

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Mantas Baubinas

Kūno kultūros nuolatinių studijų programos IV kurso studentas

**SPORTUOJANČIŲ IR NESPORTUOJANČIŲ MOKINIŲ POŽIŪRIO Į
KŪNO KULTŪROS PAMOKAS RAIŠKOS LYGINAMOJI ANALIZĖ**

Bakalauro darbas

Darbo vadovė
doc. dr. Laimutė Bobrova

Šiauliai, 2013

Darbas originalus.....Mantas Baubinas

(studento parašas)

SANTRAUKA

SPORTUOJANČIŲ IR NESPORTUOJANČIŲ MOKINIŲ POŽIŪRIO Į KŪNO KULTŪROS PAMOKAS RAIŠKOS LYGINAMOJI ANALIZĖ

Darbe atlikta teorinė sportuojančių ir nesportuojančių mokinių požiūrio į kūno kultūros pamokas analizė. Pirmame darbo skyriuje atlikta fizinio aktyvumo sampratos, fizinio aktyvumo įtakos mokinių sveikatai, fizinio pasyvumo atsiradimo priežasčių analizė. Taip pat atlikta mokinių požiūrio į kūno kultūros pamokas tyrimų įžvalgų analizė.

Kiekybiniam tyrimui atlikti pasirinktas standartizuotas pusiau uždaro tipo klausimynas (anketa), skirtas mokinių požiūrio į kūno kultūros pamokas analizei. Tyrimo tikslas – ištirti sportuojančių ir nesportuojančių mokinių požiūrį į kūno kultūros pamokas lyginamosios analizės kontekste. Tyrimui atlikti buvo pasirinkti 103 Šiaulių progimnazijoje besimokantys mokiniai. Tyrimas atliktas 2013 metų kovo 4-18 dienomis. Svarbiausios tyrimu išvados:

1. Tyrimo rezultatai parodė, kad kūno kultūros mokytojas (a) didesnę įtaką daro sportuojantiems mokiniams – per kūno kultūros pamokas įgytos žinios juos labiau skatina sportuoti, gilintis į pasirinktos sporto šakos ypatumus.

2. Paaiškėjo, kad tiek sportuojantys mokiniai, tiek ir nesportuojantys jų bendraamžiai kūno kultūros pamokų paskirtį įvardijo apytiksliai panašiai: dauguma tyrime dalyvavusių mokinių teigė, kad kūno kultūros pamokos stiprina sveikatą ir ugdo ištvermę bei jėgą. Mažesnis sportuojančių mokinių skaičius teigė, kad kūno kultūros pamokos ugdo valią ir atkaklumą. Nesportuojantys mokiniai akcentavo taisyklingos kūno laikysenos ugdymo svarbą.

3. Tiek sportuojantys, tiek ir nesportuojantys mokiniai įvardijo tą patį motyvą, skatinantį sportuoti: kūno kultūros pamokų lankymas, jų turinio patrauklumas, teikiamo fizinio krūvio atitiktis mokinių fiziniam parengtumui. Mokiniai (tiek sportuojantys, tiek nesportuojantys) įvardijo jų pageidautinas apytiksliai vienodas veiklas, kurių pageidautų per kūno kultūros pamokas: išmokti kuo įvairesnių sporto šakų pagrindų, siekiant pagerinti praktinius judėjimo aktyvumo įgūdžius.

4. Esminės priežastys, nurodančios mokinių neigiamas nuostatas į kūno kultūros pamokas, tyrime neišryškėjo. Nesportuojantys mokiniai, kaip vieną iš priežasčių, nurodė bendraamžių pasyvumą ir tingėjimą, darantį poveikį neigiamam požiūriui į kūno kultūros pamokas.

SUMMARY

COMPARATIVE ANALYSIS TO LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION OF ACTIVE AND PASIVE STUDENTS

The paper carries out a theoretical analysis on how physically active and inactive students view physical education lessons. The first section of the work carried out in the concept of physical activity, physical activity affect students' health, physical inactivity causes of the analysis. We also conducted student approach to physical education lessons research insights into the analysis.

A standardized semi-closed type of questionnaire (a form) was chosen to carry out a quantitative research and analyze students' attitude toward physical education lessons. The goal of the research is to analyze how physically active and inactive students view physical education lessons in the context of comparative analysis. The study was carried out to select 103 Siauliai progymnasium achievers. The study was conducted in March 2013 4-18 days. Key study findings:

1. The research results showed that physical education teacher has more influence on physically active students – knowledge acquired during physical education lessons encourages them to exercise more and explore the peculiarities of the chosen sport.

2. It emerged that physically active students and their physically inactive peers have identified similar purpose of the physical education lessons: the majority of the students who participated in the research stated that physical education lessons improve health as well as help build up stamina and strength. The lower number of physically active students said that physical education lessons help develop willpower and perseverance. Students who are physically inactive emphasized the importance of teaching good posture.

3. Physically active as well as physically inactive students identified the same motivation for exercising: physical education lesson attendance, the attractiveness of its content, the level of physical activity required matches students' physical fitness. Students (both physically active and inactive) identified similar desirable activities during physical education lessons: learn the basics of many different sports to improve practical skills of movement activity.

4. The root causes for students' negative attitude toward physical education lessons were not identified in the research. Physically inactive students indicated their peers' passivity and laziness as one of the reasons behind negative attitude toward physical education lessons.

TURINYS

SANTRAUKA	2
SUMMARY	3
ĮVADAS	5
1. TEORINĖS SPORTUOJANČIŲ IR NESPORTUOJANČIŲ MOKINIŲ POŽIŪRIO Į KŪNO KULTŪROS PAMOKAS TYRIMŲ PRIELAIDOS	8
1.1. Fizinio aktyvumo samprata.....	8
1.2. Fizinio aktyvumo įtaka mokinių sveikatai.....	10
1.3. Fizinio pasyvumo atsiradimo priežastys.....	13
1.3.1. Mokymosi krūvio poveikis mokinių fiziniam aktyvumui.....	13
1.3.2. Žalingų įpročių ir fizinio pasyvumo dermė.....	15
1.3.3. Mityba ir jos reikšmė fiziniam mokinių aktyvumui.....	18
1.4. Mokinių požiūrio į kūno kultūros pamokas tyrimų įžvalgos.....	20
2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS	21
2.1. Tyrimo metodai ir organizavimas.....	21
2.2. Tyrimo imties charakteristika.....	23
3. SPORTUOJANČIŲ IR NESPORTUOJANČIŲ MOKINIŲ POŽIŪRIS Į KŪNO KULTŪROS PAMOKAS: TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ	26
3.1. Kūno kultūros pamokų reikšmingumo vertinimas.....	26
3.2. Požiūrio į neformaliąją sportinę veiklą raiška.....	28
3.3. Subjektyvus asmeninės sveikatos vertinimas.....	30
IŠVADOS	39
REKOMENDACIJOS	41
DISKUSIJA	42
LITERATŪRA	43
PRIEDAI	48

IVADAS

Aktualumas. Šiuolaikinė mokykla, anot E. Adaškevičienės (2008), turėtų stovėti ant tvirtesnių fizinių galių ir sveikatos palaikymo, įtvirtinimo bei stiprinimo pamatų, o juos kuriant plėtotųsi mokinio motyvacija, paremta intelektu, aktyvumu. Mokslininkės A. Jociutė, A. Krupskienė, D. Sabaliauskienė, N. Paulauskienė (2008) savo darbuose akcentuoja, kad kiekvienos visuomenės svarbiausias uždavinys yra užtikrinti sveiką vaikų gyvenimo pradžią ir jo tolesnį vystymąsi, sudarant tam palankią aplinką. Mokykla yra palanki vieta puoselėti mokinių sveikatą, formuoti gyvenimo įgūdžius, tarp jų sveikos gyvensenos, plėtoti veiklą, atsižvelgiant į vaiko raidos ypatumus. Teigiamas požiūris į kūno kultūros pamokas pirmiausia formuojamas mokykloje, be to, ir įvairioje neformalioje aplinkoje: šeimoje, visuomenėje. Vis dėlto daugumos moksleivių požiūrį į kūno kultūros pamokas lemia fizinio ugdymo proceso kokybė (Blauzdys, 2002, p. 7-8). Kaip teigiama Lietuvos švietimo dokumentuose, kūno kultūra – svarbi bendrosios moksleivio ir visuomenės kultūros dalis, glaudžiai susijusi su kitomis jos sritimis, ypač su sveikatos stiprinimu ir sportu. Ji padeda siekti fizinės, psichinės ir dvasinės darnos, stiprina moksleivių sveikatą. Apimdamą įvairias fizinio aktyvumo raiškos formas, kūno kultūra sudaro sąlygas moksleiviui pažinti save ir ugdytis fizinę bei dvasinę ištvermę, reikalingą stresinėse, kritinėse situacijose, individualumą, tikėjimą sėkme siekiant fizinės ir dvasinės sveikatos (Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir bendrojo išsilavinimo standartai, 2002).

S. Laskienės (2008, p. 31-35) teigimu moksleivių fizinis aktyvumas susijęs su subjektyviu sveikatos vertinimu lyties aspektu: mergaitės kur kas dažniau skundžiasi įvairiais negalavimais (galvos, pilvo, skrandžio skausmais ir pan.), negu berniukai. Fiziškai aktyvūs mokiniai dažniau jaučiasi sveiki ir pasitikintys savimi nei pasyviai laiką po pamokų leidžiantys mokiniai. Kaip viena mažėjančio mokinių fizinio aktyvumo priežasčių, dažnai minima sparti technologinė pažanga. Mokiniai vis mažiau laiko skiria kryptingam fiziniam aktyvumui, todėl jų įprastinė veikla tampa pasyvesnė. Pasak V. Ivaškienės, J. Čepelionienės (2005) prastus, sveikatos rodiklius, abejingumą sportui ir kūno kultūrai lemia daugybė veiksnių: technikos pažanga, hipodinamija, prastos materialios ir ekonominės sąlygos, neracionali mityba, žalingi įpročiai, per menkas rūpinimasis savo sveikata ir fizinėmis galiomis, neišugdytas tobulo kūno ir judesių poreikis. R. Hancox, B. Milne, R. Poulton (2004, p. 364) teigimu, kai kuriose mokslinėse studijose teigiama, kad mokyklinio amžiaus vaikai prie televizoriaus praleidžia net daugiau laiko nei mokykloje. Vienas svarbiausių mokyklinio amžiaus mokinių dienos režimo sudedamųjų elementų yra miegas. Mokslininkų teigimu, dėl intensyvaus protinio darbo mokykloje, reto buvimo gryname ore ir fizinio pasyvumo, nepakankamo miego gali išsivystyti nuovargis (Stukas,

Kalibatienė ir kt., 2011, p. 430-436). Todėl labai svarbu ugdyti teigiamą požiūrį (nuostatą) į kūno kultūros pamokas, padėti moksleiviui suvokti jų teikiamą įvairiapusę – pedagoginę, fiziologinę, psichologinę, socialinę naudą (Blauzdys, 2002, p. 6).

Aktyvi fizinė veikla praturtina asmenybės saviraišką, atskleidžia naujų ugdomųjų vertybių turinį, kuria naujas elgsenos ir bendravimo formas, tobulina judesių kultūrą. Dėl to fizinis aktyvumas tampa viena pagrindinių individo fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų (Masiulevičienė, Kardelis, 2006, p. 30. Gudžinskienė, Armonienė, Pocevičius, 2012, p. 86).

Problema. K. Kardelio, S. Stakytės (2003, p. 39-43) teigimu, visame pasaulyje susirūpinimą kelia moksleivių sveikata, jų sergamumo tam tikromis ligomis didėjimas, kurį dažniausiai lemia modernėjantis šiuolaikinis gyvenimas, kupinas skubos ir stresų, bei pasyvus gyvenimo būdas. Moksleivių fizinės būklės, sveikatos blogėjimo tendencijos pastebimos visame pasaulyje. Tai, kad jau moksleiviai turi sveikatos sutrikimų, kad prasti jų motoriniai gebėjimai, mokslininkai sieja ir su gyvenamosios aplinkos, ir su judėjimo stoka. D. Mickevičienė, K. Motiejūnienė, A. Skurvydas (2006) atliko mokslinius tyrimus, kuriuose paaiškėjo, kad dauguma Lietuvos moksleivių nėra pakankamai fiziškai aktyvūs, menkai suvokia fizinio aktyvumo reikšmę žmogaus sveikatai. Mokslininkų atliktame tyrime teigiama, kad 20% Lietuvos berniukų ir 40% mergaičių yra nepakankamai fiziškai aktyvūs, ir ši problema kasmet didėja.

Moksleivių santykis su kūno kultūra, jų fizinis aktyvumas pastaraisiais metais nagrinėjamas S. Dadelo, 2000; S. Poteliūnienės, 2001; J. Tubelio, 2001; D. A. Laker, 2002; P. Tamošausko, 2004; 2006) (cit. Delano, Tamošauskas, Morkūnienė, Višinskienė, 2008, p. 18-19) darbuose. Todėl **aktualia problema** tampa sportuojančių ir nesportuojančių mokinių tyrimai, siekiant optimalaus jų požiūrio į kūno kultūros pamokas.

Tyrimo objektas – sportuojančių ir nesportuojančių mokinių požiūrio į kūno kultūros pamokas.

Tyrimo tikslas – ištirti sportuojančių ir nesportuojančių mokinių požiūrį į kūno kultūros pamokas lyginamosios analizės kontekste.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti teorinius fizinio aktyvumo įtakos mokinių sveikatai aspektus.
2. Išsiaiškinti fizinio pasyvumo atsiradimo priežastis.
3. Ištirti sportuojančių ir nesportuojančių mokinių požiūrį į kūno kultūros pamokas.
4. Identifikuoti sportuojančių ir nesportuojančių mokinių problemas, pasireiškiančias kūno kultūros pamokose.

Tyrimo metodai:

1. Literatūros šaltinių analizė ir apibendrinimas.

2. Kiekybinis tyrimo metodas – anketinė apklausa.
3. Kokybinis tyrimo metodas – turinio (*content*) analizė.
4. Statistinė tyrimo duomenų analizė.

Darbo struktūra. Šį bakalauro darbą sudaro: santrauka lietuvių ir anglų kalbomis, įvadas, trys skyriai, išvados, rekomendacijos, diskusija, literatūros sąrašas (64 šaltiniai), priedai. Darbą iliustruoja 12 paveikslų ir 15 lentelių. Prieduose pateikiama anketa. Darbo apimtis – 52 puslapiai.

1. TEORINĖS SPORTUOJANČIŲ IR NESPORTUOJANČIŲ MOKINIŲ POŽIŪRIO Į KŪNO KULTŪROS PAMOKAS TYRIMŲ PRIELAIDOS

1.1. Fizinio aktyvumo samprata

P. Tamošausko (2008, p. 116) teigimu, žmogaus požiūris į kūną ir jo lavinimą – kultūros dalis. Šis požiūris formuojasi tam tikroje kultūros terpėje. Kūno kultūra siekiama sudaryti optimalias žmogaus psichofizinės brandos sąlygas, realizuoti savo galias. Žmogus kūno kultūrą turi ugdyti ir puoselėti.

Nėra nusistovėjusio vieno fizinio aktyvumo apibūdinimo. Skirtingų autorių fizinis aktyvumas apibrėžiamas įvairiai (1 lentelė).

1 lentelė

Fizinio aktyvumo samprata

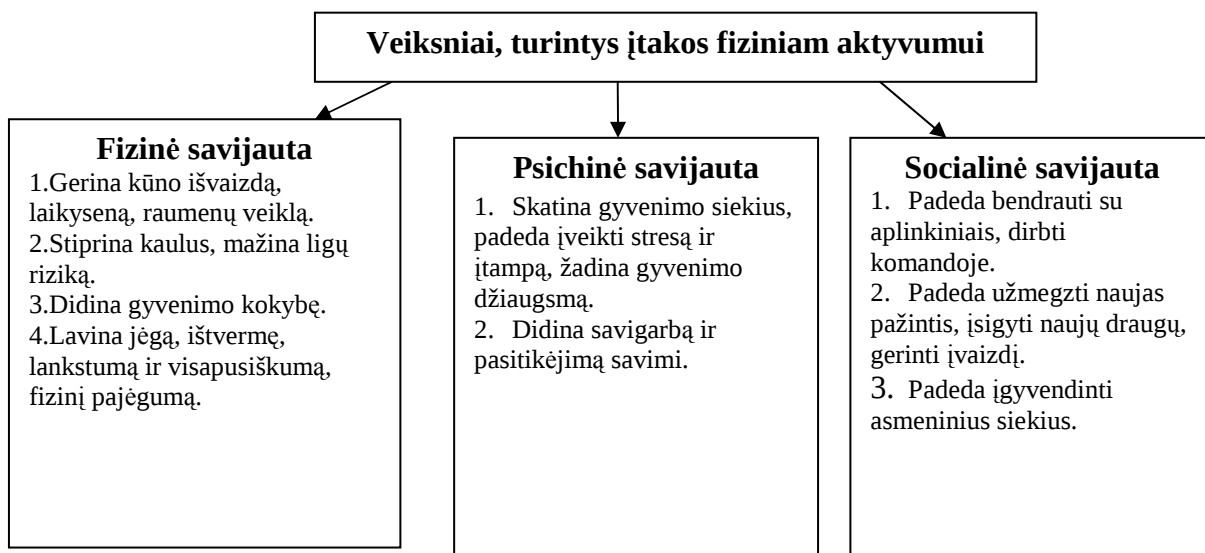
Eil. Nr.	Autorius	Metai	Paaiškinimas
1.	D. Mickevičienė, K. Motiejūnaitė, A. Skurvydas	2006	Tai aktyvių judesių, kuriuos daro raumenys ir sąnariai visuma.
2.	R. Poškuvienė	2006	Tai judesių suma, atlikta per tam tikrą laiko vienetą, ženkliai padidinanti energijos išsekvojimą: dirbant, kasdien atliekant buitines ir namų ruošos darbus, aktyviai poilsiaujant, mankštinantis, sportuojant.
3.	E. Adaškevičienė	2008	Tai visuma aktyvių judesių, kuriuos per tam tikrą laiko tarpą ir ta tikru intensyvumu atlieka raumenys ir sąnariai.
4.	V. Volbekienė	2004	Tai kūno judesiai, kuriuos atliekant suvartojame daugiau energijos negu esant ramybės būsenoje.
5.	R. Jankauskienė	2008	Tai kūno judesiai, kurių rezultatas yra didesnis nei ramybės lygmens energijos sunaudojimas.
6.	A. Skurvydas, S. Stonkus, V. Volbekienė,	2006	Tai judėjimas, kai energijos išsekvojimas daug didesnis, negu ramiai sėdint ar gulint. Jis siejamas su energingu judėjimu, tačiau ne visada su aktyviu.
7.	K. Vasiliauskas, V. Ivaškienė	2001	Tai visuma žmogaus aktyvių fizinių judesių, veiksmų, kuriuos per tam tikrą (dieną, savaitę, mėnesį ar metus) padaro raumenys ar sąnariai.
8.	D. Mickevičienė ir kt.	2006	Tai tikslinga žmogaus judėjimo veikla, kurios tikslas yra stiprinti sveikatą, siekti savo įgimtų gabumų bei savybių fizinio tobulinimo, atsižvelgiant į asmeninę motyvaciją ir socialinius poreikius.
9.	F. J. G. Pitanga, I. Lessa	2009	Tai bet koks kūno judėjimas, kuomet energijos išnaudojama daugiau nei ramybės metu.

Šaltinis: sudaryta darbo autoriaus, remiantis mokslininkų darbais.

Fizinio aktyvumo tikslas – didinti kasdienio gyvenimo išteklius bei mažinti sveikatos rizikos veiksnius, nes fiziškai aktyvi gyvensena, sportavimas laisvalaikiu yra žinomi kaip fizinį pajėgumą, savijautą gerinantys ir sveikatą stiprinantys veiksniai. Fizinis aktyvumas vertinamas kaip viena pagrindinių individo fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų (Mickevičienė ir kt., 2006). P. Tamošausko (2000) teigimu, fizinis ugdymas mokykloje savo misiją atlieka tik tuomet, kai jis padeda susiformuoti mokiniui, kaip kūno kultūros subjektui, kuris gali realizuoti

pasirinkimo laisvę savotiška kūno akulturacija, taip įgydamas kultūrinį intelektą. Anot minėto mokslininko, fizinį ugdymą lemia asmenybės formavimosi logika, savo tikslų ir poreikių savivoka. Tačiau tam turi būti sudarytos sąlygos, kurioms esant, sklandžiau vyktų asmenybės fizinio ugdymo perėjimo į fizinę saviugdą vyksmas.

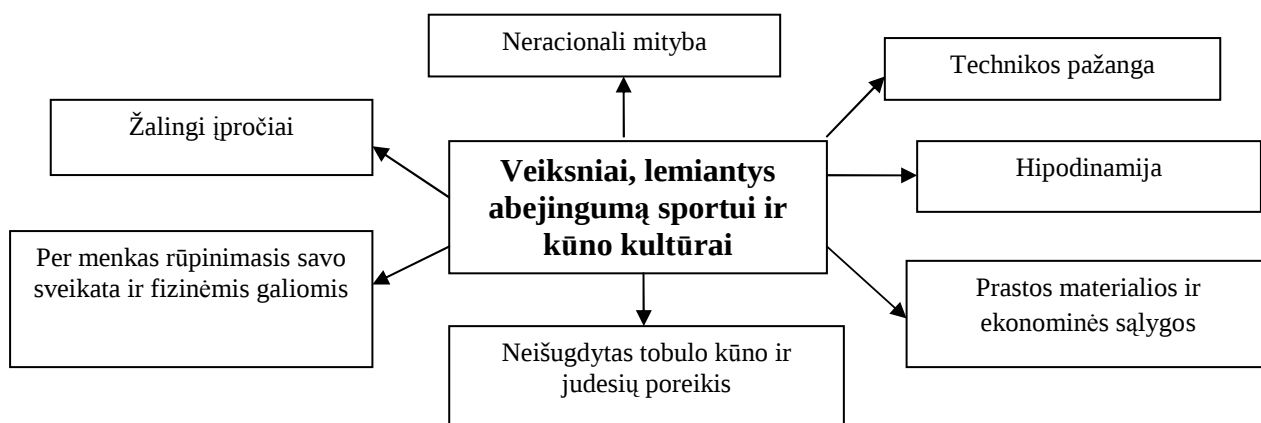
A. Skurvydas, S. Stonkus, V. Volbekienė (2006, p. 75) teigia, kad fiziniam aktyvumui turi įtakos biologiniai, psichologiniai ir socialiniai veiksniai (1 pav.).



1 pav. **Veiksniai, turintys įtakos fiziniam aktyvumui**

Šaltinis: sudaryta darbo autoriaus, remiantis A. Skurvydu, S. Stonkumi, V. Volbekiene (2006, p. 75).

Mokiniai vis mažiau laiko skiria kryptingam fiziniam aktyvumui, todėl jų įprastinė veikla tampa pasyvesnė. Pasak V. Ivaškienės, J. Čepelionienės (2005, p. 29) menkus sveikatos rodiklius, abejingumą sportui ir kūno kultūrai lemia daugybė veiksnių (2 pav.).



2 pav. **Veiksniai, lemiantys abejingumą sportui ir kūno kultūrai**

Šaltinis: sudaryta darbo autoriaus, remiantis V. Ivaškiene, J. Čepelioniene (2005, p. 29).

Daugelio mokslininkų nuomone kūno kultūra ir aktyvus, sveikas gyvenimo būdas yra ir toliau turėtų tapti neatskiriama ugdymo dalimi, išsigelbėjimu nuo pasyvumo, išglebimo, protinio

darbo perkrovų bei pagrindine sveikatingumo kėlimo priemone. Fizinio aktyvumo, kaip vieno iš svarbiausių sveikos gyvensenos elementų trūkumas yra aktualus visuose žmogaus gyvenimo tarpsniuose. Todėl sveiko gyvenimo būdo propagavimas turi būti sveikatos gerinimo politikos sudėtine dalimi (Poteliūnienė ir kt., 2007; Račiūnas, Šapokienė, Astrauskienė, Gaigalienė, 2012, p. 99). Kaip teigia O. Batutis (2003), ugdant teigiamą moksleivių požiūrį į kūno kultūrą, svarbiausia ją įdiegti į sveikos gyvensenos režimą, paversti ją priemone ne tik fizinei būsenai gerinti, bet ir dvasingumui, kūrybinei veiklai, valiai ugdyti. Autoriaus teigimu, tai ypač svarbu, nes jau ankstyvoje vaikystėje pasireiškia biologiniai sveikatos ir elgesio rizikos veiksniai:

- Antsvoris.
- Padidėjęs arterinis kraujospūdis.
- Sutrinka kai kurių medžiagų apykaita.
- Mokiniai pradeda gerti alkoholinius gėrimus, rūkyti, neracionaliai maitintis.
- Tampa fiziškai pasyvūs.

Šie veiksniai ne tik blogina moksleivių fizinę būseną, bet ir jų psichosocialinę sveikatą.

Apibendrinant galima teigti, kad fizinis aktyvumas asocijuojasi su psichologine savijauta, fizine sveikata, gyvenimo pasitenkinimu, padidėjusiu noru pažinti ir sumažėjusiais nerimo, streso, depresijos simptomais (Goodwin, 2003, p. 698–703). Pasyvaus gyvenimo būdo paplitimas mokinių tarpe privertė mokslininkus domėtis fiziniu aktyvumu ir jo įtaka sveikatai.

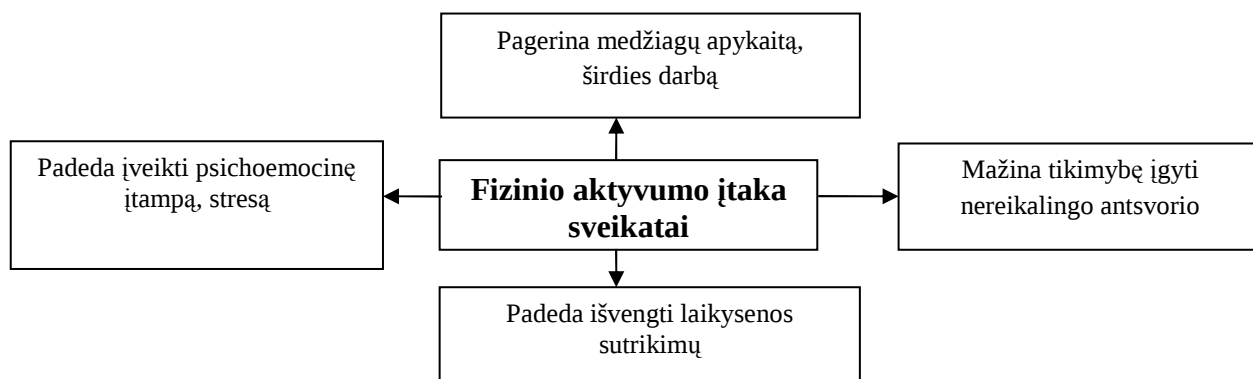
1.2. Fizinio aktyvumo įtaka mokinių sveikatai

Mokinių protinio bei fizinio darbingumo ugdymas yra svarbi ir aktuali pedagoginė problema. Galima išskirti įvairius jos aspektus: protinio darbingumo priklausomybę nuo amžiaus ir lyties, jo ryšį su sveikata ir fiziniu išsivystymu, fiziniu aktyvumu. E. Adaškevičienė, J. Armonienė A. Baubinas, A. G. Davidavičienė, E. Grinienė, D. S. Lindišienė, N. Dailidienė, V. Juškelienė, K. Kadziauskienė, E. Puišienė, R. Stukas, V. Volbekienė, A. Zaborskis, V. Zlatkuvienė ir kiti mokslininkai tyrinėjo veiksnius, turinčius įtakos mokinių fiziniam aktyvumui ir sveikatai. Fizinis aktyvumas priklauso nuo amžiaus, lyties, sveikatos būklės, savijautos, pomėgių. Įvairių šalių mokslininkų tyrimais nustatyta, kad mokiniai turi būti fiziškai aktyvūs ne mažiau kaip 8–10 valandų per savaitę, tačiau dabartinėmis mokyklų darbo sąlygomis tenka tenkintis 3–4 valandomis per savaitę (cit. Armonienė, 2007, p. 116).

Reguliari fizinė veikla, anot V. Juškelienės (2003), yra gyvybiškai svarbi darniai vaiko raidai. Fiziniai pratimai ir grūdinimasis yra įvairių sveikatos sutrikimų profilaktikos priemonės. E. Adaškevičienės (2004) teigimu, kūno kultūra yra *sveikatos stiprinimo, valios, fizinės stiprybės ir kūno grožio ugdymo priemonė*:

- Judri fizinė veikla stimuliuoja normalų fizinį ir psichinį vaiko vystymąsi.
- Gerina fizinį parengtumą ir funkcinį organizmo pajėgumą.
- Atveria galimybę pažinti sveiko, stipraus, išlavinto kūno privalumus.
- Atveria galimybę pažinti fizinį ir psichinį komfortą.
- Sudaro prielaidas formuotis saviraiškai, savirealizacijai ir aktyvaus gyvenimo pozicijai.

Judesiais vaikas pažįsta savo kūną, pratinasi pajusti kūno judėjimo greitį, pavienių kūno dalių judėjimo kryptį, derinti rankų ir kojų judesius, orientuotis erdvėje, pažinti daiktus ir jų savybes. D. C. Nieman (2008, p. 8-10) teigia, kad fizinis aktyvumas veikia mokinių imuninę sistemą. Imuninės sistemos pokyčiai vyksta užsiimant vidutinio intensyvumo fizine veikla, tuomet mažėja rizika susirgti peršalimo ligomis bei kitomis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis. Autoriaus teigimu, vidutinio sunkumo fiziniams pratimams kovojama su lėtiniais uždegimais ir priešuždegiminiais procesais. *Fizinio aktyvumo įtaka sveikatai* pateikiama 3 paveiksle.



3 pav. **Fizinio aktyvumo įtaka sveikatai**
 Šaltinis: sudaryta darbo autoriaus, remiantis V. Juškelienė (2003).

Vaikystėje ir paauglystėje susidaro fizinio aktyvumo įgūdžiai visam gyvenimui. Sportas, aktyvus laisvalaikis padeda spręsti vaikų ir paauglių užimtumo problemas, prisideda prie žalingų įpročių prevencijos (Juškelienė, 2003). Pakankamas fizinis aktyvumas, kaip teigia R. Poškuvienė (2006), yra vienas iš svarbiausių lėtinių neinfekcinių ligų ir nutukimo profilaktikos veiksnių, geresnės gyvenimo kokybės pagrindas. Norint išauginti sveikus vaikus, reikia skatinti juos pakankamai judėti. Mokslininkės teigimu, moksliniais tyrimais yra įrodyta, kad *tinkamas judėjimo aktyvumas*:

- Stimuliuoja organizmo gyvybinę veiklą, augimo procesus.
- Tobulina termoreguliaciją.
- Didina nespecifinį organizmo pasipriešinimą mikrobams ir nepalankiems išorės veiksniams.

- Jis veikia visas raumenų grupes, sąnarius, raiščius, kurie darosi stiprūs, elastingi, didėja raumenų apimtis.

- Didėja stuburo lankstumas, kūno koordinacija.
- Padeda išvengti įvairių traumų.

Fizinis aktyvumas, anot J. Poderio (2000), teigiamai veikia žmogaus psichiką. Reguliariai atliekant tam tikrą fizinį krūvį, sumažėja kasdieninio gyvenimo, mokymosi problemų. Autoriaus teigimu, esant gerai fizinei formai ir puikiai savijautai galima ramiau spręsti kasdien pasitaikančias problemas. Teigiamas mankštos poveikis ir atsipalaidavimas priklauso nuo mokinio požiūrio į atliekamus pratimus. Todėl fizinė veikla turi būti maloni ir nesukelti papildomos įtampos. P. Tamošausko, V. Morkūnienės, D. Višinskienės (2008, p. 137) teigimu, fiziniai pratimai stiprina sveikatą, gerina protinį ir fizinį darbingumą, pajvairina mokinių poilsį, padeda racionaliai išnaudoti laisvalaikį.

Fizinis aktyvumas yra viena iš veiksmingiausių streso įveikimo formų. Mokiniai, kurie nuolat mankštinasi, lengviau įveikia stresą sukeliančius veiksnius, labiau pasitiki savimi, yra mažiau prislėgti negu tie, kurie nesimankština (Martinsen et al., 1989; Forge, 1993; Martinsen, 1994; Raglin, 1995; Paluska, Schwenk, 2000; Ivaškienė, 2003; Carr, 2004; Ivaškienė, Čepelionienė, 2005; Masiulis, 2006; Treben, 2006) (cit. Ivaškienė, Kšanauskienė, Čepelionienė ir kt., 2009, p. 29). D. Goodwin (2003) atliktuose tyrimuose teigiama, kad fizinis aktyvumas didina organizmo funkcionavimo stabilumą, mažina depresiją, gerina savijautą ir savikontrolę. J. Poderio (2000) teigimu, fizinis aktyvumas gali būti puiki laikino nutolimo nuo streso priemonė, kadangi gerina mokinio savijautą, lengvina darbų planavimą, užkerta baimės ir depresijos plitimą.

Neigiamas fizinio aktyvumo poveikis sveikatai paprastai siejamas su aukštų sportinių rezultatų siekiu, kitaip tariant, sportu: kai fiziniai krūviai pranoksta fiziologines žmogaus galimybes, arba, kai treniruojantis ignoruojamos lėtinės ligos, įgimtos ydos bei kiti sveikatos sutrikimai. Tyrimai rodo, kad dauguma Lietuvos mokinių nėra pakankamai fiziškai aktyvūs. Tai neigiamai veikia jų augimą ir vystymąsi. Mokslininkai, tyrę Lietuvos vaikų fizinį aktyvumą, teigia, kad jis turi ryškias tendencijas mažėti. Atlikti tyrimai rodo, kad daugiau nei 20 proc. Lietuvos berniukų ir daugiau nei 40 proc. Lietuvos mergaičių yra nepakankamai fiziškai aktyvūs, be to, šis procentas kasmet vis didėja. Svarbiausia – ugdyti vaikų poreikį būti fiziškai aktyvesniems ir siekti, kad tai taptų neatskiriama jų kasdienio gyvenimo dalimi. Todėl reikia su mokiniais kalbėtis, drąsinti ir skatinti, žadinti jų norą išbandyti naujas aktyvumo formas (Juškelienė, 2003).

Apibendrinant galima teigti, kad harmoningai vaiko raidai reikalingas bent minimalus judėjimas, tačiau diskutuojama, kiek reikia judėti. Ginčijamasi ir dėl to, kokia kasdienio fizinio

aktyvumo bei reguliarių treniruočių įtaka vaiko raidai ir sveikatai. Visuomenės sveikatos požiūriu pagrindinis judėjimo aktyvumo skatinimo tikslas – išsaugoti ir stiprinti žmogaus sveikatą, gerinti sveikatos potencialą bei gyvenimo kokybę (Zaborskis, Cirtautienė, Žemaitienė, 2005) (cit. Čėsna, 2008, p. 590-591). Teigiamas fizinio aktyvumo poveikis augančiam organizmui neabejotinas. Daugelis mokslinių studijų įrodė, kad optimalus fizinis aktyvumas stimuliuoja augimo procesus, tobulinama termoreguliacija, didėja nespecifinis organizmo reaktyvumas patogeniniams mikroorganizmams ir nepalankiems išoriniams aplinkos veiksniams, didėja atsparumas peršalimo ligoms. Mokiniui judant, skatinamas judėjimo analizatorių ir pagrindinių fizinių savybių (jėgos, greitumo, ištvermės, judesių pusiausvyros ir koordinacijos) formavimasis, didinamas galvos smegenų žievės tonusas, sukeliamos teigiamos emocijos. Fiziniais pratimais gydomi atskirų organų bei funkcinių sistemų sutrikimai, įgimti ir įgyti fizinės raidos defektai. Judėjimas ramina nervų sistemą, padeda įveikti nerimą, įtampą, stresą. Gerėja miegas, greičiau užmiegame vakare ir geriau miegame visą naktį, todėl didėja darbingumas. Sustiprėja pasitikėjimas savimi, pagerėja nuotaika, ugdoma savitvarda. Judėjimas padeda pajusti emocinį pasitenkinimą, susirasti naujų draugų (Zaborskis, Cirtautienė, Žemaitienė, 2005).

1.3. Fizinio pasyvumo atsiradimo priežastys

1.3.1. Mokymosi krūvio poveikis mokinių fiziniam aktyvumui

Dabartinius moksleivius pasiekia vis didesnis informacijos srautas, jiems keliama vis didesni reikalavimai. Taigi moksleiviai neišvengiamai vis daugiau laiko skiria mokymuisi, savarankiškam darbui. Kadangi švietimo sistemos reforma nepabaigta, nuolat keičiami reikalavimai, todėl moksleiviai gyvena tarsi nuolatinio eksperimento sąlygomis (Petrauskienė, Matulevičiūtė, 2007, p. 332).

D. Jakavonytės, D. Kalesnikienės, V. Plentaitės (2005) teigimu, šiandien mokyklose, spaudoje, televizijos laidose dažnai kalbama apie moksleivių mokymosi krūvių mažinimą, nes moksleiviai labai daug laiko praleidžia ruošdami namų darbus, todėl kenčia tiek fizinė, tiek psichinė jų sveikata, jie nuolat jaučia psichologinę įtampą dėl neatliktų namų darbų. 2003 m. rugpjūčio 26 d. buvo išleistas tuometinio Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro A. Monkevičiaus įsakymas Nr. 1197 „Dėl mokinių mokymosi krūvių“. Šiuo įsakymu švietimo ir mokslo ministras paveda „vykdyti sistemingą mokinių mokymosi krūvio reguliavimo priežiūrą mokyklose, mokyklų vadovams <...> numatyti mokinių krūvio reguliavimo priemones, suderinti jas su mokyklos taryba ir informinti direktoriaus įsakymu“.

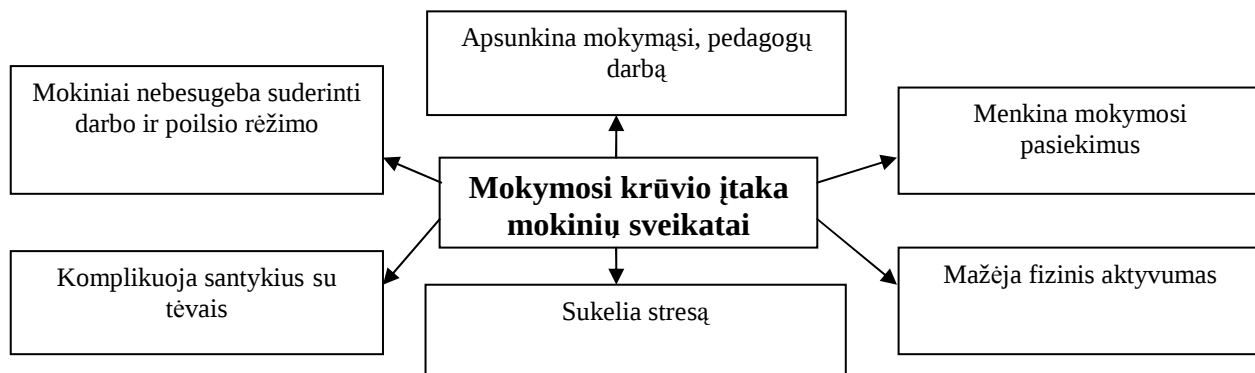
V. Adaškevičienė, K. Tarnauskas, R. Žvirdauskienė (2006) teigia, kad optimausias mokymosi krūvis yra vienas pagrindinių ugdymo proceso organizavimo sunkumų. Inicijuotos

edukacinio proceso naujovės, pavyzdžiui, profilinis mokymas, greta kitų orientyrų, iš dalies nukreiptos ir į mokymosi krūvio reguliavimą. Mokslininkų teigimu, per didelio mokymosi krūvio problema mokyklose ir jos neigiamos pasekmės mokiniams išlieka. Psichologai teigia, kad dideli mokymosi krūviai mokiniams, o taip pat ir jų tėvams, sukelia didžiulį stresą. Todėl būtina ieškoti visų galimų būdų ir priemonių, siekiant padėti ne tik mokiniui, bet ir jo tėvams. Nors mokyklų administracija, mokytojai ir mokiniai, atrodytų, visais įmanomais būdais siekia reguliuoti mokymosi krūvius taip, kad jie bent jau neįtakotų neigiamai mokinių sveikatos, visgi daugelio atliktų per didelio mokymosi krūvio tyrimų rezultatai rodo, kad ši problema išlieka aktuali tiek valstybiniame, tiek savivaldybių ar mokyklų lygmenyse.

R. Sketerskienė, G. Šurkienė, K. Žagminas (2009, p. 395) teigia, kad mokymo ir mokymosi krūvio optimizavimas, pedagogų nuomone, yra vienas pagrindinių mokymo proceso organizavimo sunkumų. Minėtų Lietuvos mokslininkų atlikti tyrimai, skirti vyresniųjų klasių mokinių ugdymo proceso ypatumams, patvirtina per didelio mokymosi krūvio problemos aktualumą bei jo sąsają su mokinių sveikatos blogėjimu. Kiekvienas darbas po tam tikro laiko sukelia nuovargį. Tai fiziologinė organizmo reakcija, signalizuojanti, kad reikia pailsėti. Ilgalaikis ir intensyvus protinis darbas mokantis, kai nebelieka laiko poilsiui, sportui pereina į pervargimą. Todėl ypač svarbu, kad mokiniai išmoktų derinti darbą, poilsį ir sportą, kad sveikatą stiprinanti gyvensena taptų jaunosios kartos gyvenimo dalimi. Tačiau tyrimai rodo, kad Lietuvos mokinių gyvensena ne visada atitinka sveikos gyvensenos principus, o kartais tampa ir blogos psichoemocinės savijautos priežastimi.

Bet kurio dalyko sustiprintas mokymas didina moksleivių mokomąjį krūvį. Profiliuotose mokyklose mokymo krūviai yra kur kas didesni negu pagal įprastą mokymo programą dirbančiose bendrojo lavinimo mokyklose. Pernelyg didelis mokymo krūvis neigiamai atsiliepia moksleivių sveikatai. „Tautinės mokyklos koncepcijoje“ (1989) teigiama, kad moksleivių sveikatą alina daugelis mokyklinių veiksmų. Rimta priežastis yra neatitinkantis jų funkcinių išgalių mokymo turinys, lemiantis pernelyg didelį protinį krūvį, neracionalus darbo dienos (iki 11 valandų) ir savaitės mokymosi krūvis. Iki šiol pedagogika per daug buvo orientuota į mokomuosius dalykus, siekti kuo daugiau žinių, neretai buvo užmirštas vaikas ir jo organizmo funkcinės galimybės“. Moksleivių sveikatos tausojimas daugeliu atvejų susijęs su jo protinio darbingumo pedagoginiu reguliavimu ir nervų sistemos tausojimu.

Atliktame tyrime „Per didelio mokymosi krūvio priežastys ir problemų sprendimo galimybės“ (2002) teigiama, kad vienas pagrindinių mokymo proceso organizavimo sunkumų – mokymo krūvio optimizavimas. Ankstesnių tyrimų duomenys, pedagogų diskusijose išsakomos nuomonės, kita informacija rodo, kad mokymo krūvis šiuo metu yra per didelis. Mokymosi krūvio įtaka mokinių sveikatai pateikiama 4 paveiksle.



4 pav. **Mokymosi krūvio įtaka mokinių sveikatai**

Šaltinis: sudaryta darbo autoriaus, remiantis atliktu tyrimu „Per didelio mokymosi krūvio priežastys ir problemų sprendimo galimybės“ (2002).

Inicijuotos edukacinio proceso naujovės, pirmiausia profilinis mokymas, greta kitų orientyrų, iš dalies nukreiptos ir į mokymo krūvio reguliavimą. Tačiau per didelio mokymo krūvio problema ir jos neigiamos pasekmės išlieka. Vienose mokyklose ji labiau ryški, kitos sugeba reguliuoti mokymo krūvį efektyviau. Svarbus klausimas, kokie išorinio (nuo mokyklos mažai priklausantys) ir vidinio (priklausantys daugiausia nuo mokyklos) pobūdžio veiksniai lemia skirtingą minėtos problemos sprendimo rezultatyvumą. Informacijos apie pastangas įveikti per didelio mokymo krūvio sunkumus, sutinkamas kliūtis ir gerą patirtį stoka apsunkina efektyvių sprendimų galimybes (Per didelio mokymosi krūvio priežastys ir problemų sprendimo galimybės, 2002).

Apibendrinant galima teigti, kad per didelis mokymosi krūvis neigiamai veikia mokinių ne tik psichinę, emocinę, bet ir fizinę sveikatą. Per didelis mokymosi krūvis menkina mokinių mokymosi pasiekimus, apsunkina mokymąsi, pedagogų darbą, sukelia stresą, mažėja mokinių fizinis aktyvumas, mokiniai nebesugeba suderinti darbo ir poilsio režimo, o tai komplikuoja santykius su tėvais.

1.3.2. Žalingų įpročių ir fizinio pasyvumo dermė

Rūkymas. L. Gasiliausko, K. Levickaitės, G. Našleno (2004) teigimu, dėl vis didėjančio gyvenimo tempo, naujovių perėmimo iš svečių šalių Lietuva labai greitai ėmė vyti rūkymo bei kitų psichotropinių medžiagų plitimo spartą ne tik vyresniame amžiuje, bet ir jaunuolių tarpe. Mokslininkų teigimu, naujausi moksliniai tyrimai pateikia vis daugiau įrodymų, jog kuo anksčiau pradedami vartoti tabako produktai, tuo didesnė stiprios priklausomybės rizika, tai pat patys tabako gamintojai yra pastebėję, kad tais atvejais, kai žmogus nepradeda rūkyti jauname amžiuje, tikimybė, kad jis pradės vartoti tabako gaminius suaugęs, yra minimali. Kaip teigia J. Bielskutė, S. Zaborskis moksliniame straipsnyje „Paauglių polinkis vartoti alkoholinius gėrimus ir šį polgį skatinantys veiksniai“ (2005, p. 409-417), pradedami rūkyti paaugliai negalvoja apie

tolimesnes pasekmes, nesuvokia realios grėsmės kylančios jų sveikatai, nes rūkymo sukeltos ligos pasireiškia laikui bėgant. Rūkantys moksleiviai būna išsiblaškę, jiems sunkiau orientuotis vienoje ar kitoje situacijoje, atsilieka moksle. Kaip jau buvo minėta, rūkančių moksleivių skaičius mažėja, tačiau rūkymas kol kas išlieka viena labiausiai paplitusių priklausomybių pasaulyje.

Šeimos narių žalingi įpročiai taip pat yra rizikos veiksnys vaikų sveikatai. Vaikai, augę rūkančiųjų šeimose, vėliau būna silpnesnės sveikatos, blogesnio darbingumo, nei tie, kurie išvengė pasyvaus rūkymo poveikio (Vaitkevičius, Vaitkevičienė, 2008).

Alkoholis. Paauglystėje alkoholizmas plėtojasi labai sparčiai: šiuo amžiaus laikotarpiu pereinamoji stadija nuo epizodinio piktnaudžiavimo alkoholiniais gėrimais iki alkoholizmo trunka vos kelerius metus (Bielskutė, Zaborskis, 2005). Kaip teigia C. Currie, D. Currie (2008), patys paaugliai nurodo teigiamą alkoholio vartojimo poveikį, tokį kaip sumažėjęs socialinis varžymasis bei greitesnė integracija, bet dauguma tyrimų nurodo neigiamus aspektus. Šie aspektai pateikiami 2 lentelėje.

2 lentelė

Alkoholio vartojimo neigiami aspektai

Eil. Nr.	Aspektai
1.	Pamokų praleidinėjimas
2.	Atsilikimas moksle
3.	Neplanuoti bei nesaugūs lytiniai santykiai
4.	Ginčai su draugais
5.	Netinkamas elgesys ir konfliktai su policija
6.	Piktnaudžiavimas alkoholiu didina galimybę atsirasti priklausomybei nuo kanapių

Šaltinis: sudaryta darbo autoriaus, remiantis C. Currie, D. Currie (2008).

M. Černiauskienė (2000, p. 63) teigia, kad paauglystėje alkoholizmas plėtojasi labai sparčiai: šiame amžiaus tarpsnyje pereinamoji stadija nuo epizodinio piktnaudžiavimo alkoholiu iki alkoholizmo trunka vos kelerius metus. Autorės teigimu, jaunų žmonių, tapusių alkoholikais, sveikata labai greitai blogėja, greita ir asmenybės degradacija. Pradėjus vartoti alkoholį iki 13 metų amžiaus, potraukis atsiranda per nepilnus metus, iki 16 metų – per 2 metus, nuo 21 metų – per 6 metus. Pradžioje atsiranda psichinė, o po to fizinė priklausomybė. Pradėjus vartoti alkoholį iki 13 metų, tikimybė tapti alkoholiku yra 47 %, o nuo 21 metų – 10 %.

Paauglio organai ir jų sistemos nėra pakankamai susiformavusios, jautrios ir lengvai pažeidžiamos, todėl alkoholio vartojimas yra labai kenksmingas. Kaip teigia I. Bankauskienė, V. Dobrovoskij, O. Grimalauskienė, V. Leonienė, R. Šarkanė (2009), net mažos alkoholio dozės gali sukelti sunkias komplikacijas.

Mokslinių tyrimų duomenimis, didžiausia problema Lietuvoje yra dažnas stiprių alkoholinių gėrimų vartojimas dideliais kiekiais. Statistikos departamento duomenimis (2012),

pamažu mažėja stiprių alkoholinių gėrimų gamyba bei pardavimas ir didėja įvairių rūšių vyno ir alaus gamyba bei pardavimas. Pagal amžių alkoholinius gėrimus vartojantys asmenys pasiskirstę netolygiai. Statistika rodo, jog alkoholinius gėrimus vartojančių amžius vis jaunėja. Alkoholiniai gėrimai tapo jaunimo bendravimo priemone, ypač populiarius pasidarė alus. Jaunimo įprotį daug gerti alkoholinių gėrimų savaitgaliais ir per šventes keičia kitoks pobūdis, t. y. dažnas (kelis kartus per savaitę ar net kasdien) nedidelio kiekio silpnų alkoholinių gėrimų (alaus ar vyno) vartojimas. Nustatyta, kad vaikai svaigalų pirmą kartą dažniausiai paragauja per šventes, kai juos pavaišina jų tėvai.

Narkotikai. G. Davidavičienės (2004) teigimu, tyrimo rezultatai rodo, kad bet kurį narkotiką bent kartą yra vartoję 15,6% moksleivių. Vertinant narkotikų paplitimo dinamiką tarp moksleivių, jų vartojimo lygis per paskutinius ketverius metus išliko toks pat. Lietuvoje, lyginant su kitomis Europos šalimis, o taip pat su kaimyninėmis respublikomis, moksleivių narkotikų vartojimas nėra didelis.

Anot A. Černiauskienės (2001), dažniausiai narkotikus pradeda vartoti moksleiviai būdami vos 12–16 metų amžiaus ir šiek tiek vyresni. Narkotikų vartojimo tarp jaunimo motyvai pateikiami 3 lentelėje.

3 lentelė

Narkotikų vartojimo motyvai

Eil. Nr.	Aspektai
1.	Smalsumo patenkinimas ar noras pajusti narkotikų poveikį
2.	Neigiama draugų įtaka, jų formuojama nuomonė, vertybės, elgesio normos ar noras priklausyti kokiai nors grupei
3.	Savo nepriklausomybės, priešiško aplinkiniams išraiška
4.	Stiprus noras pajusti kažką dar nepatirto, malonumą ar netgi pavojų
5.	Noras pajusti kūrybinį įkvėpimą, ekstazę, euforiją
6.	Noras pabėgti nuo nemalonumų ir visiškai atsipalaiduoti

Šaltinis: sudaryta darbo autoriaus, remiantis A. Černiauskiene (2001).

Pasak I. Leliūgienės (2003), narkotinių medžiagų vartojimas tapo rimta jaunimo problema, per pastaruosius 10 metų ji sparčiai plinta tarp vaikų ir paauglių, o charakterizuojama taip: masinis narkotikų vartojimo padidėjimas tarp vaikų ir paauglių, pripratimas prie narkotikų turi rimtas psichines pasekmes; vartojančių narkotines medžiagas kontingentas iki 13–14 metų; perėjimas nuo lengvai prieinamų psichoaktyvių medžiagų, tokių kaip barbitūratai, kanapės, prie brangesnių narkotikų heroino, kokaino, ekstazio, darančių pavojingesnį poveikį organizmui, skatinančių greitą pripratimą prie narkotikų, vedantį prie asmenybės degradacijos.

V. Volbekienės (2004) teigimu, sportinė veikla gali padėti atsispirti žalingai bendraamžių įtakai. Mokiniai, kurie daug laiko praleidžia sportuodami, mažiau laiko turi ištraukti į nusikalstamas grupes. Sportinė veikla gali padėti išmokti bendrauti su bendraamžiais, bendradarbiauti, keistis vaidmenimis, turimomis žaidimo priemonėmis. Todėl manoma, kad

socialiniai įgūdžiai, kurie yra įgyjami sportinėje veikloje, dažniausiai perkeltami į kitas gyvenimo sritis, jie skatina harmoningos asmenybės tapsmą. Mokslininkės teigimu, *sportuojant galima įgyti šiuos socialinius įgūdžius:*

- Išmokti pasitikėti, kad gali atlikti užduotį.
- Pažinti savo kūną ir išmokti su juo elgtis.
- Užmegzti ir palaikyti palankius emocinius ryšius su bendraamžiais.
- Išmokti prisiimti atsakomybę.
- Išmokti perimti tokias vertybes kaip paklusnumas, drausmė, pareigingumas, normų ir taisyklių laikymasis

Apibendrinant galima teigti, kad žalingi įpročiai neigiamai veikia fizinę ir psichinę mokinių sveikatą. Moksleiviai būna išsiblaškę, jiems sunkiau orientuotis vienoje ar kitoje situacijoje, jie atsilieka moksle. Pagrindinės priežastys, paskatinusios mokinius tabako, alkoholinių gėrimų, narkotikų vartojimą: neigiama draugų įtaka, noras atsipalaiduoti, smalsumas, neturėjimas ką veikti, noras pabėgti nuo nemalonumų.

1.3.3. Mityba ir jos reikšmė fiziniam mokinių aktyvumui

Vaikų mityba yra ypatingai reikšminga, nes vaikai yra viena jautriausių mūsų visuomenės grupių, kuri negali pati rinktis ir nuspręsti, kuo ir kaip maitintis, todėl yra greičiausiai pažeidžiama (Mokinių mitybos ypatumai, 2011). Kaip teigia R. Stukas ir kt. (2011, p. 430-436), sveiko gyvenimo būdo formavimas nuo vaikystės yra labai svarbi sveikatos stiprinimo priemonė. Mokslinių tyrimų duomenimis, vaiko mitybai ir mitybos įpročiams įtaką daro tėvų žinių apie sveiką mitybą lygis, šeimos socialinė bei ekonominė padėtis. Sveika mityba, kaip teigia R. Proškuvienė (2004), **yra neatsiejama nuo mitybos principų:**

- Įvairumas – organizmas turi būti aprūpintas visomis jam reikalingomis medžiagomis, maistas turi būti kuo įvairesnis (per parą reikia gauti apie 40 įvairių maisto medžiagų).
- Nuosaikumas – svarbu patenkinti organizmo poreikius, bet nepersivalgyti, nes ir būtinos maisto medžiagos, jei jų vartojama per daug, yra žalingas sveikatai.
- Subalansuotumas – organizmas normaliai egzistuoti gali tik tada, kai yra aprūpinamas reikiamu kiekiu visų būtiniausių jam medžiagų (baltymais, riebalais, angliavandeniais, vandeniu, mineralinėmis medžiagomis, vitaminais), gaunamų palankiausiu santykiu.

Taisyklinga, reguliari mokinio mityba yra viena svarbiausių besivystančio sveiko organizmo šaltinių. Dėl nesveikos ir sutrikusios mitybos augančiam vaiko organizmui gali trūkti įvairių maisto medžiagų. Netinkama mityba neigiamai veikia augimą, kaulų vystymąsi, mažina atsparumą ligoms (Musteikytė, 2009).

G. Šurkienės, R. Stuko (2003) teigimu, vaikui bręstant vyksta esminiai jo organizmo pokyčiai, morfologiniu bei funkciniu požiūriu pakinta daugelis organų bei organų sistemų. Brendimo metu, suaktyvėjus medžiagų apykaitai, padidėja energijos ir daugelio kitų medžiagų, pvz., geležies, kalcio, jodo poreikis. Jį užtikrinti įmanoma tik maitinantis parenkant įvairius maisto produktus taip, kad jie papildytų vienas kitą, o bendra vertė atitiktų fiziologines mitybos normas, kurios yra pačios didžiausios, lyginant su kitomis amžiaus grupėmis. Paauglys su maistu turi gauti ne tik visų maisto medžiagų, svarbių jo organizmo formavimuisi, atsparumui ir gebėjimui pasipriešinti neigiamai veikiančioms supančios aplinkos veiksniams, bet ir reikiamą jų santykį. Atlikus 15 Europos valstybių mitybos tyrimų duomenų sisteminę apžvalgą nustatyta, kad daržovių ir vaisių vartojimas didėja didėjant išsilavinimui, žemesnės socialinės klasės asmenims būdinga nesveikesnė mityba (Licari, 2005, p. 88).

Atliktame tyrime „Mokinių mitybos ypatumai“ (2011) akcentuojama, kad mokinių mitybą įtakoja tėvų žinios apie sveiką mitybą, šeimos socialinė bei ekonominė padėtis, gyvenamoji vieta ir pan. Sveikos mitybos įpročių ugdymas bei fizinio aktyvumo skatinimas turi būti vykdomas ir šeimoje, ir mokykloje. Čia svarbus vaidmuo tenka bendrojo lavinimo mokyklos mokytojui, kuris dirbdamas su mokiniiais gali įvairiomis mokiniams įdomiomis formomis pateikti esminių sveikos mitybos žinių bei padėti suprasti fizinio aktyvumo naudą. Tėvai ne visada pakankamai užsiima vaikų mitybos ugdymu bei fizinio aktyvumo skatinimu, todėl mokykla yra vieta, kurioje gali būti sėkmingai vykdomas vaikų sveikatos švietimas. Norint, kad ir mokytojai, ir mokiniai susidomėtų šia tema, prevencijos ir sveikatos skatinimo planai bei priemonės turi būti įdomūs ir patrauklūs.

Mokslininkai siūlo daugiau dėmesio skirti vaikų valgymo įpročiams, vaikų mitybai mokyklose, namuose, pabrėžiama mitybos specialistų įtaka, tėvų vaidmuo formuojant ir ugdant vaikų sveikos mitybos įpročius. Dėl netinkamos mitybos, per didelio gaunamo energijos kiekio, sumažėjusio fizinio aktyvumo ir kt. Europoje sparčiai plinta antsvoris ir nutukimas vaikų amžiuje (Stukas ir kt., 2011).

Fiziškai aktyvesni moksleiviai, anot S. Šukio, A. Bagdono (2007, p. 44-50), yra aukštesnės savigarbos, turi geresnių socialinės integracijos duomenų. Pakankamo paauglių fizinio aktyvumo skatinimas labai svarbus *skiepijant sveikos gyvensenos įgūdžius, kurie padėtų išvengti tokių neigiamų psichologinių veiksnių kaip:*

- Nenoras.
- Tingėjimas.
- Nežinojimas kaip mankštintis.
- Neigiamas požiūris į fizinį aktyvumą.

Mokslininkų teigimu, fiziškai aktyvesni moksleiviai sveikiau gyvena negu fiziškai pasyvūs jų bendraamžiai, tačiau moksleivių fizinis aktyvumas šalyje per pastaruosius keletą metų nedidėja. Nors mokykla ir kūno kultūros pamokos išlieka svarbiausia moksleivių fizinį aktyvumą palaikanti ir ugdanti institucija, svarbu atsižvelgti ir į kitus moksleivių fizinio aktyvumo veiksnius, tiesiogiai nesusijusius su mokykla.

Apibendrinant galima teigti, kad sveika mityba lemia harmoningą vaikų augimą, fizinį ir protinį brendimą, sugebėjimą mokytis, darbingumą. Nepakankama ar netinkama mityba sutrikdo vaiko vystymąsi, mažina atsparumą ligoms. Vaikui ir paaugliui turi būti užtikrinta subalansuota bei saugi mityba, kadangi nesubalansuota mityba skatina ligų atsiradimą.

1.4. Mokinių požiūrio į kūno kultūros pamokas tyrimų įžvalgos

Lietuvoje ir pasaulyje atlikta gausus skaičius tyrimų fizinio aktyvumo tematika. Tyrimai rodo, kad mokiniai vis labiau fiziškai silpnėja, o požiūris į fizinį aktyvumą darosi vis neigiamesnis (Stankevičienė, 2003). Šiuo metu neabejojama, jog reguliari fizinė veikla yra gyvybiškai svarbi harmoningai mokinio raidai, tačiau Lietuvos moksleivių fizinį aktyvumą tyrę mokslininkai teigia, kad jis turi tendenciją mažėti (Grinienė, 2003).

K. Kardelis, S. Kavaliauskas, V. Balzeris (2001), atlikę mokslinius tyrimus nustatė, kad moksleivių požiūriui į kūno kultūrą ir sportą didelę reikšmę turi santykiai su kūno kultūros mokytoju bei jo, kaip pedagogo, vertinimas. Jei mokytojas yra mėgiamas vaikų ir vertinamas kaip savo srities specialistas, tai mokiniai noriai lanko kūno kultūros pamokas.

E. Grinienė, V. Dudonienė (2003), atliko tyrimą, kuriame dalyvavo 10–12 klasių moksleiviai. Buvo apklausta 317 moksleivių, iš jų - 167 mergaitės ir 150 berniukų. Vidutinis moksleivių amžius – 16,7 metų. Gauti tyrimo duomenys atskleidė, kad kūno kultūros pamokas lankė 57% moksleivių, vaikinų du kartus daugiau nei merginų. Tik atsiskaitymų metu pamokas lankė 10% vaikinų ir 33% merginų. Kūno kultūros pamokas lankyti dažniausiai skatino moksleivių noras sportuoti 52,2%. Priežastys įtakančios kūno kultūros pamokų nelankymą - mokytojai, tėvai ir draugai. 24,5% moksleivių kūno kultūros pamokų nelanko, nes tingi, 19% moksleivių sportuoja ne mokykloje, 15% moksleivių teigė, kad nesportuoja, nes mokykloje yra per didelis mokymosi krūvis.

Pasaulio sveikatos organizacijos (2003) atliktas tyrimas rodo, kad fizinis aktyvumas būdingesnis berniukams nei mergaitėms tačiau dėl nepakankamo fizinio aktyvumo galimybę patirti sveikatos sutrikimo rizikos grėsmę turi 90,2% mergaičių ir 81,4% berniukų, iš viso 85,8% moksleivių.

V. Juškelienė (2003) atliko tyrimą ir gauti tyrimo duomenys rodo, kad reikia mokyti moksleivius rūpintis savo sveikata. 22 proc. mokinių įsitikinę, kad pakanka tiek, kiek juda, o 78

proc. mokinių norėtų daugiau sportuoti, judėti, bet tam, jų teigimu, neturi laiko. Apibendrinus gautus tyrimo, duomenis mokslininkė teigia, kad, norint per kūno kultūros pamokas stiprinti mokinių sveikatą, mokyklose reikėtų pasirinkti ne tik vieną kryptį - per kūno kultūros pamokas suteikti kuo daugiau žinių ir įgūdžių apie fizinės sveikatos stiprinimą, bet ir siekti, kad fizinis aktyvumas taptų mokinių gyvenimo norma.

E. Grinienė (2003, p. 211) pateikia tokius tyrimo duomenis: Lietuvoje mergaičių didelio fizinio aktyvumo vidutinė trukmė per dieną su amžiumi ilgėja. Penktoje klasėje vidutinė didelio fizinio aktyvumo trukmė tarp mergaičių - 1 val., o vienuoliktoje klasėje - 1,4 val. Tarp penktų-septintų ir aštuntų-vienulių klasių berniukų didelio fizinio aktyvumo vidutinė laiko trukmė reikšmingai skiriasi (penktoje klasėje 1,2 val., aštuntoje klasėje 1,5 val.). Reikšmingų skirtumų tarp vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo ir amžiaus mokslininkė nenustatė.

V. Grabausko, A. Zaborsko, J. Klumbienės (2004) atliktame tyrime paaiškėjo, kad nuo 1994 – 2002 metų paauglių fizinis aktyvumas žymiai nepakito. Berniukai buvo aktyvesni už mergaites. 70 % berniukų ir 45 % mergaičių aktyviai mankštinosi ar sportavo bent du kartus per savaitę. Įrodyta, kad šis rodiklis nuo mokinių amžiaus nepriklauso.

C. Currie ir kt. (2004) atliko tyrimą, kuriame paaiškėjo, kad per keletą pastarųjų metų stebima fizinio aktyvumo krizė, kuri reiškėsi ne tik tarp Lietuvos mokinių, bet ir daugelyje kitų valstybių. Gauti tyrimo duomenys atskleidė tendenciją, kad nepakankamai fiziškai aktyvių 11 – 15 metų mergaičių yra daugiau nei berniukų.

Mokslininkės S. Poteliūnienė, N. Kapustnikienė, N. Kepežienė (2006) atliko tyrimą, kurio metu paaiškėjo, kad dauguma moksleivių sportuoja tik per privalomas kūno kultūros pamokas, o mergaitės sportuoja ženkliai mažiau nei vaikinai.

V. Volbekienės, A. Griciūtės, A. Gaižauskienės (2007, p. 71-77) atliktoje studijoje teigiama, kad tik 9,8 proc. mergaičių ir 18,6 proc. berniukų, gyvenančių didžiuosiuose miestuose, fizinis aktyvumas atitinka PSO rekomenduojamas normas.

Moksliniai tyrimai atskleidė, kad mokinių fizinis aktyvumas mažėja, nes mokiniai renkasi pasyvų poilsį, ignoruodami aktyvią fizinę veiklą. Moksleivių požiūriui į kūno kultūros pamokas didelę reikšmę turi santykiai su kūno kultūros mokytoju. Jei mokytojas yra autoritetas, tai mokiniai noriai lanko kūno kultūros pamokas. Tyrimai atskleidė, kad berniukai yra aktyvesni už mergaites, tačiau mergaičių per kontrolinius atsiskaitymus kūno kultūros pamokose dalyvauja daugiau nei berniukų.

2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

2.1. Tyrimo metodai ir organizavimas

Darbe taikyti šie tyrimo metodai:

1. Literatūros šaltinių analizė ir apibendrinimas. Literatūros šaltinių analizė buvo atlikta, siekiant aptarti teorinius mokinių požiūrio į kūno kultūros pamokas aspektus.

2. Anketinė apklausa. Kiekybiniam tyrimui atlikti pasirinktas standartizuotas pusiau uždaro tipo klausimynas (anketa), skirtas mokinių požiūrio į kūno kultūros pamokas analizei. Anketinės apklausos metodas – tai būdas duomenims gauti, pateikiant klausimus, kuriuos pagal nurodytas taisykles užpildo tiriamasis (Tidikis, 2003).

Anketą (1 priedas) sudaro trys skyriai:

- *Įvadinė dalis* – socialinė – demografinė.

Respondentų prašoma nurodyti informaciją apie save: amžių, lytį, klasę, kurioje mokosi ir sportavimo dažnumą.

- *Pagrindinė dalis* – tiesiogiai su tyrimo problema susiję klausimai.

Pagrindinę dalį sudaro 16 klausimų (14 uždaro tipo klausimų ir du atviro tipo klausimai).

Anketos pagrindinės dalies struktūra:

- pirmoje dalyje respondento prašoma apibūdinti kūno kultūros pamokų svarbą.
- antroje dalyje respondento prašoma įvertinti motyvus, skatinančius mokinius sportuoti.
- trečioje dalyje respondento prašoma įvertinti savo fizinį pasirengimą.
- ketvirtoje dalyje respondento prašoma pateikti pasiūlymų kūno kultūros pamokoms tobulinti.

- *Baigiamoji dalis* – išreiškiama padėka už dalyvavimą apklausoje.

Tiriamieji į daugumą anketoje pateiktų klausimų atsakė x pažymėdami jiems tinkantį atsakymo variantą. Atsakydami į klausimus, mokiniai galėjo pažymėti visus jam tinkančius atsakymų variantus, įrašyti galimus savo atsakymus bei išsakyti savo nuomonę.

Mokinių atranka – atsitiktinė. Vertinant tai, kad visi mokiniai turėjo vienodas galimybes dalyvauti apklausoje, leido tikėtis, kad apklausos būdu gauti duomenys bus reprezentatyvūs ir atspindės esamą situaciją.

3. Atviriems anketos klausimams išanalizuoti taikytas turinio (content) analizės metodas, ieškant teiginių, susijusių su tyrimo prasme, juos išskiriant į subkategorijas ir kategorijas (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė, 2008).

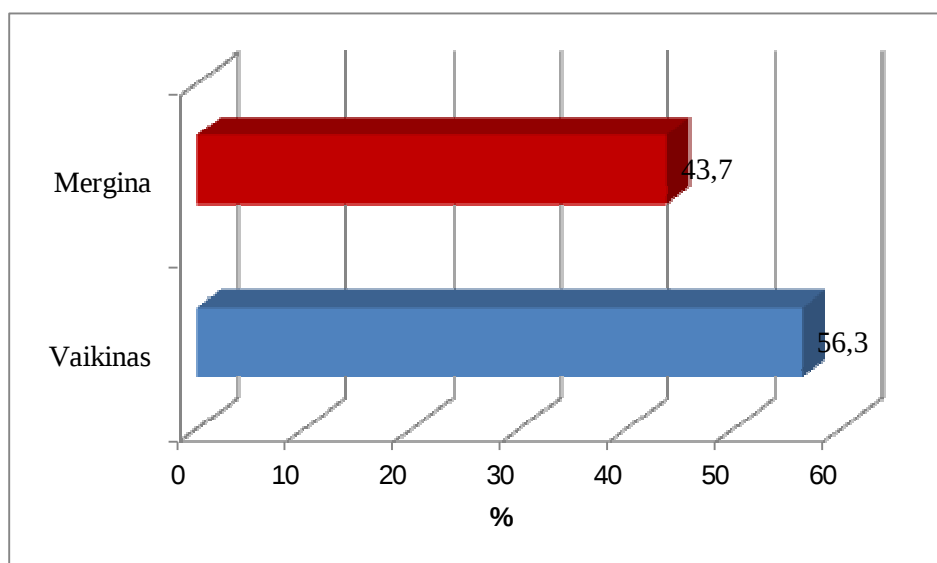
4. Statistinė tyrimo duomenų analizė. Empiriniai duomenys apdoroti, susisteminti ir grafiškai pavaizduoti naudojant Windows Microsoft Office Excel 2007 bei Windows Microsoft Office Word 2007 programas .

Tyrimo etapai:

1. Pirmajame etape suformuluota tyrimo problema ir jos aktualumas, konkretinti tyrimo uždaviniai, analizuota mokslinė literatūra.
2. Antrajame etape vykdyta mokinių apklausa.
3. Trečiajame etape analizuoti gauti tyrimo duomenys.
4. Ketvirtajame etape aptarti tyrimo rezultatai, rengtos išvados, rekomendacijos, galutinė baigiamojo darbo ataskaita.

2.2. Tyrimo imties charakteristika

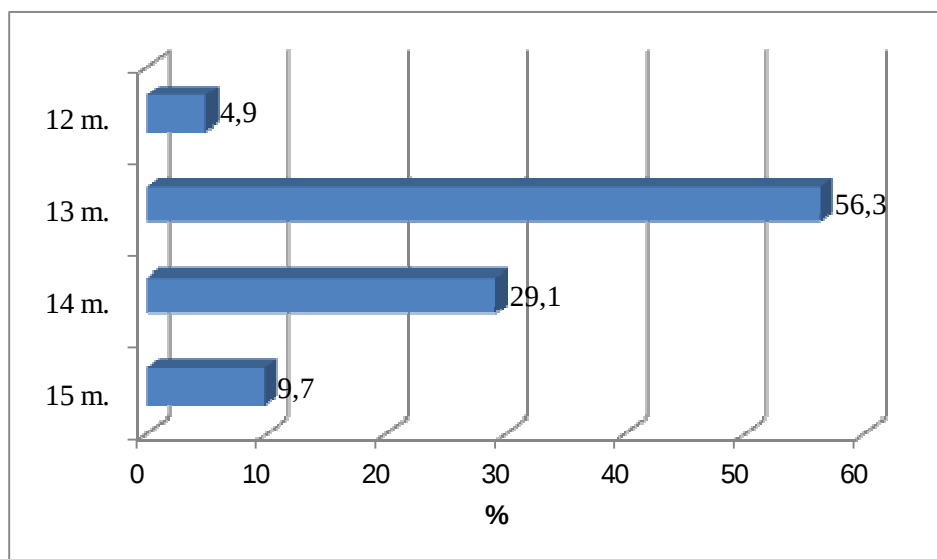
Tyrimui atlikti buvo pasirinkti 103 Šiaulių progimnazijoje besimokantys mokiniai. Tyrimas atliktas 2013 metų kovo 4-18 dienomis. Mokinių pasiskirstymas pagal lytį pateikiamas 5 paveiksle.



5 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal lytį (%)

Iš 5 paveiksle pateiktų tyrimo duomenų matyti, kad daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių mokinių buvo vaikinai. 43,7% tyrime dalyvavusių mokinių - merginos. Daroma išvada, kad tiriamųjų imtyje dominuoja vaikinai.

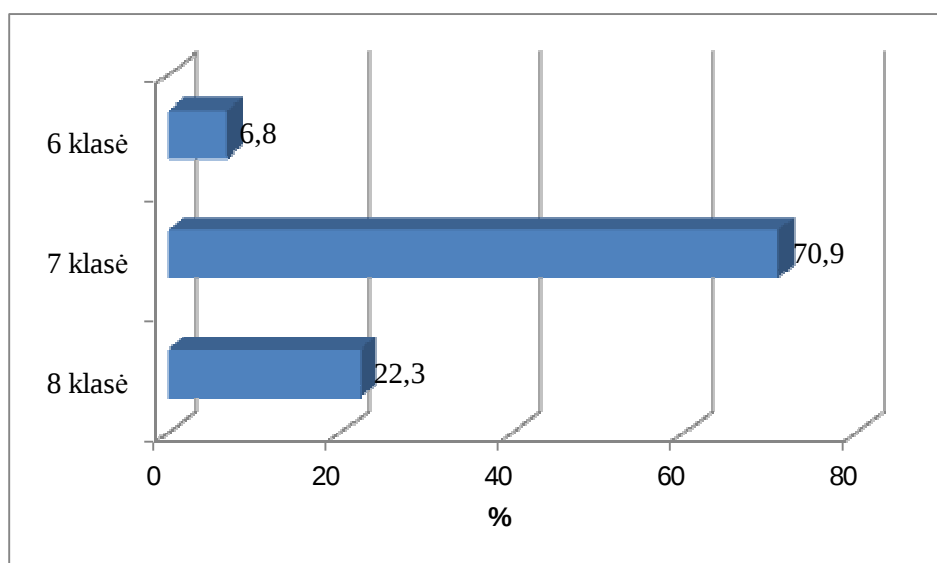
Tyrimo buvo domėtasi ir mokinių amžiumi (6 pav.).



6 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal amžių (%)

Daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių mokinių buvo 13 metų amžiaus. Beveik trečdalis tyrime dalyvavusių mokinių buvo 14 metų amžiaus. Beveik dešimtadalis mokinių buvo 15 metų amžiaus. Mažiausiai tyrime dalyvavo mokinių 12 metų amžiaus.

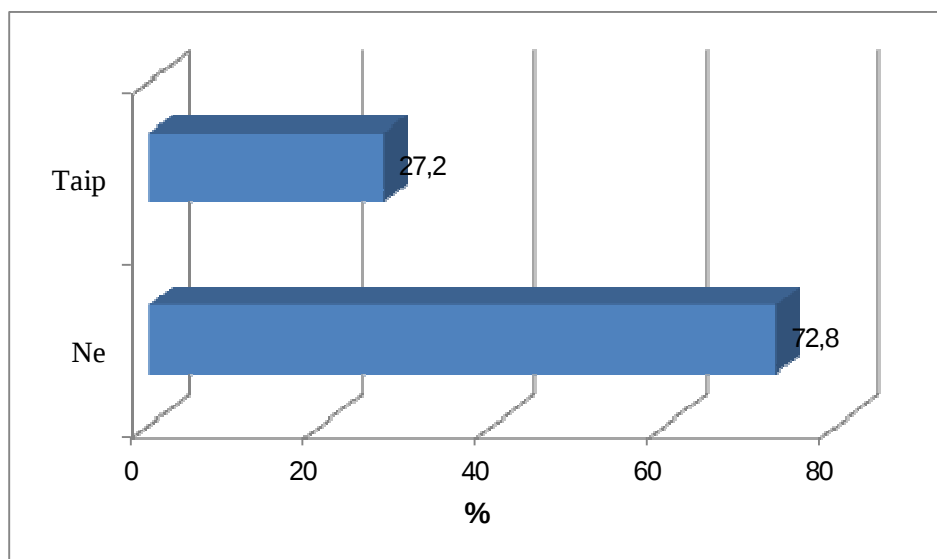
Iš gautų tyrimo duomenų matyti, kad imtyje dominuoja 13 metų amžiaus mokiniai. Tyrimo metu buvo domėtasi, kelintoje klasėje mokosi tyrime dalyvavę mokiniai (7 pav.).



7 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal klasę (%)

Dauguma tyrime dalyvavusių mokinių mokosi 7 klasėje. Daugiau nei penktadalis tyrime dalyvavusių mokinių mokosi 8 klasėje. Tik labai nedidelė dalis tyrime dalyvavusių mokinių mokosi 6 klasėje. Taigi, dauguma tyrime dalyvavusių mokinių mokosi septintoje klasėje.

Tuo pačiu buvo domėtasi, ar mokiniai sportuoja tik mokykloje per kūno kultūros pamokas (8 pav.).



8 pav. Sportavimo per kūno kultūros pamokas procentinis skirstinys (%)

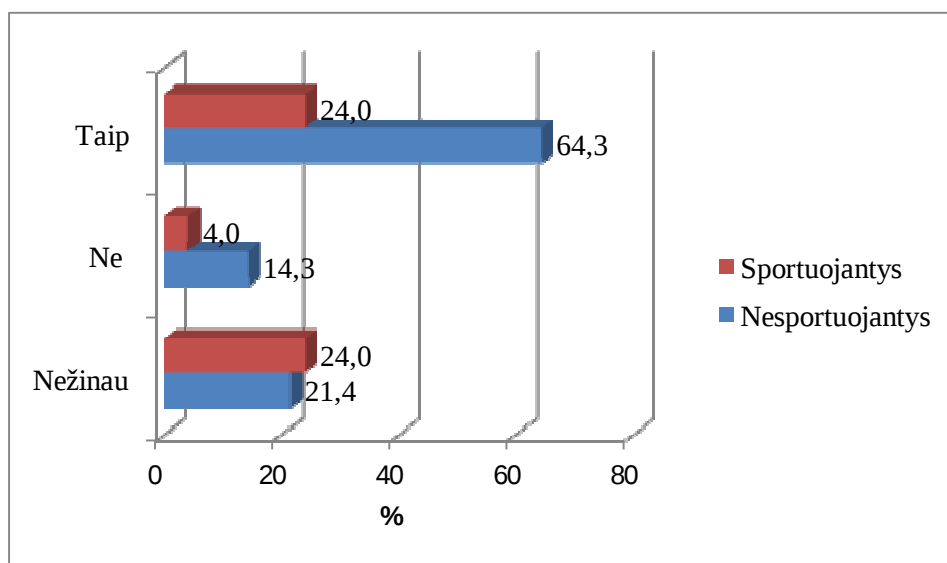
Dauguma tyrime dalyvavusių mokinių teigė, kad sportuoja papildomai, o ne tik per kūno kultūros pamokas mokykloje. Beveik trečdalis tyrime dalyvavusių mokinių teigė, kad sportuoja tik per kūno kultūros pamokas.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad didžioji dalis tyrime dalyvavusių mokinių sportuoja ne tik per kūno kultūros pamokas, o tai reiškia, kad dauguma mokinių yra fiziškai aktyvūs.

3. SPORTUOJANČIŲ IR NESPORTUOJANČIŲ MOKINIŲ POŽIŪRIS Į KŪNO KULTŪROS PAMOKAS: TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

3.1. Kūno kultūros pamokų reikšmingumo vertinimas

Kūno kultūra – svarbi bendrosios asmens ir visuomenės kultūros dalis, glaudžiai susijusi su kitomis jos sritimis, ypač su sveikatos stiprinimu ir sportu. Ji padeda siekti fizinės, psichinės ir dvasinės asmens darnos, stiprina įvairaus amžiaus mokinių sveikatą (Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir bendrojo išsilavinimo standartai, 2002). Tyrimo metu buvo svarbu išsiaiškinti mokinių nuomonę apie kūno kultūros pamokų reikalingumą. Gauti tyrimo duomenys pateikiami 9 paveiksle.



9 pav. Požiūrio į kūno kultūros pamokų reikalingumą raiška (%)

9 paveiksle pateikti tyrimo duomenys atskleidė, kad daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių nesportuojančių mokinių įsitikinę, kad kūno kultūros pamokos yra reikalingos, tačiau taip mano tik beveik ketvirtadalis sportuojančių mokinių, todėl galima daryti prielaidą, kad papildomai sportuojantiems mokiniams kūno kultūros pamokos nėra svarbios. Neturinčių nuomonės, ar kūno kultūros pamokos mokykloje yra reikalingos, skaičius tarp sportuojančių ir nesportuojančių mokinių yra panašus. Daugiau nei dešimtadalis nesportuojančių mokinių ir labai nedidelė dalis sportuojančių mokinių mano, kad kūno kultūros pamokos mokykloje yra nereikalingos.

Teorinių įžvalgų pagrindu teigtina, kad kūno kultūros pamokos yra naudingos mokinių sveikatai, kadangi atveria galimybę patirti išlavinto, stipraus, sveiko organizmo, kūno judesių grožio keliamą džiaugsmą, kuria prielaidas asmens saviraiškai ir savirealizacijai. Apimdama įvairias fizinio aktyvumo raiškos formas, kūno kultūra sudaro sąlygas asmeniui pažinti save ir ugdytis fizinę bei dvasinę ištvermę, reikalingą stresinėse, kritinėse situacijose, individualumą,

tikėjimą sėkme siekiant fizinės ir dvasinės sveikatos (Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir bendrojo išsilavinimo standartai, 2002).

Apibendrinus gautus tyrimo rezultatus galima teigti, kad papildomai nesportuojantiems mokiniams kūno kultūros pamokos mokykloje yra svarbesnės ir reikšmingesnės nei sportuojantiems mokiniams, o tai reiškia, kad nesportuojantiems mokiniams kūno kultūros pamokos yra vienintelė galimybė sportuoti.

Bendrojo ugdymo mokyklose kūno kultūros apimtį nustato pamokų skaičius per savaitę, todėl tyrimo metu buvo svarbu išsiaiškinti, ar mokiniams pakanka dviejų kūno kultūros pamokų per savaitę (4 lentelė).

4 lentelė

Kūno kultūros pamokų skaičius per savaitę (%)

Sportuojantys mokiniai	Nesportuojantys mokiniai	Sportuojantys mokiniai	Nesportuojantys mokiniai	Sportuojantys mokiniai	Nesportuojantys mokiniai
Taip		Ne		Nežinau	
49,3	71,4	46,7	25,0	4,0	3,6

4 lentelėje pateikti tyrimo duomenys atskleidė, kad didžiajai daliai tyrime dalyvavusių sportuojančių ir nesportuojančių mokinių dviejų kūno kultūros pamokų per savaitę pakanka. Beveik pusė tyrime dalyvavusių sportuojančių mokinių ir ketvirtadalis tyrime dalyvavusių nesportuojančių mokinių teigė, kad dviejų kūno kultūros pamokų per savaitę nepakanka. Ir tik labai nedidelė dalis sportuojančių ir nesportuojančių mokinių nežino, ar dviejų kūno kultūros pamokų per savaitę pakanka.

Apibendrintus tyrimo rezultatus galima teigti, kad sportuojančių ir nesportuojančių mokinių nuomonės šiuo klausimu sutapo: abiemis apklaustųjų grupėms dviejų kūno kultūros pamokų per savaitę užtenka.

Tyrime taip pat buvo svarbu išsiaiškinti, ar per kūno kultūros pamokas įgytos žinios skatina mokinius sportuoti (5 lentelė).

5 lentelė

Kūno kultūros pamokų metu įgytų žinių reikšmė požiūriui į sportavimą (%)

Sportuojantys mokiniai	Nesportuojantys mokiniai	Sportuojantys mokiniai	Nesportuojantys mokiniai	Sportuojantys mokiniai	Nesportuojantys mokiniai
Taip		Ne		Nežinau	
57,3	39,3	32,0	42,9	10,7	17,9

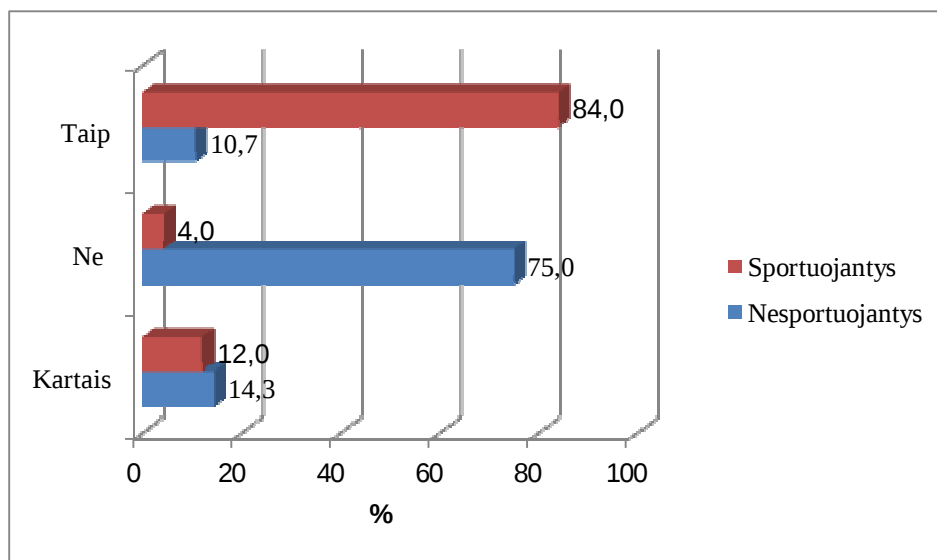
Didžioji dalis tyrime dalyvavusių sportuojančių mokinių teigė, kad per kūno kultūros pamokas įgytos žinios skatina sportuoti. Tuo tarpu dauguma nesportuojančių mokinių teigė priešingai, kad kūno kultūros pamokose įgytos žinios neskatina jų sportuoti. Dešimtadalis sportuojančių mokinių ir beveik penktadalis nesportuojančių mokinių nežino, ar per kūno

kultūros pamokas įgytos žinios skatina juos sportuoti. Dėl prastų mokymo sąlygų ir didelio mokinių skaičiaus, kaip teigia L. Kardelienė (2006, p. 129-132), miestų bendrojo ugdymo mokyklose kūno kultūros mokytojai nepajėgūs diskutuoti su mokiniais, išaiškinti užduočių ir pratimų naudos, sveikos gyvensenos nuostatų.

Apibendrinus gautus tyrimo rezultatus galima teigti, kad kūno kultūros mokytojas (-a) didesnę įtaką daro sportuojantiems mokiniams, kadangi per kūno kultūros pamokas įgytos žinios juos labiau skatina sportuoti.

3.2. Požiūrio į neformaliąją sportinę veiklą raiška

Sportas yra vienas iš daugelio sveikatą stiprinančių ir palaikančių veiksnių, todėl tyrimo metu buvo svarbu išsiaiškinti, ar mokiniai sportuoja papildomai po pamokų. Gauti tyrimo duomenys pateikiami 10 paveiksle.



10 pav. **Mokinių neformalioji sportinė veikla (%)**

10 paveiksle gauti tyrimo duomenys atskleidė, kad tie mokiniai, kurie buvo pažymėję, kad sportuoja ne tik per kūno kultūros pamokas ir dabar teigė, kad sportuoja papildomai. Tie mokiniai, kurie demografiniame bloke teigė, kad tik sportuoja per kūno kultūros pamokas teigė, kad po pamokų papildomai nesportuoja.

Iš gautų tyrimo duomenų matyti, kad didesnę dalis tyrime dalyvavusių mokinių po pamokų papildomai sportuoja, todėl galima teigti, kad neformalioji sportinė veikla yra viena iš daugelio veiksnių, darantis teigiamą įtaką mokinių sveikatai.

Atviro tipo anketos klausimams išanalizuoti taikytas *content* analizės metodas. Mokinių buvo prašoma nurodyti, kokia sporto šaka jie papildomai užsiima. Kaip matyti 6 lentelėje buvo išskirtos 2 kategorijos (*Sporto šakos, kuriomis užsiima vaikinai* ir *Sporto šakos, kuriomis užsiima merginos*), apibūdinančios, respondentų nuomonę apie papildomas sporto šakas, kuriomis užsiimama po pamokų. (6 lentelė).

6 lentelė

Sporto šakos, kuriomis užsiima mokiniai po pamokų (N=103)

Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius (n)
Sporto šakos, kuriomis užsiima vaikinai	Imtynės	25
	Krepšinis	17
	Futbolas	15
Sporto šakos, kuriomis užsiima merginos	Aerobika	12
	Gimnastika	9
	Sporto klubas	8

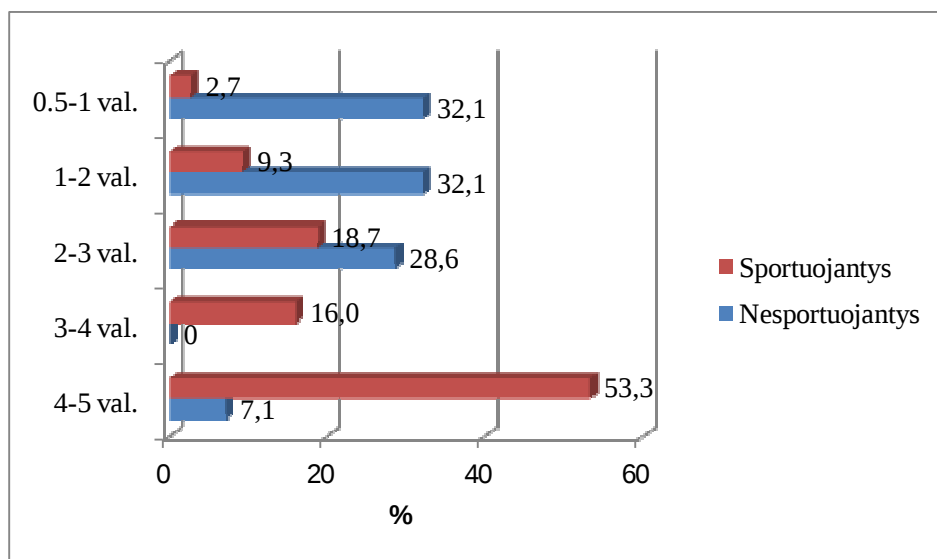
Sporto šakos, kuriomis užsiima vaikinai kategorija apibūdinama trejomis subkategorijomis: „imtynės“, „krepšinis“, „futbolas“.

Labiausiai vaikinų akcentuojamos sporto šakos yra „imtynės“ (n=25), mažiau – „krepšinis“ (n=17), mažiausiai – „futbolas“ (n=15).

Sporto šakos, kuriomis užsiima merginos kategorija apibūdinama trejomis subkategorijomis: „aerobika“, „gimnastika“, „sporto klubas“.

Labiausiai merginų akcentuojamos sporto šakos yra „aerobika“ (n=12), mažiau – „gimnastika“ (n=9), mažiausiai – „sporto klubas“ (n=8).

Tyrimo metu buvo svarbu išsiaiškinti, kiek valandų per savaitę mokiniai aktyviai sportuoja. Gauti tyrimo duomenys pateikiami 11 paveiksle.



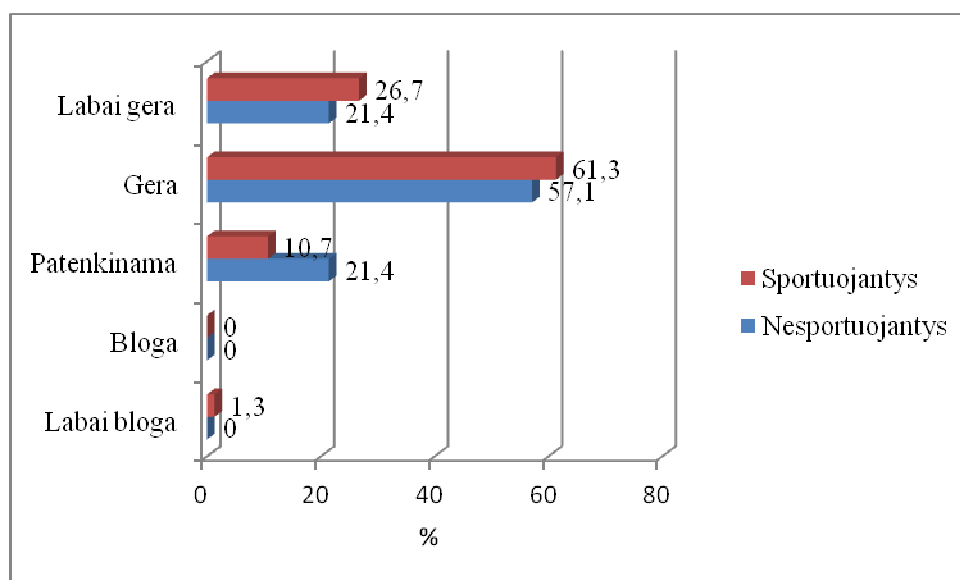
11 pav. Sportui skiriamo valandų skaičius per savaitę procentinė išraiška (%)

Paiškėjo, kad didžioji dalis tyrime dalyvavusių sportuojančių mokinių per savaitę aktyviai sportuoja 4-5 valandas. Tuo tarpu daugiau nei trečdalis nesportuojančių mokinių teigė, kad per savaitę aktyviai sportuoja nuo 0,5 val. iki 2 val., o tai reiškia, kad šie mokiniai labai mažai juda ir savo laisvalaikį praleidžia pasyviai. Beveik penktadalis sportuojančių mokinių teigė, kad per savaitę aktyviai sportuoja 2-3 valandas, šiek tiek mažiau sportuojančių mokinių teigė, kad sportuoja 3-4 valandas per savaitę.

Literatūros šaltinių pagrindu (ir mūsų tyrimo rezultatai tai įrodo) galima teigti, kad mokyklos gyvenime dominuoja intensyvi protinė veikla (didelis psichinis krūvis, nuolatinis stresas), kurios metu dažniausiai pasyviai sėdima ir sunaudojama daug mažiau energijos nei aktyviai judant (Zumeras, Gurskas, 2012, p. 14). Todėl labai svarbu skatinti mokinius po pamokų aktyviai sportuoti.

3.3. Subjektyvus asmeninės sveikatos vertinimas

Fizinio ugdymo procesas turėtų būti nukreiptas ne vien tik į fizinių galių ar gebėjimų lavinimą, bet ir asmenybės tobulėjimą ir ypač sveikatos stiprinimą (Zumeras, Gurskas, 2012, p. 15). Todėl šiame tyrime siekėme išsiaiškinti, kaip mokiniai vertina savo sveikatą. Gauti tyrimo duomenys pateikiami 12 paveiksle.



12 pav. **Mokinių subjektyvus savo sveikatos vertinimo raiška (%)**

Dauguma tyrime dalyvavusių sportuojančių ir nesportuojančių mokinių savo sveikatą įvertino kaip *gerą*. Daugiau nei ketvirtadalis sportuojančių mokinių ir daugiau nei penktadalis nesportuojančių mokinių savo sveikatą įvertino kaip *labai gerą*. Tačiau tiek pat nesportuojančių mokinių savo sveikatą įvertino kaip *patenkinamą*.

Apibendrinant galima teigti, kad visumoje abi tiriamųjų grupės savo sveikatą įvertino kaip *gerą*, todėl skirtumų tarp sportuojančių ir nesportuojančių mokinių nebuvo pastebėta.

Tyrimo metu buvo bandoma išsiaiškinti mokinių nuomonę apie tai, kokia yra kūno kultūros pamokų paskirtis. Gauti tyrimo duomenys pateikiami 7 lentelėje.

7 lentelė

Požiūrio į kūno kultūros pamokų paskirtį raiška (%)

Teiginiai	Atsakymų variantai					
	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai
	Taip		Ne		Nežinau	
Stiprina sveikatą	90,7	89,3	5,3	3,6	4,0	7,1
Ugdo jėgą, ištvermę	82,7	82,1	14,7	10,7	2,7	7,1
Padedą įgyti populiarių sporto šakų technikos įgūdžių	62,7	60,7	18,7	21,4	18,7	17,9
Ugdo taisyklingą kūno laikyseną	63,0	78,6	23,7	3,6	13,3	17,9
Fizinė ir protinė moksleivių ir mokytojo veikla	56,0	42,9	21,3	32,1	22,7	25,0
Ugdo valią, atkaklumą	81,3	53,2	10,7	21,8	8,0	25,0
Suteikia žinių apie fizinio aktyvumo svarbą	65,3	71,4	16,0	14,3	18,7	14,3

7 lentelėje pateikti tyrimo duomenys atskleidė, kad tiek sportuojantys mokiniai, tiek ir nesportuojantys jų bendraamžiai kūno kultūros pamokų paskirtį įvardijo apytiksliai panašiai. Dauguma tyrime dalyvavusių mokinių teigė, kad kūno kultūros pamokos stipriną sveikatą ir ugdo ištvermę bei jėgą. Mažesnis sportuojančių mokinių skaičius teigė, kad kūno kultūros pamokos ugdo valią ir atkaklumą, o nesportuojantys mokiniai akcentavo, kad per kūno kultūros pamokas yra ugdoma taisyklinga kūno laikysena. Abi apklaustųjų grupės mažiausiai akcentavo, kad kūno kultūros pamokų paskirtis yra fizinė ir protinė moksleivių ir mokytojo veikla.

Apibendrinus gautus tyrimo rezultatus galima teigti, kad kūno kultūros pamokų paskirtis yra ne tik stiprinti sveikatą ar ugdyti ištvermę bei jėgą, bet jose siekiama ugdyti sveikesnius mokinius, didinant jų fizinį aktyvumą.

Tyrime svarbu buvo išsiaiškinti motyvus, skatinančius mokinius lankyti kūno kultūros pamokas. Mokiniams buvo pateikti septyni teiginiai. Prie kiekvieno jie pažymėjo labiausiai tinkantį atsakymo variantą. Gauti tyrimo duomenys pateikiami 8 lentelėje.

8 lentelė

Motyvai, skatinantys mokinius lankyti kūno kultūros pamokas (%)						
Atsakymų variantai						
Teiginiai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai
	Taip		Ne		Nežinau	
Sportas stiprina sveikatą	69,3	42,9	10,7	32,1	20,0	25,0
Noriu būti stiprus (-i), ištvermingas (-a)	77,3	50,0	13,3	21,4	9,3	28,6
Atsipalaiduojau po kitų pamokų	88,0	35,7	9,3	42,9	2,7	21,4
Smagu su bendraklasiais pažaisti krepšinį	80,0	32,1	8,0	39,3	12,0	28,6
Sportuodamas (-a) aš pailsiu	73,3	25,0	14,7	35,7	12,0	39,3
Kūno kultūros pamoka yra privaloma	93,3	78,6	4,0	7,1	2,7	14,3
Kūno kultūros pamoka man yra įdomi	92,0	46,4	2,7	32,1	5,3	21,4

8 lentelėje pateikti tyrimo duomenys atskleidė, kad tiek sportuojantys mokiniai, tiek ir nesportuojantys jų bendramoksliai kaip pagrindinį motyvą, skatinantį sportuoti per kūno kultūros pamokas, įvardijo tai, kad kūno kultūros pamoka yra privaloma. 92,0% sportuojančių mokinių teigė, kad kūno kultūros pamokos yra įdomios, ir tai skatina mokinius sportuoti. Pusė tyrime dalyvavusių nesportuojančių mokinių teigė, kad sportuoja per kūno kultūros pamokas, nes nori būti stiprus (-i), ištvermingas (-a). Mažiausiai nesportuojantys mokiniai akcentavo, kad sportuojant per kūno kultūros pamokas pailsi, o sportuojantys mokiniai teigė, kad sportas stiprina sveikatą, todėl ir sportuoja per kūno kultūros pamokas. V. Ivaškienė (2002) atliko tyrimą, kurio

metu pastebėjo, kad moksleivių fizinį aktyvumą labiausiai lemia sveikatos stiprinimo ir fizinių ypatybių ugdymo motyvai.

Apibendrinus gautus tyrimo rezultatus galima teigti, kad abi tiriamųjų grupės pagrindinį motyvą skatinantį sportuoti įvardijo tą patį, t.y., kad kūno kultūros pamoka yra privaloma, o tai reiškia, kad mokiniai privalo lankyti kūno kultūros pamokas. Todėl kūno kultūros pamokos mokykloje turi būti įdomios, turiningos, naudingos, pamokos krūvis turi atitikti mokinių fizinį parengtumą.

Ne visiems mokiniams patinka kūno kultūros pamokos, todėl svarbu išsiaiškinti, kodėl mokiniams nepatinka kūno kultūros pamokos. Respondentams buvo pateikti septyni teiginiai ir prašoma prie kiekvieno pasirinkti labiausiai jiems tinkantį atsakymo variantą. Gauti tyrimo duomenys pateikiami 9 lentelėje.

9 lentelė

Nenoro lankyti kūno kultūros pamokas raiška (%)

Atsakymų variantai						
Teiginiai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai
	Taip		Ne		Nežinau	
Mokytojas per daug iš manęs reikalauja	13,3	14,3	81,3	67,9	5,3	17,9
Per kūno kultūros pamokas labai pavargstu	13,3	25,0	82,7	53,6	4,0	21,4
Nesugebu atlikti fizinių pratimų	9,3	14,3	84,0	60,7	6,7	25,0
Klasės draugai šaiposi, kai nepavyksta atlikti pratimo	9,3	17,9	86,7	75,0	4,0	7,1
Kūno kultūros pamokos yra neįdomios	14,7	25,0	73,3	57,1	12,0	17,9
Labai griežtas mokytojas	14,7	25,0	78,7	64,3	6,7	10,7
Tingiu sportuoti	8,0	28,6	84,0	57,1	8,0	14,3

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad sportuojantiems mokiniams kūno kultūros pamokos yra neįdomios, todėl jiems jos ir nepatinka. Nesportuojantys mokiniai teigė, kad kūno kultūros pamokos nepatinka, nes jie tingi sportuoti. Šie faktai leidžia daryti prielaidą, kad daugiausiai fiziškai pasyvių moksleivių nemotyvuoti sportuoti, nes tai jiems tiesiog neįdomu. V. Dudonienės (2002) atliktame tyrime teigiama, kad kūno kultūros pamokas lankyti tingi net 24,5% mokinių.

Apibendrinus gautus tyrimo rezultatus galima teigti, kad itin rimtų priežasčių, kodėl kūno kultūros pamokos mokiniams nepatinka, neaptikta, o pagrindinė to priežastis nesportuojančių mokinių įvardijama kaip tingėjimas. Todėl galima daryti prielaidą, kad šie mokiniai yra nemotyvuoti ir jiems sportas yra neįdomus.

Neabejotina, kad kūno kultūra sudaro sąlygas asmeniui pažinti save ir ugdytis fizinę bei dvasinę ištvermę, reikalingą kritinėse situacijose, individualumą, tikėjamą sėkme siekiant fizinės,

psichinės bei dvasinės sveikatos (Zaborskis, Makari, 2001). Todėl tyrimo metu buvo svarbu išsiaiškinti, kokia veikla per kūno kultūros pamokas mokiniams labiausiai patinka. Respondentams buvo pateikti septyni teiginiai ir prašoma prie kiekvieno pažymėti labiausiai tinkantį atsakymo variantą. Gauti tyrimo duomenys pateikiami 10 lentelėje.

10 lentelė

Labiausiai (per kūno kultūros pamokas) mokinių mėgstama veikla (%)

Atsakymų variantai						
Veiklos	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai
	Taip		Ne		Nežinau	
Bėgimas	36,0	42,9	56,0	53,6	8,0	3,6
Sportiniai žaidimai (krepšinis, futbolas, tenisas)	69,3	57,1	24,0	17,9	6,7	25,0
Aerobika	21,3	25,0	68,0	50,0	10,7	25,0
Stalo tenisas	45,3	57,1	38,7	35,7	16,0	7,1
Tinklinis	58,7	42,9	29,3	25,0	12,0	32,1
Gimnastika	25,3	21,4	66,7	60,7	8,0	17,9
Nėra veiklos, kuri man patiktų	18,7	25,0	74,7	64,3	6,7	10,7

10 lentelėje pateikti tyrimo duomenys atskleidė, kad abiemis tiriamųjų grupėms kūno kultūros pamokose labiausiai patinka sportiniai žaidimai (krepšinis, futbolas, tenisas). Daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių sportuojančių mokinių teigė, kad per kūno kultūros pamokas labiausiai patinka žaisti tinklinį, o nesportuojantiems mokiniams kūno kultūros pamokose labiausiai patinka stalo tenisas.

Iš gautų tyrimo duomenų matyti, kad mokiniams kūno kultūros pamokose labiausiai patinka aktyvi sportinė veikla, tokia, kaip krepšinis, futbolas, tenisas.

Tai reiškia, kad pagrindinis kūno kultūros mokytojo uždavinys – skatinti ir sudominti mokinius aktyvia sportine veikla, todėl tyrimo metu buvo labai svarbu išsiaiškinti, kaip kūno kultūros pamokas vertina mokiniai. Respondentams buvo pateikti šeši teiginiai ir prašoma prie kiekvieno pažymėti labiausiai tinkantį atsakymo variantą. Gauti tyrimo duomenys pateikiami 11 lentelėje.

11 lentelė

Kūno kultūros pamokų vertinimas (%)

Atsakymų variantai						
Teiginiai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai
	Taip		Ne		Nežinau	
Man jos patinka	69,3	35,7	21,3	32,1	9,3	32,1
Kadangi nemėgstu sportuoti, man jos nenaudingos	14,7	46,4	64,0	39,3	21,3	14,3
Manau, kad kūno kultūros pamokų galėtų visai nebūti	24,0	28,6	70,7	50,0	5,3	21,4
Kai pasportuoju jaučiuosi energingesnis (-ė)	73,3	46,5	10,6	46,4	16,0	7,1
Jeigu nebūtų kūno kultūros pamokų, jausčiausi negerai	66,7	32,1	21,3	39,3	12,0	28,6
Kadangi sportas man labai svarbus, tai kūno kultūros pamokų galėtų būti ir daugiau	60,0	21,4	34,7	57,1	5,3	21,4

Dauguma tyrime dalyvavusių sportuojančių ir nesportuojančių mokinių teigė, kad kai kūno kultūros pamokose pasportuoja, jaučiasi energingesni (-ės). 69,3% sportuojančių mokinių teigė, kad kūno kultūros patinka, todėl jas lanko ir aktyviai sportuoja. 46,4% nesportuojančių mokinių teigė, kad kūno kultūros pamokų nemėgsta, jos yra nenaudingos, todėl galima daryti prielaidą, kad kūno kultūros pamokose pirmiausia reikia ugdyti mokinių teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą.

Įdomu buvo sužinoti, kokių veiklų norėtų mokiniai per kūno kultūros pamokas. Mokiniais buvo pateikti šeši teiginiai ir prašoma prie kiekvieno pažymėti labiausiai tinkantį atsakymo variantą. Gauti tyrimo duomenys pateikiami 12 lentelėje.

12 lentelė

Veiklos, kurių norėtų mokiniai per kūno kultūros pamokas (%)

Atsakymų variantai						
Teiginiai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai
	Taip		Ne		Nežinau	
Daugiau pratimų lavinančių visą kūną	57,3	64,3	37,3	25,0	5,3	10,7
Teorinių pamokų	24,0	17,9	61,3	71,4	14,7	10,7
Išmokti kuo įvairesnių sporto šakų pagrindų	74,6	67,9	17,3	21,4	8,0	10,7
Norėčiau, kad daugiau laiko būtų skiriama žaisti krepšinį	40,0	50,0	53,3	50,0	6,7	0,0
Daugiau žaidimų	45,3	75,0	52,0	21,4	6,7	3,6
Daugiau sveikos gyvensenos žinių	38,7	46,4	41,3	32,1	20,0	21,4

Didžioji dalis tyrime dalyvavusių mokinių teigė, kad per kūno kultūros pamokas norėtų išmokti kuo įvairesnių sporto šakų pagrindų, todėl galima daryti prielaidą, kad mokiniai domisi įvairiomis sporto šakomis, tačiau jiems trūksta žinių ir informacijos. Daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių sportuojančių mokinių teigė, kad per pamokas norėtų sužinoti apie pratimus, lavinančius visą kūną. 75% nesportuojančių mokinių norėtų daugiau žaidimų. Mažiausiai abi tiriamųjų grupės akcentavo, kad teorinių žinių, todėl galima teigti, kad mokiniai per kūno kultūros pamokas nori ne teorinių žinių, o aktyvios praktinės veiklos.

Apibendrinus gautus tyrimo rezultatus galima teigti, kad abi tiriamųjų grupės veiklas, kurių norėtų per kūno kultūros pamokas, įvardijo apytiksliai vienodas: išmokti kuo įvairesnių sporto šakų pagrindų, kuriomis galėtų užsiimti, siekiant pagerinti praktinius įgūdžius.

Vienas iš tyrimo uždavinių – sužinoti, kas skatina mokinius lankyti kūno kultūros pamokas. Respondentams buvo pateikti šeši teiginiai ir prašoma prie kiekvieno pažymėti labiausiai tinkantį atsakymo variantą. Gauti tyrimo duomenys pateikiami 13 lentelėje.

13 lentelė

Asmenys, skatinantys mokinius sportuoti (%)

Atsakymų variantai						
Teiginiai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai
	Taip		Ne		Nežinau	
Tėvai	41,3	32,1	48,0	64,3	10,7	3,6
Draugai	53,3	21,4	41,3	71,4	5,3	7,1
Bendraklasiai	28,0	28,6	65,3	67,9	6,7	3,6
Mokytojai	32,0	35,7	62,7	57,1	5,3	7,1
Kūno kultūros mokytojas (-a)	36,0	46,4	50,7	42,9	13,3	10,7
Niekas neskatina, pats (-i) noriai lankau	80,0	60,7	13,3	32,1	6,7	7,1

Dauguma tyrime dalyvavusių mokinių teigė, kad niekas jų neskatina sportuoti, jie patys noriai sportuoja. Daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių sportuojančių mokinių teigė, kad sportuoti skatina draugai, todėl galima daryti prielaidą, kad kartu su draugais jie lanko sporto būrelius ir aktyviai sportuoja. Beveik pusė tyrime dalyvavusių nesportuojančių mokinių teigė, kad sportuoti skatina kūno kultūros mokytojas (-a), todėl galima teigti, kad mokinių požiūris į kūno kultūros pamokas tiesiogiai priklauso nuo požiūrio į kūno kultūros mokytoją, kuris skatina mokinius sportuoti ir geba juos sudominti fizine veikla. Mažiausiai sportuojantys mokiniai akcentavo bendraklasių įtaką sportui, o nesportuojantys mokiniai mažiausiai akcentavo draugų įtaką sportavimo pomėgiams.

Tyrimo metu buvo svarbu išsiaiškinti, kaip mokiniai vertina savo fizinį pasirengimą. Respondentams buvo pateikti septyni teiginiai ir prašoma prie kiekvieno pažymėti labiausiai tinkantį atsakymo variantą. Gauti tyrimo duomenys pateikiami 14 lentelėje.

14 lentelė

Mokinių fizinio pasirengimo vertinimas (%)

Atsakymų variantai						
Teiginiai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai	Sportuoj. mokiniai	Nesport. mokiniai
	Taip		Ne		Nežinau	
Esu patenkintas (-a) savo fizine būkle	66,7	50,0	16,0	35,7	17,3	14,3
Esu nepatenkintas (-a) savo fizine būkle, bet nieko nedarau, kad situacija pasikeistų	8,0	39,3	70,7	42,9	21,3	17,9
Gerau jaučiuosi, bet vis tiek norėčiau būti fiziškai stipresnis (-ė)	68,0	60,7	8,0	21,4	24,0	17,9
Jaučiuosi prastai, kadangi mano draugai/draugės yra fiziškai stipresni (-ės) už mane	21,3	28,6	61,3	57,1	17,3	14,3
Esu fiziškai silpnas (-a) ir noriu sustiprėti	38,7	25,0	56,0	71,4	5,3	3,6
Esu fiziškai silpnas (-a), bet man ir taip gerai	21,3	28,6	72,0	64,3	6,7	7,1
Niekada nepagalvojau apie savo fizinį pasirengimą	13,3	35,7	81,3	57,1	5,3	7,1

Kaip rodo tyrimo rezultatai, mokiniai savo fizinį pasirengimą vertina teigiamai ir yra patenkinti savo fizine būkle. Jie jaučiasi gerai, bet vis tiek norėtų būti fiziškai stipresni (-ės), todėl galima daryti prielaidą, kad mokiniai žino fizinio aktyvumo teigiamą įtaką organizmui ir sveikatai. Daugiau nei trečdalis sportuojančių mokinių teigia, kad yra fiziškai silpni ir norėtų sustiprėti. Galima daryti prielaidą, kad dėl šios priežasties mokiniai sportuoja ne tik kūno kultūros pamokose, bet ir neformaliosios kūno kultūros užsiėmimuose. Daugiau nei trečdalis nesportuojančių mokinių teigė, kad niekada nepagalvoja apie savo fizinį pasirengimą, todėl, teigtina, kad šie mokiniai mažiau domisi savo sveikata ir sportu, dažniau renkasi pasyvų laisvalaikį.

Atviro tipo anketos klausimams išanalizuoti taikytas *content* analizės metodas. Mokinių buvo prašoma pateikti pasiūlymų, kaip kūno kultūros mokytojas galėtų geriau ir įdomiau vesti kūno kultūros pamokas, kad jos būtų įdomios ir naudingos. Gauti tyrimo duomenys pateikiami 15 lentelėje.

15 lentelė

Mokinių pasiūlymai kūno kultūros pamokų turinio tobulinimui (kategorija ir subkategorijos, N=103)

Kategorija	Subkategorija	Teiginių skaičius (n)
Pasiūlymai kūno kultūros pamokos turinio tobulinimui	Daugiau sportinių žaidimų	21
	Supažindinimas su naujomis sporto šakomis	15
	Daugiau krepšinio varžybų	17
	Informacijos apie treniruočių naudą suteikimas	12
	Daugiau aerobikos užsiėmimų	16

Kategorija *Pasiūlymai kūno kultūros pamokos tobulinimui* apibūdinama penkiomis subkategorijomis: „daugiau sportinių žaidimų“, „supažindinimas su naujomis sporto šakomis“, „daugiau krepšinio varžybų“, „informacijos apie treniruočių naudą suteikimas“ ir „daugiau aerobikos treniruočių“.

Labiausiai vaikinių akcentuojami *pasiūlymai kūno kultūros pamokos tobulinimui* yra „daugiau sportinių žaidimų“ (n=21), mažiau – „daugiau krepšinio varžybų“ (n=17), mažiausiai – „supažindinimas su naujomis sporto šakomis“ (n=15).

Labiausiai merginių akcentuojami *pasiūlymai kūno kultūros pamokos tobulinimui* sporto yra „daugiau sportinių žaidimų“ (n=21), mažiau – „daugiau aerobikos treniruočių“ (n=16), mažiausiai – „informacijos apie treniruočių naudą suteikimas“ (n=12).

Apibendrinus gautus tyrimo rezultatus galima teigti, kad vaikinai kūno kultūros pamokose dažniau norėtų žaisti krepšinį, kad būtų rengiamos varžybos, tuo tarpu merginos norėtų, kad kūno kultūros pamokose dažniau vyktų aerobikos treniruotės ir pedagogai suteiktų daugiau teorinių žinių apie sporto naudą ir taisyklingą pratimų atlikimą.

IŠVADOS

1. Literatūros šaltinių analizė atskleidė, kad fizinis aktyvumas asocijuojasi su psichologine savijauta, fizine sveikata, gyvenimo pasitenkinimu, padidėjusiu noru pažinti ir sumažėjusiais nerimo, streso, depresijos simptomais. Optimalus mokinių fizinis aktyvumas stimuliuoja augimo procesus, skatina judėjimo analizatorių ir pagrindinių fizinių ypatybių (jėgos, greitumo, ištvermės, judesių pusiausvyros ir koordinacijos) formavimąsi, didina galvos smegenų žievės tonusą, kelia teigiamas emocijas. Judėjimas ramina nervų sistemą, padeda įveikti nerimą, įtampą, stresą, stiprina pasitikėjimą savimi, savitvardą.

2. Per didelis mokymosi krūvis neigiamai veikia mokinių ne tik psichinę, emocinę, bet ir fizinę sveikatą, menkina mokymosi pasiekimus, apsunkina savarankišką mokymąsi, sukelia stresą. Tuo pačiu mažėja mokinių fizinis aktyvumas, sutrinka darbo ir poilsio režimas.

3. Žalingi įpročiai neigiamai veikia fizinę ir psichinę mokinių sveikatą.. Pagrindinės priežastys, skatinančios tabako, alkoholinių gėrimų, narkotikų vartojimą yra šios: neigiama draugų įtaka, noras atsipalaiduoti, smalsumas, neturėjimas ką veikti, noras pabėgti nuo nemalonumų.

4. Tyrimo rezultatai parodė, kad kūno kultūros mokytojas (-a) didesnę įtaką daro sportuojantiems mokiniams – per kūno kultūros pamokas įgytos žinios juos labiau skatina sportuoti, gilintis į pasirinktos sporto šakos ypatumus.

5. Didesnė dalis mokinių savo fizinių pasirengimą vertina teigiamai ir yra patenkinti savo fizine būkle. Jie jaučiasi gerai, bet vis tiek norėtų būti fiziškai stipresni (-ės). Tai leidžia daryti i prielaidą, kad mokiniai žino fizinio aktyvumo teigiamą įtaką sveikatai. Daugiau nei trečdalis sportuojančių mokinių teigia, kad yra fiziškai silpni ir norėtų sustiprėti.

6. Paaiškėjo, kad tiek sportuojantys mokiniai, tiek ir nesportuojantys jų bendraamžiai kūno kultūros pamokų paskirtį įvardijo apytiksliai panašiai: dauguma tyrime dalyvavusių mokinių teigė, kad kūno kultūros pamokos stiprina sveikatą ir ugdo ištvermę bei jėgą. Mažesnis sportuojančių mokinių skaičius teigė, kad kūno kultūros pamokos ugdo valią ir atkaklumą. Nesportuojantys mokiniai akcentavo taisyklingos kūno laikysenos ugdymo svarbą.

7. Tiek sportuojantys, tiek ir nesportuojantys mokiniai įvardijo tą patį motyvą, skatinantį sportuoti: kūno kultūros pamokų lankymas, jų turinio patrauklumas, teikiamo fizinio krūvio atitiktis mokinių fiziniam parengtumui. Mokiniai (tiek sportuojantys, tiek nesportuojantys) įvardijo jų pageidautinas apytiksliai vienodas veiklas, kurių pageidautų per kūno kultūros pamokas: išmokti kuo įvairesnių sporto šakų pagrindų, siekiant pagerinti praktinius judėjimo aktyvumo įgūdžius.

8. Esminės priežastys, nurodančios mokinių neigiamas nuostatas į kūno kultūros pamokas, tyrime neišryškėjo Nesportuojantys mokiniai, kaip vieną iš priežasčių, nurodė bendraamžių pasyvumą ir tingėjimą, darantį poveikį neigiamam požiūriui į kūno kultūros pamokas.

REKOMENDACIJOS

Atlikus sportuojančių ir nesportuojančių mokinių požiūrio į kūno kultūros pamokas lyginamąją analizę, **rekomenduojama:**

1. Kūno kultūros pamokų turinyje akcentuoti aktyvios fizinės veiklos, sporto vaidmenį, ugdant mokinių nuostatas į sveiką gyvenseną, fizinį aktyvumą.
2. Kūno kultūros pamoka mokykloje turi būti organizuojama taip, kad taptų ne pareiga mokiniams, tačiau įdomia, turininga, naudinga, svarbia ugdymo dalimi, stiprinančia ir saugančia mokinio sveikatą.
3. Stiprinti kūno kultūros mokytojų bendradarbiavimą su tėvais, akcentuojant teigiamą sporto naudą mokinio sveikatai.
4. Formuoti visos mokyklos bendruomenės teigiamą požiūrį į kūno kultūrą, sportą.

DISKUSIJA

S. Laskienės (2008, p. 31-35) teigimu moksleivių fizinis aktyvumas susijęs su subjektyviu sveikatos vertinimu lyties aspektu: mergaitės kur kas dažniau skundžiasi įvairiais negalavimais (galvos, pilvo, skrandžio skausmais ir pan.), negu berniukai. Fiziškai aktyvūs mokiniai dažniau jaučiasi sveiki ir pasitikintys savimi nei pasyviai laiką po pamokų leidžiantys mokiniai. Kaip viena mažėjančio mokinių fizinio aktyvumo priežasčių, dažnai minima sparti technologinė pažanga.

Pasak V. Ivaškienės, J. Čepelionienės (2005) prastus, sveikatos rodiklius, abejingumą sportui ir kūno kultūrai lemia daugybė veiksnių: technikos pažanga, hipodinamija, prastos materialios ir ekonominės sąlygos, neracionali mityba, žalingi įpročiai, per menkas rūpinimasis savo sveikata ir fizinėmis galiomis, neišugdytas tobulo kūno ir judesių poreikis.

C. Currie ir kt. (2004) atliko tyrimą, kuriame paaiškėjo, kad per keletą pastarųjų metų stebima fizinio aktyvumo krizė, kuri reikšėsi ne tik tarp Lietuvos mokinių, bet ir daugelyje kitų valstybių. Gauti tyrimo duomenys atskleidė tendenciją, kad nepakankamai fiziškai aktyvių 11 – 15 metų mergaičių yra daugiau nei berniukų.

Mokslininkės S. Poteliūnienė, N. Kapustnikienė, N. Kepežėnienė (2006) atliko tyrimą, kurio metu paaiškėjo, kad dauguma moksleivių sportuoja tik per privalomas kūno kultūros pamokas, o mergaitės sportuoja ženkliai mažiau nei vaikinai.

Atlikus sportuojančių ir nesportuojančių mokinių požiūrio į kūno kultūros pamokas lyginamąją analizę, tyrimo duomenys atskleidė, kad tiek sportuojantys mokiniai, tiek ir nesportuojantys jų bendramoksliai kaip pagrindinį motyvą, skatinantį sportuoti per kūno kultūros pamokas, įvardijo tai, kad kūno kultūros pamoka yra privaloma.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad sportuojantiems mokiniams kūno kultūros pamokos yra neįdomios, todėl jiems jos ir nepatinka. Nesportuojantys mokiniai teigė, kad kūno kultūros pamokos nepatinka, nes jie tingi sportuoti. Šie faktai leidžia daryti prielaidą, kad daugiausiai fiziškai pasyvių moksleivių nemotyvuoti sportuoti, nes tai jiems tiesiog neįdomu.

Kaip rodo tyrimo rezultatai, mokiniai savo fizinį pasirengimą vertina teigiamai ir yra patenkinti savo fizine būkle. Jie jaučiasi gerai, bet vis tiek norėtų būti fiziškai stipresni (-ės), todėl galima daryti prielaidą, kad mokiniai žino fizinio aktyvumo teigiamą įtaką organizmui ir sveikatai.

LITERATŪRA

1. Adaškevičienė E. (2004). *Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
2. Adaškevičienė V., Tarnauskas K., Žvirdauskienė R. (2006). *Priemonių, skirtų vyresniųjų klasių mokinių mokymosi krūvio mažinimui, veiksmingumas*. Kaunas: Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija.
3. Adaškevičienė E. (2008). *Silpnos sveikatos vaikų fizinis ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
4. Armonienė J. (2007). Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. *Pedagogika*, 85, p. 116.
5. Bankauskienė I., Dobrovoskij V., Grimalauskienė O., Leonienė V., Šarkanė R. (2009). *Kartu su vaiku. Informacinis leidinys skirtas tėvams. Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencija*. Vilnius: Narkotikų kontrolės departamentas.
6. Batutis O. (2003). *Moksleivių požiūris į fizinę saviugdą ir jo ugdymo galimybes mokykloje*. Daktaro disertacijos santrauka, socialiniai mokslai, edukologija. Kaunas: LKKA.
7. Bielskutė J., Zaborskis A. (2005). Paauglių polinkis vartoti alkoholinius gėrimus ir šį poelgį skatinantys veiksniai. *Medicina*, 41 (5), p. 409- 417.
8. Bitinas, B., Rupšienė, L., Žydžiūnaitė, V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija*. I – II dalys. Klaipėda: S. Jokužo leidykla-spaustuvė.
9. Blauzdys V. (2002). *Naujoviška kūno kultūros pamoka*. Vilnius: VPU leidykla.
10. Černiauskienė M. (2001). *Apie priklausomybę sukeliančias medžiagas ir jų vartojimo prevenciją ugdymo institucijose*. Vilnius: VU leidykla.
11. Currie C., Currie D. (2008). *Inequalities in young people's health. HBCS International report from the 2005/2006 survey*. Denmark.
12. Černiauskienė M. (2000). *Apie priklausomybę sukeliančias medžiagas ir jų vartojimo prevenciją ugdymo institucijose*. Vilnius: Efrata.
13. Čėsna M. (2008). Vaikų fizinio aktyvumo sąsajos su antsvoriu ir nutukimu. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas*, 12(9), p. 590-591.
14. Dadelo S., Tamošauskas P., Morkūnienė V., Višinskienė D. (2008). Vilniaus Gedimino technikos universiteto pirmo kurso studentų požiūrio į kūno kultūrą ypatumai. *Sportas*, 2(69), p. 18-19.
15. Davidavičienė A. G. (2004). *Paauglių narkotikų vartojimas Lietuvoje ir Europoje*. Tyrimų medžiaga. Vilnius: UAB „Efrata“.
16. *Fizinio aktyvumo nauda žmogaus organizmui*. (2012). [Žiūrėta 2013-03-10]. Prieiga per internetą: <<http://alkas.lt/2012/05/09/fizinio-aktyvumo-nauda-zmogaus-organizmui/>>.

17. Gasiliauskas L., Levickaitė K., Našlėnas G. (2004). *Vaikai klausia...* Vilnius: Alma littera.
18. Gudžinskienė V., Armonienė J., Pocevičius A. (2012). Fizinis aktyvumas kaip vienas sveikatą lemiančių veiksnių. *Pedagogika*, 105, p. 86.
19. Grabauskas V., Zaborskis A., Klumbienė J. (2004). Lietuvos paauglių ir suaugusių žmonių gyvensenos pokyčiai metais. *Medicina*, 40(9), p. 884-890.
20. Grinienė E. (2003). Paauglių fizinis aktyvumas, sveikata ir sveika elgsena. *Dvasinės vertybės žinių visuomenėje: tarptautinės mokslinės konferencijos mokslo darbai* (p. 211 – 114). Kaunas: Akademija.
21. Grinienė E., Dudonienė V. (2003). *Vyresnių klasių moksleivių fizinį aktyvumą skatinantys veiksniai. Respublikinė konferencija. Sporto mokslas – realijos ir perspektyvos*. Kaunas: Akademija.
22. Goodwin D. (2003). Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. *Preventive Medicine*, 36, p. 698–703.
23. Hancox R., Milne B., Poulton R. (2004). *Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study*. Lancet.
24. Ivaškienė V. (2002). *Fizinių ypatybių lavinimas per kūno kultūros pamokas*. Kaunas: LKKA leidykla.
25. Ivaškienė V., Čepelionienė J. (2005). *Studentų fizinis ugdymas ir saviugda*. Kaunas: LKKA leidykla.
26. Ivaškienė V., Kšanauskienė L., Čepelionienė J., Bogužienė J., Daukšas D. (2009). Sportuojančių studentų (vyrų ir moterų) taikomi streso įveikimo būdai. *Sportas*, 3(74), p. 29.
27. Jakavonytė D., Kalesnikienė D., Plentaitė V. 2005. *Pedagogų pasirinktų IV klasės lietuvių kalbos mokymo priemonių įtaka moksleivių pasiekimams*. Žiūrėta [2013-03-10]. Prieiga per internetą:
<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:8PncX6YyCIwJ:www.biblioteka.vpu.lt/pedagoga/PDF/2005/77/jakavon_kalesnikien_Plentait.pdf+mokymosi+kr%C5%ABvis&hl=lt&gl=lt>.
28. Jankauskienė R. (2008). Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ir kūno kultas? *Medicina*, 44(5), p. 346-354.
29. Jociūtė A., Krupskienė A., Sabaliauskienė D., Paulauskienė N. (2008). *Sveikatos stiprinimas mokyklose*. Metodinės rekomendacijos. Vilnius: Valstybinis aplinkos sveikatos centras.
30. Juškelienė V. (2003). *Sveikata ir fizinis aktyvumas*. Vilnius: VPU leidykla.

31. Kardelienė L. (2006). Pradinių klasių mokytojų kalba: Ugdymo dilemų sprendimas per kūno kultūros pamokas. *Pedagogika*, 82, p. 129–132.
32. Kardelis K., Stakytė S. (2003). Skirtingo fizinio aktyvumo paauglių mokymosi motyvacijos ir psichosocialinės sveikatos duomenų sąsaja. *Sporto mokslas*, 4(34), p. 39–43.
33. Kardelis K., Kavaliauskas S., Balzeris V. (2001). *Mokyklinė kūno kultūra: realijos ir perspektyvos*. Kaunas: LKKA.
34. Laskienė S. (2008). Jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikų subjektyvaus išvaizdos ir sveikatos vertinimo bei fizinio aktyvumo sąsajos. *Visuomenės sveikata*, 3(42), p. 31–35.
35. Licari L. (2005). *Children's health and environment*. Developing action plans. World Health Organisation.
36. *Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir bendrojo išsilavinimo standartai. XI - XII klasės* (2002). Vilnius: Švietimo plėtotės centras.
37. Leliūgienė I. (2003). *Socialinė pedagogika*. Kaunas: Technologija.
38. Mickevičienė D., Motiejūnienė K., Skurvydas A. (2006). *Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas*. Kaunas: LKKA.
39. *Mokinių mitybos ypatumai*. (2011). Alytus: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.
40. Musteikytė I. (2009). *Kaišiadorių rajono mokinių mitybos įpročių tyrimas*. Žiūrėta [2013-03-14]. Prieiga per internetą:
<<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:4jgyimOvJz0J:www.kaisiadorysvsb.lt/wp-content/uploads/2010/03/Mokiniu-mitybos-iprociu-tyrimas-2009m.1.pdf+mokiniu+mityba&hl=lt&gl=lt>>.
41. Nieman D.C. (2008). Regular moderate exercise boosts immunity. *AgroFOOD industry hitech, Immune system*, 19 (3), p. 8-10.
42. Pitanga F. J. G., Lessa I. (2009). *Relationship between leisure – time physical activity and blood pressure in adults*. Brazil: MONIT.
43. Petrauskienė A., Matulevičiūtė D. (2007). Abiturientų mokymosi krūvio ir savijautos sąsajos *Medicina*, 43(4), p. 332.
44. *Per didelio mokymosi krūvio priežastys ir problemų sprendimo galimybės* (2002). Tyrimo ataskaita. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
45. Poderys J. (2000). *Asmens sveikatos ugdymas*. Kaunas: KMU leidykla.
46. Poteliūnienė S., Kapustnikienė N., Kepežienė N. (2006). Pirmakursių studentų fizinė būklė ir jų poreikis fiziniam aktyvumui: socialinis (gyvenamosios vietos) aspektas. *Pedagogika*, 81, p. 69-75.

47. Poškuvienė R. (2006). *Mityba. Judėjimas*. Vilnius: VPU leidykla.
48. Proškuvienė R. (2004). *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius: VPU leidykla.
49. Račiūnas R., Šapokienė L., Astrauskienė A., Gaigalienė G. (2012). KTU studentų požiūrio kaita į fizinį aktyvumą ir jo ryšį su sveikata. *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai*, 5, p. 99.
50. Sketerskienė R., Šurkienė G., Žagminas K. (2009) Mokinių mokymosi krūvio bei sveikatos ir dienos režimo sąsajos. *Medicina*, 45(5), p. 395.
51. Skurvydas A., Stonkus S., Volbekienė V. (2006). *Kūno kultūra: geras ir gražus žmogus*. Kaunas: LKKA.
52. Stankevičienė L. (2003). *Lietuvos moksleivių savijautos ir gyvensenos demografiniai bei socialiniai veiksniai*. Daktaro disertacija. Kaunas: Kauno medicinos universitetas.
53. Stukas R., Kalibatienė D., Vingras A., Dobrovolskij V., Savickaja K. (2011). Vilniaus miesto pradinių klasių mokinių gyvensena ir sveikata. *Medicinos teorija ir praktika*, 17(4), p. 430-436.
54. Šurkienė G., Stukas R. (2003). *Įvairaus amžiaus vaikų mityba ir jos vertinimas*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
55. Šukys S., Bagdonas A. (2007) Moksleivių sportavimo ir fizinio aktyvumo laisvalaikio sąsajos su socialiniais ekonominiais veiksniais. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 1(64), p. 44-50.
56. Tamošauskas P. (2000). *Humanistiškai orientuotas studentų fizinis ugdymas*. Vilnius: Technika.
57. Tamošauskas P., Morkūnienė V., Višinskienė D. (2008). *Studentų kūno kultūra: teorija ir praktika*. Vilnius: Technika.
58. Tidikis R. (2003). *Socialinių mokslų tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos teisės universiteto leidybos centras.
59. Vaitkevičius J., Vaitkevičienė A. (2008). *Maisto sauga ir savikontrolė ugdymo įstaigose*. Šiauliai: Visuomenės sveikatos mokslinis centras.
60. Vasiliauskas K., Ivaškienė V. (2001). *Fiziškai neįgalių žmonių fizinis ugdymas ir saviugda*. Kaunas: LKKA.
61. Volbekienė V. (2004). *Fizinis aktyvumas: gyvenimo įgūdžių pamokos: studijų knyga*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
62. Volbekienė V., Griciūtė A., Gaižauskienė A. (2007). Lietuvos didžiųjų miestų 5-11 klasių moksleivių su sveikata susijęs fizinis aktyvumas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2, p. 71-77.

63. Zaborskis, A., Makari J. (2001). *Lietuvos moksleivių gyvensena: raida 1994–1998 metais ir vertinimas tarptautiniu požiūriu*. Panevėžys: E.Vaičekausko leidykla.
64. Zumeras R., Gurskas V. (2012). *Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata*. Vilnius: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras.

PRIEDAI

MIELI MOKINIAI,

Esu Šiaulių universiteto Edukologijos fakulteto *Kūno kultūros* studijų programos bakalaurantas Mantas Baubinas. Atlieku tyrimą, kurio tikslas – išsiaiškinti sportuojančių ir nesportuojančių mokinių požiūrį į kūno kultūros pamokas. Jūsų atviri ir nuoširdūs atsakymai padės man atrasti atsakymus į tyrime keliamus klausimus.

Tyrimo duomenys bus pateikiami tik apibendrinti. Anketa yra anoniminė.



**NUOŠIRDŽIAI KVIEČIAME DALYVAUTI APKLAUSOJE–
JŪSŲ NUOMONĖ LABAI SVARBI!**

KELETAS KLAUSIMŲ APIE TAVE.

Tau tinkantį atsakymą žymėk taip: ☒. Kur reikia, įrašyk savo atsakymą.

1. Tavo lytis?	☐ Mergina ☐ Vaikinas	2. Kiek Tau metų?	Man yra metų.
3. Kelintoje klasėje mokaisi?	klasėje	4. Ar sportuoji tik mokykloje per kūno kultūros pamokas?	☐ taip ☐ ne

5. Ar reikalingos, Tavo nuomone, kūno kultūros pamokos?

Taip	Ne	Nežinau
☐	☐	☐

6. Ar užtenka dviejų kūno kultūros pamokų per savaitę?

Taip	Ne	Nežinau
☐	☐	☐

7. Ar kūno kultūros pamokų metų įgytos žinios skatina Tave sportuoti?

Taip	Ne	Nežinau
☐	☐	☐

8. Ar sportuoji papildomai po pamokų?

Taip	Ne	Kartais
☐	☐	☐

9. Jeigu sportuoji papildomai, kokia tai sporto šaka.....

10. Kiek valandų per savaitę aktyviai sportuoji?

0.5-1 val.	1-2 val.	2-3 val.	3-4 val.	4-5 val.
☐	☐	☐	☐	☐

11. Kaip vertini savo sveikatą?

Labai gera	Gera	Patenkinama	Bloga	Labai bloga
☐	☐	☐	☐	☐

12. Kaip manai, kokia yra kūno kultūros pamokų paskirtis?

Teiginiai	Atsakymo variantai		
	Taip	Ne	Nežinau
Stiprina sveikatą	☐	☐	☐
Ugdo jėgą, ištvermę	☐	☐	☐
Padedą įgyti populiarių sporto šakų technikos įgūdžių	☐	☐	☐
Ugdo taisyklingą kūno laikyseną	☐	☐	☐
Fizinė ir protinė moksleivių ir mokytojo veikla	☐	☐	☐
Ugdo valią, atkaklumą	☐	☐	☐
Suteikia žinių apie fizinio aktyvumo svarbą	☐	☐	☐
Kita (atsakymą įrašyk).....			

13. Kokie motyvai skatina Tave lankyti kūno kultūros pamokas?

Teiginiai	Atsakymo variantai		
	Taip	Ne	Nežinau
Sportas stiprina sveikatą	☐	☐	☐
Noriu būti stiprus (-i), ištvermingas (-a)	☐	☐	☐
Atsipalaiduoti po kitų pamokų	☐	☐	☐
Smagu su bendraklasiais pažaisti krepšinį	☐	☐	☐
Sportuodamas (-a) aš pailsiu	☐	☐	☐
Kūno kultūros pamoka yra privaloma	☐	☐	☐
Kūno kultūros pamoka man yra įdomi	☐	☐	☐
Kita (atsakymą įrašyk).....			

14. Kodėl Tau nepatinka kūno kultūros pamokos?

Teiginiai	Atsakymo variantai		
	Taip	Ne	Nežinau
Mokytojas per daug iš manęs reikalauja	☐	☐	☐
Per kūno kultūros pamokas labai pavargstu	☐	☐	☐
Nesugebu atlikti fizinių pratimų	☐	☐	☐
Klasės draugai šaiposi, kai nepavyksta atlikti pratimo	☐	☐	☐
Kūno kultūros pamokos yra neįdomios	☐	☐	☐
Labai griežtas mokytojas	☐	☐	☐
Tingiu sportuoti	☐	☐	☐
Kita (atsakymą įrašyk).....			

15. Kokia veikla per kūno kultūros pamokas Tau labiausiai patinka?

Teiginiai	Atsakymo variantai		
	Taip	Ne	Nežinau
Bėgimas	☐	☐	☐
Sportiniai žaidimai (krepšinis, futbolas, tenisas)	☐	☐	☐
Aerobika	☐	☐	☐
Stalo tenisas	☐	☐	☐
Tinklinis	☐	☐	☐
Gimnastika	☐	☐	☐
Nėra veiklos, kuri man patiktų	☐	☐	☐
Kita (atsakymą įrašyk).....			

16. Kaip vertini kūno kultūros pamokas mokykloje?

Teiginiai	Atsakymo variantai		
	Taip	Ne	Nežinau
Man jos patinka	☐	☐	☐
Kadangi nemėgstu sportuoti, man jos nenaudingos	☐	☐	☐
Manau, kad kūno kultūros pamokų galėtų visai nebūti	☐	☐	☐
Kai pasportuoju jaučiuosi energingesnis (-ė)	☐	☐	☐
Jeigu nebūtų kūno kultūros pamokų, jausčiausi negerai	☐	☐	☐
Kadangi sportas man labai svarbus, tai kūno kultūros pamokų galėtų būti ir daugiau	☐	☐	☐
Kita (atsakymą įrašyk).....			

17. Kokių veiklų norėtum daugiau per kūno kultūros pamokas

Teiginiai	Atsakymo variantai		
	Taip	Ne	Nežinau
Daugiau pratimų lavinančių visą kūną	☐	☐	☐
Teorinių pamokų	☐	☐	☐
Išmokti kuo įvairesnių sporto šakų pagrindų	☐	☐	☐
Norėčiau, kad daugiau laiko būtų skiriama žaisti krepšinį	☐	☐	☐
Daugiau žaidimų	☐	☐	☐
Daugiau sveikos gyvensenos žinių	☐	☐	☐
Kita (atsakymą įrašyk).....			

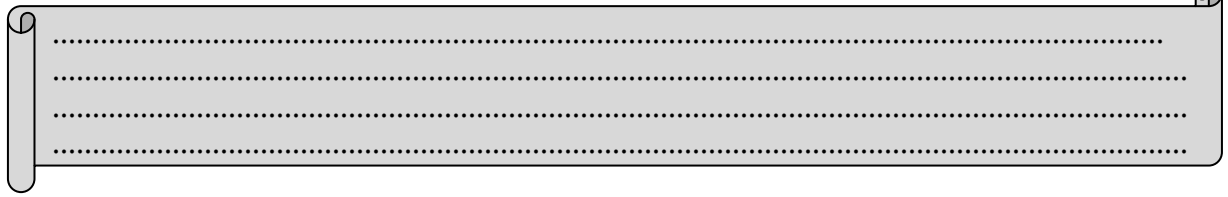
18. Kas Tave skatina lankyti kūno kultūros pamokas?

Teiginiai	Atsakymo variantai		
	Taip	Ne	Nežinau
Tėvai	☐	☐	☐
Draugai	☐	☐	☐
Bendraklasiai	☐	☐	☐
Mokytojai	☐	☐	☐
Kūno kultūros mokytojas (-a)	☐	☐	☐
Niekas neskatina, pats (-i) noriai lankau	☐	☐	☐
Kita (atsakymą įrašyk).....			

19. Kaip vertini savo fizinį pasirengimą?

Teiginiai	Atsakymo variantai		
	Taip	Ne	Nežinau
Esu patenkintas (-a) savo fizine būkle	☐	☐	☐
Esu nepatenkintas (-a) savo fizine būkle, bet nieko nedarau, kad situacija pasikeistų	☐	☐	☐
Gera jaučiuosi, bet vis tiek norėčiau būti fiziškai stipresnis (-ė)	☐	☐	☐
Jaučiuosi prastai, kadangi mano draugai/draugės yra fiziškai stipresni (-ės) už mane	☐	☐	☐
Esu fiziškai silpnas (-a) ir noriu sustiprėti	☐	☐	☐
Esu fiziškai silpnas (-a), bet man ir taip gerai	☐	☐	☐
Niekada nepagalvojau apie savo fizinį pasirengimą	☐	☐	☐
Kita (atsakymą įrašyk).....			

PRAŠYTUME parašyti pasiūlymų kaip, Tavo nuomone, kūno kultūros mokytojas galėtų geriau ir įdomiau vesti kūno kultūros pamokas, kad jos būtų įdomios ir naudingos



DĖKOJAME UŽ DALYVAVIMĄ IR LINKIME SĖKMĖS!