

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
MEDICINOS PAGRINDŲ KATEDRA

Neakivaizdinio skyriaus
Sveikatos edukologijos studijų programa
IV kursas studentė

Danguolė Bronislava Brazdžionienė

PASVALIO RAJONO MOKINIŲ FIZINIS AKTYVUMAS

Bakalauro darbas

*Bakalaurinio darbo vadovas -
doc. dr. J. V. Vaitkevičius*

Turinys

Bakalauro darbo santraupa.....	2
Įvadas.....	3
1 skyrius. FIZINIS AKTYVUMAS IR JO SVARBA MOKINIO ASMENYBĖS VYSTYMUISI.....	5
1. 1. Fizinio aktyvumo samprata.....	5
1. 2. Fizinis aktyvumas ir sveikata.....	6
1. 3. Fizinio aktyvumo rekomendacijos.....	9
1. 4. Fizinių ypatybių lavinimo svarba vaiko asmenybei.....	10
2 skyrius. MOKINIŲ FIZINIS AKTYVUMAS.....	13
2. 1. Mokinių fizinį aktyvumą sąlygojantys veiksniai.....	14
2. 2. Mokinių fizinio aktyvumo skatinimo būdai.....	18
3 skyrius. TYRIMO METODIKA IR JOS ORGANIZAVIMAS.....	21
4. skyrius TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ IR APTARIMAS.....	
4 .1. Moksleivių požiūris į fizinį aktyvumą ir sveikatą.....	
4. 2. Moksleivių fizinio aktyvumo skatinimo politika šeimoje, mokykloje, bendruomenėje.....	
Išvados.....	
Literatūra.....	24
Summary.....	
Priedai.....	28

Ivadas

„Darna, grožis ir sveikata reikalauja ne tik lavintis mokslo ir meno srityse, bet ir visą gyvenimą daryti fizinius pratimus“ (Platonas) (cit. Skurvydas, Stonkus, Volbekienė, 2006).

Temos aktualumas. Mokinių, besimokančių 5, 7, 9 klasėse, amžiaus tarpsnis ypatingas. Vaikai tampa paaugliais. Paauglystė - vienas svarbiausių sveikatos raidos periodų. Tai pereinamasis asmenybės raidos laikotarpis ir vienas kritiškiausių periodų. Tai asmenybės formavimosi, psichinių ir fizinių galių plėtotės laikotarpis. Šiuo laikotarpiu vaikas sparčiai auga, bręsta fiziškai ir psichiškai. Bręsta ir stiprėja jo organizmas, didėja fizinis pajėgumas ir aktyvumas, įgyjami pirmieji higienos įgūdžiai, ugdomas intelektas, formuojasi pasaulėžiūra. Nuo tinkamo vaiko ugdymo priklauso ne tik jo intelektinis ir dorovinis išprusimas, žmogiškosios savybės, bet ir fizinis pajėgumas, sveikata (Adaškevičienė, 1994).

Pasaulinės sveikatos organizacija (toliau PSO), atsižvelgdama į individualius svyravimus, siūlo paauglyste laikyti laikotarpį nuo 10 iki 20 metų. Šis laikotarpis tėvams, pedagogams, medikams, socialiniams darbuotojams, psichologams kelia daugybę netikėčiausių problemų. Ne be reikalo šis laikotarpis vadinamas sunkiuoju, kritiniu, pereinamuoju, brendimo, rizikos ir pan. (Grinienė, Vaitkevičius, 2009).

Visais amžiaus tarpsniais, kada kalbama apie moksleivių sveikatą, pabrėžiamas aktyvios fizinės veiklos trūkumas. Nors vaikai ir paaugliai yra aktyvesni nei dauguma suaugusiųjų, tačiau technikos amžius, jo pažanga, socialinė aplinka lemia mokinių fizinį aktyvumą ir nebūtinai teigiamą. Vis labiau skatinamas geras kompiuterinis raštingumas, užsienio kalbų mokėjimas, didinamas protinio darbo krūvis. Mažiau dėmesio skiriama mokinių sveikos gyvensenos skatinimui (Vainienė, Kardelis, 2008). 2005 metais buvo atliktas Lietuvos didžiųjų miestų moksleivių fizinio aktyvumo tyrimas, kuris parodė, kad daugumos 5–11 klasių mokinių kasdienio fizinio aktyvumo intensyvumas, dažnis ir trukmė neatitinka 2003 m. pateiktų PSO rekomendacijų, kaip didinti sveikatą stiprinant fizinį aktyvumą (Volbekienė, Griciūtė, Gaižauskienė, 2007). Didžiajai daugumai Lietuvos moksleivių būdingas fizinis pasyvumas, kurį galima skirti prie sveikatos rizikos veiksnių. Ši problema verčia ieškoti būdų, skatinančių didinti moksleivių fizinį aktyvumą.

Kasdienis aktyvus judėjimas yra gyvybiškai svarbus veiksnys, stiprinantis moksleivių sveikatą, harmonizuojantis jo vystymąsi. Moksleiviams būdingas didelis judėjimo poreikis, todėl neretai pamokas mokykloje jie sunkiai ištveria. Jeigu šis poreikis nerealizuojamas, moksleiviams bręstant, ima veikti socialiniai veiksniai, t. y. dažnai perimamas suaugusiųjų ar vyresnių draugų nejudrumas. Taigi moksleivio fizinio aktyvumo kokybę lemia ne vien individualios jo ypatybės, bet ir sveikata (Dailidienė, 1995; Grinienė, Dudonienė, 2003). Mokslininkai įrodė, kad fizinis aktyvumas teigiamai veikia vaikų fizinę ir psichinę sveikatą, tačiau mūsų Lietuvos Respublikos

sveikatinimo politika, visuomenės nuomonė, neformuoja tinkamo požiūrio į fizinį aktyvumą mokykloje ir šeimoje. Lietuvos moksleivių fizinis aktyvumas yra nepakankamas (Baublienė, 2001).

Temos problematika. Daugelio mokslininkų nuomone, Lietuvoje vaikų sveikata prasta dėl mažo fizinio aktyvumo, nepakankamai sąmoningo ir motyvuoto tėvų, pedagogų ir vaikų požiūrio į sveiką gyvenseną (Adaškevičienė, 2004).

Pasvalio rajone mokinių fizinis aktyvumas nebuvo nagrinėtas.

Pastaruoju metu mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo situacija keblė: viena vertus, kūno kultūros pamoka (savaitinis valandų skaičius ir pamokos turinys) sąlygota Švietimo ir mokslo ministerijos, tuo pat metu mokyklose stebimas kūno kultūros pamokos nuvertėjimas, kurį patvirtina vyresniųjų klasių moksleivių pastarosios pamokos nelankymas. Organizuotas fizinis aktyvumas po pamokų, kaip įvairi sportinė veikla (pastaruoju metu tampanti mokama paslauga), prieinama tik nedaugeliui moksleivių dėl mažų šeimos pajamų. Kita vertus, fizinis pasyvumas pasireiškia ženkliu vaikų sveikatos sutrikimu, nutukimu, problemų, susijusių su pasyvaus laiko leidimu didėjimu (Laskienė, 2008).

Darbo naujumas. Pasvalio rajono duomenų apie mokinių fizinį aktyvumą analizė.

Tyrimo objektas. Pasvalio rajono 5, 7, 9 klasių mokinių fizinis aktyvumas.

Hipotezė. Pasvalio rajono 5, 7, 9 klasių mokinių fizinis aktyvumas per mažas. Kaime gyvenantys mokiniai yra aktyvesni už gyvenančius mieste.

Tyrimo tikslas. Nustatyti bei įvertinti 5, 7, 9 klasių mokinių fizinį aktyvumą.

Uždaviniai:

1. Išstudijuoti ir apibendrinti mokslinę pedagoginę, psichologinę ir medicininę literatūrą pasirinktą temą.
2. Ištirti bei įvertinti 5, 7, 9 klasių mokinių fizinį aktyvumą.
3. Išanalizuoti priežastis, sąlygojančias moksleivių fizinį aktyvumą.

Tyrimo metodai:

1. Teorinis. Mokslinės literatūros sisteminė analizė.
2. Empiriniai: a) Anketinė apklausa. b) Matematinės analizės metodas, procentinė duomenų analizė.

Tyrimo dalyviai

1. FIZINIS AKTYVUMAS IR JO SVARBA MOKINIO ASMENYBĖS VYSTYMUISI

1. 1. Fizinio aktyvumo samprata

Fizinis aktyvumas yra toks judėjimas, kai energijos išėjimas daug didesnis negu ramiai sėdint ar gulint. Fizinio pajėgumo rezultatas – fizinis pajėgumas. Tai yra fiziniu pajėgumu įgyta geriausia fizinė būklė. Fiziniam pajėgumui turi įtakos ne tik fizinis aktyvumas, bet ir kokybiška mityba, pakankama miego trukmė. Fizinis pajėgumas gerina gyvenimo kokybę ir stiprina sveikatą (Skurvydas ir kt., 2006).

Kūno kultūra – bendrosios kultūros dalis. Tai mokymasis, tai fizinis aktyvumas ir sveikata, tai fizinis pajėgumas, tai turiningas laisvalaikis (Skurvydas ir kt., 2006).

Kūno kultūra – organizuota ir individuali fizinė veikla, kuri skatina augimą, stiprina organizmą, ugdo judesių kontrolę, lemia socialinę ir emocinę brandą. Tai ypatinga sveikatos saugojimo ir stiprinimo priemonė (Bandzienė, Bobrova, Staponienė, 2004).

Fizinis aktyvumas – tai skeleto raumenų sukelti judesiai, kurie ženkliai padidina energijos išėjimą (Sporto terminų žodynas, 2002).

Laisvalaikio fizinis aktyvumas – tai laisvalaikio pasirinkama fizine veikla, didinanti energijos suvartojimą per dieną: energijos suvartojimas pagal asmeninius pomėgius, norint atgauti jėgas, pailsėti, pvz.: žvejojimas, pasivaikščiojimas, maudymasis, šokiai, grybavimas (Sporto terminų žodynas, 2002).

Fizinis pajėgumas – tai žmogaus įgimtųjų ir įgytųjų savybių ir ypatybių, susijusių su fizinio aktyvumo gebėjimais, visuma. Jį apibūdina kraujotakos ir kvėpavimo sistemų pajėgumas, medžiagų apykaitos ir nervų sistemos ypatumai, judamieji įgūdžiai, raumenų jėga ir ištvermė, kūno sandara (Sporto terminų žodynas, 2002).

Žmogaus fizinis aktyvumas reiškiasi aktyviai sportuojant, poilsiaujant, mankštinantis, atliekant namų ruošos, buities darbus ar kitoje veikloje, susijusioje su energijos vartojimu (Blauzdys, 2000; Jankauskienė, 2008).

Kūno kultūra yra sveikatos stiprinimo, valios, fizinės stiprybės ir kūno grožio ugdymo priemonė. Judri fizinė veikla stimuliuoja normalų fizinį ir psichinį vaiko vystymąsi, gerina fizinį parengtumą ir funkcinį organizmo pajėgumą, atveria galimybę pažinti sveiko, stipraus, išlavinto kūno privalumus, fizinį ir psichinį komfortą, sudaro prielaidas formuotis saviraiškai, savirealizacijai ir aktyvaus gyvenimo pozicijai. Judesiais vaikas pažįsta savo kūną, kūno judėjimo greitį, pratinasi pajusti pavienių kūno dalių judėjimo kryptį, derinti rankų ir kojų judesius, orientuotis erdvėje, pažinti daiktus ir jų savybes (Adaškevičienė, 2004; Bandzienė ir kt., 2004).

Fizinis aktyvumas, kryptingai veikdamas ugdytinio protą, jausmus, valią, fizinę būklę ir sveikatą, kryptingai ugdo patį individą. Todėl ir pagrindinės fizinio aktyvinimo funkcijos yra pažintinė, mokomoji, sveikatinamoji, lavinamoji ir auklėjamoji. Jos sudaro glaudžią vienovę (Adaškevičienė, 2004).

Fizinis aktyvumas – tai kūno judesiai, kurių rezultatas yra didesnis nei ramybės lygmens energijos sunaudojimas. Kalbant apie fizinį aktyvumą, dažnai vartojami terminai „kūno kultūra“, „sportas visiems“ bei „sportas“. Šios sąvokos susijusios su mankštinimosi sritimi, tačiau negali būti vartojamos kaip sinonimai, nes jų reikšmė skirtinga. Fizinis aktyvumas skiriasi nuo „sportas visiems“ ir „sporto“ pirmiausia tuo, kad jis gali vykti keturiose srityse (laisvalaikio, profesinėje, namų ruošoje ir mobilumo). Be to, laisvalaikio fizinis aktyvumas nebūtinai turi turėti organizuotą pobūdį kaip „sportas visiems“ ar „varžybinis sportas“ (Jankauskienė, 2008).

1. 2. Fizinis aktyvumas ir sveikata

Adaškevičienė,. Armonienė,. Dudonienė,. Grinienė, Zaborskis ir kiti tyrinėjo veiksnius, turinčius įtakos mokinių fiziniam aktyvumui ir sveikatai. Fizinis aktyvumas priklauso nuo amžiaus, lyties, sveikatos būklės, savijautos, pomėgių.

Tiek Lietuvos, tiek užsienio mokslininkų tyrimais atskleistas teigiamas fizinio aktyvumo poveikis įvairaus amžiaus asmenų fizinei ir psichinei sveikatai. Jų tyrimai rodo, kad fizinis aktyvumas gali padėti išvengti širdies ir kraujagyslių susirgimų, diabeto, nutukimo, osteoporozės, polinkio į depresiją (Jankauskienė ir kt., 2005; Biddle et al., 2004).

Daugelis mokslinių studijų patvirtina, jog reguliari fizinė veikla gerina vaikų fizinę, psichinę ir socialinę sąveiką. Nors ligi šiol mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo didinimas daugybę metų rekomenduojamas kaip prevencinė sveikatos priemonė, bet vis dar diskutuojama dėl fizinio aktyvumo apimties ir poveikio sveikatai sąsajų (Laskienė, Zuožienė, Zuoza, 2009).

Dėl mažo fizinio krūvio atsiranda tingumas, nepaslinkumas, abejingumas. Ypač didėja vyresniųjų paauglių, mergaičių kūno svoris, daugėja mokinių specialiosiose medicininėse grupėse, didėja sergamumas. Nepakankamas fizinis aktyvumas neigiamai veikia augančio organizmo funkcijas, yra vienas iš veiksnių, veikiančių žmogaus sveikatą (Armonienė, 2007.)

Fizinis pasyvumas – vienas iš 5 didžiausių sveikatos rizikos veiksnių. Jis gali išprovokuoti širdies infarktą, išeminę ligą, depresiją, hipertoniją, blogą gyvenimo kokybę, nutukimą, kasos vėžį, insultą, 2 tipo diabetą, blogą fizinį pajėgumą (Volbekienė, 2004). Nepakankamas fizinis aktyvumas stabdo vaikų motorikos vystymąsi, kenkia sveikatai, lėtina

organizmo augimą ir vystymąsi, mažina protinį darbingumą, funkcinį organizmo pajėgumą (Adaškevičienė, 1994, Dencker et al., 2006).

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 (Armonienė, 2007). Fizinis lavinimas turi ugdyti valią, drausmingumą, kolektyviškumą, formuoti higieninius įgūdžius.

Manoma, kad žmogus jaustųsi sveikas jam reikia: prigimtinės fizinės sveikatos, prieglobsčio (turėti savo kampą), nuolatinių pajamų pragyvenimui, sveikos socialinės aplinkos, mėgstamo darbo, galimybės mokytis, tinkamos mitybos, sveikos ekologinės aplinkos bei galimybės sportuoti (Armonienė, 2007).

Mūsų epochoje atsiranda daugiau tokių individualių laisvalaikio praleidimo formų, kurios susijusios su didesne įtampa, protine veikla, pvz.: kompiuteriniai žaidimai, konstravimas. Daugelis moksleivių laisvalaikį praleidžia piešdami, skaitydami, žiūrėdami televizijos laidas. Tai sėdimos, mažinančios judėjimą laisvalaikio formos. Jos neigiamai veikia organizmą, nes mažina visų sistemų veiklos diapazoną (Andriulis, Griniene, Černiauskienė, 1994).

Judėjimas - tai biologinis organizmo poreikis. Be judėjimo normali žmogaus veikla neįmanoma. Žmogus atlieka įvairius judesius, kurių suma per tam tikrą laiko vienetą vadinama judėjimo aktyvumu. Poreikis judėti susijęs su amžiumi, lytimi, medžiagų apykaita, nervų sistemos veikla.. Sumažėjęs judėjimo aktyvumas vadinamas hipokinezija. Pastaruoju metu žmogus mažiau juda darbe, atlikdamas buitinius reikalus, mažiau vaikščioja pėsčiomis. Moksleiviams, be šių priežasčių, hipokineziją didina mokymo proceso intensyvinimas, didesnės reikiamos informacijos kiekis, silpnesnė raumenų jėga ir netreniruotumas, buitinio komforto troškimas. Dėl to atsiranda negatyvus požiūris į judėjimo aktyvumą, fizinį lavinimą ir sportą. Moksleivio organizmui hipokinezijos žala didelė. Ji mažina organizmo rezistentiškumą, skatina fizinio krūvio metu greitesnį nuovargį, trikdo judesių tobulėjimą, blogina fizinę raidą, didina riebalų kiekį, kūno masę (Andriulis ir kt., 1994).

Fizinis aktyvumas - ne kasdieninio gyvenimo papildas, o gyvybiškai būtinoji dalis. Pagrindinis gyvenimo kokybės rodiklis yra fiziškai aktyvi gyvensena (Volbekienė, 2004). Fizinis aktyvumas glaudžiai susijęs su sveikata, todėl, neanalizuojant fizinio aktyvumo, neįmanoma kalbėti apie sveikatą (Adaškevičienė, 2004).

Fizinė kultūros pamoka yra pagrindinė fizinio auklėjimo forma mokyklose (Andriulis ir kt., 1994).

Strateginiame plane teigiama, kad dėl mažo gyventojų fizinio aktyvumo blogėja jų sveikata, o tai reikalauja vis didesnių biudžeto išlaidų gydymui. Jaunimo neužimtumas kūno

kultūra ir sportu didina neigiamus socialinius reiškinius visuomenėje. Lėtai diegiamos trys savaitinės kūno kultūros pratybos bendrojo lavinimo mokyklose, aukštosiose mokyklose privalomos kūno kultūros pratybos vyksta tik pirmame kurse (Kūno kultūros ir sporto departamento 2005-2015 metų strateginis veiklos planas). Sumažėjus aktyvios fizinės veiklos poreikiui, išaugo žmogaus protinių pastangų poreikis, dėl to padidėjo psichinė ir nervinė įtampa. Ypač žalingas fizinio aktyvumo trūkumas vaikystės ir paauglystės laikotarpiu, kai organizmas dar tik formuojasi. Todėl šiuo metu labai svarbu fizinio auklėjimo vyksme akcentuoti tokius poreikius ir interesus, kurie skatintų daugiau dėmesio skirti sveikatos stiprinimui. Kūno kultūra ir fizinis aktyvumas, kaip viena iš svarbiausių laisvalaikio formų, turi tapti mokinių sveikatos, socialinės ir emocinės gerovės garantu (Zaborskis, 1997).

Nuo 1990 metų Lietuvos mokyklose išaugo mokinių, turinčių regos, laikysenos, virškinimo sutrikimų, sergančių nervų ir jutimo organų ligomis, skaičius. Per 2000–2005 metus padidėjo dažnai sergančių, ūmiomis ligomis, neretai psichosomatiniais negalavimais besiskundžiančių 11–12 klasių mokinių dalis. Pagrindiniai 11–12 klasių mokinių sveikatos rizikos veiksniai – dienos režimo bei protinio darbo higienos reikalavimų nesilaikymas. Vertinant sveikatos stiprinimo galimybes, nustatyta teigiamų pokyčių, mokinių informuotumo priklausomybių, lytiškai plintančių infekcijų, lytinio brendimo periodo pokyčių klausimais, tačiau jaunuolių žinios fizinio aktyvumo, protinio darbo, higienos, streso valdymo klausimais yra nepakankamos (Duomenų šaltinis: tyrimas „11–12 klasių mokinių sveikata ir jos pokyčiai per 5 metus“).

Dregval ir Malinauskaitė (2008) pateikia gan įdomias išvadas apie pirmokų laisvalaikio veiklas. Atskleista, kad pirmokai daug laiko praleidžia pasyviai žaisdami kompiuteriu arba žiūrėdami televizorių, kad daugiau nei pusė jų nelanko nei sporto, nei šokių būrelių. Vaitkevičius (2007) pateikia tokias išvadas: kompiuteriu kasmet vis ilgiau ir dažniau dirba berniukai nei mergaitės, namų darbus dažniau rengia ir tekstus renka mergaitės nei berniukai, šie prioritetą skiria žaidimams, o sveikata dažniau skundžiasi mergaitės.

Reikia nepamiršti, kad dviems trečdaliams vaikų greitojo lytinio brendimo fazėje pablogėja kai kurie kokybiniai protinio ir fizinio darbingumo rodikliai: protinio darbo kokybė, dėmesio koncentracija, fizinė ištvermė, atsparumas nuovargiui (Grinienė, Vaitkevičius, 2009). Net ir trumpas kasdieninis fizinis aktyvumas mažina tikimybę įgyti nereikalingą atsvorį, gerina medžiagų apykaitą, širdies darbą, be to, teigiamai veikia bendrą savijautą (Zaborskis, Dumčius, 1997).

Tarptautinio moksleivių sveikatos ir gyvensenos tyrimų (toliau HBSC) duomenimis 10 proc. berniukų ir 21 proc. mergaičių mano, kad yra nelabai sveiki (likusieji moksleiviai laiko save visiškai sveikais arba pakankamai sveikais). Deja, tarptautinėje plotmėje Lietuvos

moksleivių sveikatos būklė nėra patenkinama. Lietuvos moksleiviai dažnai skundžiasi psichosomatiniais negalavimais, didelis procentas geria vaistus. Gana plačiai paplitę ir psichoemocinės sveikatos sutrikimų požymiai: vienišumas, depresyvumas, stresas (Zaborskis, Makari 2001; Vaitkevičius, Bakanovienė, Miliūnienė, 2005).

1. 3. Fizinio aktyvumo rekomendacijos

PSO yra rekomendavusi jauno žmogaus fizinio aktyvumo minimumu laikyti 4 valandas per savaitę (Laskienė ir kt., 2009).

Įvairių šalių mokslininkų nustatyta, kad mokiniai turi būti fiziškai aktyvūs ne mažiau 8 – 10 val. per savaitę. Fizinės veiklos trukmė, atsižvelgiant į amžių turi sudaryti 1/3 – 1/6 protinei veiklai skirto laiko. Judėjimo aktyvumo ir fizinės būsenos sąsajų tyrimai rodo, kad ikimokyklinio ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų optimali judėjimo norma kasdien yra 3 - 4 valandos (Armonienė, 2007).

1997 m. tarptautinė ekspertų grupė suformavo fizinio aktyvumo rekomendacijas, kuriose teigiama, jog visi jauni žmonės kas dieną turėtų būti nors valandą pakankamai fiziškai aktyvūs. Pakankamu fiziniu aktyvumu laikomas toks aktyvumas, kai pajuntamas padažnėjęs pulsas, kvėpavimas, šiluma. Šios rekomendacijos skyrėsi nuo ankstesniųjų rekomendacijų, kuriose buvo siūloma tenkintis 20 minučių trukmės aktyvios fizinės veiklos užsiėmimais tris ar daugiau kartų per savaitę (Laskienė ir kt., 2009).

Estų tyrėjas R. Sila (cit. Armonienė, 2007), remdamasis eksperimentinių tyrimų duomenimis, nustatė 7 - 18 metų mokinių optimalaus judėjimo aktyvumo normas. Aktyviai judėti jie turi 3 - 3,5 val. per dieną. 15 - 40 proc. šio laiko jie turi skirti intensyviai judėjimui. Dėl mažo fizinio krūvio atsiranda tingumas, nepaslinkumas, abejingumas.

Amerikos sporto medicinos draugija, kuri nagrinėja sveikatos ir fizinio parengtumo problemas – mokymą, tyrinėjimus ir informaciją – 1993 metų rekomendacijose rašo, kad kiekvienas amerikietis turėtų stengtis - per kiek galima daugiau savaitės dienų – sukaupti po 30 (ar daugiau) saikingos fizinės veiklos minučių. Jeigu norite veiksmingai pagerinti savo sveikatą, į nustatytą darbų seką įtraukite daugiau fizinės veiklos. Ši trisdešimtys minučių fizinės veiklos suma gali būti sudaryta iš lipimo laiptais (užuot kėlusis liftu), darbo sode ar darže, šokimo ar ėjimo pėsčiomis (visą kelią ar jo dalį) į darbą ir iš jo. Rekomenduotas 30 minučių galime sudaryti ir iš fizinių pratimų ar pramogų: bėgiojimo riste, teniso, plaukiojimo ar važinėjimo dviračiu. Vienas būdas įvykdyti 30 minučių reikalavimus – greitu tempu nueiti 3 kilometrus (Anderson ir kt., 1996).

Kad neiškiltų sveikatos sutrikimo rizikos grėsmė dėl mažo fizinio aktyvumo, fizinis aktyvumas kiekvieną dieną turi būti nemažesnis kaip 60 minučių trukmės (Sallis et al., 1994).

Suomijoje, Tampereje, įsikūrusio instituto mokslininkai apibendrino pastarųjų metų fizinio aktyvumo ir sveikatos ryšio tyrimų duomenis ir pateikė šiuolaikines fizinio aktyvumo rekomendacijas. Pagrindinis minimalus rekomenduojamas fizinio aktyvumo lygmuo yra 4,2 MJ arba 1000 kcal per savaitę. Šis lygmuo yra mažiausia norint išvengti sveikatos sutrikimų. Rekomenduojamas fizinio aktyvumo laikas yra 3 -4 val. per savaitę arba 2 - 3 val. mankštinimosi per savaitę (Jankauskienė, 2008).

Mažai judančių vaikų ir paauglių raida lėtesnė, nes organizmas blogiau aprūpinamas maisto medžiagomis, deguonimi. Pastebėta, kad fiziškai aktyvūs moksleiviai mažiau serga, tarp jų mažiau rūkančių ir vartojančių alkoholį. Norint didinti fizinį aktyvumą, patariama rytinė mankšta (10 –15 min.), ėjimas į mokyklą pėsčiomis, mankšta prieš pamokas (10 - 15 min.), fizinio aktyvumo pertraukėlės (2–3 min.), kūno kultūros pamokos (2 pamokos per savaitę), mokyklos sportinis gyvenimas, fizinis aktyvumas šeimose (Zaborskis ir kt., 1996; 2001).

1. 4. Fizinių ypatybių lavinimo svarba vaiko asmenybei

Fizine veikla ne tik skatinamas poreikis judėti, teikiama žinių įtvirtinami mokėjimai ir įgūdžiai, bet žadinamos teigiamos emocijos, ugdomos dorovinės nuostatos ir dorovingas elgesys, teigiami charakterio bruožai. Taip pat skatinama vaiko biologinė branda, bendras organizmo tonusas, protinių galių raida (Adaškevičienė, 1994).

Bet kurioje fizinį aktyvumą skatinančioje aplinkoje siektina kurti sąlygas, kurios leistų patirti vaikams judėjimo, saviraiškos ir kūrybinį džiaugsmą (Bandzienė ir kt., 2004).

Teigiama, kad sportinė veikla gali padėti atsispirti žalingai bendraamžių įtakai. Mokiniai, kurie daug laiko praleidžia sporto pratybose, jo mažiau turi ištraukti į nusikalstamas grupes. Sportinė veikla gali padėti išmokti bendrauti su bendraamžiais, bendradarbiauti, keistis vaidmenimis, turimomis žaidimo priemonėmis. Todėl manoma, kad socialiniai įgūdžiai, kurie yra įgyjami sportinėje veikloje, dažniausiai perkeliami į kitas gyvenimo sritis, jie skatina harmoningos asmenybės tapimą. Sportuojant galima įgyti šiuos socialinius įgūdžius: išmokti pasitikėti, kad gali atlikti užduotį, pažinti savo kūną ir išmokti su juo elgtis, užmegzti ir palaikyti palankius emocinius ryšius su bendraamžiais, išmokti prisiimti atsakomybę, išmokti perimti tokias vertybes kaip paklusnumas, drausmė, pareigingumas, normų ir taisyklių laikymasis (Volbekienė, 2004).

Kūno kultūra - svarbi asmens ir visuomenės bendrosios kultūros dalis, glaudžiai susijusi su kitomis kultūros sritimis, ypač su sveikatos stiprinimu ir sportu (Dumčienė, Bajoriūnas,

2006). Ji padeda siekti asmens fizinės, psichinės ir dvasinės darnos, t. y. stiprina įvairaus amžiaus žmonių sveikatą. Kūno kultūra atveria galimybę patirti išlavinto, stipraus ir sveiko organizmo, kūno ir judesio grožio keliamą džiaugsmą, kuria prielaidas asmens saviraiškai ir savirealizacijai. Apimdama įvairias asmens fizinio aktyvumo raiškos formas, kūno kultūra sudaro sąlygas asmeniui pažinti save ir ugdyti fizinę bei dvasinę ištvermę, reikalingą kritinėse situacijose, individualumą, tikėjimą sėkme siekiant fizinės bei dvasinės sveikatos (Adaškevičienė, 1994).

Fizinis ugdymas – viena iš sudedamųjų visapusiškos asmenybės ugdymo dalių. Jis neatsiejamas nuo dorovinio, estetinio, protinio ir darbinio ugdymo. Atskirai fizinis ugdymas gali būti analizuojamas tik teoriškai, o iš tikrųjų jis yra susijęs su visu vaiko gyvenimu, veikla, darbu, mityba, aplinka ir kitais veiksniais. Fizinis ugdymas suprantamas kaip kryptinga ugdytojo ir ugdytinio sąveika, bendradarbiavimas, vaiko sveikatos stiprinimas, fizinio išsivystymo ir fizinio pajėgumo gerinimas, noro pačiam siekti fizinio tobulumo skiepijimas, sveikos gyvensenos ugdymas, vaiko įtraukimas į judėjimo veiklą ir fizinių gebėjimų plėtojimas (Adaškevičienė, 1994).

Fizinė veikla labai artima vaiko prigimčiai – kuri tinkamai naudojama ugdymo tikslams, tampa galinga visapusiškos asmenybės ugdymo priemonė (Baublienė, 2003). Fiziniu ugdymu daugiausia siekiama gerinti vaiko fizinę būklę, todėl pedagogai, atsižvelgdami į vaikų amžiaus ypatumus ir sveikatą, nuosekliai, sistemingai ugdo jų motorinius įgūdžius ir fizines savybes, treniruoja organizmo funkcijas ir sistemas. Kartu su žiniomis sumaniai bei subtiliai perteikiamos ir vertybinės nuostatos: stengtis augti sveikam, stipriam, tausoti ir stiprinti savo sveikatą, tapti ištvermingam, vikriam, taisyklingos laikysenos ir pan. (Adaškevičienė, 1994; Bandzienė ir kt., 2004).

Vaikų fizinį ugdymą reikia vertinti kaip vientisą reiškinį, darant kompleksinį poveikį asmenybės raidai. Mokslinėje literatūroje randame nemažai tyrimų, kuriuose pateikiami duomenys apie mokinių psichosocialinės sveikatos, prosocialaus ir problemiško elgesio sąsajas su fiziniu aktyvumu. Pastebėta, kad fiziškai aktyvesni moksleiviai yra aukštesnės savigarbos, ir geriau integruojasi visuomenėje (Batutis, Kardelis, 2002). Fiziškai aktyvių mokinių yra palankesnė elgsena, t. y. mityba, žalingų įpročių neturėjimas, nei nejudrių mokinių (Zaborskis ir kt., 2005). Lietuvos ir užsienio mokslininkų duomenimis, sportinė ir kita fiziškai aktyvi veikla yra neigiamai susijusi su rūkymu. Laisvalaikio fiziškai aktyvių mokinių mokymosi motyvacija aukštesnė nei sportuojančių ir fiziškai pasyvių (Šukys, Jankauskienė, 2008).

Kaip teigia Dumčienė ir Bajoriūnas (2006), fiziniu ugdymu ugdomi ir bendrieji gebėjimai: komunikaciniai, pažintiniai, darbo ir veiklos.

Kūno kultūros mokytojas turėtų stengtis išugdyti mokinių kūno kultūros bei sveikos gyvensenos poreikį, išlavinti įgūdžius, kad savarankiškai pajėgtų pasirinkti priemones ir būdus, stiprinančius sveikatą, darančius kūną atsparesnį neigiamiems aplinkos veiksniams, puoselėti dorinį ugdymą. Jaunoji karta turėtų pasirengti sėkmingai fizinei veiklai ir susidaryti tvirtą pamatą įgimties gebėjimams plėtotis (Dumčienė, Bajoriūnas, 2006).

Reguliari fizinė veikla gerina vaikų fizinę, psichikos ir socialinę sąveiką. Judri fizinė veikla stimuliuoja normalų fizinį ir psichinį vaiko vystymąsi, gerina fizinį parengtumą ir funkcinį organizmo pajėgumą, atveria galimybę pažinti sveiko, stipraus, išlavinto kūno privalumus, fizinį ir psichinį komfortą, sudaro prielaidas formuotis saviraiškai, savirealizacijai ir aktyvaus gyvenimo pozicijai. Sportuojant galima įgyti šiuos socialinius įgūdžius: išmokti pasitikėti, kad gali atlikti užduotį, pažinti savo kūną ir išmokti su juo elgtis, užmegzti ir palaikyti palankius emocinius ryšius su bendraamžiais, išmokti prisiimti atsakomybę, išmokti perimti tokias vertybes kaip paklusnumas, drausmė, pareigingumas, normų ir taisyklių laikymasis. Fizinis ugdymas susijęs su visu vaiko gyvenimu, veikla, darbu, mityba, aplinka.

2. MOKINIŲ FIZINIS AKTYVUMAS

Mokslininkai, tyrinėję Lietuvos vaikų fizinį aktyvumą, teigia, jog fizinis aktyvumas turi ryškias tendencijas mažėti, o sukaupiti duomenys šį teiginį patvirtina. Petkevičius (1985) pateikia tokius duomenis (cit. Zaborskis, Makari, 2001), kad 1978 m. Kauno mokyklų 10 - 15 metų moksleivių tyrimų duomenimis, nepakankamai fiziškai aktyviais (mankštinosi ir sportavo nedaugiau kaip 1 valandą/kartą per savaitę) reikėtų laikyti 21 proc. berniukų ir 43 proc. mergaičių.

1994 m. Lietuvos moksleivių apklausos duomenys parodė, jog nepakankamai (1 kartą per savaitę ar rečiau) mankštinosi ir sportavo 29 proc. berniukų ir 55 proc. mergaičių. Lietuvos moksleiviams būdingas pasyvus laisvalaikio leidimo būdas. Apie 40 proc. moksleivių televizijos laidas žiūri 2 - 3 val. per dieną, 43 proc. moksleivių – 4 ir daugiau valandų per dieną. (Zaborskis, Žemaitienė, Šumskas, Diržytė, 1996).

1998 m. nepakankamai mankštinosi ir sportavo 26 proc. berniukų ir 54 proc. mergaičių (Zaborskis ir kt., 2001).

Tyrimu „11 - 12 klasių mokinių sveikata ir jos pokyčiai per 5 metus“ nustatyta, kad jaunuolių, kurie 2000 metais mankštinosi 2-3 kartus per savaitę, 2006 metais sumažėjo 20 procentų. Kad beveik niekada nesimankština, atsakė apie 20 proc. 11-12 klasės mokinių. Nepakankamu fiziniu aktyvumu dažniausiai pasižymi mergaitės, o ne berniukai. Mažiau fiziškai aktyvių mokinių yra tarp dvylikto klasių negu tarp vienuolikto.

Fizinis aktyvumas yra palyginti dinamiškas rodiklis, priklausantis nuo daugelio veiksnių, kuriuos mokslininkai analizuoja daugiau kaip tris pastaruosius dešimtmečius. Tačiau daugelyje šalių, tarp jų ir Lietuvoje, pastebima stabili tendencija – paauglių fizinis aktyvumas su amžiumi mažėja, o visose amžiaus grupėse berniukai yra fiziškai aktyvesni, palyginti su mergaitėmis (Petronytė, Zaborskis, 2008).

Analizuojant Volbekienės ir kt. (2007) atliktą tyrimą „Lietuvos didžiųjų miestų 5-11 klasių moksleivių su sveikata susijęs fizinis aktyvumas“ nustatyta, kad fizinį aktyvumą patiria tik moksleivių mažuma, kuris būdingesnis berniukams. Nepakankamas fizinio aktyvumo paplitimas tarp įvairių šalių vaikų ir jaunimo, ypač tarp mergaičių, yra ganėtinai dėsningas, dauguma iš jų turi sveikatos rizikos veiksnių dėl pasyvumo.

Zaborskis, Dumčius (1997) vertino Lietuvos mokinių fizinį aktyvumą ir lygino jį su kitų šalių mokinių fiziniu aktyvumu. Nustatyta, kad vidutiniškai kas trečias 11-15 metų berniukas ir kas antra mergaitė mankštinosi ir sportavo nepakankamai (kartą per savaitę ir rečiau). Nuo 11 iki 15 metų berniukų fizinis aktyvumas kito mažai, mergaičių – smarkiai mažėjo. Kaime gyvenantys moksleiviai sportavo ir mankštinosi mažiau, nei jų bendraamžiai gyvenantys mieste.

Lietuvos moksleivių fizinis aktyvumas, palyginti su kitomis 24 šalimis (HBSC 1993-1994 m. tyrimas), gana menkas. Mažiau fiziškai aktyvūs buvo tik Ispanijos, Latvijos, Čekijos, Grenlandijos vaikinai ir Ispanijos merginos. 1998 metais mažiau fiziškai aktyvūs buvo tik Kanados, Latvijos, Vengrijos, Grenlandijos vaikinai ir Grenlandijos merginos (1997-1998 m. HBSC tyrimas). Tyrimo metu nustatyta, kad Lietuvos moksleiviai (apie 46 proc.) televizijos laidas žiūri 4 valandas per dieną ir ilgiau. Juos (berniukus ir mergaites) aplenkė tik Slovakijos moksleiviai.

Lyginant 1993/1994-1997/1998 metų tyrimų duomenis, matyti, kad Kanadoje, Izraelyje, Prancūzijoje, Grenlandijoje per pastaruosius ketverius metus fiziškai neaktyvių moksleivių procentas padidėjo, Slovakijoje, Estijoje, Čekijoje, Rusijoje – sumažėjo. Kitose šalyse, tarp jų ir Lietuvoje, berniukų ir mergaičių fizinis aktyvumas keitėsi nežymiai.

Vertinant fizinį aktyvumą nepakankamai fiziškai aktyviais reikėtų laikyti tuos paauglius, kurių fizinė veikla apsiriboja vien tik fizinio lavinimo pamokomis ir kurie laisvalaikiu mankština ir sportuoja taip, kad suprakaituotų, padažnėtų pulsas, tik vieną ir mažiau kaip vieną valandą per savaitę. Remiantis tarptautinio moksleivių sveikos gyvensenos tyrimo duomenimis (1994-1998 m.), Lietuvos moksleivių fizinis aktyvumas, yra pasiekęs kritinę ribą. Palyginus su kitų 29 šalių Europos moksleivių judėjimo aktyvumu, lietuviai užėmė priešpaskutinę vietą, po Slovakijos moksleivių (Zaborskis ir kt., 2001).

2.1. Mokinių fizinį aktyvumą sąlygojantys veiksniai

Dažniausiai fizinis aktyvumas yra siejamas su sveikata, tačiau pastaraisiais metais vis labiau atkreipiamas dėmesys į paauglių fizinio aktyvumo lygio, psichologinių ir socialinių sveikatos dimensių lygį. Naujaisiais tyrimų duomenimis, fizinio pasyvumo ar aktyvumo kilmė yra nulemta biologiškai. Fizinio aktyvumo raišką lemia paveldimumas, jo veiksmų įtaka. Manoma, kad fizinis aktyvumas ypač svarbus vaikų protinei ir socialinei raidai (Volbekienė, ir kt., 2007).

Paaugliai ypač jautriai išgyvena dėl savo besikeičiančių kūno formų, todėl netaktiška pastaba gali turėti rimtų pasekmių. Paauglys gali neadekvačiai reaguoti į ją, užsisklęsti savyje arba audringai išsišokti (Grinienė, Vaitkevičius, 2009). Yra atlikta nemažai tyrimų (Volbekienė, 2004, 2007; Sallis et al. 1992, Zuožienė, 1998; Grinienė, Jankauskienė, 2001), įrodančių, kad moksleivių amžius ir lytis turi įtakos moksleivių fiziniui aktyvumui.

Pasak Adaškevičienės (2004), sveikata priklauso nuo gyvenimo kokybės, socialinių aplinkybių, ekonominių sąlygų. Sveikata rodo gerą žmogaus psichinę ir fizinę būklę, išreiškia teigiamas gyvenimo vertybes.

Tilindienė (2006) teigia, kad intensyvi psichofizinė veikla paauglystėje, kuri apima biologinius, psichologinius ir socialinius pokyčius, sąlygoja tam tikrus asmenybės kryptingumo, aktyvumo bei savarankiškumo pokyčius, kurie lemia prieštarinę paauglių padėtį: didėja aspiracijų atotrūkis nuo realių galimybių, ryškėja tapatumo formavimosi sunkumai, neadekvatus savęs vertinimas.

Įrodyta, kad augimą lemia paveldėti veiksniai (tam tikri genai atsako už daugelį augimo reiškinių), tačiau bendra sveikatos būklė (tam tikros ligos, fizinis aktyvumas) ir išoriniai veiksniai gali turėti įtakos: mityba, ypač baltymai, mikroelementai (Zn, Fe, Ca, P), vitaminai, taip pat ir socialinės, ekonominės bei ekologinės sąlygos, psichinė ir emocinė aplinka, urbanizacija, informacijos srautas, stresas, net gamtiniai veiksniai (klimatas, geografinė padėtis, deguonis, saulės aktyvumas, šviesos srautas) gali veikti augimo procesą (Ivaškienė, 2002; Zaborskis ir kt., 2001). Svarbiausia yra tai, kad vaikas augtų maksimaliai išnaudodamas genetinį augimo potencialą. Įrodyta, kad tik kraštutinės išorinės sąlygos gali iškreipti paveldėtą augimo pobūdį: augama tam tikrame genetiškai paveldėtame „koridoriuje“, nukrypus nuo jo dėl tam tikrų ligų ar kitų neigiamų veiksnių, organizmas stengiasi vėl į jį sugrįžti. Vaiko fizinė būklė – tai ne tik morfologinių (ūgio, kūno masės, apimčių ir kt.), bet ir funkcinių rodiklių ir brendimo požymių, o platesne prasme – ir psichikos savybių visuma. (Tutkuvienė, 2001, 2004).

Lietuvos visuomenė pamažu iš pramoninio lygmens pereina į žinių amžių. Šis perėjimas neišvengiamai susijęs su gyvenimo būdo, žmonių santykių kaita. Ne vien materialinių vertybių gausinimas, o ypač intelektinė kūryba bei žiniomis grindžiama veikla jau veda ir vis aktyviau ves į priekį dabartinę šalies visuomenę. Šiame sparčiai kintančių technologijų amžiuje mokinys atranda vis daugiau veiklos sričių, labiau vertina intelektinę veiklą ir gebėjimus. Didelė mokinių dalis mažiau laiko ir pastangų skiria fizinei veiklai, ypač sportavimui. Yra mokinių, kurie praktikuoja fizinę saviugdą, bet ne visi turi reikiamų žinių, aiškius sportavimo tikslus ir motyvus, t. y. sąmoningą kryptingą ir tikslingą fizinės veikos pagrindimą. Taigi atsiranda kūno kultūros žinių optimalaus turinio, jų poveikio sąmoningam supratimui ir fiziniam parengtumui paieškos problema (Blauzdys, Vilkas, 2007; Tamašauskas, 2007, 2008).

Nustatytas statistiškai patikimas ryšys tarp moksleivių fizinio aktyvumo ir socialinės integracijos bei šeimos ekonominės būklės rodiklių (Zaborskis, Dumčius, 1997; Zaborskis ir kt., 1996).

Visgi labiausiai fizinį aktyvumą gali lemti vaiko socialinis statusas ir socialinė aplinka, ypač suaugusiųjų fiziškai aktyvi elgsena (Sallis et al., 1992, 2001).

Juodkienė ir kt. (2003) pastebi, kad Lietuvoje šeimose aktyviai laisvalaikį leidžia tik trečdalis pradinukų, o tėvų gyvensena skatina pasyvią vaikų veiklą, be to, kaip teigia Gustafson,

Rhodes (2006) augant vaikui mažėja tėvų įtaka jų fizinio aktyvumo intensyvumui, o bendraamžių didėja.

Fizinis aktyvumas, kaip vienas iš elgesio veiksnių, priklausantis nuo gyvenimo būdo, gali būti įgyjamas per ugdymą ir saviugdą, tačiau jis negali būti atskirtas nuo socialinės aplinkos įtakos. Per fizinę veiklą vaikas gali būti ir yra įtraukiamas į socialinę aplinką. Už vaikų ir moksleivių sveikatą yra atsakingi tėvai, pedagogai ir visuomenė. Geresni fizinio aktyvumo rezultatai yra pasiekiami kai daugiau dėmesio skiria vaikų darželis, vėliau mokykla, o šeima turi rodyti nuolatinį dėmesį. Vaikas įgyja elementarių žinių, išmoksta kultūros, asmens higienos įgūdžių, perima šeimos gyvenimo būdą, taip pat ir fizinį aktyvumą. Šeimoje vaikai ir moksleiviai praleidžia daug laiko, todėl ji yra svarbi jaunų žmonių sveikatos ir fizinio aktyvumo skatinimo terpė. Kiekvienas vaikas jaučia poreikį ne tik valgyti, bet ir judėti, tačiau dažnai tėvai rūpinasi jų mityba, nekreipdami dėmesio į jų fizinį aktyvumą (Adaškevičienė, 2004).

Atliekant fizinio aktyvumo tyrimą (Volbekienė ir kt., 2007) paaiškėjo, kad moksleivių tėvų požiūris į fizinį aktyvumą yra teigiamas: 61,5 proc. tėvų pritaria ir skatina savo vaikus užsiimti fizine veikla, o 7,5 proc. tėvų visiškai nesirūpina savo vaikų fiziniu aktyvumu. Tėvų poveikis vaikų fiziniam aktyvumui susijęs su jų socialiniu statusu ir išsilavinimu. Todėl skirtingų socialinių grupių bei išsilavinimo tėvų įtaka ugdant vaikų požiūrį į kūno kultūrą ir formuojant jų elgesį, yra nevienoda. Manoma, kad fiziškai aktyvesni vaikai auga tokiose šeimose, kur tėvų išsilavinimas yra aukštesnis.

Didelės reikšmės vaikų sportavimui turi ir tėvų materialinė padėtis. Zaborskis, Dumčius (1997) teigia, kad neturtingų šeimų vaikai mankštinaisi ir sportuoja rečiau. Ypač tai būdinga berniukams, tarp kurių 39,8 proc. fiziškai pasyvių buvo iš neturtingų šeimų, o turtingose šeimose tokių buvo perpus mažiau – 20,2 proc.

Vilūnienė, Jankauskienė (2002) įrodė, kad šeimyninio fizinio ugdymo forma teigiamai veikia vaikų fizinę raidą ir gerina jų sveikatą, dorovinį ugdymą bei emocinį klimatą šeimoje. Jų atliktas tyrimas parodė, kad fiziškai aktyvūs tėvai kur kas daugiau skiria dėmesio fizinei saviugdai, labiau rūpinasi savo sveikata nei fiziškai neaktyvūs tėvai, lanko sportinius renginius. Fiziškai aktyvūs tėvai dažniau laiko skiria savo vaikams, t. y. daugiau žaidžia su jais, mankštinaisi, jie savo vaikams daugiau parūpina sporto inventoriaus. Fiziškai aktyvių tėvų vaikai yra fiziškai aktyvesni, o pasyvių atvirkščiai.

Moksleivių fizinį aktyvumą, pasak Kardelio ir kt., (2001), Tamašausko (2007), sąlygoja ir aplinkos veiksniai. Bendrojo lavinimo mokykla yra pagrindinis veiksnys, formuojantis moksleivių požiūrį į gyvenimo vertybes. Vaikui atėjus į mokyklą toliau formuojami fizinį aktyvumą lemiantys interesai, motyvai, nuostatos, įgūdžiai. Tai labai priklauso nuo mokytojo nuostatos ir mokėjimo perteikti žinias, kurių reikia moksleiviams (Blauzdys, Vilkas, 2007).

Vaikui pradėjus lankyti mokyklą, vaikų fizinis aktyvumas sumažėja iki 50 proc. Ypač mažas fizinis aktyvumas yra vyresniųjų klasių moksleivių, kai jie pasirenka profilinį mokymą. Visa tai atsiliepia vaikų sveikatai. Vienas iš svarbesnių veiksnių, veikiančių mokinių fizinę sveikatą, yra fizinis aktyvumas mokykloje. Todėl tiek kūno kultūros mokytojai, tiek ir kiti pedagogai turėtų skirti daugiau dėmesio moksleivių fiziniam aktyvumui, ypač vyresnėse klasėse, nes per didelis mokymosi krūvis neigiamai veikia mokinių sveikatą. Pradinėse klasėse kūno kultūra patinka daugumai mokinių, vyresnėse klasėse požiūris į fizinį aktyvumą pasikeičia, tampa negatyvesnis, ypač merginų (Kardelis, Kavaliauskas, Balzeris, 2001).

Kaip teigia Zaborskis (1997), kiekvienoje kūno kultūros pamokoje skiepijama meilė fiziniams pratimams. Nežiūrint į objektyvius trūkumus (inventoriaus, salės stoka, ir kt.), pamokose dažnai trūksta emocionalumo, pratimai atliekami vienodai neatitinkantys vaikų amžiaus ir t. t. Kad ši problema būtų išspręsta, turi būti kokybiškai atliekamos kūno kultūros pamokos. Būtų gerai, jei jos vyktų kiekvieną dieną. Atlikti tyrimai rodo, kad dviejų pamokų per savaitę per mažai. Taigi Lietuvos mokinių fizinis aktyvumas akivaizdžiai mažėja. Be to, nekreipiamas dėmesys į asmens higieną, nes nemažai mokyklų neturi sąlygų mokiniams nusiprausti po dušu.

Kiti veiksniai: žiniasklaidos priemonės (spauda, internetas, TV, radijas), visuomeninės struktūros ir visuomenė taip pat turi įtakos moksleivių elgesio formavimuisi, propaguodamos sveiką gyvenimo būdą, teikdamos žinių apie fiziškai aktyvios veiklos reikšmę, remdamos finansiškai sporto politikos prioritetus ir t. t. (Kardelis ir kt., 2001).

Kaip teigia Jankauskienė (2008) Lietuvoje per mažai lėšų skiriama rekreaciniams įrenginiams, parkams, dviračių takams ir kitai fizinių aktyvumą didinančiai infrastruktūrai. PSO pabrėžia, fizinio aktyvumo svarbą kasdieniniame gyvenime. Organizacija pasisako už mankštinimosi paslaugas, kurios būtų prieinamos kuo didesniai vartotojų ratui, kad visuose regionuose būtų kuo daugiau rekreacinių įrenginių, skatinančių kasdienį gyventojų fizinį aktyvumą, už kurį nereikia papildomai mokėti (dviračių takai, parkai, rekreacinės aikštelės).

2. 2. Mokinių fizinio aktyvumo skatinimo būdai

Blauzdys (2002) pažymi, kad fizinio ugdymo procese yra labai svarbu žinias perteikti taip, kad jos nebūtų nuobodžios, kad skatintų mokinių kritinį ir kūrybinį mąstymą, žadintų norą aktyviai veikti. Tai, ką mokinys pats atranda ir sužino, turi prasmę, ir tos žinios atminty išlieka ilgiau. Grajauskas, Čepulėnas (2009), pritaria tam, kad ugdymo turinys yra svarbus veiksnys, lemiantis mokinių motyvaciją.

Balevičiūtė, Poteliūnienė (2006), Ivanovas (2001) taip pat teigia, kad per kūno kultūros pamokas siekiama ugdyti mokinio kūrybinį ir kritinį mąstymą, visokeriopai plėtoti jo saviraišką. Šiuos siekius padeda įgyvendinti aktyvaus mokymosi būdai, ne tik leidžiantys geriau įsisąmoninti mokymo turinį, bet ir padedantys taikyti įgytas žinias tiek įprastomis, tiek naujomis sąlygomis.

Pedagoginio darbo patirtis rodo, kad nuodugniai aiškinant atliekamų fizinių pratimų paskirtį bei jų poveikį organizmo funkcijoms, mokiniams padedama įsivaizduoti kūno dalių judėjimo trajektoriją pratimų metu, suvokti pratimų sąveiką su įvairiomis organizmo sistemomis, lavinamąjį jų poveikį, ir tai sustiprina mokinių domėjimąsi kūno kultūra (Dumčienė, Bajoriūnas, 2006).

Jeigu vaiko žemas sėkmės poreikio lygis, kūno kultūros mokytojas turėtų skatinti jį, stengtis jį skatinti sėkmei, palaikyti emocionaliai, parodyti jam, kas tam tikrų rezultatų galima pasiekti savo jėgomis, be aplinkinių pagalbos (Martens, 1999).

Vaikai, nuolat patiriantys nesėkmę, jaučiasi menkesni kūno kultūros mokytojų ir bendraamžių akyse. Sumenksta vaiko pasitikėjimas savimi, pažeidžiami jo saugumo, meilės ir priklausomumo, pagarbos, pažinimo poreikiai. Palengva formuojasi stabilus nepalankus požiūris į save, savo veiklą ir aplinkinius. Tokie vaikai pradeda nemėgti kūno kultūros pamokų, dažniausiai nutraukia sportinę veiklą. Kūno kultūros mokytojas turėtų stengtis pakeisti tokių vaikų fizinio aktyvumo motyvaciją. Sėkmės, gerų rezultatų motyvaciją galima išugdyti (Martens, 1999).

Myers (2000), Malinauskas (1998, 2003) teigia (cit. Grajauskas, Čepulėnas, 2009), kad motyvacijos stiprinimas – svarbi sportinio rengimo(-si) dalis, nes motyvacija yra vienas iš svarbiausių veiksnių, galinčių veikti ir sportinį rezultatą.

Fizinio aktyvumo didinimo strategijos yra įvairios ir dažniausiai susijusios su gyventojų švietimu, fizinio aktyvumo didinimu socializacijos būdu, moksleivių ir pagyvenusių žmonių galimybėmis nemokamai naudotis sporto bazėmis, sveikatos ugdymo specialistų rengimu, sveikatos politikos kaita, fizinio aktyvumo propagavimu ir pan. (Volbekienė ir kt., 2007).

Vienas svarbiausių paauglio veiklos motyvų yra jo siekimas užsitikrinti savo socialinį statusą (Myers, 2000). Paauglio siekiai priklauso nuo aspiracijų, t. y. kaip paauglys vertina save, savo asmenybės ypatumus ir jėgas, kurios turėtų garantuoti jo veiklos ir elgesio sėkmę. Aspiracijų lygis smarkiai kyla dėl paauglio gyvos vaizduotės, dar menkos gyvenimo patirties (Stonkus, 2002).

Lietuvos Respublikos Kūno kultūros ir sporto strategija 2005–2015 metams, taip pat skelbia strateginius tikslus ir prioritetus gerinant fizinį aktyvumą bei sveiką gyvenseną trečiame šio dokumento skyriuje „Gyventojų fizinio ugdymo ir sporto visiems strategija“. Deja, dalis šių

gerų idėjų Lietuvoje, gali taip ir likti tik popieriuje, nes, vykstant mokslo profiliavimui, kai kuriose mokyklose kūno kultūrai gali nebelikti nei vietos, nei laiko.

Šiuo metu nemažai Lietuvos mokyklų dalyvauja sveikata stiprinančios mokyklos programoje Europos mastu. Į šią programą ilgainiui turėtų įsitraukti visos šalies mokyklos. Kiekviena mokykla privalėtų dalyvauti sveikatinimo programose, kurios skatintų mokinius būti fiziškai aktyviais ir ieškoti naujų fizinį aktyvumą ugdančių strategijų (Zaborskis ir kt., 2005).

PSO programoje „Sveikata visiems XXI amžiuje“ teigiama, kad 95 proc. vaikų turi būti ugdomi sveikata stiprinančioje mokykloje.

Tinkamai sumodeliuota mokyklos sportinė aplinka turi nemažą poveikį mokinių fiziniam aktyvumui. Fizinį aktyvumą skatinančioje aplinkoje moksleiviai turi galimybių ugdyti savo fizines ypatybes, formuoti judėjimo įgūdžius, tenkinti judėjimo ir pažintinius interesus, taip pat ugdo valią ir pasitikėjimą savimi, patiria judėjimo džiaugsmą.

Nuoseklus sveikatos ugdymas turėtų būti susijęs su sveikos gyvensenos ypatumais ir poreikiu būti sveikiems. Neužtenka vien aiškinti, kas yra naudinga, o kas – žalinga. Turi būti ugdomi atitinkami įpročiai ir įgūdžiai, sudaroma galimybė rinktis tinkamą gyvenseną. Mokyklos gyvenimas ir aplinka gali ir turi tapti sveikatos ugdymą skatinančiu veiksmu (Zaborskis, Makari, 2001).

Kaip teigia Dregval ir Malinauskaitė (2008), vaikų fizinio aktyvumo problemą turi spręsti ir mokykla, ir šeima. Tėvai ir globėjai turi būti įtraukti į fizinio aktyvumo veiklą mokykloje. Pačių tėvų dalyvavimas sportiniuose renginiuose taip pat yra labai svarbus, nes per užsiėmimus vaikų gauti fizinio aktyvumo įgūdžiai formuojami ne tik mokykloje, bet ir namuose.

Į mokinių sveikatos stiprinimo veiklą turi būti įtraukiami mokyklos pedagogai, tėvai, sveikatos priežiūros specialistai ir kiti darbuotojai (PSO programa „Sveikata visiems XXI amžiuje“).

Vaikų fizinis aktyvumas turi tendenciją mažėti. Fizinį aktyvumą lemia vaiko socialinis statusas, socialinė aplinka, suaugusiųjų fiziškai aktyvi elgsena, tačiau daugelyje šalių, tarp jų ir Lietuvoje, pastebima stabili tendencija – paauglių fizinis aktyvumas su amžiumi mažėja, o visose amžiaus grupėse berniukai yra fiziškai aktyvesni, palyginus su mergaitėmis. Fizinis aktyvumas, kaip vienas iš elgesio veiksnių, priklausantis nuo gyvenimo būdo, gali būti įgyjamas per ugdymą ir saviugdą, tačiau jis negali būti atskirtas nuo socialinės aplinkos įtakos. Geresni fizinio aktyvumo rezultatai yra pasiekiami kai daugiau dėmesio skiria vaikų darželis, vėliau mokykla, o šeima rodo nuolatinį pavyzdį ir dėmesį. Fiziškai aktyvūs tėvai dažniau laiko skiria savo vaikams, t. y. daugiau žaidžia su jais, mankština, jie savo vaikams daugiau parūpina sporto inventoriaus. Fiziškai aktyvių tėvų vaikai yra fiziškai aktyvesni, o pasyvių atvirkščiai. Ugdymo turinys – taip pat svarbus veiksnys aktyviai veiklai.

TYRIMO METODIKA IR JOS ORGANIZAVIMAS

Tyrimo objektas. Pasvalio rajono 5, 7, 9 klasių mokinių fizinis aktyvumas.

Tiriamųjų kontingentas. Tyrimas buvo atliktas Pasvalio Svalios, Pušaloto pagrindinių ir Pumpėnų vidurinės mokyklos 5, 7, 9 klasėse. Buvo išdalinta 150 anketų mokiniams, grįžo 134 anketos, tai sudaro 89, 3 proc. išdalintų anketų.

Tyrimo metu naudoti metodai:

1. Mokslinės literatūros analizė.
2. Anketinė apklausa.
3. Matematinė statistika.

Mokslinės literatūros analizė buvo atlikta siekiant aptarti fizinio aktyvumo, fizinio ugdymo svarbą mokinių asmenybės raidai.

Tyrimas atliktas anketinės (autorius parengta pusiau uždaro tipo anketa) apklausos metodu. Anketinei apklausai pagal Kardelio (2002), Charles (1999) metodikas bei Kaffemanienės (2006) metodinę priemonę parengta 25 klausimų anketa. Anketa sudaro tokie blokai:

- 1) demografinis (duomenys apie tiriamuosius – lytis, amžius, klasė, gyvenamoji vieta);
- 2) klausimų blokas, skirtas mokinių savo sveikatos ir fizinio aktyvumo vertinimui;
- 3) klausimų blokas, skirtas tirti mokinių ir tėvų fizinę veiklą laisvalaikiu;
- 4) klausimų blokas skirtas ištirti mokyklos bei bendruomenės požiūrį į fizinio aktyvumo skatinimą ir sveikatos propagavimą.

Tyrimo duomenys apdoroti naudojantis Microsoft Office Excel kompiuterine programa. Atsakymai buvo vertinami pagal jų pobūdį (proc.).

4. TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ IR APTARIMAS

4. 1. Moksleivių požiūris į fizinį aktyvumą ir sveikatą

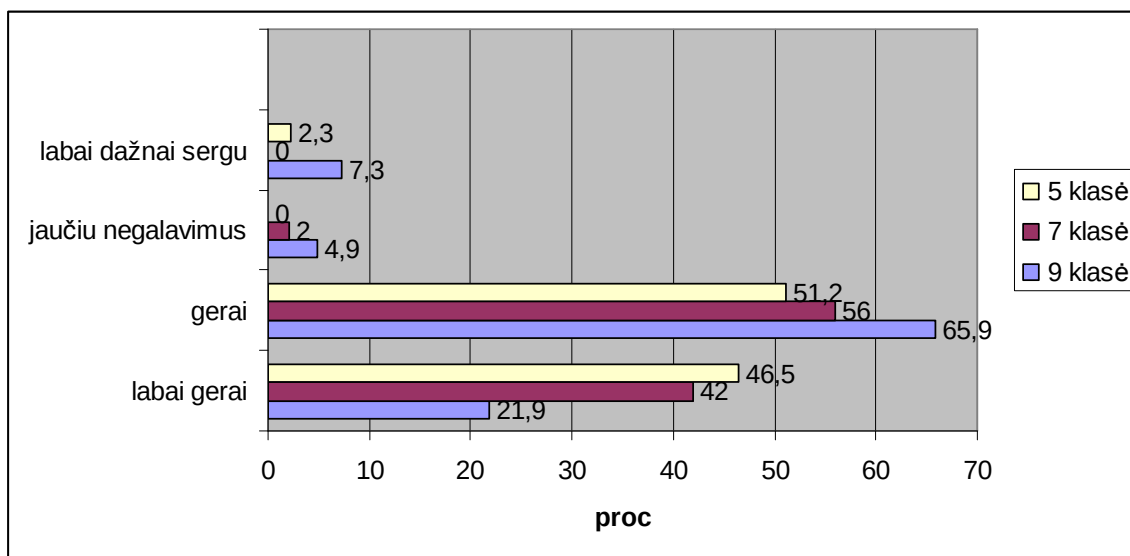
1 lentelė

Duomenys apie tyrimo dalyvius, %

Klasė	Iš viso	Lytis		Gyvenamoji vieta		
		Bern.	Merg.	Miestas	Miestelis	Kaimas
9	41	22	19	18	9	14
7	50	23	27	12	15	23
5	43	27	16	16	13	14
Iš viso	134	72	62	46	37	51
Procentai		53,7	46,2	34,3	27,6	38,1

Išanalizavus mokinių atsakymus į anketoje pateiktus demografinius klausimus, paaiškėjo, kad tyrime dalyvavo (53,7 proc.) berniukų ir (46,2 proc.) mergaičių. Apklaustųjų mokinių skaičius pagal klases gana panašus. 65,7 proc. mokinių gyvena kaimiškoje (kaimas ir seniūnijos centras - miestelis) vietovėje ir 34,3 gyvena mieste. Į anketas atsakė 134 mokiniai.

Mokinių apklausos metu buvo klausta, kaip jie vertina savo sveikatą. Atsakymus analizavome pagal klases ir lytį. Atsakymų pasiskirstymas pagal klases procentais, matyti 1 pav.



1 pav. Mokinių nuomonė apie savo sveikatą, %

Atsakymai rodo, kad 65,9 proc. 9 klasės mokinių, 56 proc. 7 klasės ir 51,2 proc. 5 klasės mokinių jaučiasi gerai. Labai gerai jaučiasi 21,9 proc. devintos klasės mokinių, 42 proc. septintos klasės mokinių ir 46,5 proc. penktos klasės mokinių.

Apibendrinant, galima teigti, kad dauguma mokinių savo sveikatą vertina kaip gerą ir labai gerą.

Mergaičių ir berniukų atsakymų apie sveikatą pasiskirstymas procentais matyti 2 lentelėje.

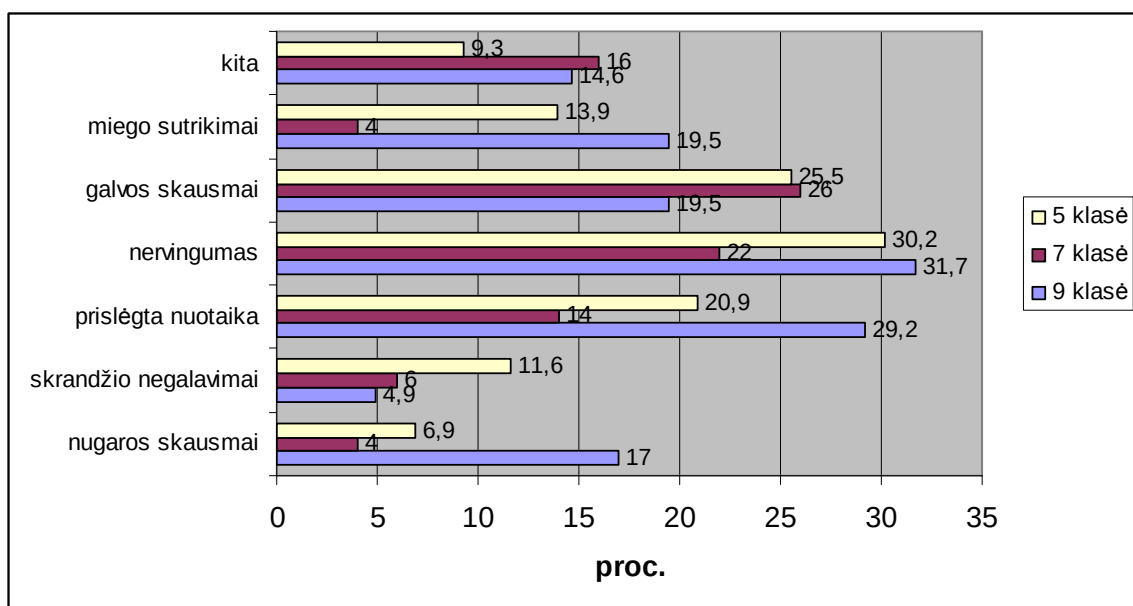
2 lentelė

Duomenys apie mokinių sveikatą, %

Klasė		Labai gerai	Gera	Jaučiu negalavimus	Labai dažnai sergu
9	Berniukai	36,3	54,5	-	9
	Mergaitės	5,3	78,9	10,5	5,3
7	Berniukai	43,5	56,5	-	-
	Mergaitės	40,7	55,5	3,7	-
5	Berniukai	48	52	-	-
	Mergaitės	43,8	50	-	6,2

Vertinant atsakymus, matyti, kad didesnis proc. penktos klasės mokinių (berniukų 48 proc., mergaičių 43,8 proc.), lyginant su septinta (43,7 proc. ir 40,7 proc.) ir devinta klase (36,3 proc. ir 5,3 proc.) savo sveikatą vertina labai gerai. Išsiskiria devintos klasės mergaičių savo sveikatos vertinimas- gerai (78,9 proc.), bet tuo pačiu nedidelis procentas vis tik jaučia negalavimus arba serga. Visų klasių berniukai savo sveikatą vertina geriau, negu mergaitės. Penktokai savo sveikatą vertina geriau negu devintokai ir septintokai. Lyginat atsakymus apie sveikatos vertinimą 2 lentelėje su atsakymais apie sporto būrelių lankymą pateiktais 3 lentelėje ir atsakymais apie laisvalaikio praleidimą pateiktais 7 pav., galime daryti prielaidą, kad su amžiumi atsiranda daugiau sveikatos problemų, nes domėjimasis sportu su amžiumi mažėja, laisvalaikio praleidimo formos tampa pasyvesnės ir tai be abejonės turi įtakos sveikatai.

Mokinių buvo klausta, kokie negalavimai juos vargina. Atsakymus analiavome pagal klases ir lytį. Atsakymų pasiskirstymas pagal klases procentais, matyti 2 pav.

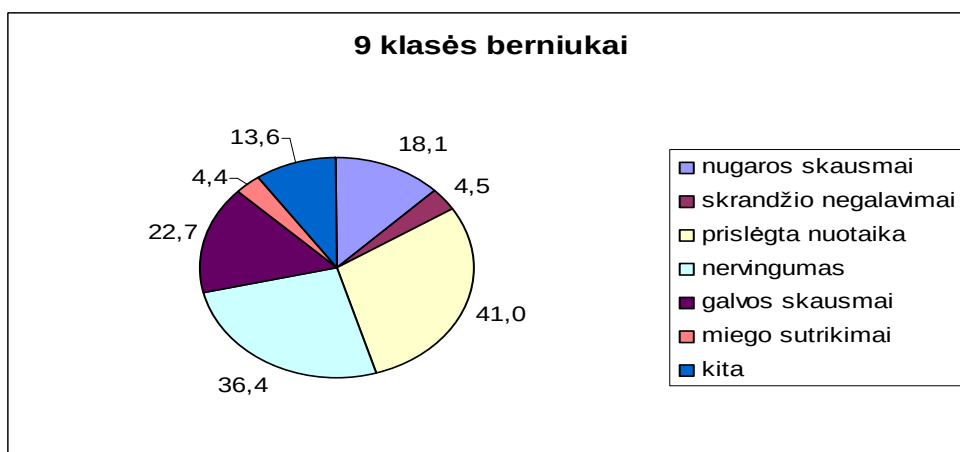


2 pav. Mokinius varginantys negalavimai, %

Analizuojant mokinių atsakymus galima matyti, kad beveik trečdalį iš apklaustųjų devintos ir penktos klasės mokinių vargina nervingumas. Septintos klasės mokinius dažniau vargina galvos skausmas (26 proc.). Nemaža dalis mokinių skundžiasi prislėgta nuotaika: 9 klasės mokiniai (29,2 proc.), 7 klasės mokiniai (14 proc.), 5 klasės mokinius (20,9 proc.).

Apibendrinant, galima teigti, kad pagrindiniai mokinius varginantys negalavimai: nervingumas, galvos skausmas ir prislėgta nuotaika.

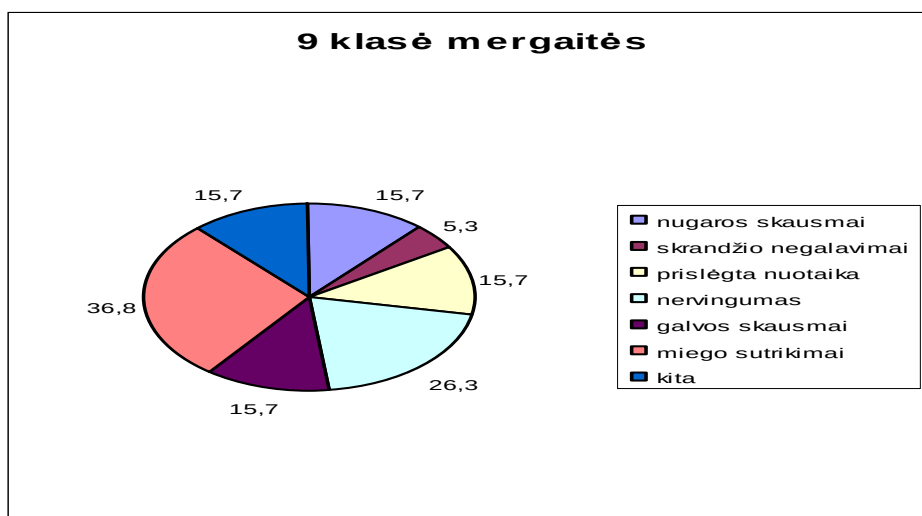
Devintos klasės berniukų atsakymų apie varginančius negalavimus pasiskirstymas procentais matyti 3 pav.



3 pav. 9 klasės berniukus varginantys negalavimai, %

Išanalizavus atsakymus, matyti, kad 9 klasės berniukai labiau skundžiasi prislėgta nuotaika (41 proc.), nervingumu (36,6 proc.).

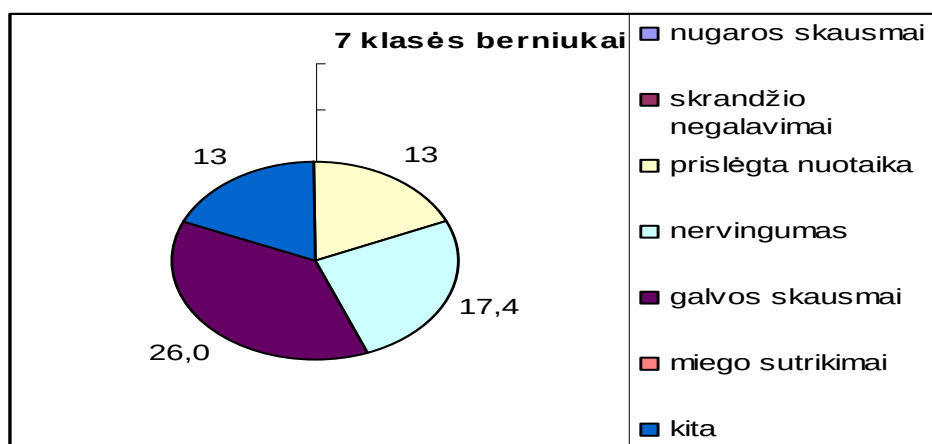
Devintos klasė mergaičių atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 4 pav.



4 pav. 9 klasės mergaites varginantys negalavimai, %

Iš atsakymų analizės, matyti, kad 9 klasės mergaitė labiau skundžiasi miego sutrikimais (36,8 proc.), nervingumu (26,3 proc.).

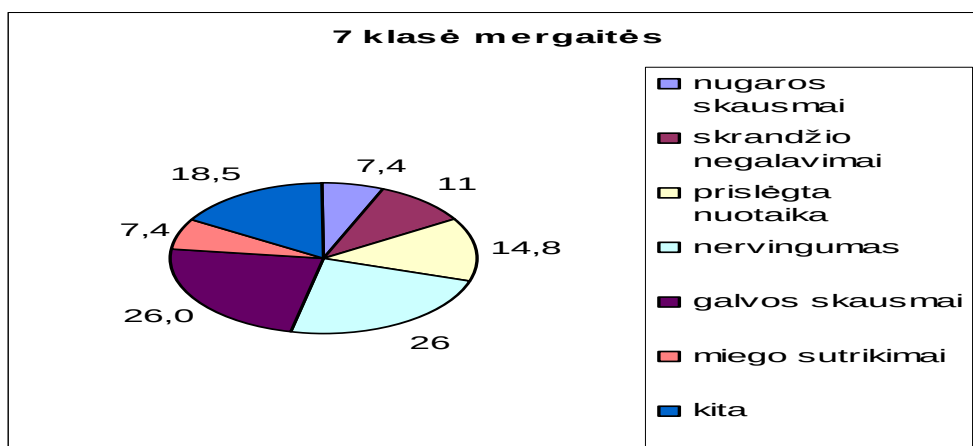
Septintos klasė berniukų atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 5 pav.



5 pav. 7 klasės berniukus varginantys negalavimai, %

Iš atsakymų analizės, matyti, kad septintos klasės berniukus labiau vargina galvos skausmas (26 proc.), nervingumas (17,4 proc.).

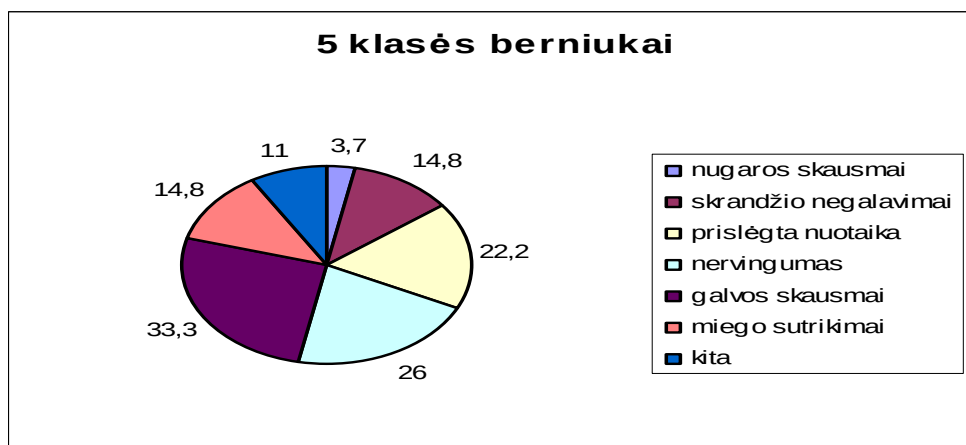
Septintos klasės mergaičių atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 6 pav.



6 pav. 7 klasės mergaitės varginantys negalavimai, %

Septintos klasės mergaitės labiau vargina nervingumas (26 proc.), galvos skausmas (26 proc.), nugaros skausmai (18,5 proc.).

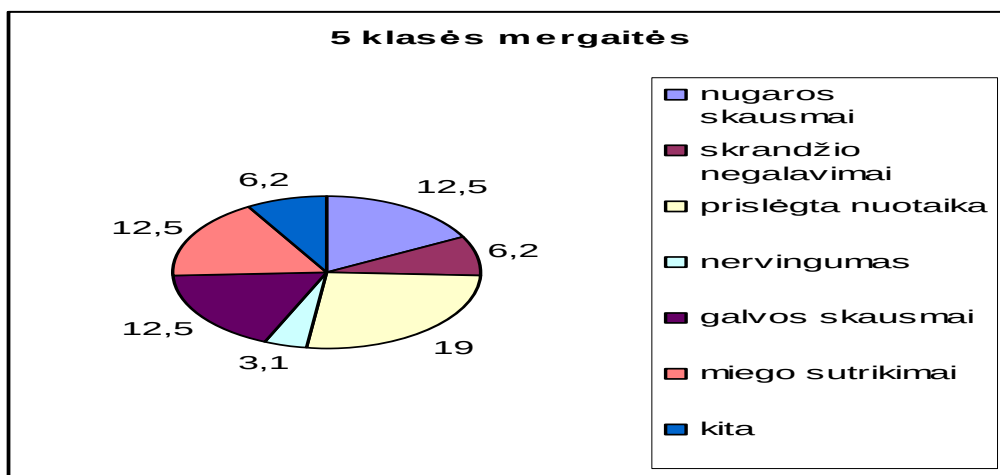
Penktos klasės berniukų atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 7 pav.



7 pav. 5 klasės berniukus varginantys negalavimai, %

Iš atsakymų suvestinės matyti, kad penktos klasės berniukus vargina galvos skausmas (33,3 proc.), nervingumas (26 proc.), prislėgta nuotaika (22,2 proc.).

Penktos klasės mergaičių atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 8 pav.

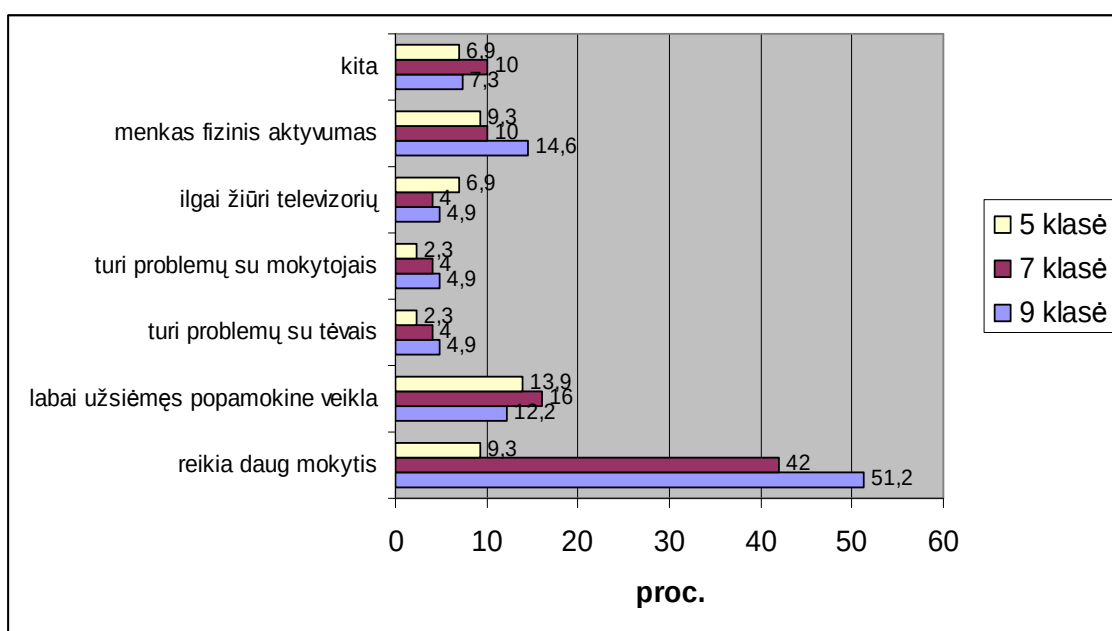


8 pav. 5 klasės mergaites varginantys negalavimai, %

Iš atsakymų analizės matyti, kad penktos klasės mergaites labiau vargina prislėgta nuotaika (19 proc.)

Išanalizavus atsakymus, galima daryti prielaidą, kad tiek berniukus, tiek mergaites vargina panašūs nusiskundimai: nervingumas, prislėgta nuotaika, miego sutrikimai, galvos skausmas. Su amžiumi didėja moksleivių skaičius, kurie skundžiasi įvairiais negalavimais. Negalavimai gali būti susiję su brendimo amžiumi, bet įtakos gali turėti ir tai (patys mokiniai pabrėžia), kad reikia daug mokytis, jie užsiėmę popamokine veikla, menkas fizinis aktyvumas (9 pav. pateikti duomenys), su amžiumi laisvalaikio praleidimo formos tampa pasyvesnės (13 pav. pateikti duomenys)

Taip pat buvo klausta mokinių nuomonės apie tai, kaip jie patys mano, kodėl blogai jaučiasi. Atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 9 pav.



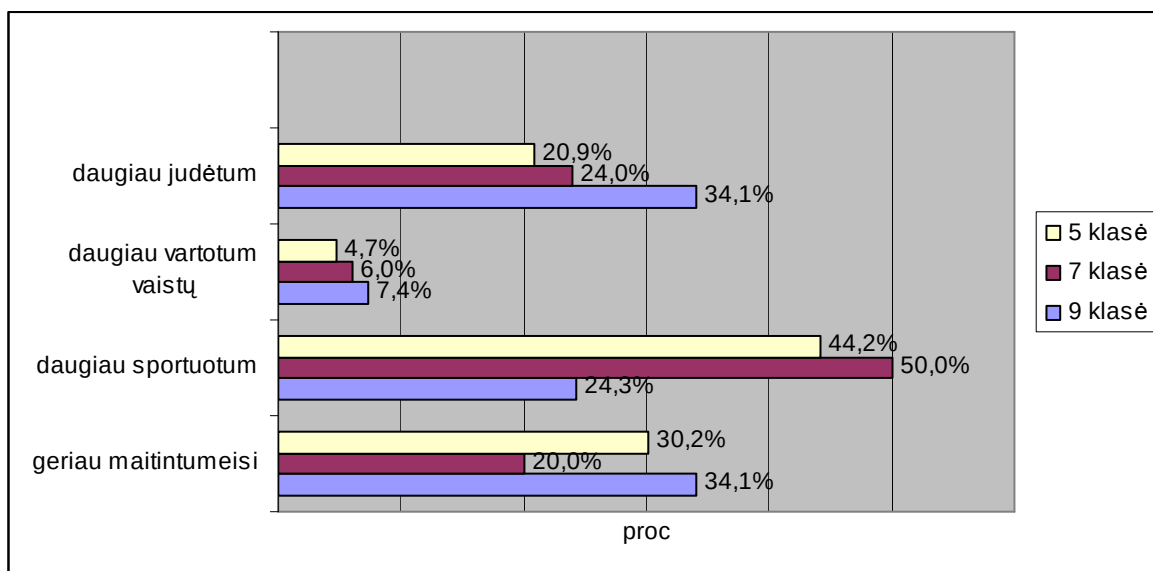
9 pav. Mokinių nuomonė kodėl jie prastai jaučiasi, %

Analizuojant duomenis, matyti, kad 9 ir 7 klasės mokinių atsakymai apie mokymosi krūvius, popamokinę veiklą ir fizinio aktyvumo trūkumą, panašūs.

9 klasės mokiniai prastai jaučiasi, nes reikia daug mokytis (51,2 proc.), menkas jų fizinis aktyvumas (14,6 proc.), labai užsiėmę popamokine veikla (12,2 proc.), 7 klasės mokiniai - reikia daug mokytis (42 proc.), labai užsiėmę popamokine veikla (16 proc.), menkas fizinis aktyvumas (10 proc.). Iš 5 klasės mokinių atsakymų matyti, kad prastai jaučiasi, nes labiau užsiėmę popamokine veikla (13,9 proc.), mažas fizinis aktyvumas (9,3 proc.), ilgai žiūri televizorių (6,9 proc.). Grafoje „kita“ mokiniai dažniausiai nurodė, kad juos nervina draugai, problemos su klase, pavargsta.

Išanalizavus atsakymus galima daryti prielaidą, kad su amžiumi mokykloje didėja mokymosi krūviai, mokiniai labiau užimti popamokine veikla, fizinis aktyvumas mažas ir kad tai mokinių savijautai turi neigiamos įtakos.

Mokinių buvo klausta, ką reikia daryti kad jų sveikata gerėtų. Atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 10 pav.



10 pav. Mokinių nuomonė dėl sveikatos gerinimo, %

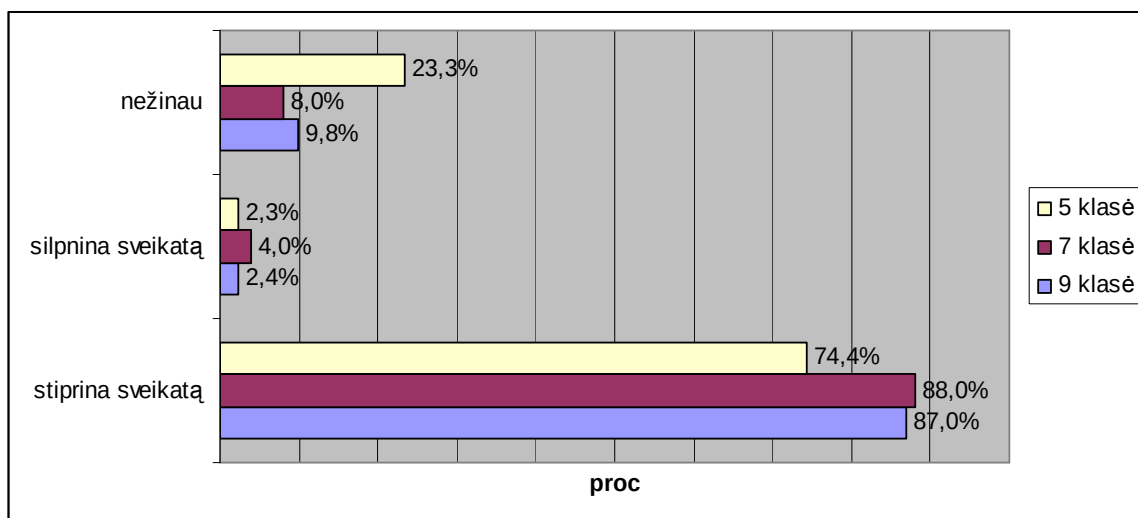
9 klasės mokiniai mano, kad jaustųsi sveikesni jeigu geriau maitintųsi ir daugiau judėtų (34,1 proc.), daugiau sportuotų (24,3 proc.). Už vaistų vartojimą pasisako 7,4 proc. mokinių.

7 klasės mokiniai mano, kad geriau jaustųsi daugiau sportuodami (50 proc.) ir daugiau judėdami (24 proc.) Už gerą maitinimąsi pasisako 20 proc, už vaistų naudojimą – 6 proc. mokinių.

5 klasės mokiniai taip pat mano, kad geriau jaustųsi daugiau sportuodami (44,2 proc.), geriau maitindamiesi (30,2 proc.) bei daugiau judėdami (20,9 proc.) Už vaistų vartojimą pasisako 4,7 proc. mokinių.

Išanalizavus duomenis, galima daryti prielaidą, kad mokiniai supranta sporto, fizinio aktyvumo ir maitinimosi svarbą sveikatai.

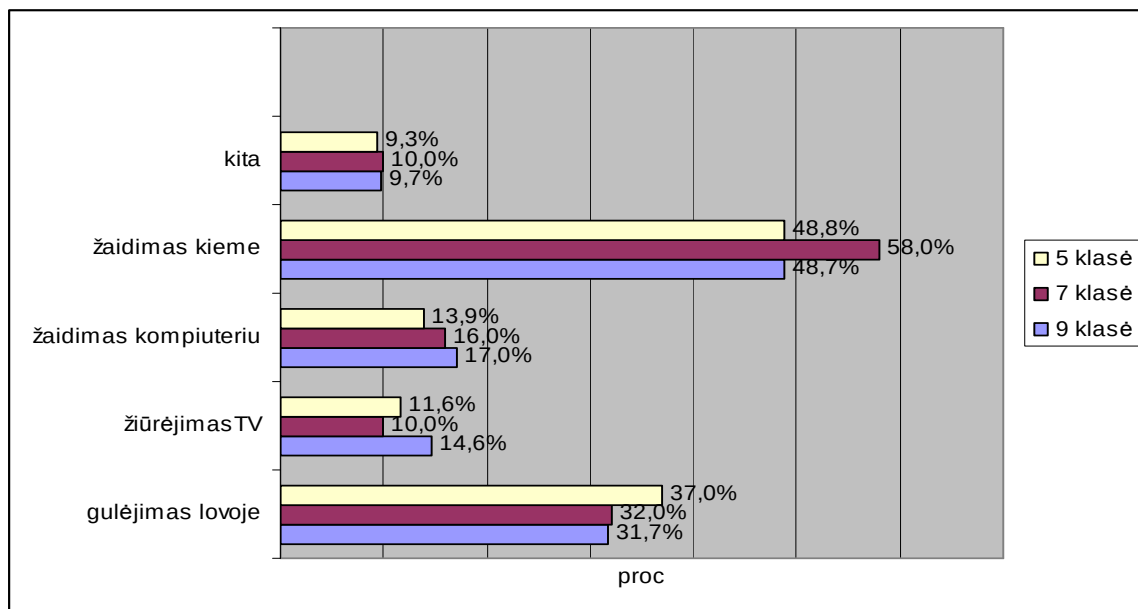
Mokinių buvo klausta apie fizinės veiklos įtaką sveikatai. Atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 11 pav.



11 pav. Mokinių nuomonė apie fizinę veiklą, %

Analizuojant mokinių požiūrį apie fizinės veiklos svarbą žmogaus sveikatai galima matyti, kad didžioji dauguma apklaustųjų – 87 proc. 9 klasės, 88 proc. 7 klasės ir 74,4 proc. 5 klasės mokinių mano, kad fizinis aktyvumas stiprina sveikatą.

Norint išsiaiškinti ar mokiniai tikrai supranta sąvoką „aktyvus poilsis“ buvo paklausti, kas tai yra aktyvus poilsis. Atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 12 pav.



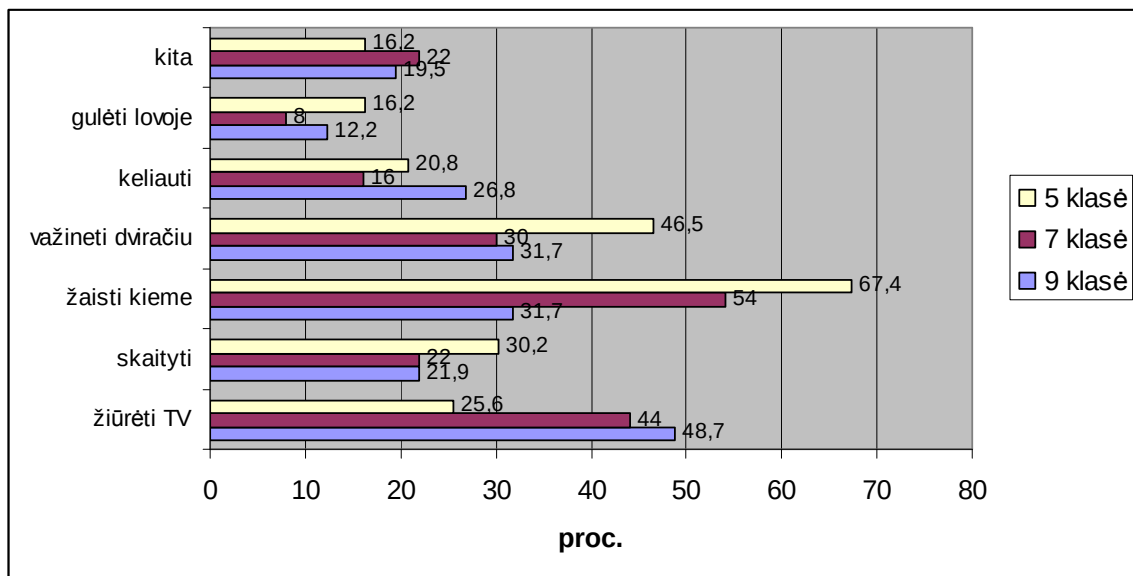
12 pav. Mokinių nuomonė apie aktyvų poilsį, %

Analizuodami atsakymus, matome, kad beveik pusė apklaustų mokinių teigia, kad aktyvus poilsis, tai žaidimas kieme, bet tuo pačiu beveik trečdalis teigia, kad aktyvus poilsis, tai gulėjimas lovoje.

Į atsakymą „kita“ buvo nurodyta sportavimas, žvejyba.

Apibendrinant galima daryti prielaidą, kad mokiniai, nežiūrint jų amžiaus, neturi aiškaus suvokimo, kas tai yra aktyvus poilsis. Tikriausiai nepakanka informacijos arba ji neaiškiai pateikiama apie fizinį aktyvumą, aktyvų poilsį, pasyvų poilsį. Lyginant atsakymus apie aktyvų poilsį su atsakymais apie sveikatos ugdytoją mokykloje, matyti, kad mokyklose sveikatos ugdytojas dirba neefektyviai, arba iš visi nėra tokio specialisto.

Mokinių buvo klausta, ką jie mėgsta veikti laisvalaikiu. Atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 13 pav.



13 pav. Moksleivių veikla laisvalaikiu, %

Analizuojant atsakymus, matyti, kad 5 klasės mokiniai savo laisvalaikį labiau mėgsta leisti aktyviai – žaidžia kieme 67, 4 proc., važinėja dviračiu 46, 5 proc., keliauja 20,8 proc. Nors 7 klasės mokinių nemažas procentas (44 proc.) laisvalaikį praleidžia žiūrėdami televizorių, bet aktyviam poilsui taip pat skiria laiko (54 proc.). Daugiausiai laiko prie televizoriaus praleidžia 9 klasės mokiniai (48,7 proc.)

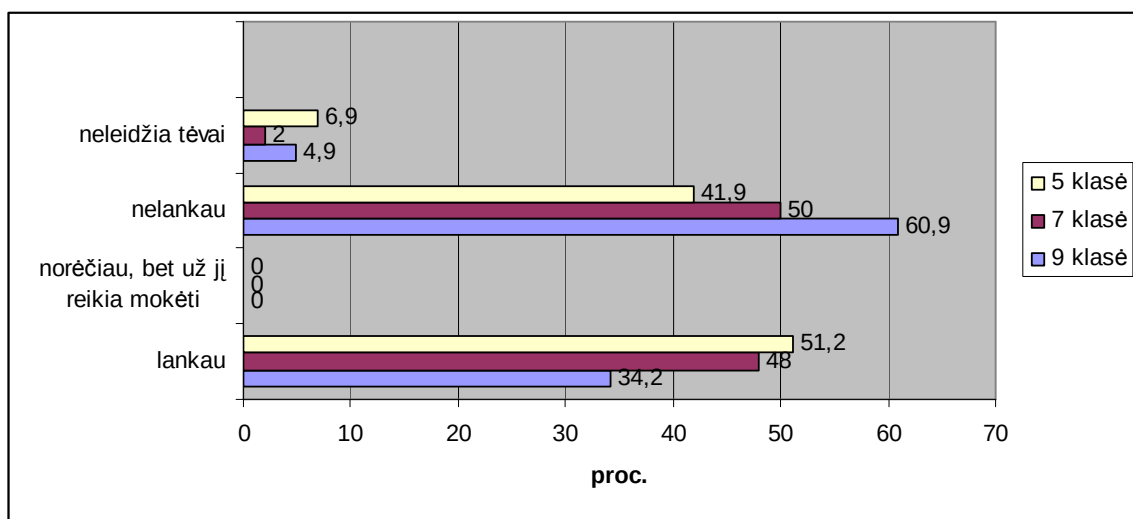
Grafoje „kita“ paminėti tokie pomėgiai: būti su draugais, žaisti kortomis, žvejoti, vaikščioti po parką, padėti mamai.

Apibendrinant mokinių atsakymus galima daryti prielaidą, kad didėjant mokinių amžiui jų laisvalaikio praleidimo formos tampa pasyvesnės.

4. 2. Moksleivių fizinio aktyvumo skatinimo politika šeimoje, mokykloje, bendruomenėje

Siekiant padidinti mokinių fizinį aktyvumą, svarbu žinoti fizinį aktyvumą didinančius būdus, naudojamus namuose, bendrojo lavinimo mokyklose, bendruomenėse.

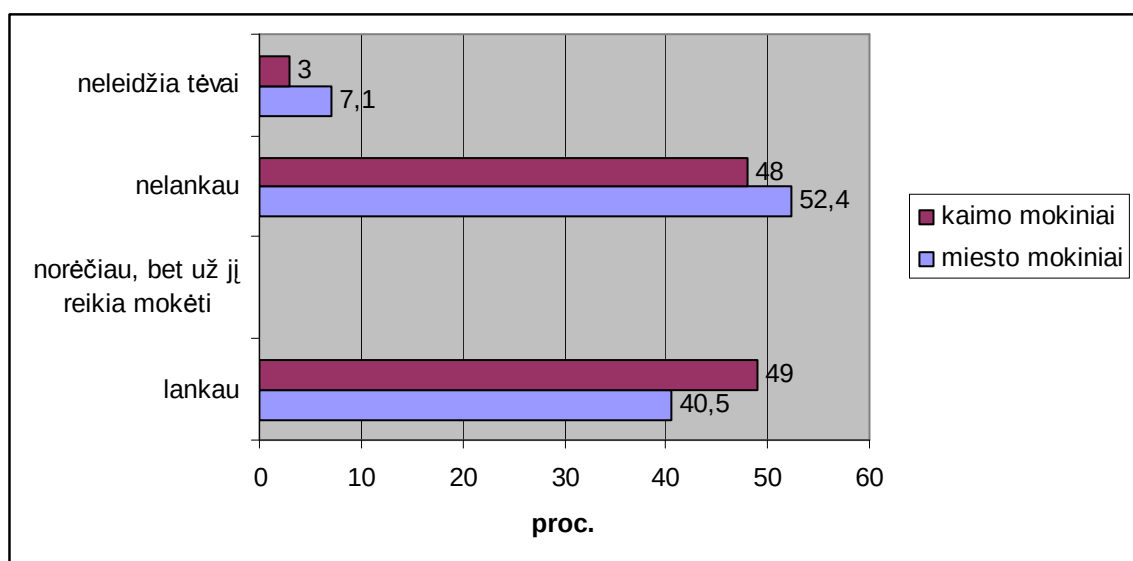
Tyrimo metu mokinių klausėme apie sporto būrelių lankymą ir tuo pačiu norėjome išsiaiškinti ar būreliai yra mokami ir kas dažniau būrelius lanko: mergaitės ar berniukai, mieste ar kaime gyvenantys mokiniai. Atsakymų pasiskirstymas procentais pagal klases matyti 14 pav.



14 pav. Mokinių atsakymai apie sporto būrelių lankymą, %

Iš atsakymų analizės matyti, kad aktyviausiai (51,2 proc) sporto būrelius lanko penktokai. Apie mokamus būrelius neatsakė nei vienos klasės mokinys. Mažiausiai aktyvūs sporto būrelių lankytojai (34,2 proc.) devintos klasės mokiniai.

Atsakymų pasiskirstymas pagal gyvenamą vietovę matyti 15 pav.



15 pav. Mokinių atsakymai apie sporto būrelių lankymą pagal gyvenamą vietovę, %

Išanalizavę atsakymus, galime teigti, kad aktyvesni sporto būrelių lankytojai (49 proc.) yra kaimo mokiniai. Galbūt kaimo mokiniai aktyviau lanko sporto būrelius todėl, kad čia yra kur kas mažiau galimybių užsiiminti kokia nors kita patinkančia veikla.

Mergaičių ir berniukų atsakymų apie sporto būrelių lankymą pasiskirstymas procentais matyti 3 lentelėje.

3 lentelė

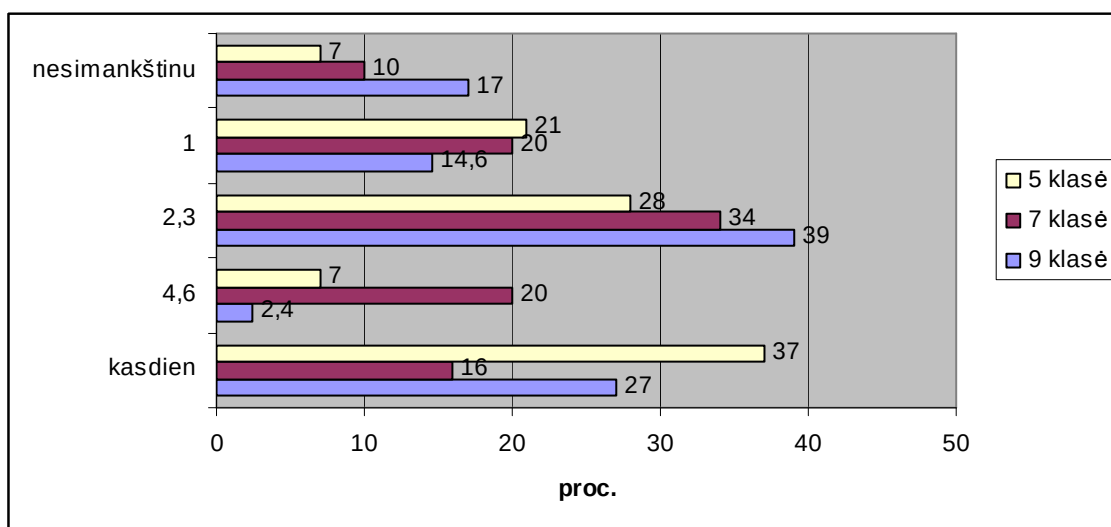
Duomenys apie sporto būrelių lankymą, %

Klasė		Lankau	Norėčiau, bet už jį reikia mokėti	Nelankau	Neleidžia tėvai
9	Berniukai	47	-	50	9
	Mergaitės	26	-	73,6	-
7	Berniukai	52,2		47,8	-
	Mergaitės	48,1	-	51,9	-
5	Berniukai	59,3	-	33,3	7,4
	Mergaitės	37,5	-	56,2	6,3

Analizuojant 3 lentelės duomenis, matyti, kad visose klasėse berniukai sporto būrelius lanko dažniau nei mergaitės. Aktyviausi yra penktos klasės berniukai (59, 3 proc.), taip pat matyti, kad su amžiumi, lankančiųjų sporto būrelius, skaičius mažėja.

Apibendrinant gautus duomenis, galima teigti, kad sporto būrelių lankymui tiek mieste, tiek kaime, sąlygos sudarytos, bet su amžiumi mokykloje didėja mokymosi krūviai, mokiniai labiau užimti popamokinė ne sportine veikla, vyresni mokiniai daugiau laiko praleidžia prie televizoriaus, todėl mažėja jų fizinis aktyvumas.

Mokinių klausime kiek kartų per savaitę jie mankštinasi. Atsakymų pasiskirstymas pagal klases procentais matyti 10 pav.



10 pav. Mokinių atsakymai apie tai, kiek kartų jie mankština %

Išanalizavus atsakymus, matyti, kad kasdien mankština 37 proc. penktos klasės, 27 proc. devintos ir 16 proc. septintos klasės mokinių. 2-3 val. mankštai skiria: devintos klasės mokiniai (39 proc.), septintos (34 proc.), penktos (28 proc.). Nesimankština 17 proc. devintos, 10 proc. septintos ir 7 proc. penktos klasės mokinių.

Apibendrinus gautus atsakymus, galima teigti, kad mokiniai mankština per mažai ir su amžiumi didėja skaičius moksleivių visai nesimankštinančių

Atsakymų pasiskirstymas pagal gyvenamą teritoriją procentais matyti 4 lentelėje.

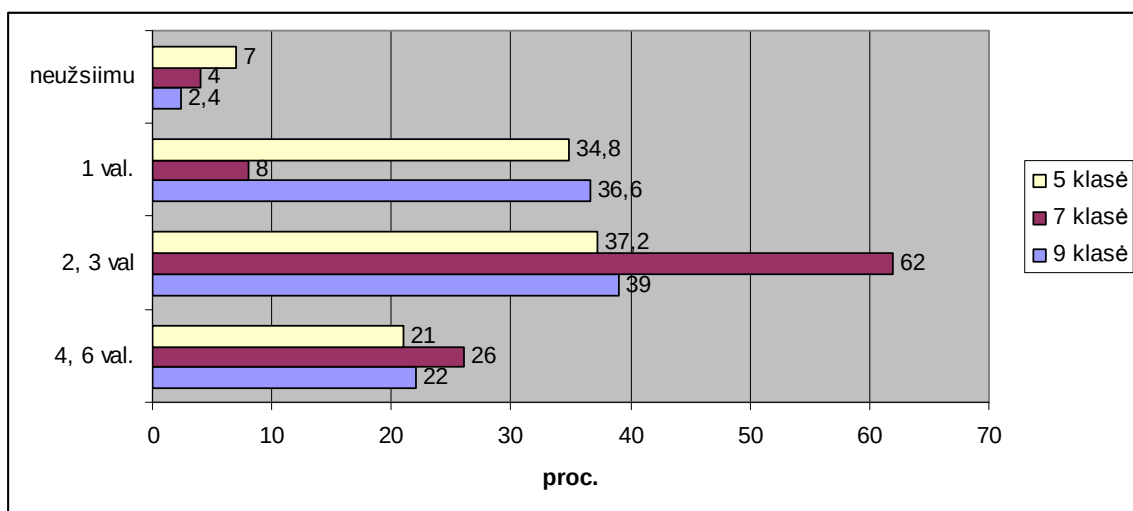
4 lentelė

Duomenys apie moksleivių mankštinimą, %

Gyvenamoji vietovė	Mankštinimosi dažnumas kartais				
	kasdien	4-6	2-3	1	nesimankštinu
miestas	19	9,6	42,8	16,6	12
kaimas	28,3	8,7	29,3	21,7	12

Iš lentelės duomenų, matyti, kaimo vietovėje gyvenančių moksleivių didesnis proc. mankština kiekvieną dieną (28,3 proc.), mieste gyventys -19 proc. Bet 42,8 proc. mieste gyvenančių mokinių mankština 2-3 kartus. Nesimankština vienodas procentas -12 proc.

Taip pat buvo klausiama kaip dažnai užsiimama fizine veikla. Atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 11 pav.



11 pav. Mokinių užsiėmimų fizine veikla dažnumas, %

Išanalizavus duomenis, matyti, kad fizine veikla dažniau užsiima septintos klasės mokiniai.

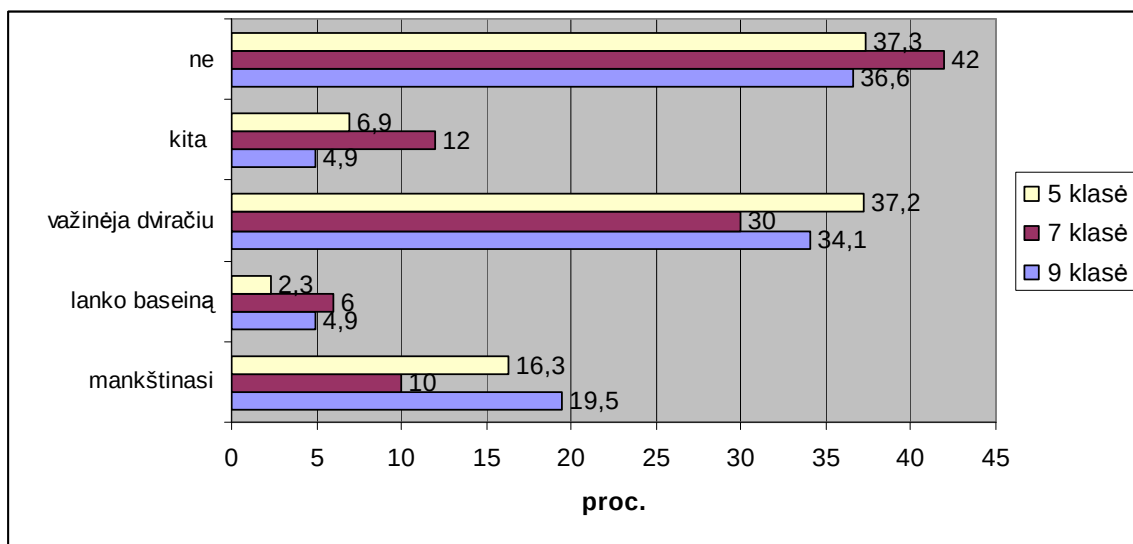
5 lentelė

Duomenys apie mokinių fizinę veiklą, %

	Fizinė veikla valandomis			
Gyvenamoji vietovė	1	2-3	4-6	Neužiimu
miestas	21,4	47,6	26,2	4,8
miestelis	22,5	72,5	15	2,5
kaimas	30,7	38,5	23,1	5,7

Iš lentelės duomenų analizės, matyti, kad kaimo mokiniai fizinei veiklai skiria daugiau valandų.

Kalbant apie fizinį aktyvumą, jo naudą sveikatai, galima teigti, kad visgi labiausiai fizinį aktyvumą gali lemti vaiko socialinis statusas ir socialinė aplinka, ypač suaugusiųjų fiziškai aktyvi elgsena (Sallis et al., 1992, 2001). Norint išsiaiškinti rodomą tėvų pavyzdį, tyrimo metu buvo pateiktas klausimas apie tėvų fizinį aktyvumą. Atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 12 pav

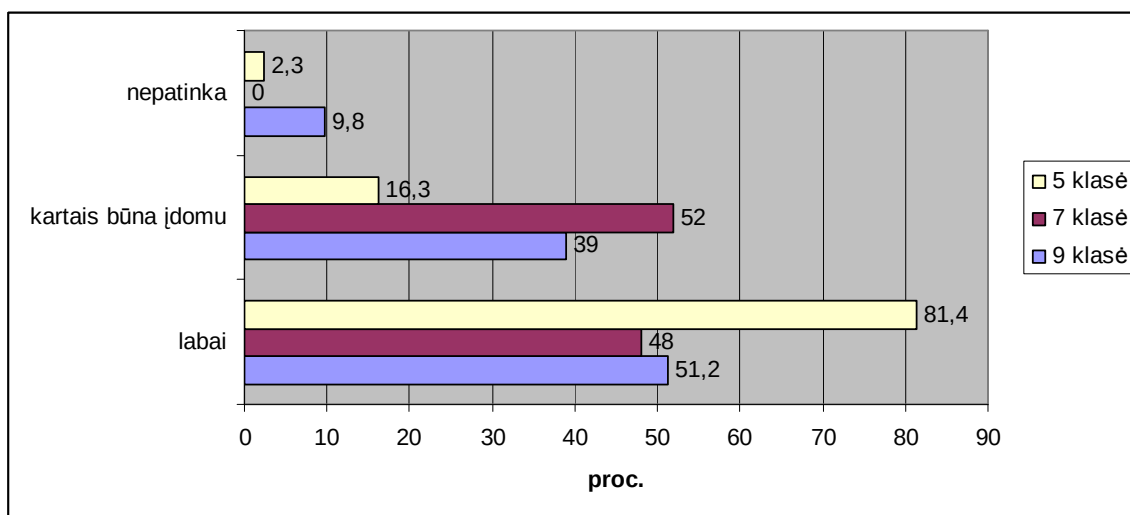


12 pav. Mokinių atsakymai apie tėvų fizinį aktyvumą, %

Išanalizavus atsakymus

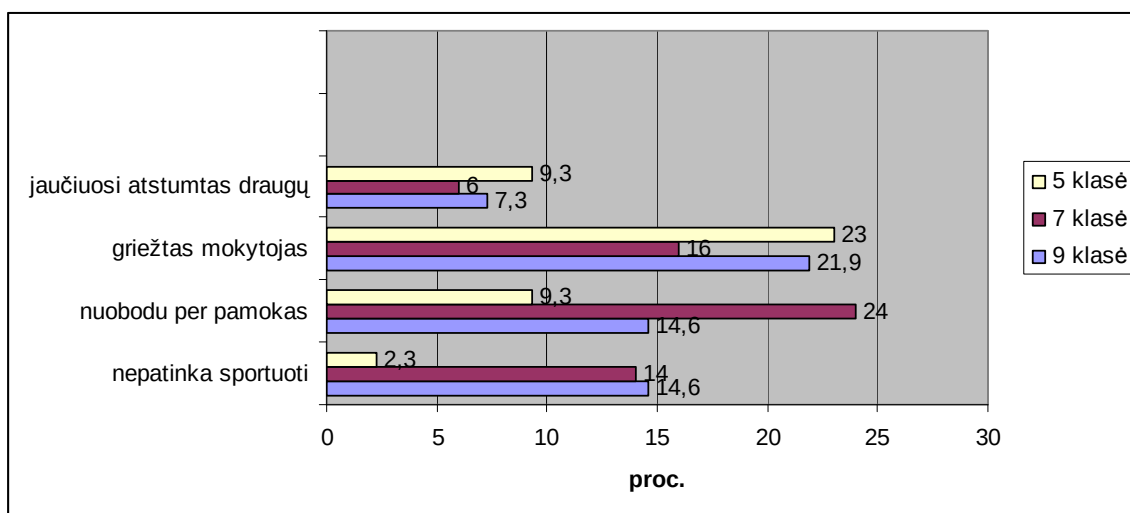
Galima daryti išvadą, kad tėvų rodomi asmeniniai pavyzdžiai turi teigiamą įtaką vaikų fiziniam aktyvumui.

Mokinių buvo klausta, kaip jie vertina kūno kultūros pamokas. Atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 13 pav.



13 pav. Mokinių atsakymai apie kūno kultūros pamokas, %

Taip pat klausėmė, kodėl kūno kultūros pamokos nepatinka. Atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 14 pav.

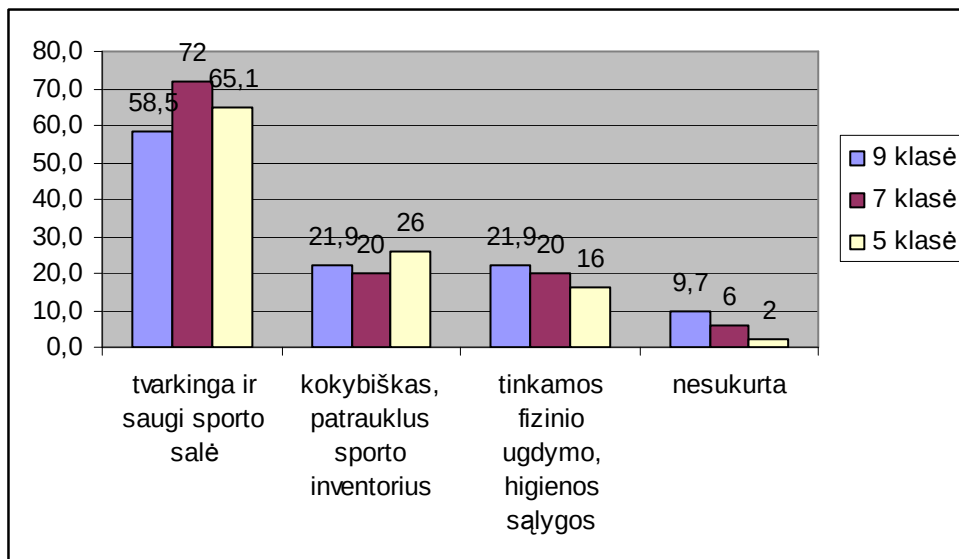


14 pav. Mokinių atsakymai, kodėl nepatinka kūno kultūros pamokos, %

Išvada: ne visai tinkamai organizuotos pamoko (pamokos turinys)s, nes fizinio ugdymo procese yra labai svarbu žinias perteikti taip, kad jos nebūtų nuobodžios, kad skatintų mokinių

kritinį ir kūrybinį mąstymą, žadintų norą aktyviai veikti, nes ugdymo turinys yra svarbus veiksnys, lemiantis mokinių motyvaciją.

Tyrimo metu siekėme išsiaiškinti, ar mokyklos sporto bazėje sukurta saugi ir fizinį aktyvumą skatinanti aplinka. Atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 15 pav.



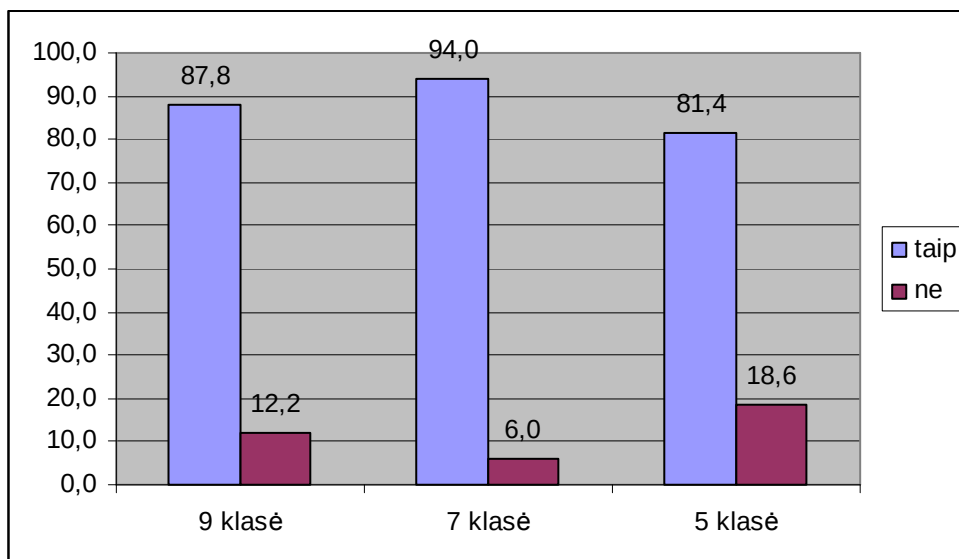
15 pav. Mokinių nuomonė apie mokyklos sportinę bazę, %

Daugiau kaip pusė mokinių teigia, kad jų mokykloje saugi, tvarkinga sporto salė. Devintos klasės (21,9 proc.), septintos klasės (20 proc.), penktos klasės (26 proc.) mokiniai teigia, kad kokybiškas, patrauklus sporto inventoriųs, tinkamos fizinio ugdymo ir higienos sąlygos.

Apibendrinant galima teigti, kad mokiniams mokykloje, kurioje jie praleidžia daugiausia laiko, sudaryta tokia aplinka, kuri mokinius skatintų užsiimti mėgstama fizine veikla.

Tinkamai sumodeliuota mokyklos sportinė aplinka turi nemažą poveikį mokinių fiziniam aktyvumui

Mokinių klausėme ar mokykloje po pamokų vyksta fizinio aktyvumo veikla. Atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 16 pav.



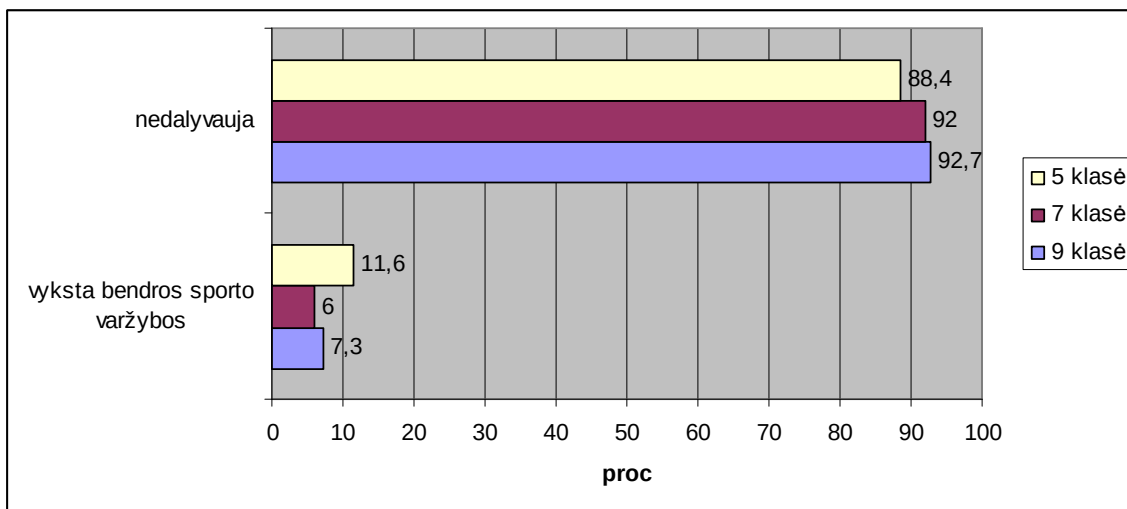
16 pav. Mokinių atsakymai apie popamokinę fizinę veiklą, %

Analizuojant atsakymus apie popamokinę fizinę veiklą mokykloje, matome, kad virš 80 proc. iš apklaustų mokinių atsakė, kad tokia veikla vykdoma.

Lyginant abu atsakymus,

Išvada: kadangi mokykloje sukurta saugi ir fizinį aktyvumą skatinanti aplinka, tai mokiniai noriai šioje veikloje ir dalyvauja.

Tyrimo metu taip pat siekėme išsiaiškinti ar tėvai dalyvauja mokyklos fizinio aktyvumo skatinimo programose. Atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 17 pav.



17 pav. Mokinių nuomonė apie tėvų dalyvavimą mokyklos fizinio aktyvumo skatinimo programose, %

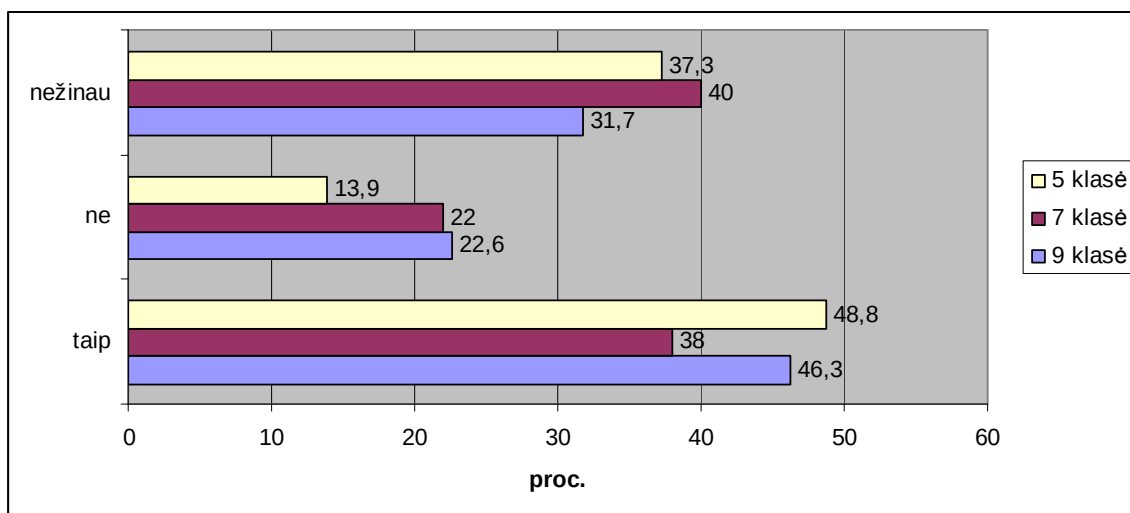
Išvada: mūsų rajono bendrojo lavinimo mokyklų pedagogai negeba įtraukti tėvų į sportinę veiklą po pamokų. Neįvertinama tai, kad tėvų fizinis aktyvumas turi tiesioginį ryšį su jų

vaikų fiziniu aktyvumu ir norint pasiekti geresnių rezultatų fizinio aktyvumo skatinimo strategijoje mokykla privalo į bendrą veiklą įtraukti ir tėvus.

Nevyksta mokytojų ir tėvų bendradarbiavimas sveikatos ugdymo klausimais.

Mokiniam pateikėme klausimą ar jų mokyklos mokytojai dalyvauja sporto varžybose.

Atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 18 pav



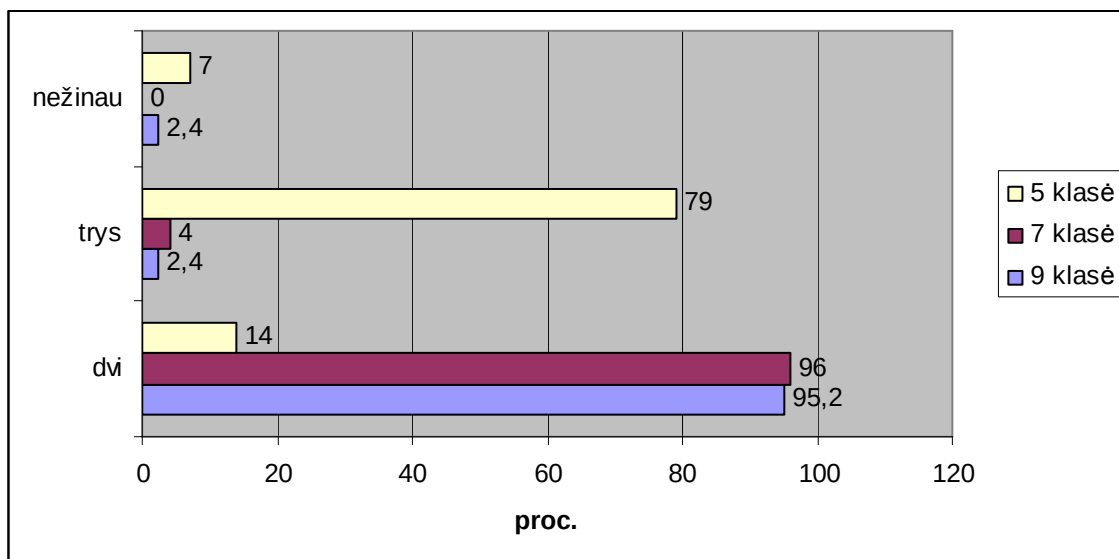
18 pav. Mokinių nuomomė apie mokytojų dalyvavimą sporto varžybose, %

48, 8 proc. penktos klasės, 38 proc. septintos klasės ir 46,3 proc. devintos klasės mokinių atsakė, kad mokytojai kartu su mokiniais dalyvauja sporto varžybose. Virš 30 proc. visų klasų mokinių atsakė, kad jie nežino ar mokytojai dalyvauja sporto varžybose.

Išvada: puikūs santykiai su ugdytiniais taip pat skatina jų fizinį aktyvumą. Pedagogų dalyvavimas kartu su mokiniais sporto varžybose įpareigoja mokinius pasitempti, lygiuotis ar net pralenkti mokytoją.

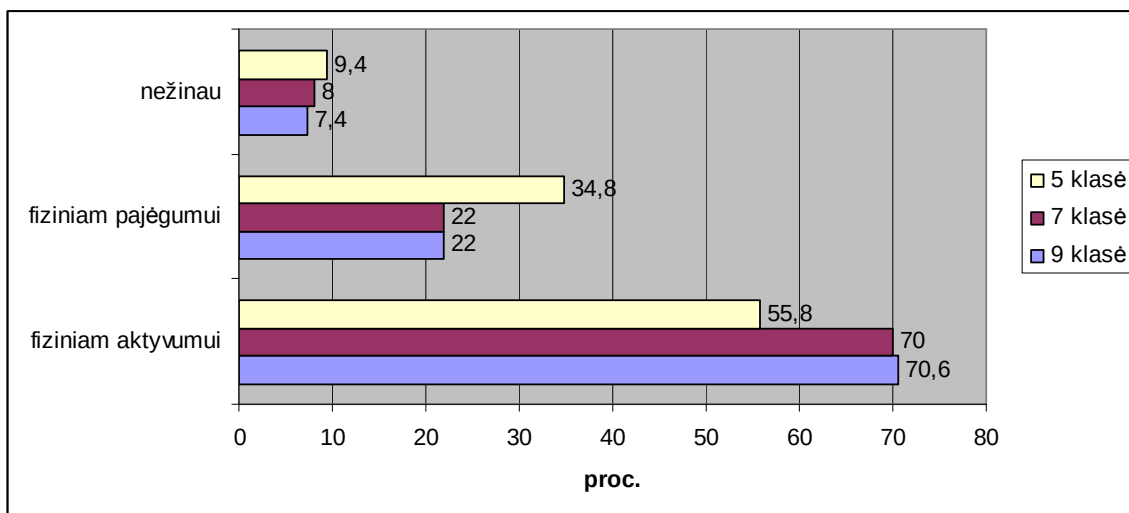
30 proc. mokinių, kurie nežino ar mokytojai dalyvauja sporto varžybose, nėra įtraukti į mokyklos sportinę veiklą.

Mokinių klausėme kiek kūno kultūros pamokų per savaitę yra jų mokykloje. Atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 19 pav.



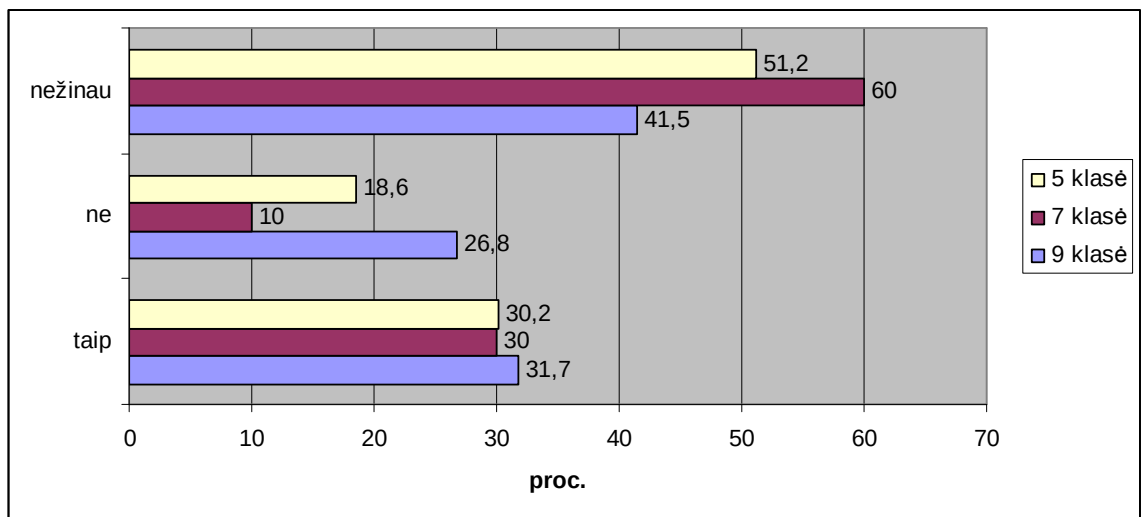
19 pav. Mokinių atsakymai apie kūno kultūros pamokų skaičių, %

Taip pat mokinių klausėme, kam jų nuomone skirtos kūno kultūros pamokos: fiziniam aktyvumui ar fiziniam pajėgumui. Atsakymų pasiskirstymas procentais matyti 20 pav.



20 pav.

Norėdami išsiaiškinti, kas daroma mokyklose ugdamant sveiką gyvenseną, mokiniams pateikėme klausimą ar jų mokykloje dirba kvalifikuotas sveikatos ugdytojas ir ar mokykloje yra sveikatos ugdymo programa. Atsakymų apie sveikatos ugdytoją pasiskirstymas procentais matyti 21 pav.



21 pav. Mokinių atsakymai apie sveikatos ugdytoją mokykloje, %

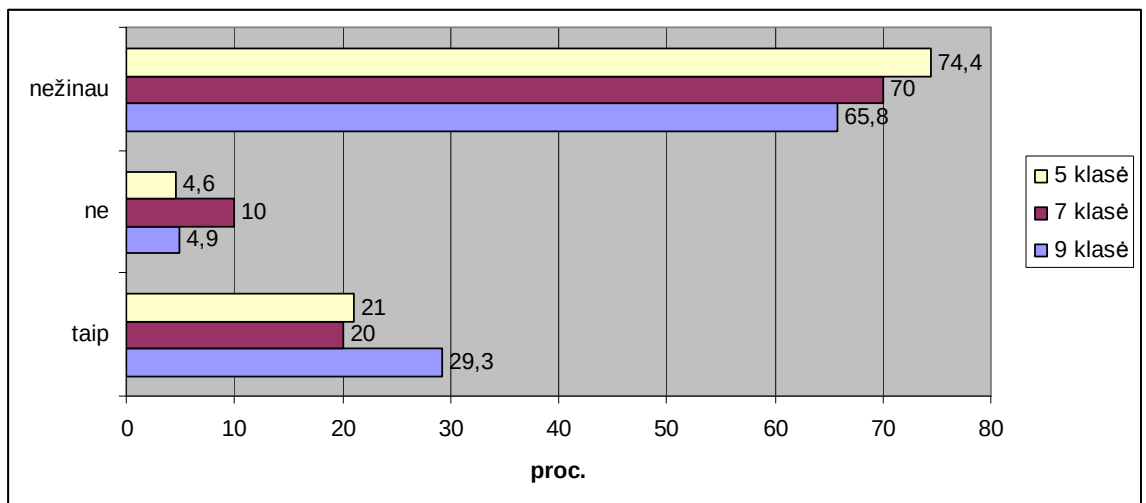
Tik trečdalis iš apklaustų mokinių atsakė, kad jų mokykloje dirba sveikatos ugdytojas. Daugiau kaip pusė mokinių apie tai net nežino.

Išvada: mokyklos administracija sveikos gyvensenos ugdymui skiria mažai dėmesio ir tam neturi specialisto.

Mokykloje neefektyviai dirba visuomenės sveikatos specialistas

Sveikos gyvensenos ugdymu užsiima specialistai neturintys reikiamo išsilavinimo, pedagoginių žinių ir toks sveikos gyvensenos ugdymas yra neefektyvus ir mokiniams neįdomus.

Atsakymų apie sveikatos ugdymo programą pasiskirstymas procentais matyti 22 pav.



22 pav. Mokinių atsakymai apie sveikatos ugdymo programą mokykloje, %

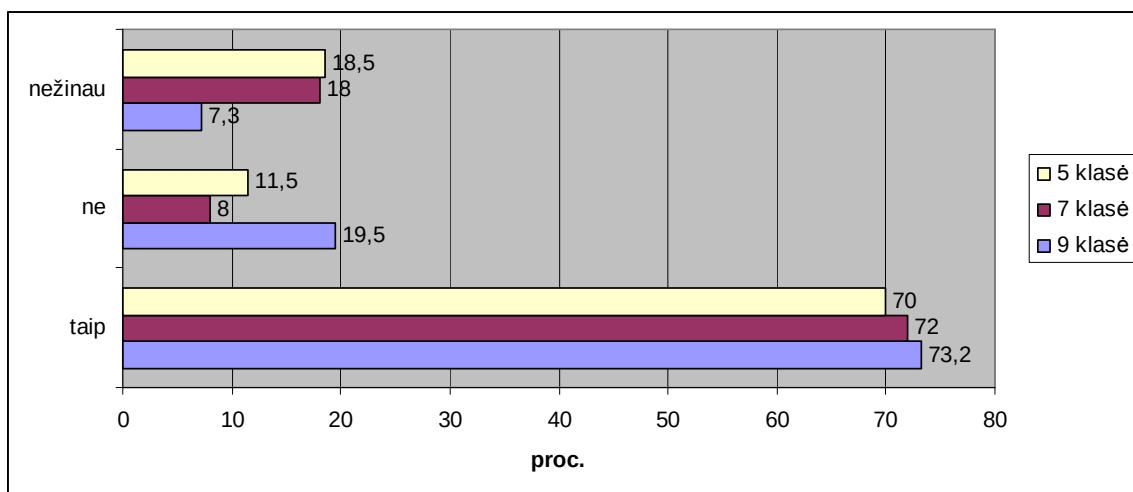
Didesnė dalis iš apklaustųjų: 65,8 proc. devintos, 70 proc. septintos, 74,4 proc. penktos klasės mokinių atsakė, kad apie sveikatos ugdymo programą nežino. Tik 29,3 proc. devintos, 20 proc. septintos ir 21 proc. penktos klasės mokinių atsakė, kad jų mokykloje tokia programa yra.

Išvada: mokyklose neskiriamas reikiamas dėmesys sveikatos ugdymui

Mokiniamis nesuteikiamos(per mažai)žinios apie sveiką gyvenimo būdą, neugdomi sveikos gyvensenos įgūdžiai.

Akivaizdu, kad sveikatos ugdymo kursas nedėstomas atskiru dalyku.

Norėdami sužinoti ar bendruomenė, kurioje gyvena mokiniai, stengiasi sudaryti sąlygas, kad mokiniai grįžę namo galėtų užsiimti fizine veikla, pateikėme klausimą ar gyvenamojoje vietovėje yra užtekinais vietų, kur galima užsiimti fizine veikla. Atsakymų pasiskirstymas procentais pagal klases matyti 23 pav.

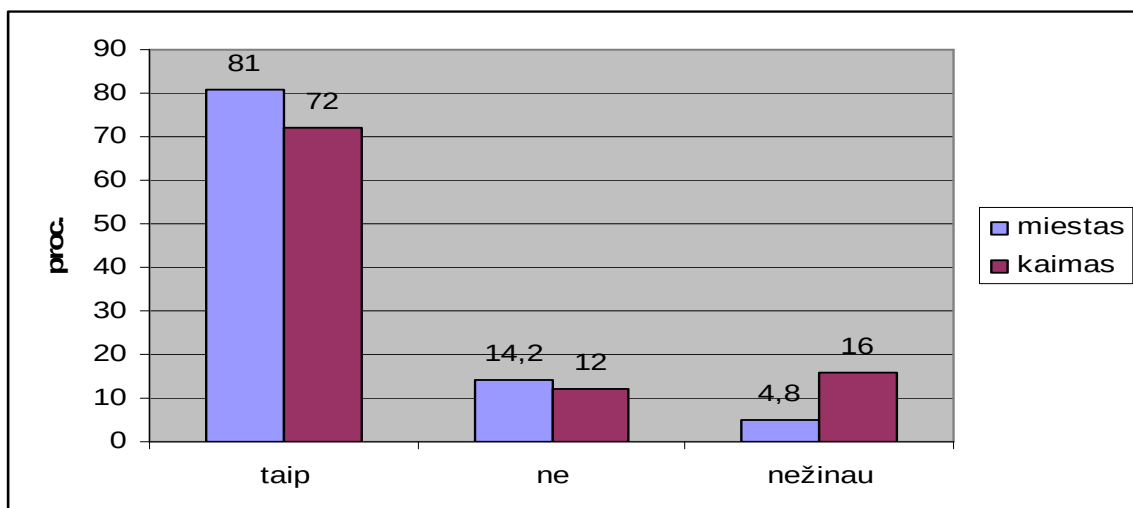


23 pav. Mokinių atsakymai apie galimybę užsiimti fizine veikla gyvenamojoje vietoje, %

Išanalizavus atsakymus, matyti, kad virš 70 proc. mokinių atsakė, kad jų gyvenamojoje vietovėje yra kur užsiimti fizine veikla

Išvada: seniūnijose sudarytos sąlygos jaunimui užsiimti fizine veikla po pamokų

Atsakymų pasiskirstymas pagal gyvenamą vietovę procentais, matyti



Iš atsakymų matyti, kad tiek mieste (81 proc.) gyvenantiems mokiniams, tiek kaime gyvenantiems (72 proc.) mokiniams yra užtekinais vietų, kur jie gali užsiimti fizine veikla.

Išvados

1. Mokslinės literatūros analizė parodė, kad mokinių fizinis aktyvumas mažas,
2. Rajono mokyklose sukurta patraukli sportinė bazė, tinkamos fizinio ugdymo ir higienos sąlygos ir tai mokinius skatina užsiimti mėgstama fizine veikla.
3. Neefektyvus visuomenės sveikatos specialisto darbas mokykloje
4. Tėvai neįtraukti į mokyklos popamokinę fizinę veiklą.
5. Rajone yra pakankamai vietų, kur galima užsiimti fizine veikla .
6. Sporto būreliai rajone nemokami.
7. Su amžiumi mokinių fizinis aktyvumas mažėja, laisvalaikio praleidimo formos tampa pasyvesnės

Literatūra

1. Adaškevičienė, E. (1994). *Vaikų fizinio ugdymo pedagogika*. Egalda Vilnius.
2. Adaškevičienė, E. (2004). *Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos universitetas
3. Anderson, Bob., Pearl, Bill., Burke, Edmund R. (1996). *Kaip būti sveikam*. Vilnius „Avicena“.
4. Andriulis, E., Grinienė E., Černiauskienė, M. (1994). *Moksleivio fiziologija ir higiena*. Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
5. Armonienė, J. (2007). Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. *Pedagogika*, 85, 116-121.
6. Balevičiūtė, R., Poteliūnienė, S. (2008) Mokinių sveikos gyvensenos žinių įgijimo ir fizinio aktyvumo skatinimas aktyvinamaisiais mokymosi metodais. *Visuomenės sveikata*. 1 (40) 115-12
7. Bandzienė, O., Bobrova, L., Staponkienė, Z. (2004). *Vaikų kūno kultūra*. K. J. Vasiliausko leidykla Liucijus.
8. Batutis, O., Kardelis. (2002). Moksleivių socialinės izoliacijos, integracijos ir savigarbos sąsaja su fiziniu aktyvumu. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (43) 10-16.
9. Baublienė, R. (2001). Aerobikos treniruočių bei savarankiškos mankštos poveikis įvairioms moterų gyvenimo sritims. Sportas ir visuomenė amžiaus sandūroje. Respublikinės mokslinės konferencijos programa ir pranešimų tezės Kaunas: LKKA.
10. Baublienė, R. (2003). *Asmenybės raida ir nulinė saviugda*. Kaunas: LKKA
11. Biddle, S. J. H., Gorely, T., Marshall, S. J., Murdey, I., & Cameron, N. (2003). Physical activity and sedentary behaviors in youth: Issues and controversies. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*. 124(1), 29-33.
12. Blauzdys, V., Vilkas, A. (2007). Kūno kultūros žinių poveikis gimnazijos mokinių fiziniam parengtumui. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1 (64), 10-15.
13. Blauzdys, V. (2002). *Naujoviška kūno kultūros pamoka: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams, magistrantams*. Vilnius: VPU.
14. Charles, C. M. (1999). *Pedagoginio tyrimo įvadas*. Vilnius: Alma Littera.
15. Dailidienė, N. (1995). Ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikata. *Sveikata*, 11, 18–19.
16. Dencker, M., Thorsson, O., Karlsson, M K. et al. (2006). Daily physical activity related to body fat children aged 8-11 years. *Journal of Pediatrics*, 149, 38-42.
17. Dregval, L., Malinauskaitė, V. (2008). Pirmųjų fizinio aktyvumo priklausomybė nuo socialinių – ekonominių veiksnių. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4 (71), 29-36.

18. Dumčienė, A., Bajoriūnas, Z. (2006). *Ugdymo pagrindai*. Kaunas, LKKA.
19. Grajauskas, L., Čepulėnas, A. (2009) Ugdymo turinio įvairovė kaip veiksnys, skatinantis ugdytinių motyvaciją sportuoti. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. Nr. 3 (47) 15-20
20. Grinienė, E., Dudonienė, V. (2003). Kauno aukštesniųjų klasių moksleivių fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 5 (50), 14–18.
21. Grinienė, E., Vaitkevičius, J. V. (2009). *Vaikų ir paauglių organizmo sistemogenezė*. Šiauliai, Šiaurės Lietuva.
22. Gustafson, S. L., Rhodes, R. E. (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Medicine*, 36 (1), 79-97.
23. Ivanovas, P. (2001). *Kūno kultūros pamokų turinys*. Šiaurės Lietuva.
24. Ivaškienė, V. (2002) *Fizinių ypatybių lavinimas per kūno kultūros pamokas: mokomoji knyga*. Kaunas: LKKA.
25. Jankauskienė, R. (2008). Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? *Medicina* (Kaunas), 44 (5), 346-355.
26. Jankauskienė, R., Pajaujienė, S., Kairaitis, R. (2005). Laisvalaikio sportuojančių moterų savo svorio vertinimo adekvatumas amžiaus, sportavimo trukmės ir kūno masės aspektais. *Visuomenės sveikata*, 2 (28), 53 – 57.
27. Juodkienė, L., Kalinauskienė, I., Ramanauskaitė, R., Būgienė, A. (2003). Šeima neskuba keistis. *Dialogas*, 31 (578), 8.
28. Kaffemanienė, I. (2006). *Negalės ir socialinės gerovės tyrimų metodologiniai aspektai. Metodinė priemonė bakalaurantams ir magistrantams*. VšĮ Šiaulių universiteto leidykla
29. Kardelis, K., Kavaliauskas, S., Balzeris, V. (2001). *Mokyklinė kūno kultūra: realijos ir perspektyvos*. Kaunas: LKKA.
30. Kardelis, K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. 2-asis pataisytas ir papildytas leidimas. Kaunas.
31. Kūno kultūros ir sporto departamento 2005-2015 metų strateginis veiklos planas [žiūrėta 2009 m. spalio 30 d.] prieiga per internetą <http://www.kksd.lt/>.
32. Laskienė, S. (2008). Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų subjektyvaus išvaizdos ir sveikatos vertinimo bei fizinio sąsajos. *Visuomenės sveikata*, 3 (42), 31 - 35.
33. Laskienė, S., Zuožienė, I., J., Zuoza, A., K. (2009). Ketvirtos klasės mokinių fiziškai aktyvių ir pasyvių laisvalaikio leidimo formų analizė. *Visuomenės sveikata*, 1 (44), 70-77.
34. Martens, R., (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius.
35. Myers, D. G. (2000). *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.

36. Petronytė, G., Zaborskas, A. (2008). Paauglių laisvalaikio fizinio aktyvumo motyvai. *Visuomenės sveikata*, 1 (40), 31 – 35.
37. Sallis, J. F., Conway, T. L., Prochaska, J. J., McKenzie, T. L., Marshall, S. & Brown, M. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health*, 91(4), 618-620.
38. Sallis, J. F., Simons-Morton, B. G., Stone, E. J et al. (1992). Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 24, 248-257.
39. Skurvydas A., Stonkus S., Volbekienė, V. (2006). *Kūno kultūra. Geras ir gražus žmogus*. Lietuvos kūno kultūros akademija. Kaunas.
40. Stonkus, S. (2002). *Sporto terminų žodynas: 2 pataisytas leidimas*. Kaunas.
41. Stonkus, S. (2002). *Olimpija: chrestomatija aukštesniųjų klasių mokiniams*. Kaunas: Šviesa.
42. Sveikata visiems XXI amžiuje. (2000). Pagrindiniai PSO visuomenės sveikatos priežiūros principai Europos regione. Vilnius: Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija.
43. Šukys, S., Jankauskienė, R., (2008). Mokinių sportavimo ir fizinio aktyvumo laisvalaikio sąsajos su psichosocialiniais, elgesio ir mokyklos veiksniais. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1(68), 92-99.
44. Šumskas, L., Zaborskis, A., (2000). Lietuvos moksleivių gyvensena ir jų šeimų socialinė bei ekonominė padėtis. *Visuomenės sveikata*, 2 (12), 36-45.
45. Tamašauskas, P. (2007). Kūno kultūros raidos tendencijos Lietuvos universitetinėse aukštosiose mokyklose. *Santalka. Edukologija*, T.15, 2, 80-85.
46. Tamašauskas, P. (2008). Kūno fenomenas ir ugdymas. *Santalka. Filologija. Edukologija*, T. 16, 2, 116-123.
47. Tilindienė, I., (2006). *Paauglių iš nepilnų šeimų savęs vertinimas ir santykis su aplinka*. Kaunas.
48. Tutkuvienė, J. (2001). *Mergaitei ir jos mamai: kodėl, kada ir kaip bręstama: mokomoji knyga*. Vilnius: Meralas.
49. Tutkuvienė, J. (2004). *Fizinė būklė*. Visuotinė lietuvių enciklopedija VI tomas. Mokslo ir enciklopedijų leidybos institutas.
50. Vainienė, E., Kardelis, K. (2008). Jaunimo mokyklų moksleivių fizinio aktyvumo sąsajos su mokymosi motyvacija, savigarba ir socialine integracija. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1 (68), 100 -107.

51. Vaitkevičius, J. V. (2007). Sveikatos sutrikimų, susijusių su kompiuterio naudojimu, paplitimas tarp Šiaulių miesto moksleivių. *Visuomenės sveikata*, 1 (36), 33-39.
52. Vaitkevičius, J. V., Bakanovienė, T., Miliūnienė, L. (2003). Šiaulių miesto bendrojo lavinimo mokyklų ugdytinių popamokinės veiklos, laisvalaikio ir savijautos tyrimas. *Visuomenės sveikata*. 4 (31), 44-47.
53. Vilūnienė, A., Jankauskienė, R. (2002). Skirtingo fizinio aktyvumo tėvų požiūris į fizinę saviugdą bei vaikų fizinį ugdymą ir jo sąsają su vaikų fiziniu aktyvumu. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4 (45), 103–109.
54. Volbekienė, V., (2004). *Fizinis aktyvumas: gyvenimo įgūdžių pamokos*. Vilnius Lietuvos sporto informacijos centras.
55. Volbekienė, V., Gričiūtė, A., Gaižauskienė, A. (2007). Lietuvos didžiųjų miestų 5 – 11 klasių moksleivių su sveikata susijęs fizinis aktyvumas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (65), 71 – 77.
56. Švietimo ir mokslo ministerija (2006). *11-12 klasių mokinių sveikata ir jos pokyčiai per 5 metus*. Vilnius. Švietimo ir mokslo ministerija.
57. Zaborskis, A., Dumčius, S. (1997). Lietuvos moksleivių fizinio aktyvumo ypatumai. *Visuomenės sveikata*, 2 (2), 16-22.
58. Zaborskis, A. (1997). Lietuvos moksleivių sveikata ir jos stiprinimas. Kaunas.
59. Zaborskis, A., Makari, J. (2001). *Lietuvos moksleivių gyvensena: raida 1994-1998 metais ir vertinimas tarptautiniu požiūriu*. Panevėžys, E. Vaičekausko leidykla.
60. Zaborskis, A., Žemaitienė, N., Šumskas, L., Diržytė, A. (1996). *Moksleivių gyvenimo būdas*. Vilnius, Leidybos centras.
61. Zaborskis, A. ir kt. (2001). Lietuvos moksleivių gyvenimosios pokyčiai 1994 – 1998 m. *Bedrosios praktikos gydytoja*, V (3), 240 – 245.
62. Zaborskis, A., Lenčiauskienė, I., Klibavičius, A. (2005). Sveikatos stiprinimas mokykloje ir moksleivių gyvensena. *Visuomenės sveikata*, 2 (29), 34 – 40.

Anketa

Gerbiamas respondente, būsiu dėkinga, jeigu Jūs atsakysite į anketos klausimus. Anketos atsakymai bus panaudoti ŠU bakalauro darbe

Prieš atsakydamas gerai pagalvok ir pažymėk tik tą atsakymo variantą, kuris geriausiai atitinka Tavo nuomonę. Pasirinktą langelį pažymėk X. Anketa anoniminė – vardo ir pavardės rašyti nereikia.

I. BENDRIEJI DUOMENYS

1. Lytis

- ☐ berniukas ☐ mergaitė

2. Kurioje klasėje mokaisi? (įrašyk klasę)

3. Kur nuolat gyveni?

- ☐ miestas ☐ miestelis ☐ kaimas

4. Kaip vertini savo sveikatą? (pažymėk X vieną langelį)

- ☐ labai gera
☐ gera
☐ jaučiu negalavimus
☐ labai dažnai sergu

5. Kokie negalavimai tave vargina (pažymėk X kelis langelius)

- ☐ nugaros skausmai
☐ skrandžio negalavimai
☐ prislėgta nuotaika
☐ nervingumas,
☐ galvos skausmas
☐ miego sutrikimai
☐ kita (įrašyk) _____

6. Tavo nuomone, prastai jautiesi, nes: (pažymėk X vieną langelį)

- ☐ reikia daug mokytis
☐ labai užsiėmęs/-usi popamokine veikla
☐ turi problemų su tėvais
☐ turi problemų su mokytojais
☐ ilgai žiūri televizorių
☐ menkas fizinis aktyvumas
☐ kita (įrašyk) _____

7. Tu manai, kad tavo sveikata gerėtų, jeigu (pažymėk X vieną langelį)

- ☐ geriau maitintumeisi

- ☐ daugiau sportuotum
- ☐ daugiau vartotum vaistų
- ☐ daugiau judėtum

8. Tavo nuomone fizinė veikla:

- ☐ stiprina sveikatą
- ☐ silpnina
- ☐ nežinau

9. Tavo nuomone aktyvus poilsis tai : (pažymėk X kelis langelius)

- ☐ gulėjimas lovoje
- ☐ žiūrėjimas TV
- ☐ žaidimas kompiuteriu
- ☐ žaidimas kieme
- ☐ kita (įrašyk)

10. Ką mėgsti veikti laisvalaikiu ? (pažymėk X kelis langelius)

- ☐ žiūrėti TV
- ☐ skaityti
- ☐ žaisti kieme
- ☐ važinėti dviračiu
- ☐ keliauti,
- ☐ gulėti lovoje
- ☐ kita (įrašyk)

11. Ar lankai sporto būrelį ?

- ☐ lankau
- ☐ norėčiau, bet už jį reikia mokėti
- ☐ nelankau
- ☐ neleidžia tėvai

12. Kiek kartų per savaitę savarankiškai (ne pamokose) mankštiniesi?

- ☐ kasdien
- ☐ 4-6
- ☐ 2-3
- ☐ 1
- ☐ nesimankštinu

13. Kiek valandų per savaitę užsiimi fizine veikla?

- ☐ 1
- ☐ 2-3
- ☐ 4-6
- ☐ neužsiimu

14. Ar tavo tėvai užsiima fizine veikla ? (pažymėk X kelis langelius)

- ☐ krepšininkas
- ☐ disko metikas
- ☐ dainininkas

Dėkoju už anketos užpildymą.