

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
MEDICINOS PAGRINDŲ KATEDRA

Taikomoji kūno kultūra (vadyba)

Rolandas Mičurovas

**MOKSLEIVIŲ POŽIŪRIO Į KŪNO KULTŪROS PAMOKAS
RAIŠKA VERTYBIŲ KONTEKSTE**

Magistro darbas

*Magistro darbo vadovė –
doc. Dr. Daiva Mockevičienė*

2011

MAGISTRO DARBO SANTRAUKA

Darbe atlikta moksleivių požiūrio į kūno kultūros pamokas raiška vertybių kontekste analizė. Tyrimo objektas moksleivių požiūris į kūno kultūros pamoką. Tyrimo tikslas ištirti Šiaulių miesto ir rajono moksleivių požiūrio į kūno kultūros pamokas vertybių kontekste. Anketinės apklausos tyrime dalyvavo 240 Šiaulių miesto ir rajono 9-12 klasių mokiniai. Empirinėje dalyje analizuojamas moksleivių požiūrio į kūno kultūros pamokas raiška vertybių kontekste. Tyrimo metu paaiškėjo respondentų nuomone didžiausios vertybės būti išsilavinusiam, teigiamais atsakymais pažymėjo (100 proc.) moksleivių, būti sveikam (98 proc.). Nesvarbu kur mokosi moksleiviai vertybių siekis vienodas. Daugiausiai respondentai skundžiamasi miego sutrikimais (44 proc.), nervine įtampa (58 proc.). Nugaros skausmais skundžiasi Šiaulių miesto (44 proc.) respondentų daugiau, nei rajono (24 proc.). Moksleivių rūpinimasis savo sveikata pagal gyvenamąją vietą neįtakoja. Šiaulių miesto (80 proc.) respondentų šiek tiek blogiau vertina savo sveikatą, nei rajono (83 proc.). (86 proc.) respondentų mano, kad fizinis aktyvumas stiprina sveikatą ir yra geros savijautos pagrindas. Respondentų teigimu jie juda daug (29 proc.), arba pakankamai (61 proc.). Šiaulių miesto ir rajono moksleivių fiziškai aktyvių formų veiklos skiriasi Šiaulių miesto respondentai daugiau lanko įvairių sporto šakų treniruotes, bei sporto klubus, tačiau rajonų moksleiviai sporto klubus kompensuoja lankydami kūno kultūros pamokas 3 kartus į savaitę. Kūno kultūros pamokose (97 proc.) moksleivių užsiima fiziškai aktyvia veikla. Šiaulių miesto (40 proc.), tiek rajono (40 proc.) respondentų nuomone labiausiai fiziškai sustiprėtų, jei kūno kultūros pamoka būtų 3 kartus per savaitę. Šiaulių miesto ir rajono respondentų nuomone lankyti kūno kultūros pamokas skatina, nes: judėjimas stiprina sveikatą, judėjimas padeda išlaikyti gerą fizinę formą, reikia / privalomas dalykas, nori būti stiprus, ištvermingas, judėjimas koreguoja laikyseną, bei judėjimas gerina protinį darbingumą.

Šiaulių miesto ir rajono moksleivių požiūrio į kūno kultūros pamokas raiška vertybių kontekste nesiskiria. **Tyrimas nepatvirtino hipotezės.**

Turinys

Magistro darbo santrauka	2
Įvadas	4
1 skyrius. Fizinis aktyvumas ir jo svarba mokinio gyvenime	7
1.1. Fizinio aktyvumo samprata ir reikšmė.....	7
1.2. Fizinis aktyvumas ir sveikata.....	10
1.3. Moksleivių fizinį aktyvumą skatinantys veiksniai.....	13
1.4. Žmogaus fizinės savybės ir jų įtaka judesio funkcijoms.....	17
1.5. Kūno kultūros pamoka – pagrindinė fizinio aktyvumo forma.....	18
2 skyrius. Moksleivių požiūrio į kūno kultūros pamokas raiška vertybių kontekste	21
2.1. Tyrimo metodika ir organizavimas.....	21
2.2. Šiaulių miesto ir rajono moksleivių požiūris į vertybes.....	23
2.3. Šiaulių miesto ir rajono moksleivių požiūris į sveikata.....	25
2.4. Šiaulių miesto ir rajono moksleivių požiūris į fizinį aktyvumą.....	31
2.5. Šiaulių miesto ir rajono moksleivių požiūris į kūno kultūros pamokas.....	41
Išvados	52
Literatūra	53
Summary	57
Priedai	58

Įvadas

Socialinis aktualumas. Žmogaus sveikata priklauso nuo daugelio veiksnių, sveikatos problemos kamuoja viso pasaulio žmones. Sveikata formuojasi nuo pat mažumės. Sveikatos problema nepakankamas fizinis aktyvumas, kuris kasmet vis mažėja. Nepakankamas fizinis aktyvumas duoda žalią šviesą antsvoriui, širdies ligoms, kraujospūdžio, medžiagų apykaitos sutrikimams, cholesterolio kiekio kraujyje padidėjimu. Jungtinių Tautų vaiko teisių konvencija 27 straipsnis skelbia, kad Valstybės dalyvės pripažįsta kiekvieno vaiko teisę turėti tokias gyvenimo sąlygas, kokių reikia jo fiziniam, protiniam, dvasiniam, doroviniam ir socialiniam vystymuisi. Todėl vaikai turi teisę nuo mažens į sveiką gyvenseną ir pakankamą fizinį aktyvumą. Remiantis konvencijos 24 straipsniu. Valstybės dalyvės imasi visų veiksmingų ir reikiamų priemonių įprastinei praktikai, darančiai neigiamą poveikį vaikų sveikatai, panaikinti. (Vaiko teisių konvencija 1995).

Lietuvos švietimo sistema apima pagalbą mokiniui (informacinę, psichologinę, socialinę pedagoginę, specialiąją pedagoginę ir specialiąją pagalbą bei sveikatos priežiūrą mokykloje). (LR Švietimo įstatymas 2006).

Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas (2004), antras skirsnis, 23 straipsnis sveikatos priežiūra mokykloje skelbia:

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. (L.R Švietimo ir mokslo ministerija 2004)

Mokslinis aktualumas. Daugelyje mokslinių šaltinių teigiama, kad dauguma Lietuvos moksleivių nėra pakankamai fiziškai aktyvūs. Nepakankamas fizinis aktyvumas neigiamai veikia jų augimą ir brendimą. Mokslininkai, tyrė Lietuvos vaikų fizini aktyvumą, išvelgia jo ryškias mažėjimo tendencijas. Tyrimų duomenimis, daugiau nei (20 proc.) Lietuvos berniukų ir daugiau nei 40 proc. Lietuvos mergaičių yra nepakankamai fiziškai aktyvūs, be to šis procentas kasmet vis didėja. Medicinos ir visuomenės sveikatos specialistams šis reiškinys kelia didelį rūpestį, todėl jie ragina aiškinti vaikams fizinio aktyvumo svarbą sveikatai ir skatinti juos būti kuo aktyvesnius teigia (Mickevičienė ir kt.2006).

Vienas svarbiausių sveikatos raidos laikotarpių yra vaikystė ir paauglystė. Šio laikotarpio elgsenos ir gyvenimo ypatybės bei požiūris į sveikatą dažnai lemia viso vėlesnio gyvenimo kokybę. 1994 metais pirmą kartą Lietuvoje pagal tarptautinę tyrimų programą buvo atlikta moksleivių apklausa, pagal kurią įvertintos atskirų gyvenimo veiksnių - mitybos, rūkymo, alkoholinių gėrimų vartojimo, fizinio aktyvumo ypatybės, nustatyta šių veiksnių įtaka bendrai savijautai, nagrinėta gyvenimo priklausomybė nuo socialinės aplinkos (A. Zaborskis ir kt., 1996). Apklausos duomenys parodė, kad maždaug kas penktas moksleivis laiko save „nelabai sveiku“. (K. Kardelis, S. Kavalaiuskas, V. Balzeris, Kaunas 2001)

Sveikatos specialistų skaičiavimai rodo, kad fizinio aktyvumo skatinimas turi būti laikomas viena iš svarbiausių sveikatos stiprinimo priemonių. Hipokinezės pasekmės svarbios ne tik populiacijos sveikatai, bet ir ekonominei gerovei, nes jos sukeltų ligų gydymo išlaidos sudaro didžiulę sveikatos apsaugos biudžeto dalį. JAV mokslininkai, išanalizavę šalies gyventojų mirties priežastis, teigia, kad 23 proc. mirčių susijusios su nepakankamumu fiziniu aktyvumu, 83 proc. - su rūkymu, 24 proc. - su nutukimu, 23 proc. - su cholesterolio kiekio kraujyje padidėjimu. JAV sveikatos priežiūros išlaidos, patirtos dėl hipokinezės, sudaro apie 75 milijonų dolerių per metus. Hipokinezė šiuolaikinėje visuomenėje būdinga tiek suaugusiesiems, tiek vaikams. Tarptautiniai moksleivių gyvenimo tyrimai rodo, kad tarp 11-15 m. Lietuvos paauglių daugiau nei puse mergaičių ir apie trečdalį berniukų nepakankamai fiziškai aktyvūs (Juškelienė 2007).

Moksleivių fizinio aktyvumo vystymasis plačiai tiriamas, tačiau miesto ir rajono moksleivių požiūrio į kūno kultūros pamokas raiška vertybių kontekste neaiški.

Tyrimo objektas Moksleivių požiūris į kūno kultūros pamoką.

Hipotezė Tikėtina, kad Šiaulių miesto ir rajono moksleivių požiūrio į kūno kultūros pamokas raiška vertybių kontekste skiriasi. Hipotezė leidžia išskirti tyrimo tikslus ir uždavinius.

Tyrimo tikslas. Ištirti Šiaulių miesto ir rajono moksleivių požiūrio į kūno kultūros pamokas vertybių kontekste.

Uždaviniai:

1. Palyginti Šiaulių miesto ir rajono moksleivių požiūrį į vertybes.
2. Įvertinti Šiaulių miesto ir rajono moksleivių požiūrį į sveikatą.
3. Nustatyti ir palyginti Šiaulių miesto ir rajono moksleivių požiūrį fizinį aktyvumą.
4. Išanalizuoti Šiaulių miesto ir rajono moksleivių požiūrį į kūno kultūros pamoką.

Tyrimo dalyviai. Respondentų imtis 240, 9-12 klasių Šiaulių miesto ir rajono moksleiviai. Anketinė apklausa atlikta 2010 m. rugsėjo - 2011 m. vasario mėnesiais.

Pasirinkti tyrimo metodai:

1. Mokslinės literatūros analizė.
2. Anketinė apklausa.
3. Matematinė rezultatų analizė ir apibendrinimas.

Pagrindinės sąvokos:

Fizinis aktyvumas - suvokti kaip laiko dalį, kurią žmogus sąmoningai skiria fiziniams pratimams arba tikslingam fiziniam darbui. Zuožienė (1998)

Hipokinezija – nepakankamas veiklumas, sumažėjęs judėjimas. (Juškelienė 2003)

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

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

PSO - organizacija, kuri rūpinasi pasaulyje gyvenančių, žmonių sveikata. (Skurvydas, Stonkus, Volbekienė, 2006)

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

Magistro darbo struktūra. Ši magistro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 2 skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas (šaltiniai), santrauka anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 7 lentelės, 25 paveikslėliai. Prieduose pateikiama anketa. Darbo apimtis – 58 puslapiai.

1. Fizinis aktyvumas ir jo svarba mokinio gyvenime

1. 1. Fizinio aktyvumo samprata ir reikšmė

Niekas taip nealina ir nežlugdo žmogaus kaip ilgalaikė fizinė neveika (Aristotelis, 384 m. pr.m.e.).

Jaras (1999) pastebi, kad žmonijos istorijos metu žmogaus tobulumas buvo reikalingas ne tiek žmogui, kiek valstybei. Fizinis pasiruošimas buvo skirtas smurtui, valstybės naudai, karui prieš kitas tautas. Carinėje Rusijoje dominavo kūno kultūra, jos tikslas buvo ne tik fizinis parengimas, bet ir paklusnumo ugdymas. Naujajame amžiuje fizinio aktyvumo, kūno kultūros tikslas yra sveikatingumas.

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. Mokinių sveikatos tausojimas daugelių atvejų susijęs su jų protinio darbingumo pedagoginiu reguliavimu, nervų sistemos tausojimu, reguliariu fiziniu aktyvumu. Fizinis aktyvumas yra viena sveikos gyvensenos ugdymo dalių (Armonienė, 2007).

Praktiškai visuose šaltiniuose fizinis aktyvumas aprašomas panašiai ir yra naudojamas labai plačiai. Fizinis aktyvumas turi labai didelių ir plačių šakų kurios visos susijungia į vieną sąvoką - fizinį aktyvumą. Fizinis aktyvumas suprantamas ir suvokiamas kaip judėjimas, tobulėjimas ir vystymasis judant kiekvieną dieną. Fizinis aktyvumas gretinamas su energingu judėjimu. Dažniausiu atveju paauglių fizinis aktyvumas yra laisvalaikio sportas: lauko tenisas, tinklinis, krepšinis, futbolas ir gausybė kitų sporto šakų, taip pat judrūs žaidimai, bėgiojimas ir panašūs atvejai. Kuo energijos suvartojama daugiau, tuo fizinis aktyvumas yra didesnis, kuo mažiau suvartoja energijos – tuo mažesnis. Fizinis aktyvumas skirstomas: 1) mažas fizinis aktyvumas, 2) vidutinis, 3) didelis ir 4) labai didelis fizinis aktyvumas (Skurvydas A., Stonkus S., Volbekienė V. 2006).

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)

Bouchard, Katarzyk (2010) teigimu fizinio aktyvumo klasikinis apibrėžimas remiasi visomis laisvalaikio ir užimto laiko kūno judėjimo formomis.

Kaip teigia Kuklys, Blauzdys (2000) fizinis aktyvumas – tai griaučių sukelti sąmoningi judesiai, kuriuos atliekant energijos, palyginus su ramybės būseną, suvartojama daugiau. Žmogaus fizinis

aktyvumas reiškiasi aktyviai poilsiaujant, sportuojant, mankštinantis, dirbant, atliekant namų ruošos, buitines darbus ar kitoje veikloje, susijusioje su energijos suvartojimu.

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

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

Fizinis aktyvumas yra būtinybė mokinio gyvenime, nes augdamas paauglys mokykloje turi išmokti ne tik matematikos, lietuvių kalbos ir kitų privalomų dalykų, bet ir išmokti rūpintis savo sveikata, bei savo kūnu. Todėl reikia suprasti kas yra fizinis aktyvumas. Fizinio aktyvumo reikšmė pagal profesorių Stonkų (2000) išskiriama į keletą fizinio aktyvumo reikšmių, kurios apibūdinamos kaip:

- Griaučių raumenų pratimai daromi specialiais judesiais, kuriuos atliekant padidėja energijos sunaudojimas. Tai pasireiškia atliekant mankštą kūno kultūros pamokose, sporto pratybose, namų ruošoje, aktyvaus poilsio metu ir kitoje veikloje, kurioje dirba griaučių raumenys.
- Aktyvių judesių visuma, judėjimai, kuriuos per tam tikrą laiką ir tam tikru intensyvumu padaro raumenys bei sąnariai.
- Laiko visumą matuojame paromis, savaitėmis, mėnesiais, metais. Tai visuma, kurią individas skiria fiziniams pratimams arba tikslingam darbui, kurių metu esame fiziškai aktyvūs.

Zuožienės (1998) nuomone, tikslingiausia būtų vartoti fizinio aktyvumo terminą ir jo aiškinimą paimtą iš „Sporto terminų žodyno“, nes jis labiausiai atitinka tarptautinėje mokslinėje literatūroje vartojamą „physical activity“, ir jį suvokti kaip laiko dalį, kurią žmogus sąmoningai skiria fiziniams pratimams arba tikslingam fiziniam darbui.

Tyrimai rodo, kad dauguma Lietuvos moksleivių nėra pakankamai fiziškai aktyvūs. Nepakankamas fizinis aktyvumas neigiamai veikia jų augimą ir brendimą. Mokslininkai, tyrę Lietuvos vaikų fizinį aktyvumą, išvelgia jo ryškias mažėjimo tendencijas. Tyrimų duomenimis, daugiau nei 20 proc. Lietuvos berniukų ir daugiau nei 40 proc. Lietuvos mergaičių yra nepakankamai fiziškai aktyvūs, be to, šis procentas kasmet vis didėja. Medicinos ir visuomenės sveikatos specialistams šis reiškinys kelia didelį rūpestį, todėl jie ragina aiškinti vaikams fizinio aktyvumo svarbą sveikatai ir skatinti juos būti kuo aktyvesniais (Mickevičienė, Motiejūnaitė, Skurvydas, 2006).

Daugelis mokslinių studijų (Laskienė ir kt. 2009) patvirtina, jog reguliari fizinė veikla gerina vaikų fizinę, psichinę būklę ir socialinę sveikatą. Nors ligi šiol mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo didinimas daugybę metų rekomenduojamas kaip prevencinė sveikatos priemonė, bet vis dar diskutuojama dėl fizinio aktyvumo apimtys ir poveikio sveikatai sąsajų. 1997 m. tarptautinė ekspertų grupė suformulavo 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. Pasaulio sveikatos organizacija yra rekomendavusi jauno žmogaus fizinio aktyvumo minimumu laikyti 4 valandas per savaitę (Laskienė, Zuožienė, Zuoza, 2009).

Mokslininkai, tyrinėtojai pažymi, kad viena iš pagrindinių priežasčių, dėl ko formuojasi asimetrinė laikysena ir išsivysto skoliozė, yra mažas vaikų fizinis aktyvumas. Aktyvi fizinė veikla, fiziniai pratimai, judrūs žaidimai stiprina vaikų organizmą ir sveikatą, lavina raumenų sistemą. Ypač svarbu lavinti pilvo, nugaros, klubų ir juosmens raumenis, nes nuo jų stiprumo labai priklauso laikysenos formavimasis (Adaškevičienė, 2006). Dėl to sutriko amžiais nusistovėjusi biologinė organizmo pusiausvyra: atskiros organizmo sistemos tapo labiau pažeidžiamos.

Anot Juškeliienės (2003), hipokinezija – nepakankamas veiklumas, sumažėjęs judėjimas. Tačiau literatūroje dažniau vartojamas „hipodinamijos“ terminas. Terminai „hipokinezė“ ir „hipodinamija“ dažnai vartojami kaip sinonimai, abu reiškia nepakankamą fizinės veiklos aktyvumą ir jos pasekmes. Hipokinezė (hipo...+ gr. kinesis – judėjimas) – ilgalaikis judėjimo sumažėjimas, vyraujant judesių sumažėjimui didžiuosiuose sąnariuose, kas mažina bendrąjį žmogaus aktyvumą.

Apibendrinant galima teigti, kad vyraujant pasyvaus laisvalaikio praleidimo formoms, tokioms kaip televizijos žiūrėjimas, kompiuteriniai žaidimai, internetas, moksleiviai vis mažiau laiko praleidžia sportuodami ar kitaip aktyviai judėdami. Juk norint būti fiziškai aktyviu nebūtina lankyti tam tikrų užsiėmimų, būtina tik kuo daugiau judėti (išvesti pasivaikščioti šunį, į parduotuvę ar pas draugus eiti pėstute). Būnant fiziškai aktyviu sumažėtų kūno svoris, būtų pasiektas optimalus sveikatos lygis, sustiprėtų visos organizmo sistemos, tarp jų ir imuninė.

1. 2. Fizinis aktyvumas ir sveikata

Sukaupta daug mokslinių duomenų, įrodančių gyvensenos įtaką žmogaus sveikatai. Nesveika gyvensena, pavyzdžiui, rūkymas, nesaikingas alkoholinių gėrimų vartojimas, netinkama mityba, nepakankamas fizinis aktyvumas, didina lėtinių neinfekcinių ligų riziką. Žmonių gyvensena priklauso nuo daugelio socialinių, ekonominių bei kultūrinių veiksnių. Pirmajam Lietuvos nepriklausomybės dešimtmečiui buvo būdingi spartūs politiniai ir ekonominiai pokyčiai. Perėjimas prie rinkos ekonomikos, agresyvi reklama, vakarietiškos masinės kultūros skverbimasis, naujų produktų atsiradimas veikė žmonių gyvenseną ir sveikatą. Kitų šalių patirtis rodo, kad skirtingos socialinės žmonių grupės nevienodai reaguoja į vykstančias permainas. Jauni žmonės yra ypač imlūs naujovėms, kurios gali tiek teigiamai, tiek ir neigiamai paveikti jų sveikatą (Grabauskas ir kt., 2004).

Pasaulio sveikatos organizacija teigia, kad:

- pasaulyje viena svarbiausių vis gausėjančių lėtinių ligų profilaktikos priemonė yra pakankamas ir reguliarus fizinis aktyvumas;
- daugiau nei 60 proc. pasaulio gyventojų, fizinis aktyvumas yra mažesnis už mažiausią rekomenduotiną — 30 min. vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą kasdien;
- daugiau nei 30 proc. Vakarų Europos gyventojų yra nepakankamai fiziškai aktyvūs, be to, šis procentas kasmet vis didėja;
- žmonėms, kurių, fizinis aktyvumas yra mažesnis už mažiausią rekomenduotiną fizinį aktyvumą, rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis padidėja 1,5 karto (Mickevičienė ir kt., 2006).

Daugelis žmonių save laiko sveikais tol, kol nepasireiškia aiškūs ligos simptomai. Jie nežino, kad daugelis ligų prasideda ir vystosi lėtai, kol atsiranda sudėtingos pasekmės, netgi mirtis. Gana anksti išsiaiškinus ligų požymius ir atitinkamai gydantis, galima išvengti liūdnujų pasekmių. Atsiradus įvairių ligų požymiams, įvairiems sutrikimams pirma reikia:

- pakeisti mitybos režimą;
- padidinti ir sureguliuoti fizinio aktyvumo apimtį;
- atsisakyti rūkymo, alkoholio;
- sureguliuoti poilsio, miego režimą;
- didinti gebėjimą susidoroti su streso situacijomis (Milašius, 2008).

Nutukimas pasaulyje nepaliaujamai didėja, dėl to jį reikia kuo greičiau stabdyti ir normalizuoti. Per praėjusį dešimtmetį daugelyje Europos valstybių nutukimo paplitimas padidėjo 10 – 40 proc. Didžiojoje Britanijoje nuo 1993 iki 2003 m. nutukusių moterų padaugėjo 43 proc., vyrų – 74 proc. Nutukimo paplitimas JAV per 1991 – 2001 m. padidėjo 74 procentais. 2006 m. tyrimo duomenys,

Lietuvoje tarp visų tirtųjų vyrų nutukusieji ($KMI > 30 \text{ kg/m}^2$) sudarė 21 proc., o nutukusių moterų ($KMI > 30 \text{ kg/m}^2$) 19 proc. Pasaulyje matomas, mažėjantis suaugusiųjų fizinis aktyvumas, kuris pasireiškia nutukimu, bet kas keisčiausia, kad žymiai mažėja ir paauglių fizinis aktyvumas, kuris turi viena kelią, kuris veda į nutukimą, atsvorį ir tam tikras ligas. Visos bėdos prasideda tiems paaugliams, kurie nėra fiziškai aktyvūs. Fiziškai neaktyvūs paaugliai didžiąją savo laiko dalį praleidžia sėdėdami prie kompiuterio, ar televizoriaus, o tai susiję su nutukimu, bei sumažėjusia fizine veikla tarp paauglių (Čėsna 2009).

Nutukimas yra nepriklausomas išemines širdies ligos rizikos veiksnys. Nutukimas yra pagrindinė, nepriklausomo nuo insulino, diabeto priežastis. Nutukusiems žmonėms dažniau susidaro akmenų tulžies pūslėje, skauda sąnarius, jie dažniau susergera osteoartritu, artrozėmis, podagra. Žmonių, turinčių atsvario, psichinė savijauta taip pat būna blogesnė (Vaitkevičius, Vaitkevičienė 2008).

Fizinio aktyvumo įtaka sveikatai yra neabejotina, nes ji reguliuoja kūno svorį, medžiagų apykaitą bei psichologinę būklę. Tai gyvybiškai svarbus veiksnys, todėl svarbu fizinį aktyvumą organizuoti taip, kad jis darytų teigiamą įtaką sveikatai, taptų sveikatos stiprinimo ir fizinio pajėgumo gerinimo šaltiniu. Siekiant suformuoti sveikos, fiziškai aktyvios gyvensenos įgūdžius, mokykliniame amžiuje reikėtų mokytį planuoti ir reguliuoti fizinį aktyvumą, ugdyti su sveikata susijusio fizinio aktyvumo įgūdžius, mokytį sveikatą stiprinančių fizinių pratimų (Gudžinskienė ir kt., 2007).

Nuo pat vaikystės skatinamas fizinis aktyvumas suaugus padeda išvengti tokių ligų kaip atsvaris, aukštas kraujospūdis, gerina medžiagų apykaitą ir mažina širdies, neinfekcinių ligų tikimybę (Berenson 2002).

Fizinis aktyvumas ypač svarbus vaiko formavimuisi, jis skatina jo augimą ir didina funkcinių pajėgumą. Nustatyta, kad vaikų nejudrumas susijęs su nutukimu, taip pat su nepakankamu fiziniu aktyvumu suaugus. PSO rekomenduoja, kad suaugę žmonės pasimankštintų bent 30 min. per dieną, o vaikai – ne mažiau kaip 1 val. per dieną. Deja, moksleivių fizinis aktyvumas yra mažas. Nustatyta, kad vaikų ir suaugusių žmonių mažas fizinis aktyvumas yra vienas svarbiausių atsvario ir nutukimo rizikos veiksnių. Be to, nutukusieji dažniau sergera krūtų, gimdos, storosios žarnos, stemplės ir inkstų navikais (Januškevičienė ir kt., 2009).

Fizinis aktyvumas pasak Kesaniemi (2001) mažina mirtingumą, viršsvorio problemas, vėžinių susirgimų tikimybę. Fiziškai aktyvūs žmonės yra stipresni rečiau sergera, jų savijauta būna geresnė, todėl išvengiama ir psichologinių problemų.

Fizinė sveikata – tai optimalus žmogaus kūno funkcionavimas. Fizinė sveikata savo ruožtu yra žmogaus sveikatos pagrindas. Plačiąja prasme sveikata suprantama kaip visiška fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė. Fizinė sveikata ir kūno kultūra yra glaudžiai sąveikaujantys veiksniai. Geriausių rezultatų kūno kultūros ugdymo procese duoda privalomų kūno kultūros pratybių derinimas su diferencijuotomis savarankiškoms treniruotėmis. Daugelio autorių atlikti tyrimai leidžia teigti, kad Lietuvos visuomenės sveikata blogėja. Socialiniai, ekonominiai ir demografiniai gyvenimo kokybės skirtumai veikia žmonių gyvenimo būdą, gyvenimo kokybės lygmenį, nustatyti esminiai gyvenimo kokybės skirtumai tarp lyčių ir atskirų socialinių grupių (Dadelo, Tamošauskas, 2008). Sveikatos specialistų skaičiavimai rodo, kad fizinio aktyvumo skatinimas turi būti laikomas viena iš svarbiausių sveikatos stiprinimo priemonių.

Sveikata yra geros savijautos (arba gerovės) būseną. Pasaulinė sveikatos apsaugos organizacija papildoma šį apibrėžimą: sveikata yra visapusiška fizinė, psichinė ir socialinė gerovė, ne vien ligų nebuvimas. Fizinė sveikata rodo kūno būseną. Psichinė sveikata priklauso nuo mąstymo ir gebėjimo įveikti problemas. Socialinė sveikata yra susijusi su bendravimo ypatumais (Skurvydas ir kt., 2006).

Kad žmogus jaustųsi sveikas, jam reikia: prigimtinių fizinės sveikatos, prieglobsčio, taikos, nuolatinių gyvenimo pajamų, sveikos socialinės aplinkos, mėgstamo darbo, sąlygų mokytis, tinkamos mitybos, sveikos ekologinės aplinkos, sąlygų sportuoti (Mickevičienė ir kt., 2006).

Vienas svarbesnių rizikos sveikatai veiksnių yra fizinis pasyvumas. Fiziškai neaktyvių žmonių mirtingumo rizika yra apie 2 kartus didesnė nei reguliariai besimankštinančiųjų (Januškevičienė ir kt., 2009).

Neteisingai skiriamas fizinis aktyvumas yra žalingas sveikatai. Perdozavus fizinio aktyvumo galima pakenkti širdies ir kraujagyslių sistemai, pažeisti sausgysles, raiščius, kaulus, kremzles, sąnarius, vietoje raumenų augimo gali vykti raumeninės atrofijos procesas (ypač jei asmuo badauja), moterims gali išsivystyti amenoreja, persitreniravimas ir pervargimas gali sukelti psichologinius sutrikimus (Jankauskienė ir kt., 2010).

Juškelienė (2006) savo darbe teigia, kad fizinis aktyvumas yra vienas iš svarbiausių sveikos gyvensenos komponentų. Judėjimas yra biologinis sveiko žmogaus poreikis, geros sveikatos ir socialinės gerovės sąlyga. Fiziškai neaktyvus gyvenimo būdas duoda žalią šviesą daugumai žmonių, ar kitaip pavadinus civilizacijos ligų. Nepakankamai, ar mažai judantys ir neteikiantys judėjimui jokios reikšmės ir priežiūros, nesaugantys savo sveikatos žmonės, turi tikimybę ir rizikuoja susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, tokiomis kaip infarktas, insultas, diabetas, kai kuriomis vėžinės rūšies ligomis, nutukimu. Pakankamas fizinis aktyvumas mažina tikimybę nutukti,

padeda išvengti laikysenos sutrikimų, įveikti psichoemocinę įtampą, stresą, sumažinti peršalimo ligų tikimybę, osteoporozės riziką.

Daugėja vaikų, naudojančių kompiuterius, ilgėja darbo kompiuteriu trukmė. Vis daugiau praleidžiant laiko prie kompiuterio mažėja vaikų fizinis aktyvumas, pažeidžiama rega, atsiranda kaulų ir raumenų sistemos pažeidimų (Ustinavičienė ir kt., 2009).

Mažas fizinis aktyvumas tapo viena iš besimokančio jaunimo sveikatos silpnėjimo priežasčių, psichinio tobulėjimo stabdžiu – atminties ir pažangumo mokantis blogėjimu (Proškovienė, Černiauskiene, 2009).

Peržvelgus fizinio aktyvumo teigiamą ir neigiamą įtaką žmogaus sveikatai, galima teigti, kad optimalus fizinis aktyvumas padeda žmogui išsilaisvinti nuo įvairiausių negalavimų. Intensyviau judant pagreitėja kvėpavimas, širdies ritmas tampa intensyvesnis, pagreitėja kraujo apytaka ir organizmas įsisavina kur kas daugiau deguonies ir maisto medžiagų. Judėjimas suteikia žmogaus kūnui stiprybės, pakilios nuotaikos bei žvalumo.

1.3. Moksleivių fizinį aktyvumą skatinantys veiksniai

Svarbiausi nejudrumą skatinantys veiksniai yra pramonės pažangos pasekmės, t. y. sunkaus fizinio darbo pašalinimas, nedidelės darbinės veiklos energijos sąnaudos. Naujos technologijos smarkiai sumažino žmogaus fizinį aktyvumą profesinėje veikloje, buityje, laisvalaikiu. Fizinis aktyvumas, didindamas arba palaikydamas organizmo funkcines galimybes, ženkliai lemia biologinį amžių ir sveiko gyvenimo trukmę, o tuo pačiu ir gyvenimo kokybę (Kušleika, Kušleikaitė, 2008).

Mokslinėje literatūroje atkreipiamas dėmesys į šeimos (visų pirma tėvų) socialinės, ekonominės padėties vaidmenį vaikų požiūriui į sveikatą ir fizinį aktyvumą. Nustatyta, kad tėvų socialinis ekonominis statusas lemia tiek jų pačių, tiek vaikų elgseną, susijusią su rūkymu ir fiziniu aktyvumu, ypač paauglystėje. Vaikystėje priklausymas tam tikram socialiniam ekonominiam statusui veikia jų požiūrį į sveiką gyvenimą vėlesniais amžiaus tarpsniais (Šukys, Bagdonas, 2007).

Vienas svarbiausių sveikatos raidos laikotarpių yra vaikystė ir paauglystė. Šio laikotarpio elgsenos ir gyvenimo ypatybės bei požiūris į sveikatą dažnai lemia viso vėlesnio gyvenimo kokybę. 1994 metais pirmą kartą Lietuvoje pagal tarptautinę tyrimų programą buvo atlikta moksleivių apklausa, pagal kurią įvertintos atskirų gyvenimo veiksmų - mitybos, rūkymo, alkoholinių gėrimų vartojimo, fizinio aktyvumo ypatybės, nustatyta šių veiksmų įtaka bendrai

savijautai, nagrinėtą gyvenenos priklausomybę nuo socialinės aplinkos. Apklausos duomenys parodė, kad maždaug kas penktas moksleivis laiko save „nelabai sveiku“ (Kardelis ir kt., 2001).

Juškelienė (2007) teigia, jog augančio vaiko tarpsnyje, tarp vaikystės ir paauglystės, formuojasi fizinio aktyvumo įgūdžiai visam gyvenimui, todėl kūno kultūros ugdymo ir fizinio aktyvumo skatinimo reikšmė paauglio gyvenime pabrėžiama daugelyje visuomenės sveikatos dokumentų. Fiziniai pratimai ir grūdinimasis yra ne tik sveikatos sutrikimų profilaktikos, bet ir gydymo korekcinė priemonė, pavyzdžiui: koreguojant laikysenos sutrikimus, sergant lėtinėmis ligomis.

Adaškevičienės (2004) teigiama informacija jog, galimybė fiziškai aktyviai judėti gražioje, tvarkingoje, moderniai ir patogiai rekonstruotoje, ar įrengtoje salėje, specializuotame sporto aikštyne, su patraukliu inventoriumi yra skatulus, motyvuojantis vaikus imtis fizinės veiklos, bei lavinant ir vaikų estetinį skonį, dorovines savybes. Vaikai privalo būti skatinami ir motyvuojami suprasti kūno kultūros prioritetą individo sveikatai ir besąlygiškai pritarti aktyviam gyvenimo būdui, kurio pagrindas - sisteminga kūno mankšta.

Su fizinio aktyvumo problemomis susiduria daugelis pasaulio šalių, miestų ir miestelių, ne išimtis ir Lietuva. Skatinimas fiziškai judėti, sportuoti ir užsiimti fizine veikla užima nepaprastai svarbią vietą daugelio šalių fizinio ugdymo praktikose. Ugdymo įstaigose ugdomi fizinio aktyvumo įpročiai ir tradicijos, skatinamas aktyvus laisvalaikis, žaidimai lauke, mokoma pasirinkti fizinio aktyvumo šakas, judėjimą pagal gebėjimus. Nes ne kiekvienam paaugliui įdomus ir įveikiamas ir tinkamas tam tikras sportas. Taipogi nevisiems, dėl sveikatos būsenos, tinka vienodas sportas. Todėl tokiems paaugliams pateikiamos rekomendacijos, dėl fizinio aktyvumo pasirinkimų. Ugdymo įstaigose ugdomas sveiko ir gražaus kūno suvokimas. Ugdant ir motyvuojant mokinio fizinį aktyvumą, pedagogams ir tėvams iškyla tokie pagrindiniai uždaviniai: pajungti mažai judantį paauglį į fizinę veiklą, parodyti teigiamus judėjimo privalumus, išmokyti džiaugtis fizine veikla ir išugdyti siekiamybę, kad paauglys judėtų kasdien, teigia Juškelienė (2007).

Thomson, Nelson, Silwerman (2005) teigimu fizinio aktyvumo užsiėmimai turi būti kruopščiai suplanuoti, turi būti treniruojamas visas kūnas. Laisvalaikiu geriausia užsiimti mėgstama fizine veikla.

Fizinis aktyvumas ne visada gali būti teigiamas veiksnys, jis gali turėti ir neigiamų pasekmių, pasireiškiantis traumomis. Nekreipiant dėmesio ir nekontroliuojant vaikų fizinio aktyvumo intensyvumo ir krūvių, bei saugumo neigiamos pasekmės neabejotinos. (Davis, 2004)

Kardelis ir kt., (2001) mano, kad skatinant, ugdant ir motyvuojant paauglius aktyviai fizinei veiklai, esminis ir svarbiausias motyvas yra mokytojo pedagoginė kompetencija, jo dalykinė

kvalifikacija, mokėjimas prieiti prie kiekvieno vaiko, psichologinis stiprumas. Viename iš atliktų tyrimų, rezultatai parodė, kad daugeliui kūno kultūros pedagogų, jau nepakanka žinių, kurias teikia aukštosiose mokyklose, nes bėgant metams, keičiasi daugelis dalykų, keičiasi jaunimas, keičiasi poreikiai. Pavyzdžiui tyrime, net 56,6% apklaustųjų atsakė, kad jiems trūksta žinių apie sveiką gyvenimą. Maždaug tiek pat jų (53,9%) nurodė ir psichologijos žinių stoka.

Ne visada paaugliai turi noro judėti, sportuoti. Paauglių norą nuveja tam tikri motyvai, kurie atsiranda iš nežinojimo, ar dar dėl įvairių priežasčių. Norą būti fiziškai aktyviems mažina:

- Nežinojimas fizinio aktyvumo naudos, kurią duoda sportuojant, bei reikalingų sveikatai naudingų fizinio aktyvumo dozių.
- Laiko stoka ir nenoras, bei sveikatos sutrikimai slopina norą judėti. Daugelis rūkalių nesportuoja, dėl to kad šis žalingas įprotis taip pat atima sveikatą ir norą potencialiai sportuoti. Taip pat norą slopina sportuoti jau turimas atsivertis, paauglystė mergaitėms.
- Priešinimasis kaitai: „sunku pradėti“ psichologinis nepasitikėjimas savimi.

Norą būti fiziškai aktyvesniems skatina:

- Noras atrodyti gražiau – daugelis paauglių nori būti gražiais, nes sulaukia daugiau dėmesio iš priešingos lyties atstovų (-ų). Sportuojantys asmenys geriau jaučiasi, nes pasitiki savimi, nekompleksuoja. Dažnai ir noras įdomiai praleisti laisvalaikį, išbandyti ar tobulinti save tam tikrose sporto šakose. Labai svarbus motyvas, kuris skatina norą būti fiziškai aktyviam, tai, kad sportuojant stiprinama sveikata.
- Šeimos ir visuomenės tradicijos, kultūra.

Dėl tokių priežasčių atsiranda noras ir nenoras, gyventi pilnavertį fiziškai aktyvų gyvenimą tikina Mickevičienė ir kt. (2006).

Adaškevičienė (2004) pabrėžia, kad nenoras būti fiziškai aktyviems, stiprinti savo sveikatą, aktyvią fizine veikla yra socialinis pedagoginis reiškinys, kylantis iš suaugusiųjų ugdymo nuostatų, formuojančių žalingą sveikatai elgesį ir blogus įpročius.

Fizinio aktyvumo skatinimas yra ir turi būti svarbiausia užduotis pedagogų, bei šeimos, dėl to svarbu maksimaliai didinti moksleivių norą būti fiziškai aktyvesniems, ir didinti fizinio aktyvumo normas. Didinti paauglių fizinio aktyvumo laiką. Reikia mažinti paauglių neaktyviai leidžiamą laiką žiūrint televizorių,

žaidžiant kompiuterinius žaidimus, naršant internete. Mickevičienė ir kt., (2006) pateikia tokias mokinių fizinio aktyvumo normas:

- Vidutinio intensyvumo: vaikščiojimas sparčiu žingsniu, čiuožinėjimas, važiavimas dviračiu, plaukimas ar žaidimas kieme.
- Didelio intensyvumo: bėgimas, futbolo, krepšinio žaidimas ar šokinėjimas su šokdyne.
- Aerobinis aktyvumas: bėgimas, spartus ėjimas, šokinėjimas per virvutę, čiuožimas, futbolas, krepšinis, ledo ritulys (žaidimai), plaukimas, šokiai.
- Lankstumo aktyvumas: tempimo pratimai, gimnastika, šokiai, plaukimas, joga.
- Jėgos aktyvumas: svarmenų kilnojimas, kėgliai, tenisas ir kt.

Fizinis aktyvumas į individo gyvenimą įneša labai daug gerų dalykų. Dėl to reikia miestuose kurti paaugliams prieinamų sporto kompleksų, žaidimų aikštelių kuriuose paaugliai turėtų galimybę sportuoti, judėti, būti fiziškai aktyvūs. Nes patogioje ir prieinamoje aplinkoje, kuri skatina vaikus būti fiziškai aktyviems, kuri tenkina judėjimo ir pažintinius interesus - vaikai patiria laisvę ir saviraišką. Ji skatina vaizduotės, jausmų, valios aktyvumą, teikia gyvenimo džiaugsmą, gerina nuotaiką, skatina pasitikėjimą savimi, užtikrina optimalų organizmo augimą (Adaškevičienė 2006).

Mažėjant jaunimo norui būti fiziškai aktyviems ir vis daugiau laiko skiriant pasyvaus laisvalaikio formoms, reikėtų atkreipti dėmesį į tuos veiksnius, kurie skatina jaunimą būti fiziškai aktyvesniais. Mokyklose reikia įrengti modernias sporto sales, kad mokiniai jaustų norą naudotis visu sportiniu inventoriumi. Taip pat reikėtų atkreipti dėmesį į tas socialines grupes, kurios daro didžiausią įtaką moksleivių elgesiui ir požiūriui.

Small, Spear (2002) teigia, kad nebūtinai reikia užsiimti sportine veikla, tiesiog reikia daug judėti laisvalaikiu. Fizinio aktyvumo užsiėmimuose mokiniai neturi būti verčiami prievarta užsiimti fizine veikla, tai turi ateiti natūraliais būdais, vaikus reikia skatinti ir padrąsinti užsiimti fizine veikla.

Galima teigti, jog šiomis dienomis yra nepaprastai sunku sudominti paauglį pakankamu fizišku aktyvumu. Paaugliams noras judėti turėtų ateiti savaime, neverčiant jo daryti to specialiai. Pasąmonėje visi paaugliai nori būti gražūs, sveiki, stiprūs. Reikia suteikti visas sąlygas prieiti prie įvairaus sporto, išmėginti įvairių sporto šakų, paaiškinti sporto šakų taisykles, bei parodyti taisyklingą techniką, įvardinti sporto šakų, bei fizinio aktyvumo plusus ir minusus.

1.4. Žmogaus fizinės savybės ir jų įtaka judesio funkcijoms

Kiekvieno individo fizinis aktyvumas skiriasi dėl tam tikrų amplitudžių, gebėjimų, apie kuriuos verta pakalbėti.

Vikrumas, tai savybė, kuria apibūdiname sugebėjimą atlikti tikslų judesį kaip įmanoma greičiau. Vikrumą galime vadinti žmogaus įvairių fiziologinių sugebėjimų „kokteiliu“, nes jam įtakos turi net keletas veiksnių: reakcijos greitis, raumenų susitraukimo greitis, judesių dažnis ir t.t. Vikrumas suteikia judesiams grakštumo – kuo greičiau, tiksliau jie atliekami, tuo labiau atskleidžiamas sportininko visapusiškumas (Adomaitytė, 2004).

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 išmokyti bei atlikti (Jasiūnas 2007).

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 2007).

Greitis, šia savybę galime apibrėžti kaip judesio atlikimo dydžio ir tam sugaišto laiko santykį. Tai judesio charakteristika, kuri yra matuojama laiku, t.y. kiek laiko trunka kūnui ar jo daliai nukakti iš vieno taško į kitą. Greitį galime gretinti su vikrumu, tačiau pastarasis neturi matavimo mato. Sporte bet kokio judesio greitis turi būti tikslinis, nes tiek per greitas, tiek per daug užtęstas judesys gali iškreipti perteikiamą informaciją (Adomaitytė, 2004).

Ištvermė, tai savybė, kuri apibūdina žmogaus sugebėjimą ilgai tęsti tam tikro intensyvumo darbą. Ištvermę galima ugdyti atliekant tam tikrus pratimus, pvz. bėgti su svoriais ar be jų tam tikrą laiką ar atstumą, kartoti įvairius jėgos pratimus, didinant jų kartojimo skaičių. Yra skiriamos dvi ištvermės rūšys – bendroji ir specialioji. Bendroji ištvermė, tai yra ištvermės 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 2007).

Judesiai yra mūsų kūno atliekama funkcija, ir jie turi tam tikras savybes, pagal kurias mes galime diferencijuoti žmonių judėjimo, judesio panaudojimo sugebėjimus. Kaip ir bet koks kitas prigimtinis dalykas, taip ir kiekvieno žmogaus judesiai yra atliekami skirtingai. Vienas tiesiog puikiai sugeba žaisti krepšinį, o kitas – nė po treniruočių negali atlikti to paties. Kadangi judesys yra fizinio aktyvumo išraiškos forma, jis turi kelias ypatybes, kurias privalu apžvelgti remiantis gydytojo Zavecko (2007) straipsniu „Judėsio formos“.

Judesių valdymas - judesių valdymo teorija aiškina, kaip centrinė nervų sistema „organizuoja“ kūno darbą, kad būtų atliktas tam tikras judesys.

Judesių mokymasis tai procesas, kurio metu išmokstama naujų judesių arba tobulinami jau išmolti.

Judesių koordinacija, šią savybę vertėtų apibrėžti kaip sugebėjimą greitai įsisavinti ir atkartoti naujus judesius ar jų kombinacijas, jas pritaikyti bei naudoti susiklosčius standartinėms ar neįprastoms situacijoms.

Pusiausvyra, tai fizinė judėjimo savybė, sugebėjimas išlaikyti kūną arba tam tikras jo dalis atliekant tam tikrą judesį arba judesių derinį.

Fizinis aktyvumas pagerina augimo ir vystymosi procesus, kurių metu tampa atsparesni sąnariai, raiščiai, kaulai taip pat ugdomos fizinės savybės kaip ištvėrmė, lankstumas, greitis (Boreham, Riddoch 2001).

1.5. Kūno kultūros pamoka – pagrindinė fizinio aktyvumo forma

Šis laikmetis apibūdinamas kaip radikalios modernybės epocha. Tai reiškia, kad gyvenama potradicinėje visuomenėje, kur viskuo galima abejoti ir viskuo abejojama. Tokioje aplinkoje neišvengiamas nerimas ir neapibrėžtumas, nes asmuo vis dažniau nėra tikras, kaip turi elgtis, kokį rinktis karjeros modelį. Atsiranda vis nauji alternatyvūs būdai ne tik darbams atlikti, bet ir asmeniui siekti prailginti savo gyvenimą naudojant įvairius medikamentus, išbandant skirtingas dietas, užsiimant tradicinėmis ir netradicinėmis kūno kultūros saviugdų formomis ir būdais. Kupinas paradoksų gyvenimas traukte traukia jaunimą, ypač paauglius. Todėl ugdymo filosofai iškelia kūno kultūros mokytojo svarbą skatinant mokinius suvokti savo sveikatos stiprinimo ir fizinio tobulėjimo socialinį vertingumą bei reikšmingumą. (Kardelienė ir kt., 2009)

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

Žvelgiant į tobuliausią užsienio specialistų praktiką, kūno kultūros pamokos turi formuoti mokinius tolimesnei fizinei veiklai ateityje (Trost, 2004).

Pasak Skurvydo (2008), naujausi tyrimai rodo, kad vietoj kitų disciplinų padidinus kūno kultūros pamokų skaičių iki 3-4 kartų per savaitę net tik pagerėja moksleivių sveikata, bet ir mokymosi pažangumas. Europos šalys peržiūri sporto misiją ir vis didesnę dėmesį skiria ne elitiniam sportui, bet visų šalies gyventojų fiziniam aktyvumui didinti.

Pagrindinis kūno kultūros tikslas – ugdyti sveiką, stiprų, gerai fiziškai išsivysčiusį, ištvermingą vaiką, pasitikintį savimi ir savo gebėjimais, turintį stiprią pažinimo motyvaciją, atsakingą už savo ir kitų žmonių sveikatą, gebantį rinktis sveiką gyvenimą ir jaučiantį poreikį rūpintis savo kūno ir dvasios stiprinimu (Bendrosios programos ir išsilavinimo standartai, 2003).

Siekiant daryti teigiamą įtaką mokyklinio amžiaus vaikų raidai, svarbu įtraukti juos į tą veiklą, kuri jiems yra įdomi, maloni ir priimtina: asmuo geriau išmoksta tam tikrus dalykus, būdamas toje aplinkoje, kurioje jis nori būti. Organizuotas fizinis aktyvumas, kaip viena iš veiklos formų, stipriai veikia individo savivoką, savivertę, tapatumo raidą (Laskienė, 2008).

Fizinis rengimas yra labai glaudžiai susijęs su kitomis sportinio rengimo dalimis. Pratimai, ugdantys sportininko ištvermę, kartu lavina ir moralinės valios savybes, o organizmo gebėjimas vis labiau priešintis didėjančiam nuovargiui, grūdina žmogaus charakterį. Nereikia pamiršti, kad visų pirma fizinis rengimas yra orientuotas į sveikatos stiprinimą, harmoningą augančio organizmo vystymosi skatinimą, širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemos tobulinimą, judamojo aparato lavinimą, visapusišką judamųjų (motorinių) ypatybių ugdymą (Mikalasuskas, 2007).

Skatinant vaikus aktyviai fizinei veiklai, svarbi turėtų būti mokytojo pedagoginė kompetencija, jo dalykinė kvalifikacija (Kardelis ir kt., 2001).

Kūno kultūra padeda moksleiviams išsiugdyti šiuos bendruosius gebėjimus:

Komunikacinius: aktyviai bendrauti, judėti, žaisti, būti iniciatyviems, valdyti emocijas, spręsti iškilusias problemas, dalintis sporto inventoriumi, gerbti esančius šalia, paklusti žaidimo taisyklėms.

Pažintinius: pažinti save, suvokti, kad fizinis aktyvumas suteikia gerą nuotaiką, teigiamas emocijas, suprasti fizinio aktyvumo krūvį bei poveikį organizmui, pajauti judėjimo džiaugsmą pastebėti akivaizdžius kūno ir savijautos pokyčius.

Sveikatos saugojimo ir stiprinimo: gebėti būti aktyviam, judriam, prireikus sukaupti jėgas, valią, atsipalaiduoti, nusiraminti; gebėti savarankiškai laikytis asmens higienos, aktyvios veiklos, poilsio ir maitinimosi ritmo, nepervargti; gebėti jausti ir valdyti savo kūną aktyvioje fizinėje veikloje; gebėti judant keisti kryptį, tempą, greitį, jėgą, išlaikyti pusiausvyrą (Bendrosios programos ir išsilavinimo standartai, 2003).

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

Apibendrinant galime teigti, jog fizinio aktyvumo privalumais negalima abejoti. Dažniausiai mokiniai sportuoja vien tik kūno kultūros pamokose, todėl į jų turinį reikėtų atkreipti didelį dėmesį. Kūno kultūros pamokose mokiniai ne tik sportuoja, bet ir lavina savo socialinius įgūdžius. Todėl kūno kultūros pamoką galima laikyti ne vien fiksuojančia atskirus mokinių fizinio pasirengimo rezultatus, bet ir padedančia mokiniams siekti fizinės, psichinės ir dvasinės darnos. Taigi, galima teigti, kad kūno kultūros pamokos turi didelę įtaką mokinių požiūriui į fizinį aktyvumą, todėl reikėtų stengtis, kad mokiniams mokyklose būtų suteikiamos tinkamos sąlygos sportuoti.

2. Moksleivių požiūrio į kūno kultūros pamokas raiška vertybių kontekste

TYRIMAS

2.1 TYRIMO METODAI IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimo organizavimas

Tyrimas buvo atliekamas anoniminės anketinės apklausos būdu (žr. 1 priedą), Šiaulių miesto ir rajono mokyklose, 2010 m. rugsėjo - 2011 m. vasario mėnesiais. Ištirta 240 9-12 klasių mokinių. Tai kiekybinis tyrimas.

I etapas – mokslinės literatūros paieška bibliotekos informacijos ištekliuose, suvestiniuose Lietuvos bibliotekų kataloguose.

II etapas – anketos sudarymas. Ieškodamas literatūros pasirinkta tema duomenų bazėje aptikau ankščiau atliktą tyrimą bendrojo lavinimo mokyklose Šiaulių mieste Juknienės (2007) magistriniame darbe, todėl pasinaudojau jau sukurta Juknienės (2007) anketa (žr. 1 priedas).

III etapas – Anketinė apklausa vykdoma Šiaulių miesto ir rajono mokyklose. Vienos anketos užpildymas trukdavo 15–20 min.

IV etapas – Duomenų rinkimas ir duomenų bazės sudarymas SPSS 13.0 for Windows programoje.

Tyrimo metodai

Statistinė duomenų analizė SPSS 13.0 for Windows ir MS Excel programų pagalba, rezultatų aptarimas. Šioje duomenų analizėje skaičiuoti šie statistiniai parametrai: procentai, aritmetiniai vidurkiai (M), standartiniai nuokrypiai (SD).

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

Sisteminant duomenis, atsakymai koduoti balais nuo 1 iki 3 arba nuo 1 iki 4. Lentelėje nurodomi indeksai yra teiginio įvertinio aritmetiniai vidurkiai (M). M artėjimas prie 3 arba 4 rodo

aukštą respondentų pritarimą teiginiui, o M artėjimas prie 1 atspindi priešingą tendenciją. SD artėjimas nuo 0,5 iki 1 rodo vieningumą.

Tyrimo imtis (Respondentai)

Tyrimė dalyvavo 240 respondentų 120 Šiaulių miesto ir 120 rajono mokinių. Lentelėje pateikiamos gyvenamosios vietos, klasės, lyties ir amžiaus charakteristikos.

1 lentelė

Imties charakteristikos

Mokyklos	Miesto bendras	%	Rajono bendras	%	Iš viso	%
Bendras skaičius, n	120	50	120	50	240	100
Klasė:						
9 klasė	30	25	30	25	60	25
10 klasė	30	25	30	25	60	25
11 klasė	30	25	30	25	60	25
12 klasė	30	25	30	25	60	25
Lytis:						
Vaikinas	57	48	55	46	112	46,7
Mergina	63	52	65	54	128	53,3
Amžius:						
13-14 metų	2	2	14	12	16	6,7
15-16 metų	58	48	46	38	104	43,3
17-18 metų	60	50	60	50	120	50

Šiaulių miesto respondentai – tai Šiaulių mieste gyvenantys ir lankantys mokyklas moksleiviai. Šiaulių rajono- tai aplink Šiaulius esantys (rajono ir apskrities) mažesni miesteliai. Respondentų imtis 240, vienai mokyklai 40 anketų, 10 anketų devintos klasės, 10 anketų dešimtos klasės, 10 anketų vienuoliktos klasės, 10 anketų, dvyliktos klasių mokiniams. Viso apklaustos 6 mokyklos, 3 mokyklos Šiaulių mieste ir 3 mokyklos rajone 9-12 klasių mokiniai.

Miesto mokiniai sudarė (50 proc.) ir (50 proc.) rajono mokinių. Miesto respondentus sudarė (48 proc.) vaikinai ir (52 proc.) merginos, rajono (46 proc.) vaikinai ir (54 proc.) merginos. Bendrą miesto ir rajono sudarė (46,7 proc.) vaikinai ir (53,3 proc.) merginos.

Respondentų amžius 13-14 metų sudarė miesto (2 proc.) ir (12 proc.) rajono mokinių, viso šio amžiaus mokinių skaičius (6,7 proc.). 15-16 metų amžiaus sudarė miesto (48 proc.) ir (38 proc.)

rajono mokinių, viso šio amžiaus mokinių skaičius (43,3 proc.). 17-18 metų amžiaus sudarė miesto (50 proc.) ir (50 proc.) rajono mokinių, viso šio amžiaus mokinių skaičius (50 proc.).

2.2 Šiaulių miesto ir rajono moksleivių požiūris į vertybes

Kiekvienas žmogus pagal auklėjimą, aplinką, suvokimą ir gyvenimo būdą turi susiformavęs vertybių kriterijus, kas yra jo gyvenime nesvarbu, svarbu ir labai svarbu. Kiekvienas žmogus siekia gyvenimo idilijos, nori gražiai gyventi, turėti savo namus, gerą ir rūpestingą šeimą, automobilį, pinigų, dirbti įdomų darbą, būti išsilavinusiu, gražiu, sveiku ir panašiai. Kiekvieno žmogaus vertybių kriterijai skiriasi ir užima skirtingas pirmumo vietas.

Anketoje pateikiamas klausimas kokios mokinių požiūriu vertybės gyvenime yra svarbios? Šio klausimo atsakymai leis paaiškinti kokios vertybės yra svarbiausios miesto ir rajono 9-12 klasių mokiniams.

2 lentelė

Mokinių požiūris į vertybes

Vertybės	Nesvarbu	Svarbu	Labai svarbu
Būti išsilavinusiam, daug žinoti	0%	40%	60%
Dirbti įdomų darbą	2,1%	37,1%	60,8%
Turėti daug pinigų	9,1%	59,2%	31,7%
Būti gražiam	20,4%	61,3%	18,3%
Būti sveikam	2,1%	24,6%	73,3%
Siekti fizinės ir dvasinės harmonijos	12,9%	57,5%	29,6%

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

Paskaičiavus atsakymus procentais paaiškėjo, kad respondentai kaip vertybę vertina būti išsilavinusiam ir daug žinoti teigiami atsakymai sudarė (100 proc.). Todėl galima teigti, jog respondentams pati didžiausia vertybė iš visų pateiktų vertybių yra išsilavinimas ir įgautos žinios. Analizuojant gautus duomenis nustatyta, ryškių skirtumų tarp Šiaulių miesto ir rajono nėra ($p=0,178$).

Šiek tiek mažiau kaip vertybę respondentai vertina būti sveikam. Susumavus teigiamus atsakymus paaiškėjo, jog (97,9 proc.) respondentų kaip tikrą vertybę pripažįsta būti sveikam. Analizuojant respondentus pagal gyvenamąją vietą gauti duomenys skirtumų neturi ($p=0,340$).

Dirbti įdomų darbą kaip vertybę moksleiviai vertino pakankamai gerai. Teigiamais atsakymais pažymėjo (97,9 proc.) apklaustųjų dirbti įdomų darbą. Tai rodo, kad moksleiviai nori

dirbti įdomų darbą. Lyginant Šiaulių miesto ir rajono gautus duomenis, nustatyta, jog ryškių statistinių skirtumų nėra ($p=0,065$).

Respondentams vertybė turėti daug pinigų taipogi pakankamai svarbi. Susumavus teigiamus atsakymus (90,9 proc.) kaip didelę vertybę laiko pinigus. Analizuojant gautus duomenis pagal gyvenamąją vietą paaiškėjo, kad ryškių skirtumų nėra ($p= 0,055$).

Kiek mažiau respondentai teigiamai vertino vertybę siekti fizinės ir dvasinės harmonijos (87,1 proc.) teigiamų atsakymų. Analizuojant gautus duomenis tarp Šiaulių miesto ir rajono nustatyta, jog ryškių skirtumų nėra ($p=0,281$).

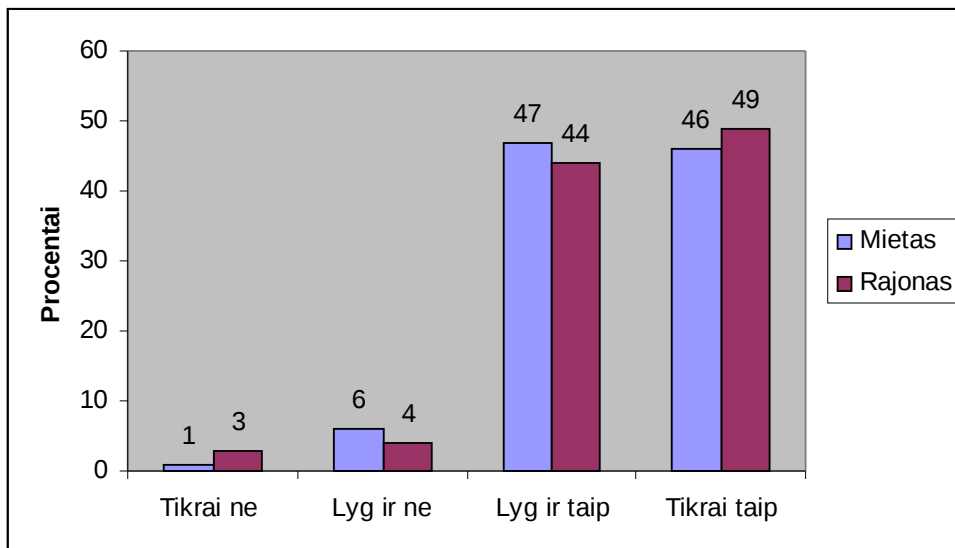
Mažiausiai respondentai įvertino vertybę būti gražiam. Tai rodo, kad (20,4 proc.) moksleivių išvaizda ir grožis nėra vertybė. Ši vertybė rūpi (79,6 proc.) respondentams. Analizuojant Šiaulių miesto ir rajono gautus duomenis paaiškėjo, jog ryškių skirtumų nėra ($p=0,758$).

Apibendrinus vertybes galima teigti, jog mažiausiai respondentams svarbios vertybės būti gražiam (20,4 proc.) ir siekti fizinės ir dvasinės harmonijos (12,9 proc.). Didžiausia vertybė būti išsilavinusiam daug žinoti (100 proc.) teigiamų atsakymų.

Koreliuojant vertybių teiginius paaiškėjo, kad koreliacijos koeficiento reikšmė koreliuojamos vertybės viena su kita neturi jokio ryšio apart turėti daug pinigų ir būti gražiam $R=0,427$ silpnas ryšys.

2.3 Šiaulių miesto ir rajono moksleivių požiūris į sveikatą

Kiekvienas mokinys vienaip ar kitaip rūpinasi savo sveikata kartais to net nesuvokdamas. Vieni sportuoja, užsiima aktyvia veikla, kiti prisižiūri maistą (valgo sveiką maistą be konservantų), tretį saugo save nuo sunkių fizinių darbų, kad nepersitremtų dar kiti pasirenka tinkamą aprangą, kad nesušaltų ir t.t. Respondentams pateiktas klausimas ar tu rūpiniesi savo sveikata? Respondentus lyginant tarp Šiaulių miesto ir rajono charakteristikos pateikiamos 1 pav.

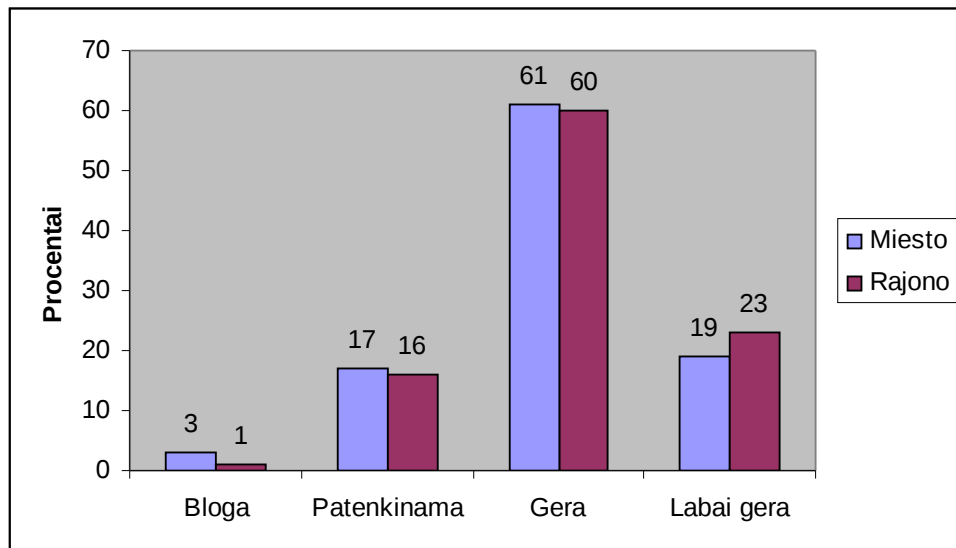


1pav. Šiaulių miesto ir rajono moksleivių nuomonė apie rūpinimąsi savo sveikata, %

Respondentus lyginant tarp Šiaulių miesto ir rajono apie rūpinimąsi savo sveikata iš pateikto grafiko galime nustatyti Šiaulių miesto ir rajono rūpinimąsi sveikata skirtumus. Didžiąsias dalį atsakymų sudarė teigiami atsakymai, tai leidžia teigti, jog moksleiviai vieni daugiau kiti mažiau rūpinasi savo sveikata. Šiaulių miesto mokiniai „tikrai taip“ atsakė 46 proc., o rajono (49 proc.). Atsakymu „lyg ir taip“ pažymėjo Šiaulių miesto (47 proc.), o rajono (44 proc.). Respondentų atsakymas „lyg ir ne“ miesto moksleiviai atsakė (6 proc.) rajono (4 proc.), „tikrai ne“ atsakė miesto (1 proc.) rajono (3 proc.). Susumavus neigiamus rezultatus tarp miesto ir rajono paaiškėjo, jog neigiamų atsakymų mieste (7 proc.), lygiai tiek pat ir rajone. Susumavus teigiamus atsakymus Šiaulių miesto ir rajono paaiškėjo, jog teigiamų atsakymų (93 proc.) tiek Šiaulių miesto tiek rajono. Analizuojant Šiaulių miesto ir rajono gautus duomenis nustatyta, ryškių skirtumų nepastebėta ($p=0,340$). Nesvarbu kur mokosi mokiniai Šiaulių mieste, ar rajone rūpinimąsi savo sveikata neįtakoja ir neturi statistinės reikšmės.

Sveikatą įtakoja daugelis dalykų pradedant nuo įvairiausių ligų iki žalingų įpročių. Respondentai turėjo pareikšti savo nuomonę kaip vertini savo sveikatą. Respondentai turėjo

pasirinkti vieną iš keturių variantų tai - „bloga“, „patenkinama“, „gera“, „labai gera“. Palyginsime kaip savo sveikatą vertina 9-12 klasių mokiniai Šiaulių mieste ir rajone.

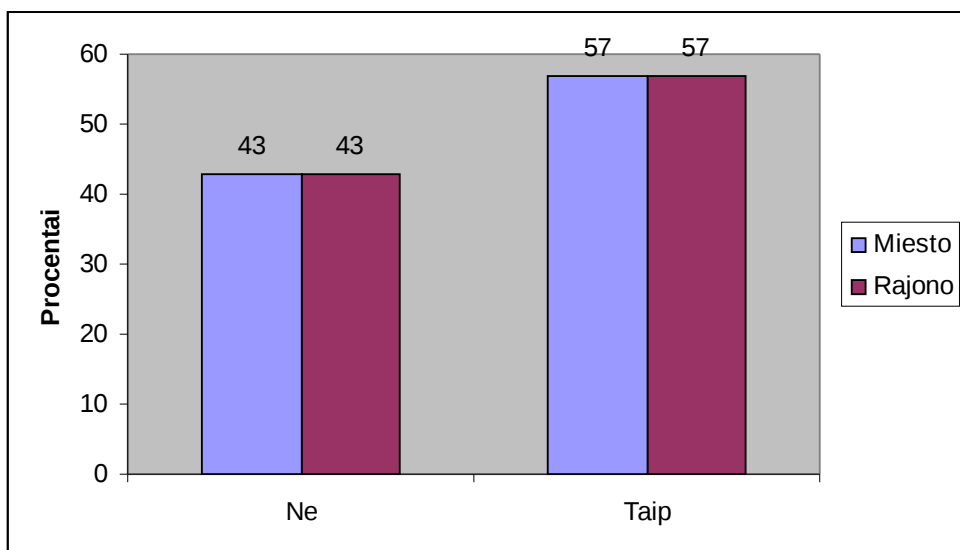


2pav. Respondentų nuomonė apie savo sveikatos vertinimą, %

Daugelis respondentų savo sveikatą vertina teigiamai. Tyrimo rezultatai rodo Šiaulių mieste savo sveikatą vertina „blogai“ (3 proc.), „patenkinamai“ (17 proc.), „gerai“ (61 proc.), „labai gerai“ (19 proc.). Susumavus teigiamus ir neigiamus atsakymus gauname (20 proc.) respondentų neigiamai vertina savo sveikatą ir (80 proc.) teigiamai. Rajono respondentai atsakė (1 proc.) „blogai“, (16 proc.) „patenkinamai“, (60 proc.) „gerai“, (23 proc.) „labai gerai“. Susumavus teigiamus ir neigiamus atsakymus rajono respondentai savo sveikatą vertina neigiamai (17% proc.), teigiamai (83 proc.). Palyginus rezultatus tarp Šiaulių miesto ir rajono paaiškėjo, jog Šiaulių miesto respondentai mažiau vertina savo sveikatą (80 proc.) nei rajono (83 proc.). Analizuojant gautus duomenis nustatyta, ryškių skirtumų tarp Šiaulių miesto ir rajono nėra ($p=0,660$).

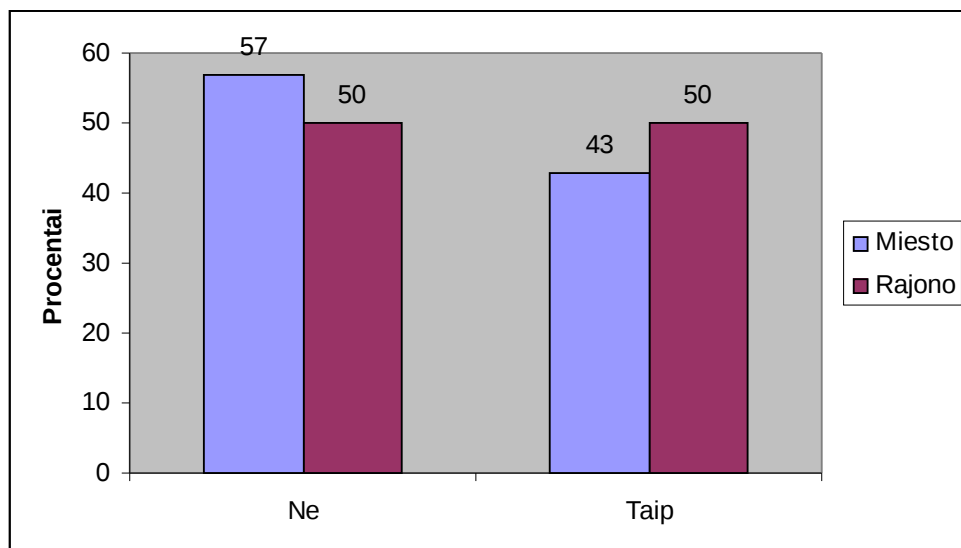
Kaip tyrimas rodo vis dėl to tam tikrų negalavimų ir nusiskundimų yra jei kai kurie moksleiviai savo sveikatą tokiam amžiuje (13-18m.) vertina blogai arba patenkinamai.

Kiekvienas individas gyvenime susiduria su negalavimais, tik vieni negalavimai praeina, o kiti lieka ir kartojasi ir atsiliepia tolimesniame gyvenimo tarpsnyje. Respondentai į klausimą kokie negalavimai tave vargina turėjo pažymėti tinkamą atsakymą. Į negalavimų sąrašą įėjo tokie negalavimai kaip galvos skausmai, galvos svaigimas, nugaros skausmai, skrandžio skausmai, pilvo skausmai, bloga nuotaika, nervinė įtampa, miego sutrikimai ir vardinamus sutrikimus respondentai turėjo atsakyti, ar vargina šie sutrikimai taip arba ne.



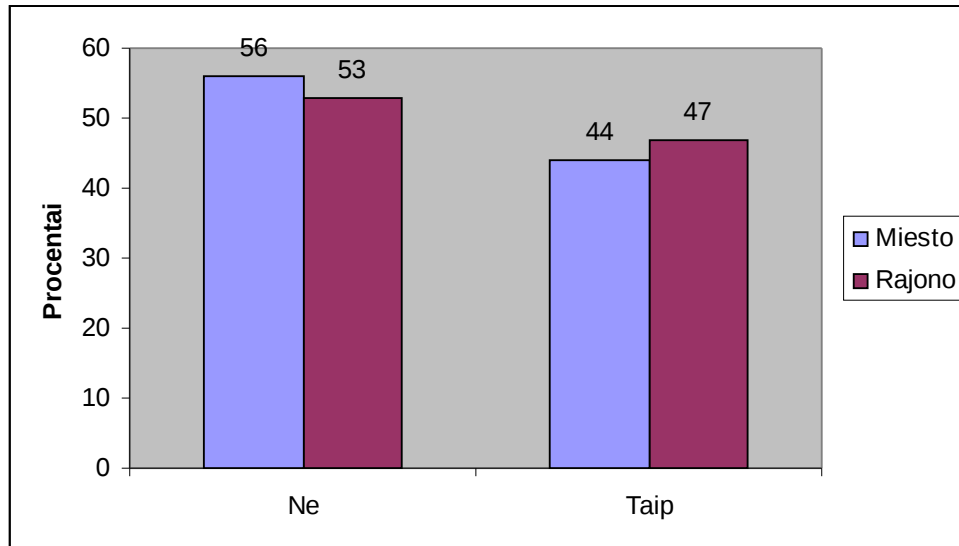
3pav. Respondentus varginantis negalavimas, nervinė įtampa, %

Nervinė įtampa skundžiasi (57 proc.) respondentų tai yra negalavimas kuriuo skundžiasi dažniausiai. (43 proc.) respondentų nervinė įtampa nevargina. Išanalizavus gautus duomenis paaiškėjo, kad tarp Šiaulių miesto ir rajono moksleivių skirtumo nepastebėta ($p=0,500$). Didžiąją dalį respondentų vargina nervinė įtampa.



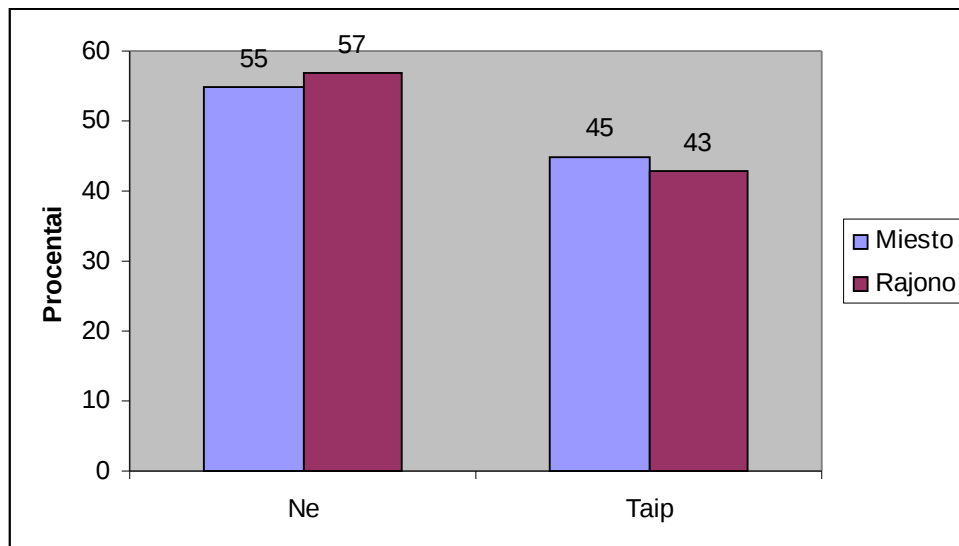
4pav. Respondentus varginantis negalavimas, miego sutrikimai, %

Šiek tiek mažiau respondentus vargina miego sutrikimai (47 proc.), negalavimu nesiskundžia (53 proc.) moksleivių. Rajono moksleivius šiek tiek daugiau kamuoja miego sutrikimai, nei Šiaulių miesto moksleivius. Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, kad ryškių skirtumų tarp Šiaulių miesto ir rajono nėra ir statistiškai reikšmės neturi ($p=0,183$).



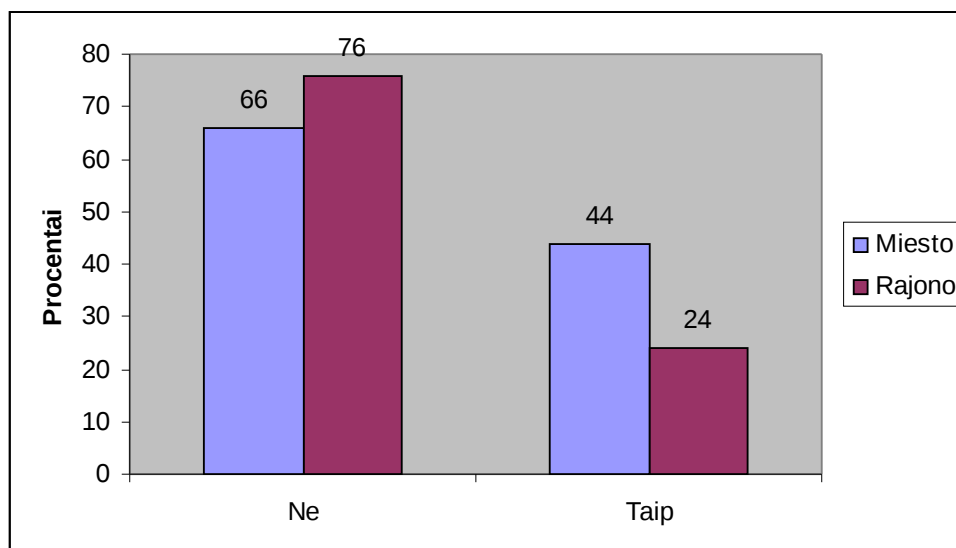
5pav. Respondentus varginantis negalavimas, bloga nuotaika, %

Bloga nuotaika skundžiasi (46 proc.) respondentų, (54 proc.) negalavimas nevargina. Bloga nuotaika skundžiasi rajono moksleiviai šiek tiek daugiau, nei rajono moksleiviai. Išanalizavus gautus duomenis pagal gyvenamąją vietą paaiškėjo, kad ryškių skirtumų nėra, todėl galima teigti, kad statistiškai reikšmės gyvenamoji vieta neturi ($p=0,349$).



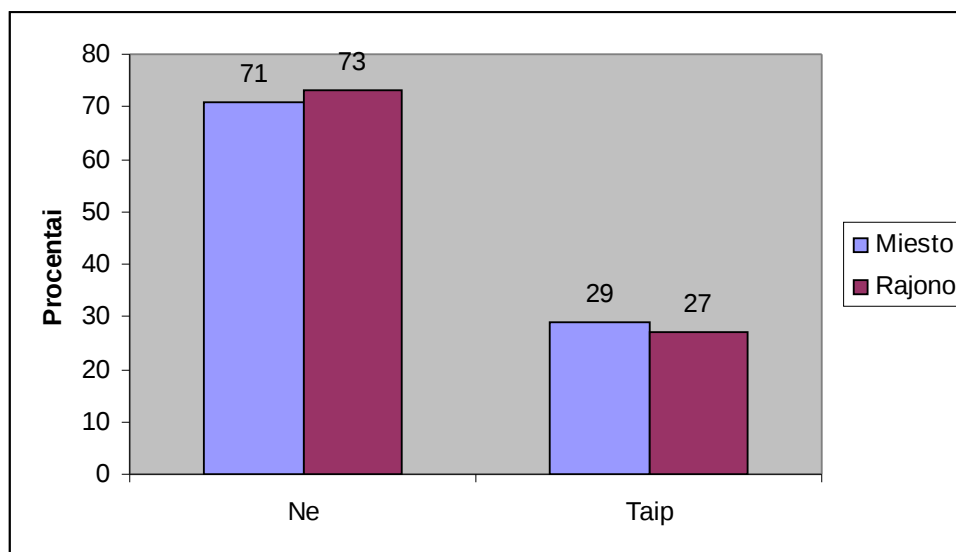
6pav. Respondentus varginantis negalavimas, galvos skausmai, %

Galvos skausmais skundžiasi (44 proc.) visų respondentų, nesiskundžia (56 proc.) galima teigti, jog šiek tiek mažiau nei pusė tiriamųjų vargsta nuo galvos skausmų. Šiaulių miesto moksleiviai nežymiai daugiau skundžiasi galvos skausmais, nei rajono respondentai. Analizuojant gautus duomenis nustatyta, ryškių skirtumų tarp Šiaulių miesto ir rajono skirtumų nėra ($p=0,397$).



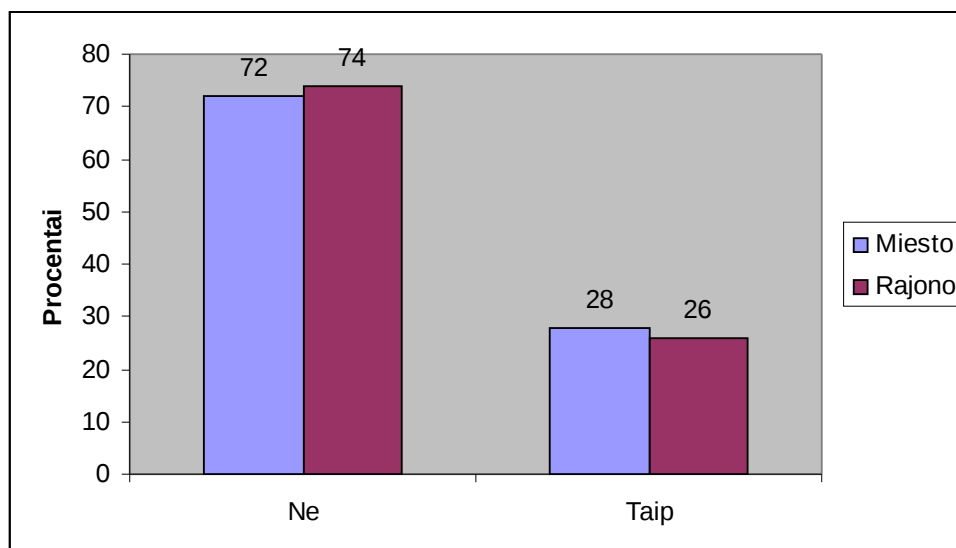
7pav. Respondentus varginantis negalavimas, nugaros skausmai, %

Maža dalis respondentų jaučia nugaros skausmus. Nugaros skausmais skundžiasi (30 proc.) respondentų, nesiskundžia (70 proc.) respondentų. Analizuojant gautus duomenis pagal moksleivių gyvenamąją vietą, nustatyta statistiškai reikšmingi skirtumai ($p=0,025$). Iš pateikto grafiko galime pagrįstai teigti, jog nugaros skausmais skundžiasi Šiaulių miesto respondentai daugiau (44 proc.), nei rajono (24 proc.) respondentai.



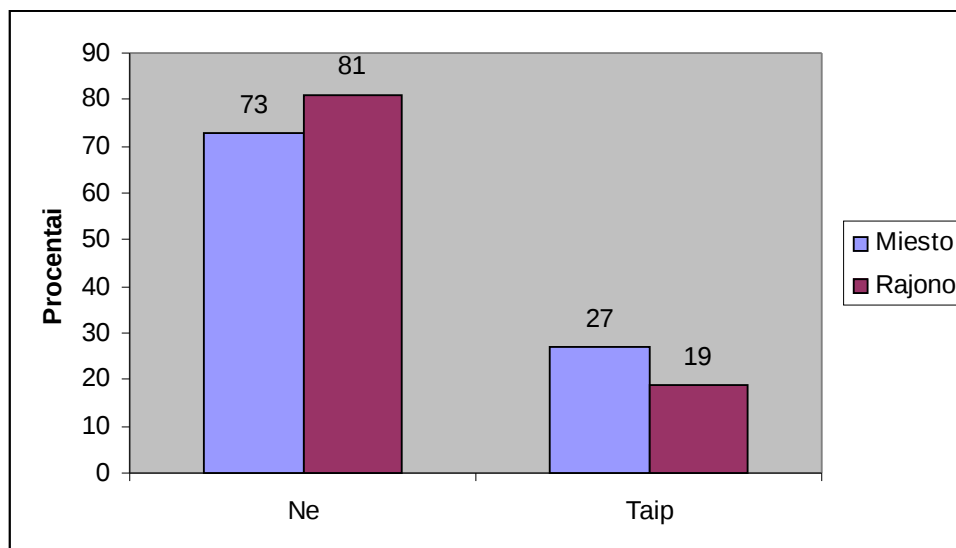
8pav. Respondentus varginantis negalavimas, skrandžio skausmai, %

Skrandžio skausmais skundžiasi (28 proc.) respondentų, nesiskundžia (72 proc.) respondentų. Didžioji dalis moksleivių nesiskundžia skrandžio skausmais. Šiaulių miesto moksleiviai minimaliai daugiau skundžiasi skrandžio skausmais. Analizuojant gautus duomenis nustatyta, kad ryškių skirtumų tarp Šiaulių miesto ir rajono nėra ($p=0,387$).



9pav. Respondentus varginantis negalavimas, pilvo skausmai, %

Pilvo skausmais skundžiasi (27 proc.) ištirtų moksleivių, (73 proc.) moksleiviai šiuo negalavimu nesiskundžia. Šiaulių miesto moksleiviai nežymiai, bet daugiau skundžiasi pilvo skausmų negalavimais. Analizuojant gautus duomenis pagal gyvenamąją vietą nustatyta, ryškių skirtumų nėra ($p=0,386$).



10pav. Respondentus varginantis negalavimas, galvos svaigimas, %

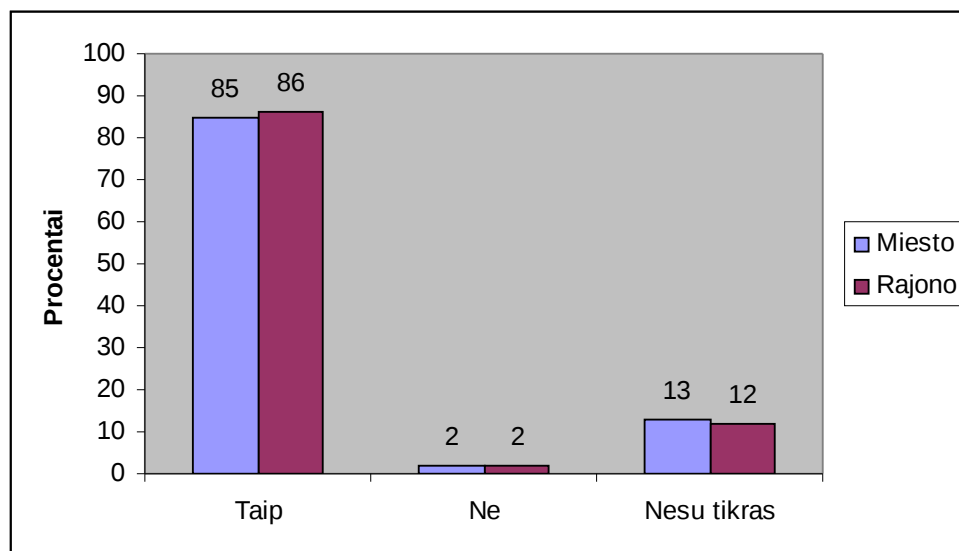
Galvos svaigimu skundžiasi (23 proc.) visų respondentų, nesiskundžia šiuo negalavimu (77 proc.). Šiaulių miesto moksleiviai šiuo negalavimu skundžiasi daugiau, nei rajono moksleiviai. Analizuojant gautus duomenis tarp Šiaulių miesto ir rajono ryškių skirtumų nenustatyta ($p=0,085$).

Apibendrinant galime teigti, kad mažiausiai nusiskundimų kaip negalavimo turi galvos svaigimas šiuo sutrikimu skundžiasi (23 proc.) apklaustųjų po to seka pilvo skausmai (27 proc.),

skrandžio skausmai (28 proc.), nugaros skausmai (30 proc.), galvos skausmais (44 proc.), bloga nuotaika (46 proc.), o daugiausiai skundžiamasi miego sutrikimais (47 proc.) ir nervinė įtampa (57 proc.). Ryškūs skirtumai pastebėti pagal gyvenamąją vietą, Šiaulių miesto moksleiviai skundžiasi daugiau nugaros skausmais nei rajono moksleiviai. 9-12 klasių tiriamieji mokiniai turi ganėtinai daug negalavimų kuriuos sukelia tam tikros priežastys kurias reikia surasti ir šalinti.

2.4 Šiaulių miesto ir rajono moksleivių požiūris į fizinį aktyvumą

Fizinis aktyvumas yra neatsiejamas nuo individo gyvenimo. Neveltui fizinis aktyvumas yra privalomas dalykas moksleiviams mokyklose. Mokyklose yra keletas fizinio aktyvumo formų tai kūno kultūros pamokos, kitose mokyklose yra privalomos šokių, aerobikos pamokos. Fizinis aktyvumas yra naudingas nuo pat mažens, nes stiprina sveikatą, imunitetą, bei fizinį pasirengimą. Todėl anketoje pateiktas klausimas, ar fizinis aktyvumas stiprina tavo sveikatą, norint sužinoti ar respondentai supranta fizinio aktyvumo naudą sveikatai. Tiriamieji į klausimą turėjo atsakyti vienu iš trijų pateiktų atsakymų „taip“, „ne“, „nesu tikras“.



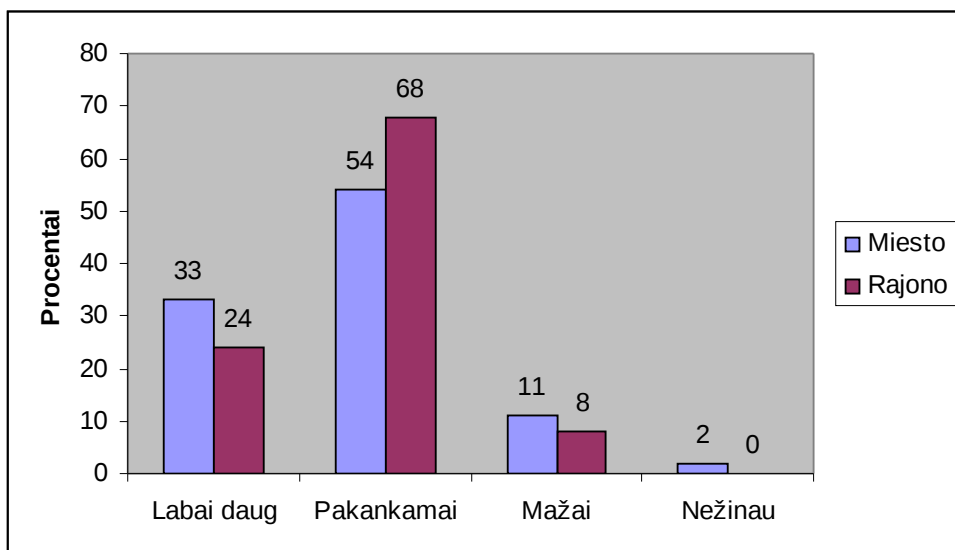
7pav. Respondentų atsakymai į klausimą ar fizinis aktyvumas stiprina sveikatą, %

Iš pateikto grafiko aiškiai matyti, daugelis respondentu sutinka su teiginiu, jog fizinis aktyvumas stiprina sveikatą (85 proc.) visų tiriamųjų atsakė taip. Su teiginiu, kad fizinis aktyvumas stiprina sveikatą nesutinka (2 proc.) respondentų, o (13 proc.) nėra tikri, kad fizinis aktyvumas stiprina sveikatą. Vis dėl to susumavus neigiamus atsakymus gauname apie (8 proc.) respondentų netiki, kad fizinis aktyvumas stiprina sveikatą. Nors didžioji dalis suvokia, kad fizinis aktyvumas

stiprina sveikatą. Analizuojant gautus duomenis nustatyta, ryškių skirtumų tarp Šiaulių miesto ir rajono respondentų nerasta ($p = 0,903$).

Respondentų nuomonė apie jų fizinį aktyvumą

(8 proc.) respondentų nesupranta kas yra fizinis aktyvumas, kad tai bet kokia aktyvi veikla kuri susijusi su judėjimu, bet kuris žmogus paėmus yra fiziškai aktyvus, nes jis juda vaikščioja, sportuoja, dirba buitines darbus ir t.t. Žmogus yra įpratęs nuolatos judėti tiesiog pas vienus fizinis aktyvumas yra labai didelis, pas kitus pakankamas, treči mažai juda. Moksleiviai kurie mažai juda, neužsiima aktyvia veikla, ir pasyviai žiūri į fizinį aktyvumą. Didelė tikimybė, kad jų sveikata yra silpna. Respondentams buvo pateiktas klausimas tavo nuomone ,tu judri (us)? Respondentai turėjo atsakyti į klausimą, jame buvo pateikti 4 atsakymo variantai iš kurių reikėjo pažymėti vieną., „labai daug“, „pakankamai“, „mažai“, „nežinau“.



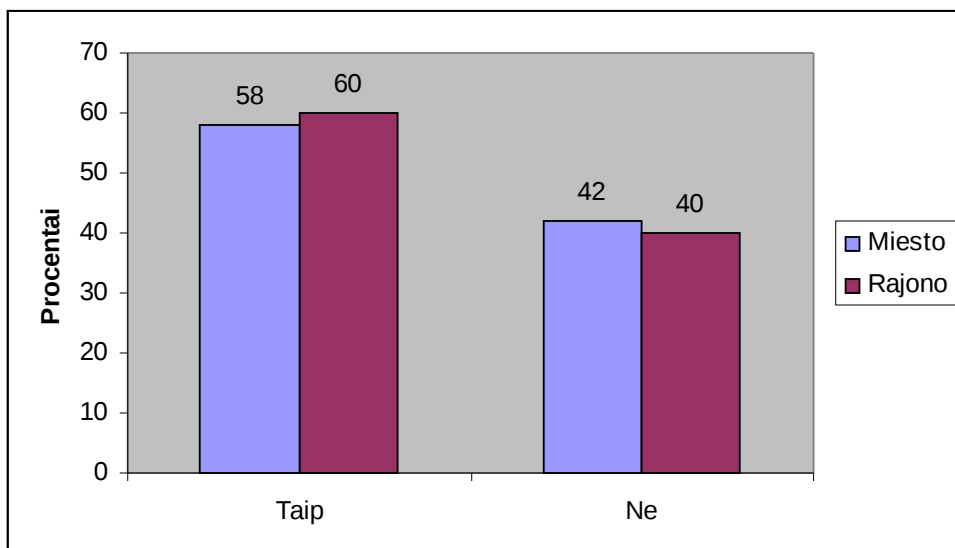
8pav. Respondentų atsakymai į klausimą tavo nuomone tu judri (us), %

Respondentai į klausimą tavo nuomone tu judri (us) daugiausiai atsakė pakankamai (61 proc.), mažiau atsakymų sulaukė atsakymas labai daug juda (29 proc.) respondentų. Mažai juda (9 proc.) respondentų, ir (1 proc.) respondentų nežino ar yra judrus ar nejudrus. Iš pateikto grafiko aiškiai matyti didžioji dalis respondentų mano juda daug arba pakankamai. Analizuojant gautus duomenis paaiškėjo, jog ryškių skirtumų tarp Šiaulių miesto ir rajono nepastebėta ($p = 0,092$). Iš pateikto grafiko galime pastebėti tendenciją, jog respondentų atsakymų labai daug juda, nors nedideliu skirtumu, bet pirmuoja Šiaulių miesto respondentai. Lyginant atsakymą pakankamai judrus rajono respondentai nedideliu skirtumu pirmuoja, prieš Šiaulių miesto respondentus.

Apibendrinant galima teigti, praktiškai nėra jokio skirtumo tarp Šiaulių miesto ir rajono šiuo klausimu.

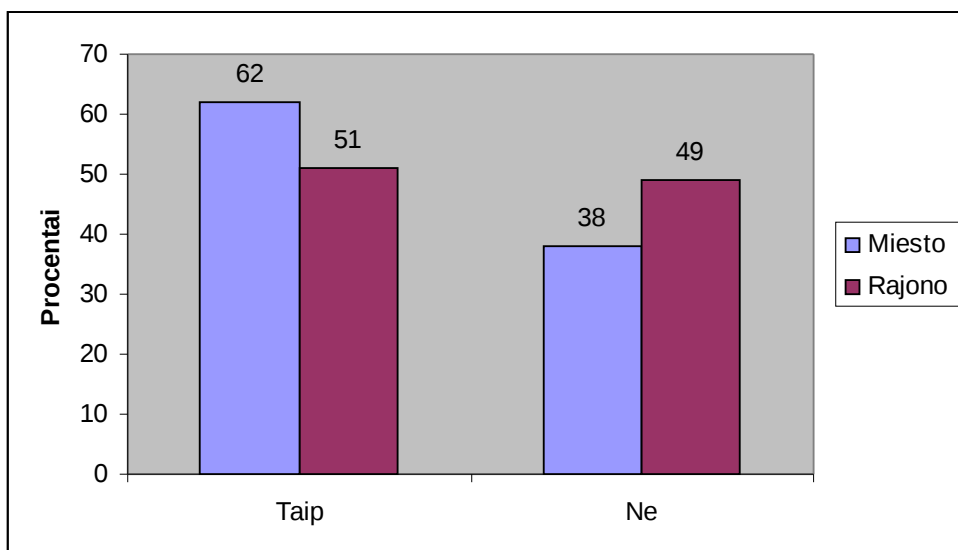
Respondentų veikla laisvalaikiu

Laisvalaikis susideda iš pasyvios veiklos ir aktyvios veiklos norėdamas išsiaiškinti ką tiriamieji veikia laisvalaikiu, analizuojant pagal gyvenamąją vietą. Anketoje pateiktas klausimas ką veiki laisvalaikiu ir pateikti atsakymo variantai žiūriu televizorių, sportuoju, mankštinuosi, bendrauju su draugais, skaitau knygas, žaidžiu kompiuteriu, nieko neveikiu. Respondentai galėjo žymėti visus tinkamus atsakymus.



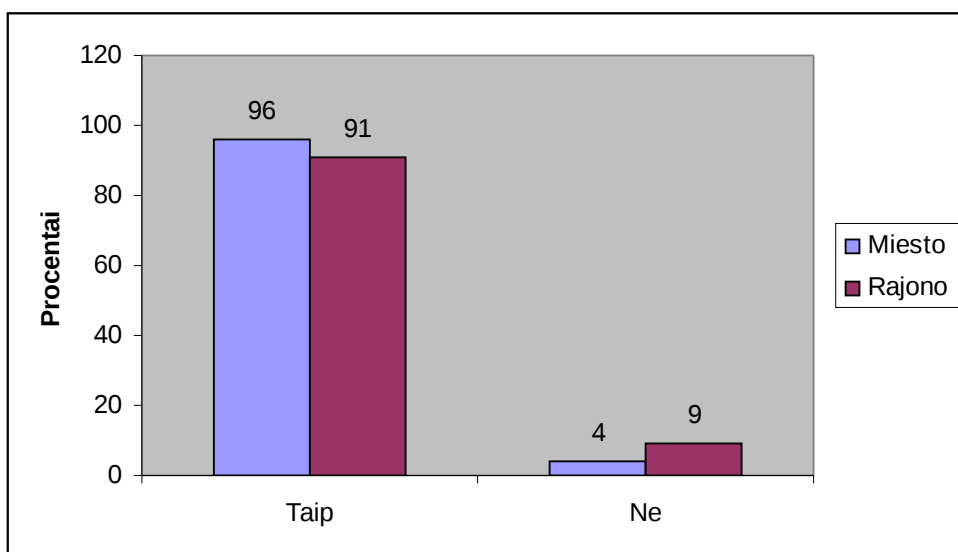
9pav. Respondentų laisvalaikio forma žiūrint televizorių,%

Mokinių veikla laisvalaikiu žiūrint televizorių daugiau nei pusė atsakė teigiamai, kad žiūri televizorių (59 proc.) tai yra pasyvi veikla kurios metu žmogus fiziškai neaktyvus, (41 proc.) atsakė neigiamai, kad laisvalaikiu televizijos nežiūri. Nors ir keleta procentų Šiaulių miesto respondentai mažiau užsiima šia neaktyvia veikla analizuojant gautus duomenis, nustatyta, kad statistiškai tarp Šiaulių miesto ir rajono ryškių skirtumų nepastebėta ($p=0,397$).



10pav. Respondentų laisvalaikio forma sportuojant, mankštinantis,%

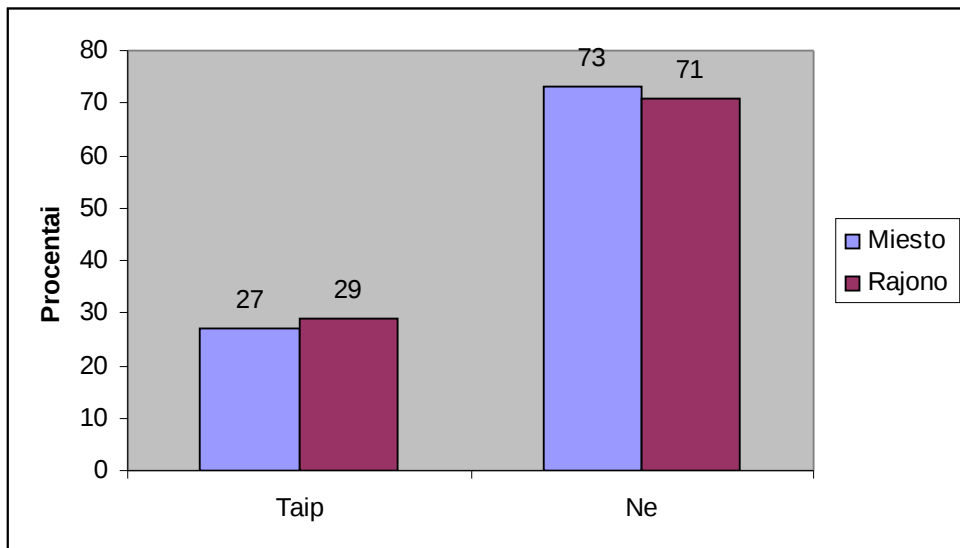
Mokinių veikla laisvalaikiu aktyvaus pobūdžio kaip sportas, mankšta (56 proc.) mokinių atsakė teigiamai, aktyviai leidžiantys laisvalaikį. (44 proc.) neužsiima laisvalaikiu sportu bei mankšta ir yra fiziškai neaktyvus, galime padaryti prielaidą šiek tiek mažiau nei pusė tiriamųjų fiziškai neaktyvūs ir užima kitomis neaktyviomis veiklomis laisvalaikiu. Šiek tiek šia aktyvumo forma daugiau užsiima Šiaulių miesto respondentai, nei rajono. Išanalizavus gautus duomenis pagal gyvenamąją vietą nustatyta, ryškių skirtumų nepastebėta ($p=0,59$).



11pav. Respondentų laisvalaikio forma bendraujant su draugais,%

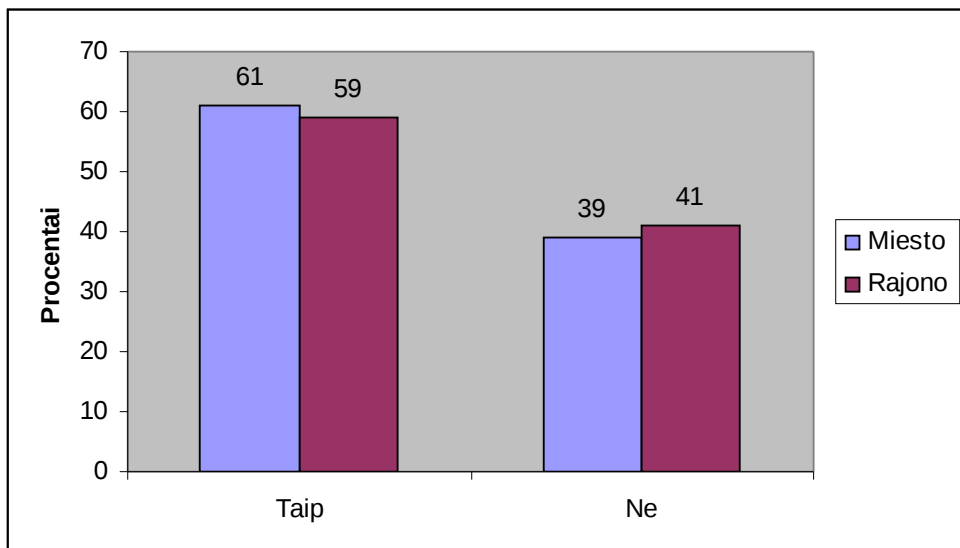
Laisvalaikį mokiniai leidžiantys bendraudami su draugais daugelis moksleivių (93 proc.) atsakė taip, tai neaktyvi laisvalaikio forma kurio metu nėra fizinio judėjimo tik bendravimas. (7 proc.) respondentai laisvalaikiu nebendrauja su draugais ir užsiima kita veikla. Analizuojant gautus

duomenis pagal gyvenamąją vietą tarp Šiaulių miesto ir rajono ryškių skirtumų nepastebėta ($p=0,097$).



12pav. Respondentų laisvalaikio forma skaitant knygas,%

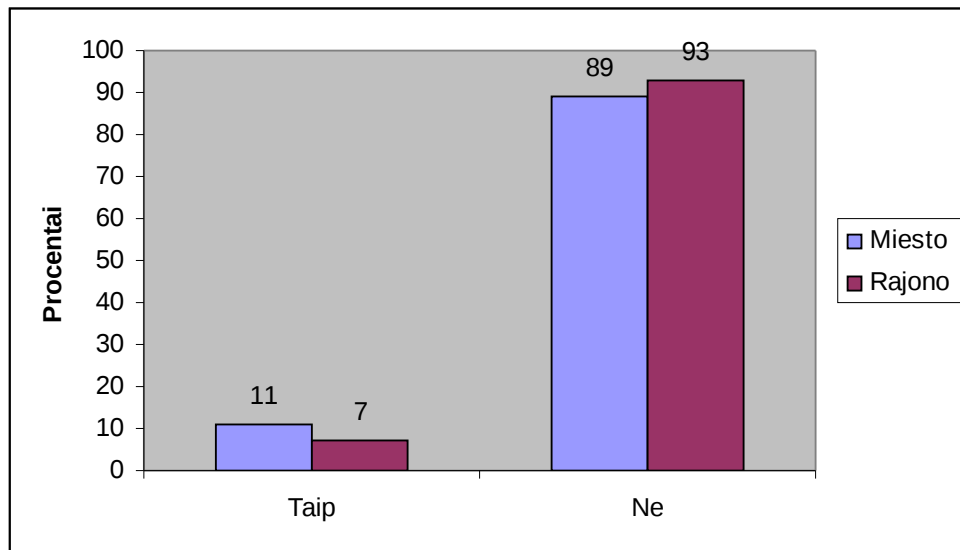
Respondentų skaitančių knygas laisvalaikį labai mažai, tik (28 proc.) visų respondentų, neskaitančių knygų laisvalaikiu yra kur kas daugiau (72 proc.). Nors skirtumas labai neryškus Rajono moksleiviai šiek tiek daugiau skaito knygas laisvalaikiu. Analizuojant gautus duomenis paaiškėjo, jog ryškių skirtumų nėra tarp Šiaulių miesto ir rajono ($p=0,387$). Galime teigti, jog respondentai mažai skaito, dėl to mažai žino apie fizinio aktyvumo teigiamą poveikį sveikatai.



13pav. Respondentų laisvalaikio forma žaidžiant kompiuteriu,%

Žaidžia kompiuteriu (60 proc.) respondentų atsakė teigiamai, vadinasi daugiau nei pusė respondentų užsiima ir šia neaktyvia veikla, (40 proc.) respondentų nesėdi laisvalaikiu prie kompiuterio. Šiaulių miesto moksleiviai labai mažu skirtumu, bet daugiau sėdi prie kompiuterio ir

daugiau moksleivių yra fiziškai neaktyvių. Analizuojant gautus duomenis nustatyta, ryškių skirtumų nepastebėta tarp Šiaulių miesto ir rajono moksleivių ($p = 0,448$).

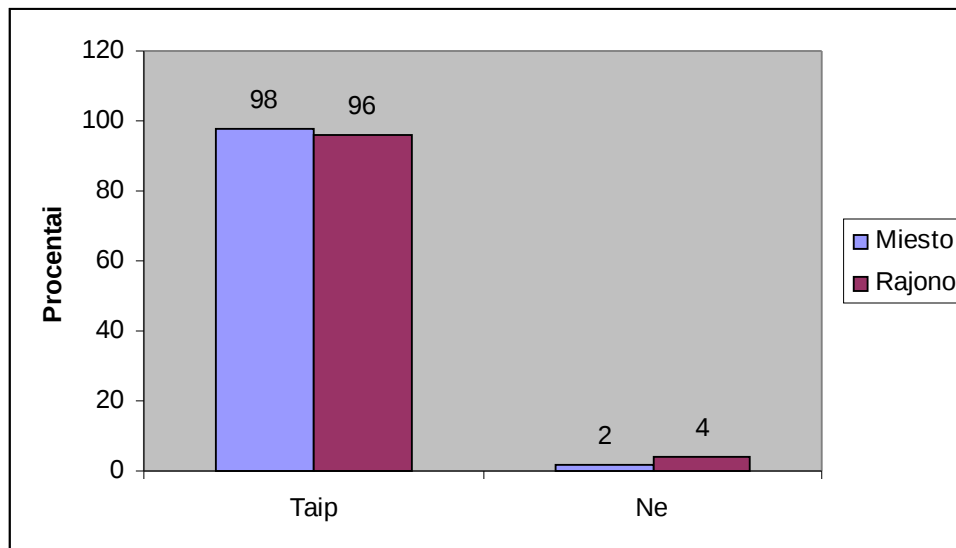


14pav. Respondentų laisvalaikio forma nieko neveikiant, %

Respondentų laisvalaikio forma nieko neveikiant yra pasyvus fizinis aktyvumas. Nieko neveikiančių respondentų labai maža dalis (9 proc.). (91 proc.) respondentų randa veiklos ir laisvalaikio užsiima vienokia ar kitokia veikla. Iš pateikto grafiko matome, kad Šiaulių miesto moksleiviai lyginat su rajono moksleiviais laisvalaikio nieko neveikiančių nežymiai daugiau. Analizuojant gautus duomenis, nustatyta pagal gyvenamąją vietą ryškių skirtumų nėra ($p=0,181$).

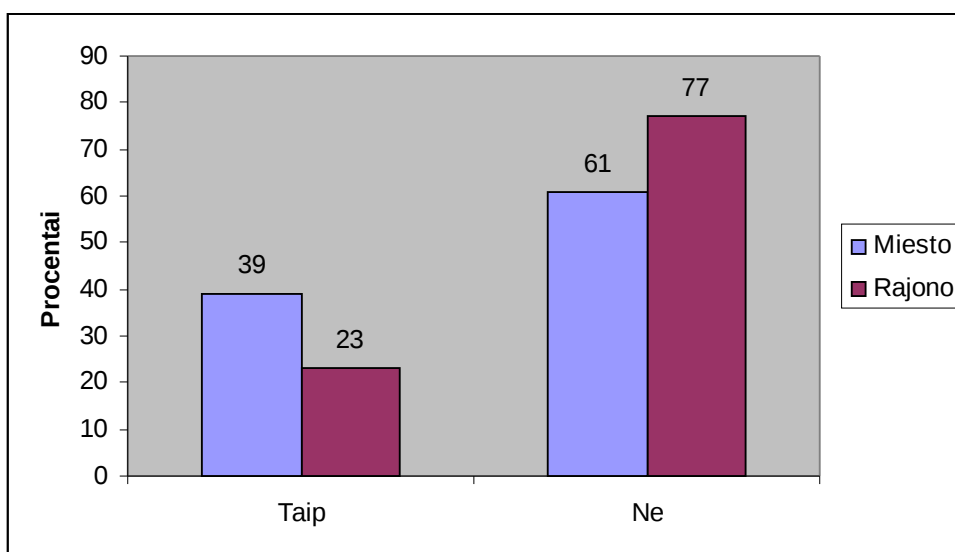
Galime apibendrintai teigti, jog vis dėl to neaktyviai leidžiamos formos užima didžiąją moksleivių laisvalaikio dalį. Neaktyvios fizinio aktyvumo formos kaip televizijos žiūrėjimas, bendravimas su draugais, žaidimas kompiuteriu užima didžiausią dalį respondentų laisvalaikio ir daro neigiamą poveikį sveikatai.

Šiomis dienomis moksleiviai turi platų pasirinkimą fiziškai aktyviai veiklai, Anketoje pateiktas klausimas kur užsiimi fiziškai aktyvia veikla, respondentai galėjo žymėti visus tinkamus atsakymus.



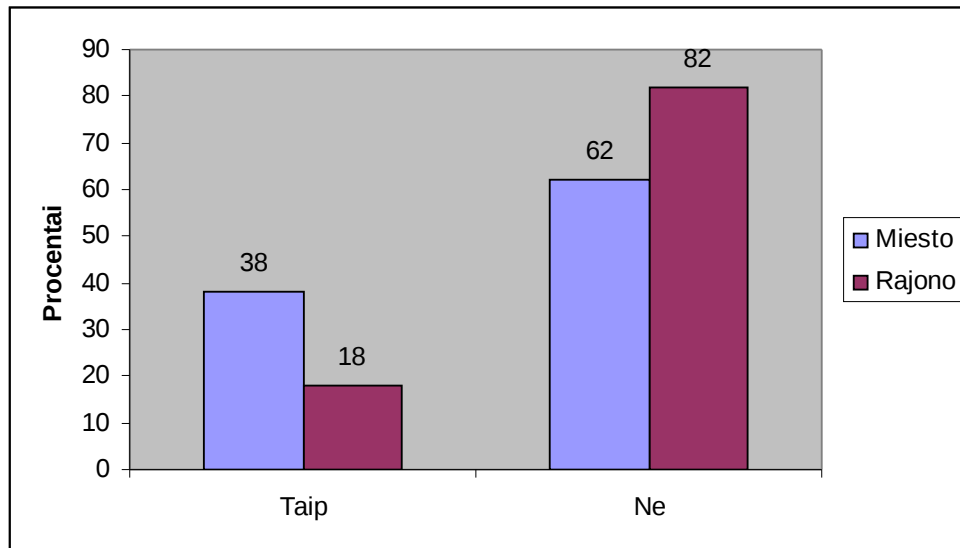
15pav. Respondentai fiziniu aktyvumu užsiima kūno kultūros pamokoje,%

Daugiausia fizinio aktyvumo veikla respondentai užima lankydami kūno kultūros pamokas, dauguma moksleivių pažymėjo atsakymą taip (97 proc.) ir (3 proc.) atsakė ne. Todėl turime į šį rodiklį atkreipti dėmesį, kūno kultūros disciplina turi būti kuo profesionalesnė, kad nepakenktų mokinių norui sportuoti ir užsiimti fiziškai aktyvia veikla. Analizuojant gautus duomenis nustatyta, tarp Šiaulių miesto ir rajono ryškių skirtumų nepastebėta ($p = 0,223$).



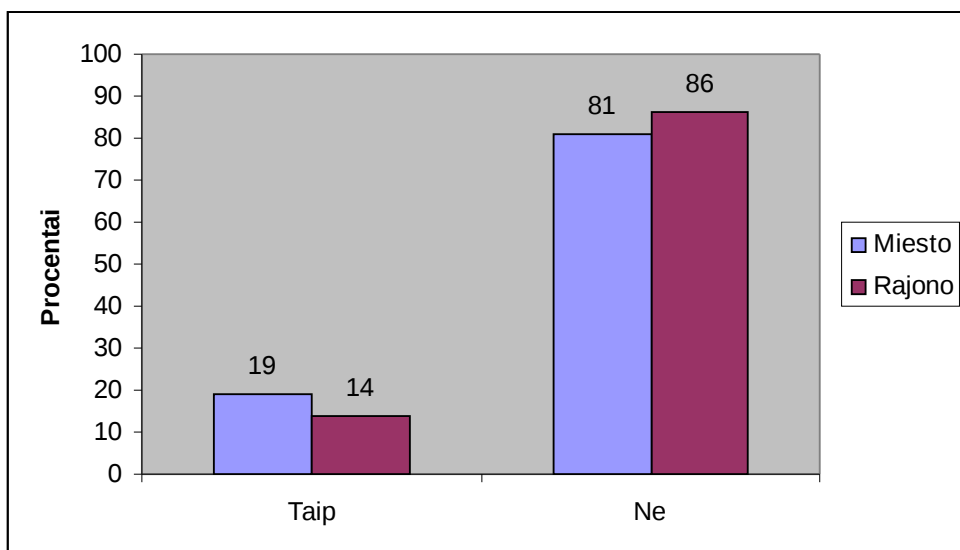
16pav. Respondentai fiziniu aktyvumu užsiima lankant įvairių sporto šakų treniruotes,%

Įvairių sporto šakų treniruotes lanko (31 proc.) respondentų, tai ganėtinai mažas procentas. Analizuojant gautus duomenis nustatyta, ryški skirtumų tendencija tarp Šiaulių miesto ir rajono moksleivių ($p=0,006$). Kadangi ($p=0,006$) vadinasi respondentai lankantys įvairias sporto šakų treniruotes tarp Šiaulių miesto ir rajono skiriasi. Statistika leidžia teigti, kad Šiaulių miesto respondentų lanko įvairias sporto šakų treniruotes daugiau (39 proc.), nei rajono respondentai (23 proc.). Tai leidžia teigti, kad Šiaulių miesto moksleiviai turi didesni pasirinkimą ir didesnę motyvaciją užsiimti aktyvia veikla lankant įvairių sporto šakų treniruotes, nei rajono moksleiviai.



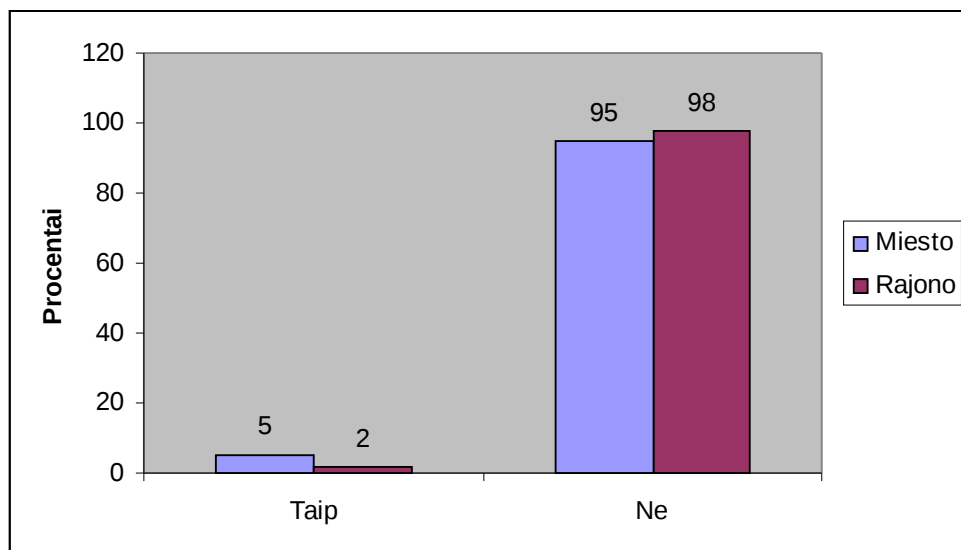
17pav. Respondentai fiziniu aktyvumu užsiima lankant sporto klubą,%

Moksleiviai kurie lanko sporto klubą atsakė „taip“ (28 proc.) respondentų, o neigiamu atsakymu pažymėjo (72 proc.) moksleivių. Išanalizavus gautus duomenis nustatyta ryškus skirtumas tarp Šiaulių miesto ir rajono moksleivių ($p=0,001$). Šiaulių miesto respondentų lanko sporto klubus daugiau (38 proc.), nei rajono respondentai (18 proc.). Sporto klubų lankymas Šiaulių mieste akivaizdžiai yra didesnis, dėl didesnio pasirinkimo ir prieinamumo.



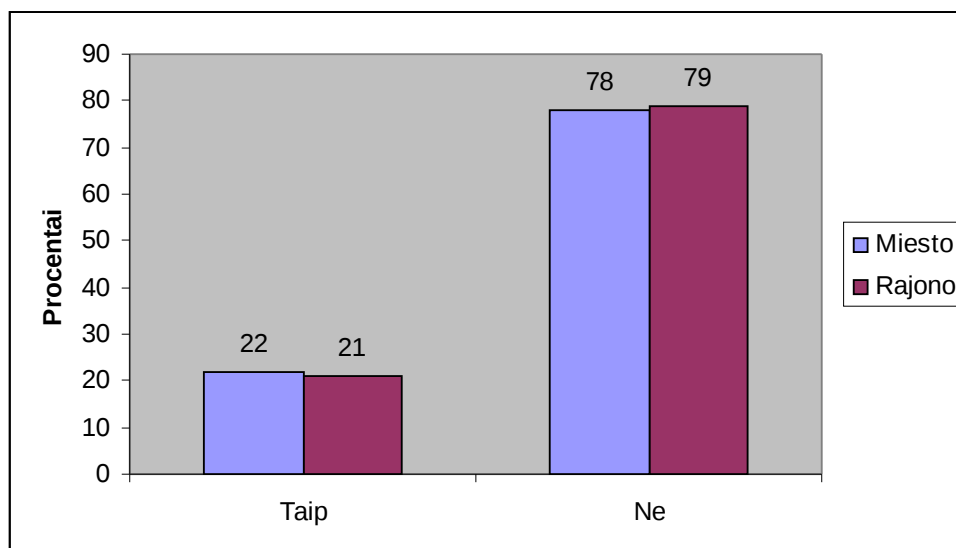
18pav. Respondentai fiziniu aktyvumu užsiima atliekant rytinę mankštą,%

Rytinę mankštą atlieka (16,5 proc.) respondentų, tai labai maža dalis moksleivių kurie atlieka rytinę mankštą. Rajono moksleiviai minimaliai, bet šiek tiek daugiau moksleivių atlieka rytinę mankštą. Analizuojant gautus duomenis paaiškėjo, kad ryškių skirtumų tarp Šiaulių miesto ir rajono moksleivių nėra ($p = 0,193$).



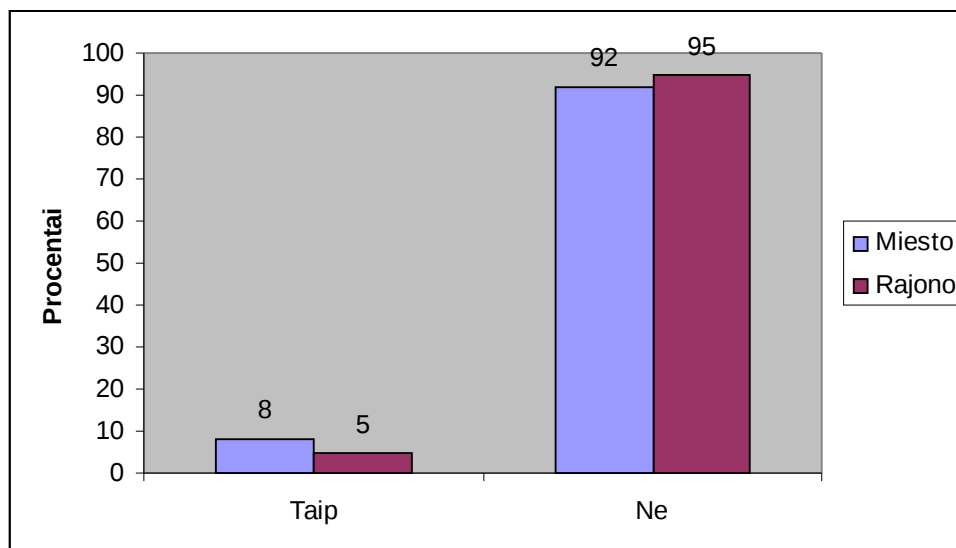
19pav. Respondentai fiziniu aktyvumu užsiima lankant gydomąją mankštą,%

Gydomąją mankštą lanko (3,5 proc.) respondentų. Šiaulių miesto respondentų šiek tiek daugiau lanko gydomąją mankštą nei rajono. Analizuojant gautus duomenis paaiškėjo, kad tarp Šiaulių miesto ir rajono ryškių skirtumų nėra ($p = 0,250$).



20pav. Respondentai fiziniu aktyvumu užsiima lankant šokių būrelį,%

Šokio būrelis yra fizinio aktyvumo forma, bet šokių būrelius lanko labai mažai respondentų. Šokio būrelį lanko (21 proc.) respondentų. Tiek Šiaulių mieste tiek rajone šia fizinio aktyvumo forma užsiima tiek pat respondentų. Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, kad tarp Šiaulių miesto ir rajono lankant šokių būrelius ryškių skirtumų nėra ($p=0,500$).



21pav. Respondentų atleisti nuo kūno kultūros pamokų,%

Atleistų nuo kūno kultūros pamokų (6,5 proc.) respondentų. Šiaulių miesto respondentų šiek tiek daugiau atleistų nuo kūno kultūros pamokų, tačiau analizuojant gautus duomenis paaiškėjo, kad ryškių skirtumų tarp Šiaulių miesto ir rajono nėra ($p=0,219$).

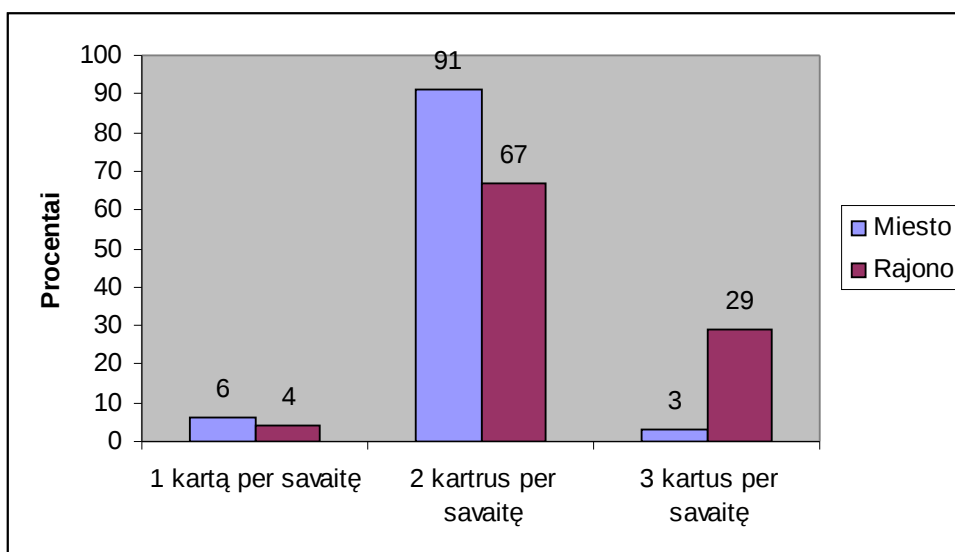
Apibendrinant kur respondentai užsiima aktyvia veikla nustatyta, kad didžioji dalis moksleivių fiziškai aktyvia veikla užsiima kūno kultūros pamokose. Tačiau kai kurie moksleiviai lankantys įvairių šakų treniruotes, sporto klubus, šokių būrelius papildo savo fizinio aktyvumo

būklę. Šiaulių miesto ir rajono moksleivių fiziškai aktyvių formų veiklos skiriasi Šiaulių miesto respondentai daugiau lanko įvairių sporto šakų treniruotes, bei sporto klubus. Derėtų atkreipti dėmesį į faktą, kad kūno kultūros pamokose respondentai daugiausiai užsiima fiziškai aktyvia veikla, todėl privalu prižiūrėti kūno kultūros discipliną, kad ji būtų kuo profesionalesnė ir patrauklesnė mokykloje besimokantiems mokiniam.

2.5 Šiaulių miesto ir rajono moksleivių požiūris į kūno kultūros pamokas

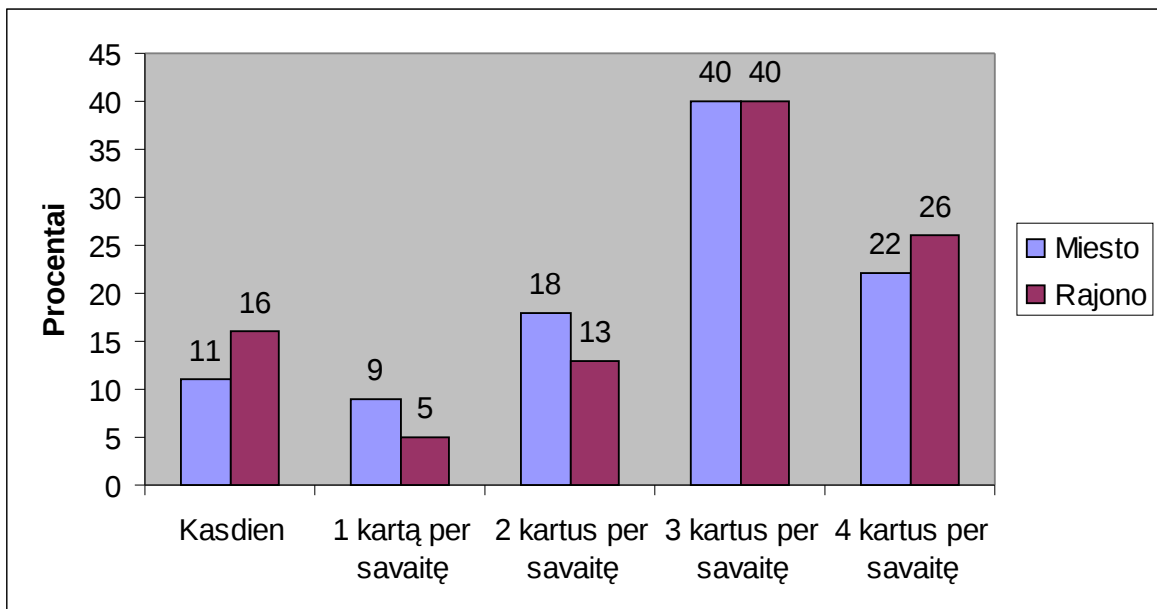
Kiekvienas besimokantis moksleivis turi susidaręs vienokią ar kitokią nuomonę ir požiūrį apie kūno kultūros pamokas, bei pačią discipliną, kurioje neišvengiamai susiduriama su tam tikromis problemomis.

Respondentai turėjo atsakyti į klausimą kiek kartų per savaitę lanko kūno kultūros pamokas? Atsakymų variantai buvo pateikti tokie: 1 kartą per savaitę, 2 kartus per savaitę, 3 kartus per savaitę iš šių variantų respondentai turėjo pasirinkti vieną atsakymą.



22pav. kiek kartų per savaitę respondentai lanko kūno kultūros pamokas, %

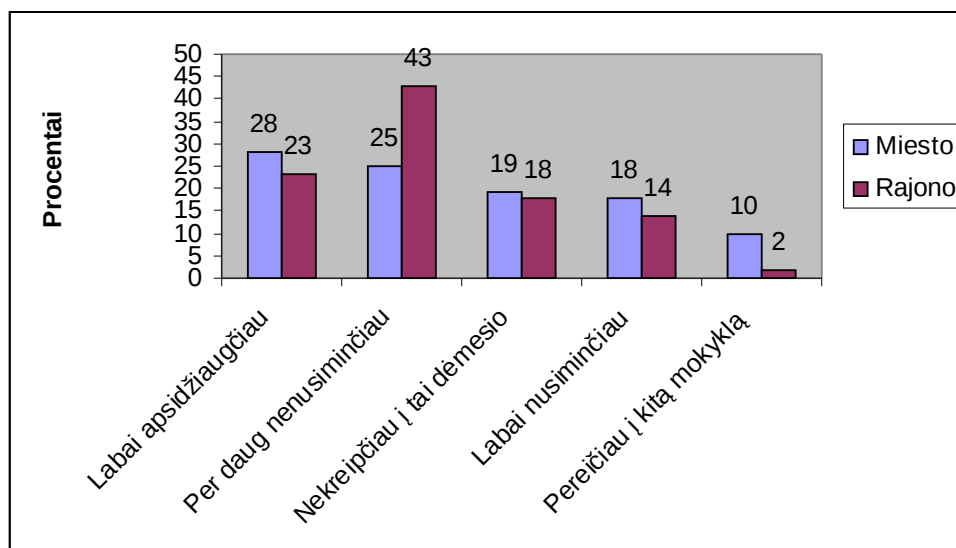
Iš pateikto grafiko 22 paveikslėlyje 2 kartus per savaitę lanko kūno kultūros pamokas didžioji dalis respondentų (79 proc.). Lyginant respondentus pagal gyvenamąją vietą akivaizdžiai matyti, kad Šiaulių miesto moksleiviai daugiausiai lanko kūno kultūros pamokas 2 kartus per savaitę. Rajono moksleiviai dauguma lanko kūno kultūros pamokas taip pat 2 kartus per savaitę, bet 3 kartus per savaitę lankančių moksleivių kūno kultūros pamokas akivaizdžiai daugiau, nei Šiaulių miesto moksleivių kurie lanko kūno kultūros pamokas 3 kartus per savaitę. Analizuojant pateiktus duomenis nustatyta, ryškūs skirtumai tarp Šiaulių miesto ir rajono ($p=0,000$).



23pav. Respondentų nuomonė kiek reikia kūno kultūros pamokų, kad sustiprėtų fiziškai,%

Respondentams anketoje buvo pateiktas klausimas „Tavo nuomone, kiek kartų per savaitę reikia kūno kultūros pamokų, kad sustiprėtų fiziškai?“ Respondentai turėjo atsakyti į viena iš pateiktų variantų. (13 proc.) respondentų mano, jog sustiprėtų fiziškai, jei kūno kultūros pamoka būtų kasdien. Lyginant Šiaulių miesto su rajono respondentų nuomone, rajono moksleivių nuomone, kad sportuojant kasdien manančių daugiau, nei Šiaulių miesto. Jei kūno kultūros pamoka būtų 1 kartą per savaitę (7 proc.) mano, kad to visiškai pakaktų sustiprėti fiziškai. Lyginant pagal gyvenamąją vietą Šiaulių miesto respondentai tuo yra įsitikinę labiau, nei rajono mokiniai. (15 proc.) Respondentų mano, kad 2 kartus per savaitę visiškai užtenka kūno kultūros pamokų sustiprėti fiziškai. Lyginant pagal gyvenamąją vietą Šiaulių miesto 18% moksleivių mano, nei rajono moksleiviai, kad 2 kartus per savaitę visiškai užtenka sustiprėti fiziškai. Didžioji dalis (40 proc.) respondentų mano, jei kūno kultūros pamoka būtų 3 kartus per savaitę visiškai užtektų sustiprėti fiziškai. Lyginant rezultatus pagal gyvenamąją vietą procentais tiek Šiaulių miesto, tiek rajono moksleiviai mano identišškai vienodai. (25 proc.) Respondentų nuomonė, kad lankant kūno kultūros pamokas 4 kartus per savaitę galima sustiprėti fiziškai. Lyginant pagal gyvenamąją vietą šiek tiek rajono respondentai šiuo atsakymu pirmauja. Galutinis rezultatas padrikas, nes visi fizinį sustiprėjimą įsivaizduoja skirtingai, dėl to yra daug ir skirtingų nuomonių. Analizuojant gautus duomenis nustatyta, jog ryškių skirtumų tarp Šiaulių miesto ir rajono nepastebėta ($p=0,403$). Apibendrinant vis dėl to daugiausiai tiek Šiaulių miesto, tiek rajono respondentų nuomone labiausiai fiziškai sustiprėtų, jei kūno kultūros pamokos būtų 3 kartus per savaitę.

Respondentams anketoje buvo pateiktas klausimas „Kaip reaguotumei, jei kūno kultūros pamoka būtų kiekvieną dieną?“ Respondentai galėjo pažymėti tik vieną tinkamą atsakymą.



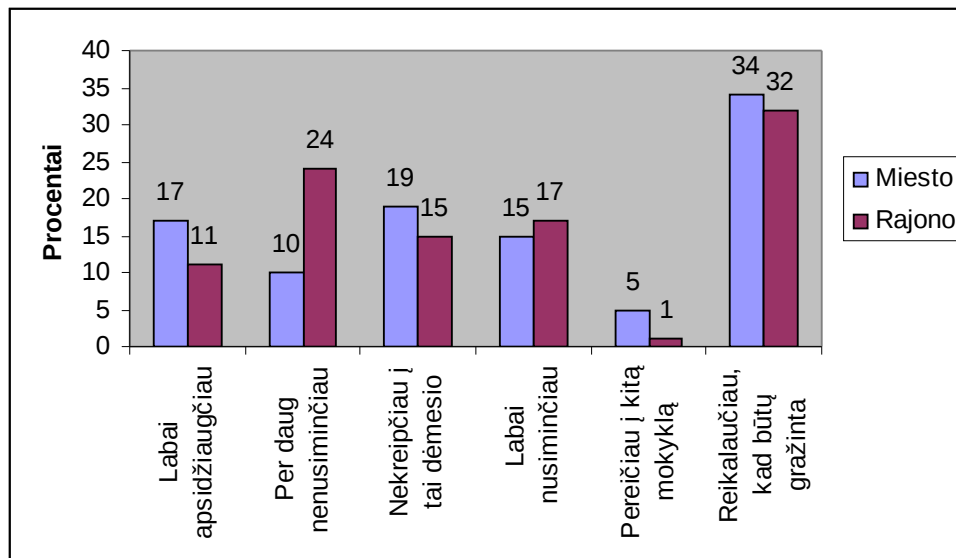
24pav. Respondentų nuomonė kaip reaguotų jei kūno kultūros pamoka būtų kiekvieną dieną,%

Respondentų nuomone labai apsidžiaugtų jei kūno kultūros pamoka būtų kiekvieną dieną (25,5 proc.) respondentų. Lyginat moksleivius pagal gyvenamąją vietą šiek tiek daugiau apsidžiaugtų Šiaulių miesto moksleiviai, nei rajono. (34 proc.) moksleivių per daug nenusimintų jei kūno kultūros pamoka būtų kiekvieną dieną. Kadangi daugiausiai respondentai žymėjo atsakymą per daug nenusiminčiau galima teigti, kad dauguma respondentų iš dalies norėtų, kad kūno kultūros pamoka būtų kiekvieną dieną. Lyginant respondentus pagal gyvenamąją vietą pagal gautus duomenis nustatyta, ryškus skirtumas tarp Šiaulių miesto ir rajono ($p=0,013$).

Rajono moksleiviai ganėtinai daugiau vertino atsakymą per daug nenusiminčiau, jei kūno kultūros pamoka būtų kiekvieną dieną. (18 proc.) respondentų nekreiptų dėmesio, jei kūno kultūros pamoka būtų kiekvieną dieną. Šį atsakymą miesto ir rajono respondentai vertino vienodai. (16 proc.) respondentų labai nusimintų, jei kūno kultūros pamoka būtų kasdien. Labiau nusimintų Šiaulių miesto moksleiviai, nei rajono. Mažiausiai atsakymų pereičiau į kitą mokyklą pažymėjo (6 proc.) respondentų. Šiaulių miesto ganėtinai daugiau moksleivių pereitų į kitą mokyklą, nei rajono moksleivių, jei kūno kultūros pamoka būtų kiekvieną dieną.

Apibendrinat galime teigti, jei kūno kultūros pamoka būtų kiekvieną dieną teigiami atsakymai vertinami daugiausia. Daugiausiai respondentai žymėjo atsakymą per daug nenusiminčiau galima teigti, kad dauguma respondentų iš dalies norėtų, kad kūno kultūros pamoka būtų dažniau nei 2 kartus į savaitę. Rajono moksleiviai ganėtinai daugiau vertino atsakymą (43 proc.), per daug nenusiminčiau, jei kūno kultūros pamoka būtų kiekvieną dieną, nei rajono moksleiviai (25 proc.).

Respondentams pateiktas klausimas „Jei vieną dieną mokyklos direktorius panaikina kūno kultūros pamokas, kokia būtų tavo reakcija?“ Galima buvo žymėti vieną tinkamą atsakymą.



25pav. Respondentų nuomonė kaip reaguotų, jei kūno kultūros pamoka būtų panaikinta,%

Jei direktorius panaikintų kūno kultūros pamokas (14 proc.) respondentų labai apsidžiaugtų. (6 proc.) daugiau respondentų labai apsidžiaugtų Šiaulių mieste, nei rajone. Per daug nenusimintų (17 proc.) respondentų jei direktorius panaikintų kūno kultūros pamokas. Lyginat pagal gyvenamąją vietą gautus duomenis nustatytas, skirtumas tarp Šiaulių miesto ir rajono ($p=0,041$). Rajono moksleiviai atsakymu per daug nenusimintų pažymėjo daugiau, nei Šiaulių miesto mokiniai. Jei direktorius panaikintų kūno kultūros pamokas nekreiptų į tai dėmesio (17 proc.) moksleivių. Lyginat pagal gyvenamąją vietą Šiaulių miesto respondentų šiek tiek daugiau nekreiptų dėmesio į faktą, kad direktorius panaikintų kūno kultūros pamokas. (16 proc.) respondentų labai nusimintų jei kūno kultūros pamokos būtų panaikintos. Rajone šiek tiek daugiau respondentų nusimintų, nei Šiaulių mieste. Jei būtų panaikinta kūno kultūros disciplina (3 proc.) respondentų pereitų į kitą mokyklą. Šiaulių mieste daugiau respondentų pereitų į kitą mokyklą, nei rajone. Daugiausiai respondentai vertino atsakymą reikalaučiau, kad būtų gražinta (33 proc.). Lyginat Šiaulių miesto ir rajono respondentus į šį klausimą moksleiviai Šiaulių mieste reikalautų, kad būtų gražinta šiek tiek daugiau, nei rajone.

Apibendrinat gautus duomenis nustatyta, jei mokyklos direktorius panaikintų kūno kultūros pamokas dauguma moksleivių reikalautų, kad būtų gražinta, ir to reikalautų (2 proc.) daugiau respondentų Šiaulių mieste, nei rajone. Per daug nenusimintų ganėtinai nemažai moksleivių, tai reiškia negatyvą kūno kultūros disciplinai. Daugelis respondentų suvokia, kad kūno kultūros pamoka yra reikalinga fiziniam aktyvumui ir gerai sveikatai palaikyti.

Siekiant išsiaiškinti ar respondentai supranta kūno kultūros pamokos paskirtį pateiktas klausimas, kokia tavo nuomone yra kūno kultūros paskirtis. Moksleiviams buvo pateikti 9 teiginiai, jiems turėjo pasirinkti vieną iš pateiktų atsakymų „tikrai ne“, „lyg ir ne“, „lyg ir taip“, „tikrai taip“. Atitinkamas matavimo įvertis: tikrai ne – 1, „lyg ir ne“ – 2, „lyg ir taip“ – 3, „tikrai taip“ – 4.

3 lentelė

Kūno kultūros pamokų paskirtis, respondentų nuomonė

Kūno kultūros pamoka	Miesto		Rajono		p *
	M	SD	M	SD	
Lavina fizinės ypatybes	3,56	0,646	3,57	0,604	0,918
Lavina įvairias raumenų grupes	3,46	0,685	3,66	0,476	0,009
Stiprina sveikatą	3,39	0,714	3,53	0,608	0,120
Supažindina su sporto šakų taisyklėmis bei varžybų organizacija	3,09	0,926	3,08	0,862	0,885
Ugdo valią, atkaklumą, discipliną	2,95	0,951	3,05	0,798	0,378
Padedą įgyti populiarių sporto šakų technikos įgūdžių	2,94	0,938	3,06	0,781	0,296
Ugdo taisyklingą kūno laikyseną	2,92	0,949	2,99	0,933	0,214
Suteikia žinių apie fizinių pratimų vykdymo intensyvumą, saugią techniką	2,85	0,895	3,10	0,679	0,015
Ugdo šiuolaikinį požiūrį į kūno kultūrą, kaip į bendrosios žmogaus kultūros dalį	2,73	1,019	3,09	0,745	0,002

Analizuojant respondentų nuomonę pagal gyvenamąją vietą, dėl kūno kultūros paskirties nustatyta, kad miesto respondentai daugiausiai (M=3,56) mano, jog kūno kultūros pamoka lavina fizinės ypatybes ir vertino nepakankamai vieningai (SD=0,646), ryškių skirtumų tarp miesto ir rajono nepastebėta (p=0,918).

Rajono moksleivių daugiausiai pritariančių, kad kūno kultūros paskirtis lavinti įvairias raumenų grupes, atsakymai labai nevieningi (M=3,66). Lyginat pagal gyvenamąją vietą Šiaulių miesto moksleiviai šį teiginį vertino vieningiau (SD=0,476), bet rajono moksleiviai ganėtinai daugiau. Tarp Šiaulių miesto ir rajono pagal gautus duomenis nustatyta, ryškus skirtumas (p=0,009).

Rajono respondentai sutinka su teiginiu, jog kūno kultūros pamoka suteikia žinių apie fizinių pratimų vykdymo intensyvumą, saugią techniką (M=3,10; SD=0,679), o Šiaulių miesto respondentai sutinka su šiuo teiginiu (M=2,85; SD=0,895). Pastebėtas ryškus skirtumas tarp Šiaulių miesto ir rajono (p=0,015).

Šiaulių miesto moksleiviai labai vieningai nepritaria teiginiui, jog kūno kultūros disciplina ugdo šiuolaikinį požiūrį į kūno kultūrą, kaip į bendrosios žmogaus kultūros dalį (M=2,73; SD=1,019), o rajono moksleiviai šiam teiginiui pritaria (M=3,09; SD=0,745). Analizuojant gautus duomenis nustatyta, ryškus skirtumas tarp Šiaulių miesto ir rajono (p=0,002).

Dauguma tiek miesto tiek rajono respondentų sutinka su teiginiais, kad kūno kultūros pamoka stiprina sveikatą, supažindina su sporto šakų taisyklėmis bei varžybų organizacija, skirtumų pagal gyvenamąją vietą nėra ($p=0,120$; $p=0,885$).

Šiaulių miesto respondentai nesutinka su teiginiu, kad kūno kultūra ugdo valią, atkaklumą, discipliną ($M=2,95$; $SD=0,951$) rajono moksleiviai mano priešingai ($M=3,05$; $SD=0,798$). Taip pat Šiaulių miesto respondentai nesutinka su teiginiu, kad kūno kultūros pamoka padeda įgyti populiarių sporto šakų technikos įgūdžių ($M=2,94$; $SD=0,938$), o rajono moksleiviai vėl gi mano priešingai ($M=3,06$; $SD=0,781$). Tiek Šiaulių miesto, tiek rajono respondentai neigia, kad kūno kultūros pamoka ugdo taisyklingą kūno laikyseną ($M=2,92$; $SD=0,949$; $M=2,99$; $SD=0,933$).

4 lentelė

Mokinių požiūrio į kūno kultūros pamokos kryptingumą

Teiginiai	Miesto		Rajono		p *
	M	SD	M	SD	
Būtų galima laisviau rinktis sporto šaką	3,36	0,868	3,12	0,954	0,041
Daugiau sportinių žaidimų	3,34	0,966	3,24	0,898	0,407
Būtų lavinamos fizinės ypatybės	3,03	1,012	3,08	0,940	0,692
Mokoma įvairių sporto technikos šakų	2,94	0,981	2,87	0,934	0,545
Daugiau judriųjų žaidimų	2,78	1,047	2,75	1,006	0,802
Daugiau sveikos gyvensenos pratybų	2,67	1,064	2,72	1,006	0,709
Daugiau lengvosios atletikos	2,42	1,192	2,66	0,966	0,086
Daugiau aerobikos	2,38	1,285	2,70	1,120	0,043
Daugiau gimnastikos pratimų	2,31	1,129	2,46	1,036	0,285
Daugiau kultūrizmo šakų	2,14	1,147	2,33	1,015	0,172
Daugiau teorinių žinių apie fizinio aktyvumo naudą	1,95	1,020	2,00	1,021	0,705

Daugiausiai Šiaulių miesto respondentai kūno kultūros pamokose nori, kad būtų galima laisviau rinktis sporto šaką ir šį teiginį vertino pakankamai vieningai ($M=3,36$; $SD=0,868$), to taip pat nori rajono moksleiviai ($M=3,12$; $SD=0,954$). Tarp Šiaulių miesto ir rajono nustatytas ryškus skirtumas ($p=0,041$), vadinasi Šiaulių miesto moksleiviai labiau nori rinktis laisviau sporto šaką.

Rajono respondentai ganėtinai labiau nori, kad kūno kultūros pamokose nebūtų aerobikos ($M=2,70$; $SD=1,120$), nei Šiaulių miesto respondentai ($M=2,38$; $SD=1,285$). Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, lyginant respondentus pagal gyvenamąją vietą pastebėti ryškūs skirtumai ($p=0,043$).

Rajono moksleiviai labiausiai norėtų kad kūno kultūros pamokose būtų daugiau sportinių žaidimų ($M=3,24$; $SD=0,898$), to paties pakankamai daug respondentų norėtų ir Šiaulių mieste ($M=3,34$; $SD=0,966$). Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp miesto ir rajono nepastebėta ($p=0,407$).

Tiek Šiaulių miesto tiek rajono respondentai pageidautų kūno kultūros pamokose, kad būtų lavinamos fizinės ypatybės. Išanalizavus gautus duomenis paaiškėjo, kad ryškių skirtumų šiuo klausimu nėra lyginant pagal gyvenamąją vietą ($p=0,692$).

5 lentelė

Dėl kokių priežasčių respondentai lanko kūno kultūros pamokas

Priežastys	Miesto		Rajono		p *
	M	SD	M	SD	
Judėjimas gerina kūno išvaizdą	3,48	0,799	3,55	0,633	0,421
Judėjimas stiprina sveikatą	3,45	0,787	3,51	0,622	0,525
Judėjimas padeda išlaikyti gerą fizinę formą	3,44	0,754	3,54	0,548	0,241
Reikia-privalomas dalykas	3,28	1,055	3,30	0,931	0,897
Noriu būti stiprus, išvermingas	3,20	9,22	3,28	0,780	0,450
Judėjimas koreguoja laikyseną	3,15	0,837	3,14	0,802	0,937
Atsipalaiduojau nuo kitų pamokų	3,03	1,159	2,99	1,033	0,769
Smagu leisti laiką	2,93	1,075	3,09	0,82	0,201
Galiu išreikšti bei realizuoti save	2,59	1,033	2,62	0,989	0,848
Noriu pabendrauti su draugais	2,58	1,050	2,53	0,943	0,651
Judėjimas gerina protinį darbingumą	2,58	0,976	2,83	0,853	0,030

Daugiausiai Šiaulių miesto ($M=3,48$; $SD=0,799$), tiek rajono ($M=3,55$; $SD=0,633$) mokiniai lanko kūno kultūros pamokas, nes judėjimas gerina kūno išvaizdą, statistinės reikšmės tarp miesto ir rajono nepastebėta ($p=0,421$). Šiaulių miesto ir rajono respondentai sutinka, kad lanko kūno kultūros pamokas dėl to, kad: judėjimas stiprina sveikatą, judėjimas padeda išlaikyti gerą fizinę formą, reikia-privalomas dalykas, nori būti stiprus, išvermingas, judėjimas koreguoja laikyseną. Išanalizavus gautus duomenis nustatyta kad ryškių skirtumų tarp miesto ir rajono nėra.

Šiaulių miesto respondentai atsipalaiduoja nuo kitų pamokų per kūno kultūros pamokas ($M=3,03$; $SD=1,159$) ir tai teigia labai vieningai, o rajono moksleiviai su šiuo teiginiu nesutinka ($M=2,99$; $SD=1,033$) taipogi vertino labai vieningai. Išanalizavus gautus duomenis paaiškėjo, kad ryškių skirtumų tarp miesto ir rajono nėra ($p=0,769$).

Miesto respondentai nesutinka, kad priežastis smagu leisti laiką kūno kultūros pamokoje, dėl to eina į pamoką ($M=2,93$; $SD= 1,075$) ir į šį teiginį atsakė labai vieningai, o rajono moksleiviai teigia priešingai ($M=3,09$; $SD=0,82$). Ryškių skirtumų tarp miesto ir rajono nepastebėta ($p=0,201$).

Šiaulių miesto ir rajono respondentai nemano, kad dėl šių priežasčių eina į kūno kultūros pamokas: galiu išreikšti bei realizuoti save, noriu pabendrauti su draugais.

Šiaulių miesto respondentai labiausiai neigia priežastį, dėl kurios eina į kūno kultūros pamokas judėjimas gerina protinį darbingumą ir vertina labai vieningai ($M=2,58$; $SD=0,976$), Šiaulių rajono moksleiviai taip pat neigia šią priežastį, bet mažiau, nei miesto moksleiviai ($M=2,83$ $SD=0,853$). Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, ryškus skirtumas tarp miesto ir rajono yra ($p=0,030$).

Kokios priežastys trukdo lankyti kūno kultūros pamokas

Priežastys, trukdančios lankyti kūno kultūros pamokas	Miesto		Rajono		p *
	M	SD	M	SD	
Nenoras užsiimti fizine veikla	1,94	0,998	1,73	0,907	0,08
Greitas nuovargis, fizinis silpnumas	1,84	0,979	1,76	0,898	0,493
Netinkama kūno kultūros ugdymo valandų skirstymo sistema	1,80	1,026	1,68	0,07	0,352
Didelis fizinis krūvis pamokoje	1,78	1,033	1,75	0,910	0,842
Silpna sveikata	1,77	1,051	1,58	0,894	0,147
Trūkumas sporto inventoriaus	1,73	1,004	1,83	0,982	0,399
Griežti mokytojo reikalavimai	1,65	0,941	1,56	0,797	0,416
Nesugebėjimas atlikti fizinių pratimų	1,63	0,870	1,77	0,905	0,218
Klasės draugų šaipymasis	1,37	0,744	1,53	0,840	0,105
Kūno kultūros mokytojo šaipymasis, tyčiojimas	1,32	0,698	1,27	0,576	0,546

Anketoje pateiktas klausimynas kokios priežastys trukdo lankyti kūno kultūros pamokas, šiuo klausimu siekta išsiaiškinti kokias priežastis reikėtų šalinti, kad būtų mažiau nenoro lankyti kūno kultūros pamokas Šiaulių mieste ir rajone. Tačiau visos siūlomos priežastys netrukdo lankyti kūno kultūros pamokų Šiaulių mieste ir rajone. Daugiausiai Šiaulių miesto respondentas netrukdo lankyti kūno kultūros pamokas nenoras užsiimti fizine veikla (M=1,94; SD=0,998), o rajono respondentams (M=1,73; SD=0,907). Išanalizavus gautus duomenis nustatyta ryškus skirtumas tarp miesto ir rajono (p=0,08), Šiaulių miesto respondentams daugiau netrukdo priežastis, nenoras užsiimti fizine veikla, nei rajono moksleiviams.

Kaip respondentai vertina savo kūno kultūros mokytoją

Kūno kultūros mokytojas	Miesto		Rajono		p *
	M	SD	M	SD	
Mokantis bendrauti	2,97	1,004	3,28	0,767	0,008
Sugebantis perteikti informaciją, sudominti	2,65	1,120	2,91	0,860	0,046
Suprantantis jaunimo problemas	2,58	1,058	3,03	0,925	0,001
Padedą įveikti fizinės veiklos sunkumus	2,52	1,061	2,79	0,888	0,30
Labai skiriasi nuo kitų pedagogų (gerąja prasme)	2,45	1,003	2,38	0,918	0,592
Piktas ir priekabus	1,77	0,941	1,44	0,708	0,003
Mano geriausias draugas	1,73	0,860	1,98	0,820	0,018
Nusiteikęs prieš mane	1,43	0,752	1,32	0,698	0,249
Šaiposi, kai man nesiseka	1,39	0,833	1,26	0,692	0,179

Anketoje pateiktas klausimynas apie kūno kultūros mokytoją. Paaiškėjo, jog rajono mokytojai mokantys bendrauti ($M=3,28$; $SD=0,767$), o Šiaulių miesto kūno kultūros mokytojai nemokantys bendrauti ($M=2,97$; $SD=1,004$) ir taip atsakė labai vieningai. Lyginat pagal gyvenamąją vietą išanalizavus gautus duomenis, nustatytas ryškus skirtumas tarp Šiaulių miesto ir rajono ($p=0,008$).

Šiaulių miesto ($M=2,65$; $SD=1,120$) ir rajono ($M=2,91$; $SD=0,860$) respondentai teigia, kad kūno kultūros mokytojas nesugebantis perteikti informaciją, sudominti. Išanalizavus gautus duomenis nustatytas ryškus skirtumas tarp miesto ir rajono ($p=0,046$).

Šiaulių miesto respondentai ($M=2,58$ $SD=1,058$) teigia, kad kūno kultūros mokytojas nesuprantantis jaunimo problemų, o rajono respondentai teigia, kad kūno kultūros mokytojas suprantantis jaunimo problemas ($M=3,03$; $SD=0,925$). Išanalizavus gautus duomenis nustatytas ryškus skirtumas tarp miesto ir rajono ($p=0,001$).

Šiaulių miesto ($M=2,52$; $SD=1,061$) ir rajono ($M=2,79$; $SD=0,888$) respondentų dauguma teigia, kad kūno kultūros mokytojas nepadedą įveikti fizinės veiklos sunkumų. Analizuojant gautus duomenis pagal gyvenamąją vietą pastebėtas ryškus skirtumas tarp miesto ir rajono ($p=0,30$).

Šiaulių miesto ($M=2,45$; $SD=1,003$) ir rajono ($M=2,38$; $SD=0,918$) respondentų dauguma teigia, kad kūno kultūros mokytojas nelabai skiriasi nuo kitų pedagogų (gerąja prasme). Analizuojant gautus duomenis pagal gyvenamąją vietą ryškių skirtumų nepastebėta ($p=0,592$).

Tiek Šiaulių mieste ($M=1,77$; $SD=0,941$), tiek rajone ($M=1,44$; $SD=0,708$) kūno kultūros mokytojas nėra piktas ir priekabus. Išanalizavus duomenis pagal gyvenamąją vietą nustatytas ryškus skirtumas ($p=0,003$).

Taip pat kūno kultūros mokytojas mieste ($M=1,73$; $SD=0,860$) ir rajone ($M=1,98$; $SD=0,820$) pasak moksleivių nėra geriausias draugas. Išanalizavus gautus duomenis pagal gyvenamąją vietą nustatytas ryškus skirtumas ($p=0,018$).

Kūno kultūros mokytojai Šiaulių mieste ir rajone nėra nusiteikę prieš mokinius ir nesišaipto kai moksleiviui nesiseka. Analizuojant gautus duomenis pagal gyvenamąją vietą ryškių skirtumų nėra.

Išvados

1. Respondentų nuomone didžiausios vertybės būti išsilavinusiam, teigiamais atsakymais pažymėjo (100 proc.) moksleivių, būti sveikam (98 proc.). Nesvarbu kur mokosi moksleiviai vertybių siekis vienodas.
2. Daugiausiai respondentai skundžiamasi miego sutrikimais (44 proc.), nervine įtampa (58 proc.). Nugaros skausmais skundžiasi Šiaulių miesto (44 proc.) respondentų daugiau, nei rajono (24 proc.). Moksleivių rūpinimasis savo sveikata pagal gyvenamąją vietą neįtakoja. Šiaulių miesto (80 proc.) respondentų šiek tiek blogiau vertina savo sveikatą, nei rajono (83 proc.). (86 proc.) respondentų mano, kad fizinis aktyvumas stiprina sveikatą ir yra geros savijautos pagrindas.
3. Respondentų teigimu jie juda daug (29 proc.), arba pakankamai (61 proc.). Šiaulių miesto ir rajono moksleivių fiziškai aktyvių formų veiklos skiriasi Šiaulių miesto respondentai daugiau lanko įvairių sporto šakų treniruotes, bei sporto klubus, tačiau rajonų moksleiviai sporto klubus kompensuoja lankydami kūno kultūros pamokas 3 kartus į savaitę. Kūno kultūros pamokose (97 proc.) moksleivių užsiima fiziškai aktyvia veikla.
4. Šiaulių miesto (40 proc.), tiek rajono (40 proc.) respondentų nuomone labiausiai fiziškai sustiprėtų, jei kūno kultūros pamoka būtų 3 kartus per savaitę.

Šiaulių miesto ir rajono respondentų nuomone lankyti kūno kultūros pamokas skatina, nes: judėjimas stiprina sveikatą, judėjimas padeda išlaikyti gerą fizinę formą, reikia / privalomas dalykas, nori būti stiprus, išvermingas, judėjimas koreguoja laikyseną, bei judėjimas gerina protinį darbingumą.

Šiaulių miesto ir rajono moksleivių požiūrio į kūno kultūros pamokas raiška vertybių kontekste nesiskiria. **Tyrimas nepatvirtino hipotezės.**

Literatūra

1. Adamkevičienė, E. (2004). *Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
2. Adaškevičienė, E. (2006). *Vaikų Fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
3. Adomaitytė, A. (2004). *Lietuvos vaidybos mokykla*. Teatro edukologija. Vilnius: Inforastras.
4. Aristotelis, (384 m. pr.m.e.). (žiūrėta 2010-09-19) <http://lt.wikipedia.org/wiki/Aristotelis>
5. Armonienė, J. (1996). *Kūno kultūra ir studentų sveikata*. Kūno kultūros problemos Lietuvos aukštojoje mokykloje. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademijos leidykla.
6. Armonienė, J. (2007). *Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
7. Berenson, G. S. (2002). *Childhood risk factors predict adult risk associated with subclinical cardiovascular disease*. The Bogalusa Heart Study. Am J Cardiol. 21, 90, Review.
8. Boreham, C., Riddoch, C. (2001). *Journal of Sports Sciences*. The physical activity, fitness and health of children., 19 (12), 915–929p.
9. Bouchard, C., Katzaryk, T. P. (2010). Physical activity and obesity. The United States of America: Human Kinetics. 7.
10. Čėsna, M. (2009). „Antsvorio ir nutukimo paplitimas pasaulyje“ (žiūrėta 2010-09-19) <http://www.sduvosgidas.lt>
11. Dadelo, S., Tamošauskas, P. (2008). *Vilniaus Gedimino technikos universiteto pirmo kurso studentų sveikatos įvertinimas*. „Visuomenės sveikata“ Nr. 2(41). p. 63-69
12. Davidavičienė, A. G. (1996). *Sveikos gyvensenos įtvirtinimas mokyklose*. Tyrimų medžiaga. Vilnius: Vilniaus pedagogikos institutas.
13. Davis, E. (2004). *Sports and recreational injuries in children and adolescents: prevention and education*. J. Okla State Med. Assoc., 97 (1),14–19.
14. Grabauskas, V., Zaborskis, A., Klumbienė, J., Petkevičienė, Žemaitienė N. (2004). *Lietuvos paauglių ir suaugusių žmonių gyvensenos pokyčiai 1994 – 2002 metais*. Kaunas: Kauno medicinos universiteto profilaktinės medicinos katedra.
15. Gudžinskienė, V., Česnavičienė, J., Suboč, V. (2007). *Sveikos gyvensenos ugdymas mokyklose*. Tyrimo ataskaita. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.

16. Jankauskienė, R., Pajaujienė, S., Mickūnienė, R. (2010). *Studentų siekimo atitikti socialinius išvaizdos lūkesčius ryšys su požiūriu į sveikatai žalingą su valgymu ir fiziniu aktyvumu susijusių elgseną*. Visuomenės sveikata. 2010/3(50), 100-108.
17. Januškevičienė, G., Sekmokienė, D., Lukoševičius, L. (2009). *Sveika gyvensena ir funkcionalusis maistas*. Visuomenės sveikata. 2009/4(47)
18. Jaras, V. G. (1999). *Istoriniai kūno kultūros ir dvasios vertybių aspektai*. Vilnius: A. Varno personalinė įmonė.
19. Jasiūnas V. „*Asmens sveikatos ugdymas*“ (2007). (žiūrėta 2010-12-14) <http://www.vsv.lt/mokymas>
20. Juknienė, R. (2009). *Paauglių požiūris į fizinį aktyvumą kaip sveikatos vertę*. Magistrinis darbas. Šiauliai.
21. Juškelienė, V. (2003). *Sveikata ir fizinis aktyvumas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
22. Juškelienė, V. (2007). *Visuomenės sveikatos įvadas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
23. Kaffemanienė, I. (2006). *Negalės ir socialinės gerovės tyrimų metodologiniai aspektai*. Šiauliai: VšĮ Šiaulių universiteto leidykla.
24. Kardelienė, L., Masiliauskas, D., Kardelis, K., Trinkūnienė, L. (2009). *Kūno kultūros mokytojų saviugda: fizinio aktyvumo motyvai ir formos laisvalaikiu*. Socialiniai mokslai Nr. 2 p. 35—42
25. Kardelis, K., Kavaliauskas, S., Balzeris, V. (2001). *Mokyklinė kūno kultūra realijos ir perspektyvos*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
26. Kavaliauskas, S., Vaičiulis, V. (2008). *Kalinių požiūris į sveiką gyvenseną. Straipsnis žurnale „Visuomenės sveikata“* Nr. 4(43). Vilnius.
27. Kesaniemi, Y. K., Danforth, E. Jr., Jensen, M. D. (2001). *Medicine Science and Sports Exercises*. Dose–response issues concerning physical activity and health: an evidence–based symposium., 33 (Suppl. 6), 351–358.
28. Kuklys, V., Blauzdys, V. (2000). *Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai bei sąvokos*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
29. Kušleika, S., Marija Kušleikaitė, M. (2008). *Fizinio aktyvumo stygiaus įtaka kataraktos formavimuisi*. Visuomenės sveikata. Nr. 2(41). P. 70-76
30. L.R Švietimo ir mokslo ministerija (2004). *Sveikatos priežiūra mokykloje*.

31. Laskienė, S. (2008). *Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų subjektyvaus išvaizdos ir sveikatos vertinimo bei fizinio aktyvumo sąsajos*. „Visuomenės sveikata“ Nr. 3(42), p. 31-35
32. Laskienė, S. Zuožienė, I. J., Zuoza, A.K. (2009). *Ketvirtos klasės mokinių fiziškai aktyvių ir pasyvių laisvalaikio leidimo formų analizė*. „Visuomenės sveikata“. 2009/1(44)
33. LR Švietimo įstatymas (2006). (žiūrėta 2010-05-10). <http://www3.lrs.lt>
34. Mickevičienė, D., Motiejūnaitė, K., Skurvydas, A. (2006). *Fizinis aktyvumas ir mokinių sveikatos stiprinimas*. Kaunas. Lietuvos kūno kultūros akademijos leidykla.
35. Mikalauskas, R. (2007). *Trenerio knyga fizinis rengimas*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
36. Milašius, K. (2008). „*Sporto fiziologija*“. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
37. Poteliūnienė, S. (2010). *Studentų fizinį ugdymą ir sportininkų rengimą skatinantys veiksniai*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
38. Proškuvienė, R., Černiauskiene, M. (2009). *Būsimų kūno kultūros specialistų sveikata ir gyvensena*. Visuomenės sveikata. 2009/2(45). P. 67-72
39. Research Digest, (1999). *Physical Activity Promotion and School Physical Education*. Series 3, No. 7.
40. Skurvydas A., S. Stonkus, V. Volbekienė (2006). *Kūno kultūra geras ir gražus žmogus*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
41. Skurvydas, A. (2008). *Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija*. Kaunas. Lietuvos kūno kultūros akademija.
42. Small, E., Spear L. (2002). *Kids & Sports*. New Youk: New market press. 78-79p
43. Stonkus S. (2000). *Olimpinis sportas*. Kaunas: Šviesa.
44. Šniras, Š. (2004). *Fizinis aktyvumas: gyvenimo įgūdžių pamokos*. Vilnius. Lietuvos sporto centro informacijos centras.
45. Šukys, S., Bagdonas, A. (2007). *Moksleivių sportavimo ir fizinio aktyvumo laisvalaikio sąsajos su socialiniais ekonominiais veiksniais*. Socialiniai mokslai, p. 44—50. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
46. Švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo plėtotės centras (2003). *Bendrosios programos ir išsilavinimo standartai*. Prieš mokyklinis, pradinis ir pagrindinis ugdymas. (žiūrėta 2010-10-10). <http://www.smm.lt/ugdymas/docs/Programos2003.pdf>
47. Thomson J. R., Nelson J. K., Silberman S. J. (2005). *Research methods in Physical activity*. United states of America: Human Kinetics. 305p

48. Trost, SG. (2004). School physical education in the post-report era: An analysis from public health. *J of Teach Phys Ed*, 23, 318-337
49. Ustinavičienė, R., Škėmienė, L., Papečkaitė, J. (2009). *Gimnazijų moksleivių kaulų ir raumenų sutrikimai ir darbo kompiuteriu ypatumai*. Visuomenės sveikata. 2009/2(45). P. 61-65.
50. V. Mauricienė (2007). „Asmens sveikatos ugdymas“ (žiūrėta 2008-04-20). <http://www.vsv.lt/mokymas>
51. V. Zaveckas (2007). „Judesio formos“ (žiūrėta 2008-04-17). <http://www.lengvas.lt>
52. Vaiko teisių konvencija (1995). (žiūrėta 2010-05-06). <http://www3.lrs.lt>
53. Vaitkevičius J. V. , A.Vaitkevičienė (2008). „Maisto sauga ir savikontrolė ugdymo įstaigose“. Šiauliai: Šiaurės Lietuva .
54. Vitartaitė A. (2007). „Asmens sveikatos ugdymas“ (žiūrėta 2008-04-20) <http://www.vsv.lt/mokymas>
55. Vitartaitė, A., Šiupšinskas, L., Bieliūnas, V., Liachovičius, R., Plioplys, L., Sendžikaitė, E., Šauklis, G. (2006). *Kauno medicinos universiteto studentų fizinio pajėgumo kaita*. Žurnalas KKA Nr. 1 (60);
56. Zaborskis, A, Žemaitienė, N., Šumskas, L., Diržytė, A. (1996). *Moksleivių gyvenimo būdas ir sveikata*. Vilnius: Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo leidybos centras.
57. Zuožienė, I. J. (1998). *Kūno kultūros ir sveikos gyvensenos žinių įtaka moksleivių fiziniam aktyvumui*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros institutas.

Summary

Students' attitude into the expression of physical culture in the context of values

The thesis analyzes students' attitude towards the expression of physical culture in the context of values. The object of the analysis is the attitude of students towards the physical education lessons. The aim of the analysis is to explore the attitude of students from Siauliai city and its area towards the physical education lessons in the context of values. 240 students of 9-12 grades from Siauliai city and its area participated in the questionnaire survey.

The empirical analysis in students' approach to physical education lessons in the context of the expression values. The research has showed that according to respondents' opinion, the highest values are education and health, positive responses observed 100 % and 98 % accordingly. There is no significant difference where are students studying because the objective of values is homogeneous. Most of the responses complained of sleep disorders (44%), nervous tension (58%). Complain of back pain in Siauliai (44%), more respondents than in the district (24%). Student's concern for their health does not affect the place of residence. Siauliai city (80%), some of the respondents assessed their health as worse than the region (83%). 86% of respondents believe that physical activity enhances health and is the main key of wellbeing. Respondents said they are moving a lot (29%) or at least sufficiently (61%). Siauliai city and district school students are physically active form of activity are different. In Siauliai city respondents are attending various sports training and sports clubs, but the district sports clubs to reimburse students attending physical education classes three times a week. In physical education classes, 97 % students engaged in active physical activity. In Siauliai city 40 % and in the district 40% respondents are the most physically enhanced if physical education lessons were three times a week. In physical education classes, 97% of students are engaged in active physical activity. In Siauliai city 40%, and the district (40%) respondents are the most physically enhanced if physical education lessons were three times a week. Siauliai city and district respondent are willing to attend the physical education classes because they are promoted by: strengthening health, exercising helps to maintain good physical shape, it is necessary/compulsory subject; they are willing to be strong, tough, adjusting the posture of the movement to improving the mental performance as well. Siauliai city and district schoolchildren approach to physical education lessons in the context of the expression values are the same. **The research did not confirm the.**

PRIEDAI