimai baigiamojoje pamokos dalyje:

- Lengvas bėgimas pereinant į ėjimą.
- Ėjimas pasistiebus, pakeliant rankas įkvėpti, nusilenkiant iškvėpti.
- Kvėpavimo pratimai atsisėdus ir klūpint: išsitiesiant įkvėpti, susilenkiant - iškvėpti.
- Raumenų tempimo pratimai sėdint ir gulint.
- Einant pakelti koją aukščiau ir sustojus būti tokioje padėtyje 3-5 sek. Tada tą pat atlikti kita koja.
- Lėtai žengti tris žingsnius ir nesiremiant rankomis atsisėsti sukryžiuvus kojas, paskui atsistoti ir po trijų žingsnių vėl atsisėsti.

Specialieji pratimai ir žaidimai baigiant pamoką:

- Lėtas kamuolio varymas įvairiais būdais ir kryptimis.
- Žongliravimas kamuoliu kojomis ir galva vietoje, einant (kas daugiau?).
- Žongliravimas kamuoliu pėda, keliu, galva, keliu ir kamuolys sustabdomas.
- Žongliravimas ir kamuolio stabdymas įvairiomis kūno vietomis.
- Kamuolio ridenimas, smūgiavimas į taikinius, smūgiavimas nuotoliui (kas toliau?).
- Technikos veiksmų išmokymo tikrinimas: mokytojas iš rato vidurio perduoda kamuolį mokiniui ir pasako, kokį veiksmą atlikti. Mokinys atlieka, mokytojas vertina, pasako klaidas.
- Žaidimas „Pilies gynėjas“. Vaikai sustoja ratu. Jie turi 1, 2 arba 3 kamuolius. Perdavinėdami stengiasi pataikyti į centre esantį kamuolį, kurį saugo gynėjas. Kamuoliai iš pradžių perdavinėjami rate įvairiomis kryptimis.
- Kamuolio smūgiavimas į taikinį atlikus 3-5 apsisukimus.
- Žongliruoti kamuoliu atlikus vieną du kūlversčius.
- Kamuolio smūgiavimas į taikinį po dviejų trijų kūlversčių.
- Per tris keturis žingsnius nuo žaidėjo dedamas kamuolys. Tada jam užrišamos akys. Reikia pataikyti į kamuolį.
- Bėgant prie kamuolio nugara smūgiuoti į jį kulnu. Pataikyti į taikinį (vartus).
- Dvi komandos išsirikiuoja viena prieš kitą 12-14 metrų atstumu. Tarp komandų pastatomi stoveliai. Vienos iš jų žaidėjai turi po kamuolį. Po signalo kiekviena komanda turi kuo daugiau kartų pataikyti į stovelius.

„New Test“ įranga



Šuolio į viršų be mosto tyrimas



Šuolio į viršų su mosto tyrimas

