

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
UGDYMO MOKSLŲ IR SOCIALINĖS GEROVĖS FAKULTETAS
SVEIKATOS IR SOCIALINĖS GEROVĖS STUDIJŲ KATEDRA

Kineziterapijos nuolatinių studijų programa, IV kursas

Gretos Gerulytės

**AEROBINIŲ PRATIMŲ POVEIKIS FIZINIAM PAJĖGUMUI IR SAVĖS
VERTINIMUI 16 – 17 METŲ MERGINOMS TURINČIOMS ANTSVORĮ.**

Bakalauro darbas

*Bakalauro darbo vadovė –
asist. Ilona Dobrovolskytė*

2017

Bakalauro darbo santrauka

Darbo teorinėje dalyje analizuojama antsvorio priežastys, fizinio pajėgumo samprata, aerobinių pratimų nauda organizmui bei savęs vertinimo ypatumai.

Testavimo metodais ir uždara anketine apklausa buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas – įvertinti aerobinių pratimų poveikį fiziniam pajėgumui ir savęs vertinimui, merginoms turinčioms antsvorį. Atlikta statistinė duomenų analizė.

Šiame darbe buvo iškelta hipotezė, kad aerobinių pratimų poveikis turės teigiamos įtakos fiziniam pajėgumui ir savęs vertinimui 16-17 merginoms turinčioms antsvorį.

Tyrime dalyvavo viena tiriamųjų grupė, kurią sudarė merginos, kurioms buvo atlikti šie testai: kūno masės indeksas, juosmens/klubų santykis, sėstis ir gultis testas jis skirtas iširti pilvo raumenų ištvermę ir fizinio pajėgumo vertinimas – rufje testas. Anketinės apklausos metu tirta kaip savę vertina merginos.

Tyrimas buvo atliktas Skaudvilės gimnazijoje, dalyvavo 12 merginų turinčios antsvorį. Jų amžius buvo 16-17 metų.

Tyrimu nustatyta, kad aerobiniai pratimai turi įtakos merginų svoriui, ištvermei ir fiziniam pajėgumui ir savęs vertinimui. Prieš tyrimą merginų antsvorio tikimybė buvo aukšta, mažas ištvermingumas, žemas fizinis pajėgumas ir jos blogai savę vertino. Po tyrimo antsvorio tikimybė sumažėjo, padidėjo ištvermingumas, fizinis pajėgumas ir merginos pradėjo labiau pastikėti savimi ir geriau savę vertino.

Tyrimo rezultatai parodė, kad iškelta hipotezė pasitvirtino, aerobiniai pratimai turėjo poveikį svoriui, ištvermei, fiziniam pajėgumui ir savęs vertinimui. Merginų kūno pokyčiams įtakos turėjo mankštos, kurios buvo atliekamos 2-3 kartus per savaitę po 30 min.

Turinys

Bakalauro darbo santrauka.....	2
Įvadas.....	4
1 skyrius. AEROBINIŲ PRATIMŲ POVEIKIS FIZINIAM PAJĖGUMUI IR SAVĖS VERTINIMUI 16 – 17 METŲ, MERGINOMS TURINČIOMS ANTSVORĮ: TEORINĖ ANALIZĖ	6
1.1.Antsvorio priežastys, pasekmės paauglystėje.....	6
1.2.Fizinio pajėgumo samprata.....	7
1.3. Aerobinių pratimų nauda organizmui.....	8
1.4. Merginų kūno kompozicija, savęs vertinimas.	9
2 skyrius. AEROBINIŲ PRATIMŲ POVEIKIS FIZINIAM PAJĖGUMUI IR SAVĖS VERTINIMUI 16 – 17 METŲ MERGINOMS TURINČIOMS ANTSVORĮ: TIRIAMOJI DALIS.....	13
2.1.Tyrimo metodika	13
2.2.Tyrimo dalyviai	16
2.3.Tyrimo rezultatai	18
2.3.1 Merginų antropometrinio vertinimo rezultatai	18
2.3.2. Merginų širdies ir kraujagyslių funkcinio pajėgumo ir pilvo raumenų dinaminės ištvermės rezultatai	20
2.3.3 Merginų savęs vertinimo ir pasitikėjimo lygio rezultatai	22
Išvados	26
Literatūra	27
Summary	30
Priedai.....	31

Įvadas

Problema ir jos aktualumas. Šiuolaikiniame pasaulyje judėjimo stoka yra pagrindinė visų ligų priežastis. Taip pat sveikatai įtakos turi ir kiti veiksniai mityba, žalingi įpročiai, bei atsvoris. Kūno svoris pradeda didėti, kai su maistu gautos energijos kiekis viršija organizmo išseiktos energijos kiekį (B. Smith ir kt., 2000). Apie nutukimą sprendžiama iš kūno masės indekso (KMI, kg/m²). Šiais laikais tai yra didžiausia paauglių problema, jie sveria daugiau nei leidžia jų ūgis. Vaikų ir paauglių nutukimas atsiranda tada, kai jie daugiau gauna energijos su maistu nei jos išseikvoja. Energija, kurią jie gali išseikvoti per fizinius pratimus ar užsiimant tam tikra veikla, neišnaudojama. Nes dažniausias jų užsiėmimas kompiuteris ar televizorius. Fizinis pasyvumas pasireiškia ženkliu paauglių sveikatos sutrikimų, atsvario ir nutukimo, problemų, kurie yra susiję su pasyvaus laiko leidimo didėjimu (Laskienė, 2008).

Atsvarį turinčių paauglių karta yra auganti problema, dauguma merginų turinčios atsvarį yra nepatenkintos savimi, jaučiasi nejaukiai viešumoje, nepasitiki savimi, ir yra psichologiškai palūžusios (Ryska, 2002). Moterims ir merginoms lieknumas yra svarbus, todėl dažnai yra nepatenkintos savo svoriu ir imasi drastiškų dietų laikymosi (Canpolat, 2005).

Manoma, kad 25% moksleivių turi problemų su svoriu. JAV atlikto tyrimo metu buvo nustatyta, kad nuo 1980 metų iki 2012 metų, paauglių kurių amžius buvo nuo 12 iki 19 metų, nutukimas padidėjo nuo 5 % iki 21%. Taip pat nustatyta, kad 2012 metais, daugiau nei trečdalis vaikų ir paauglių turėjo atsvario arba buvo nutukę (Journal of the American Medical Association, 2014). Atsvario ir nutukimo paplitimas Europoje ir pasaulyje yra skirtingas, bet palaipsniui didėjantis (A.Petrauskienė-E.Albavičiūtė, 2011.) Pagal visuotinės fizinio aktyvumo sveikatai rekomendacijas 5-17 m. amžiaus vaikai ir jaunimas turėtų per dieną užsiimti bent 60 min. fiziniu aktyvumu, kurio intensyvumas vidutinis arba didelis. Didelio intensyvumo aktyvumas turėtų apimti raumenų ir kaulų stiprinimą bent tris kartus per savaitę (Pasaulio sveikatos organizacija, 2010).

Pasirinkus tinkamą sporto rūšį galima pagerinti sveikatos sutrikimus. Viena tinkamiausių sporto rūšių yra aerobika, jos populiarumas pastaraisiais dešimtmečiais labai padidėjo. Aerobika padeda pasiekti didelę naudą sveikatai, kadangi aerobinės ištvermės fizinis krūvis gerina širdies ir kraujagyslių sistemos funkcinį pajėgumą, jėgos pratimai lavina jėgą (Baublienė, 2003).

Šiuo darbu siekama ištirti, kaip aerobiniai pratimai paveikia merginų kūno svorį, fizinį pajėgumą ir savęs vertinimą.

Didesnė dienos fizinio aktyvumo dalis turėtų būti aerobinė.

Tyrimo objektas – Fizinis pajėgumas, savęs vertinimas.

Tyrimo tikslas – Nustatyti aerobinių pratimų poveikį fiziniam pajėgumui ir savęs vertinimui 16-17 metų merginoms turinčioms antsvorį.

Uždaviniai:

1. Mokslinės literatūros analizė apie merginų fizinį pajėgumą, antsvorio problemas, savęs vertinimą ir aerobinių pratimų naudą organizmui.
2. Įvertinti ir palyginti svorio, kūno masės indekso, KMI amžiaus ir svorio statuso kategorijas bei juosmens ir klubo santykį antsvorio rizikos laipsniui nustatyti.
3. Įvertinti ir palyginti merginų širdies ir kraujagyslių funkcinį pajėgumą ir pilvo raumenų dinaminę ištvermę prieš ir po aerobinių pratimų programos.
4. Nustatyti paauglių merginų savęs vertinimą, savęs pasitikėjimo lygį.

Tyrimo metodai:

1. Mokslinės literatūros analizė.
2. Anketinė apklausa (Rosenbergo savigarbos skalė, požiūrio į save klausimynas pagal V. Stolino metodiką).
3. Testavimas
 - Ruffe indeksas skirtas ištirti treniruotumą.
 - Sėstis ir gultis skirtas įvertinti ištvermę.
 - Juosmens ir klubo santykis antsvorio rizikos laipsniui nustatyti.
4. Statistinė tyrimo duomenų analizė *Microsoft Office Excel (2007)* programą.

Tyrimo dalyviai. Dvylika 16-17 metų merginos. Tyrimas atliktas Skaudvilės gimnazijoje nuo 2017 metais nuo sausio 9 d. iki kovo 10 d. Remiantis amžiaus, svorio ir KMI, buvo nustatytas antsvoris pagal procentilių kategorijas.

Bakalauro darbo struktūra.

Šį bakalauro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 2 skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas (38), santrauka anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja (15) lentelių.

1 skyrius. AEROBINIŲ PRATIMŲ POVEIKIS FIZINIAM PAJĖGUMUI IR SAVĖS VERTINIMUI 16 – 17 METŲ, MERGINOMS TURINČIOMS ANTSTVORĮ: TEORINĖ ANALIZĖ

1.1. Antsvorio priežastys, pasekmės paauglystėje.

Antsvoris – tai organizmo būseną, kai žmogaus kūne yra per didelis riebalinio audinio kiekis, trukdantis normaliam organizmo funkcionavimui. Nustatyta, kad Europos Sąjungos valstybėse 21–37 proc. moterų turi antsvorį ir kuo toliau, tuo labiau didėja procentų skaičius. Antsvoris labai paveikia kraujagyslių ir kvėpavimo sistemas (Grinienė ir kt., 2007).

Pradėjome kalbėti apie antsvorį ir jo įtaką žmonėms, nes tai labai aktuali tema dėl sveikatos sutrikimų. Antsvorį turintys žmonės dažniau serga cukriniu diabetu, didėja rizika susirgti išemine širdies liga, nes sutrinka jų lipidų apykaita, dažniau padidėja arterinis kraujospūdis. Antsvorį turintiems asmenims labiau būdingas kvėpavimo takų hiperjautrumas, bronchų astma. Dėl antsvorio atsiranda nemažai galimybių susirgti įvairiomis ligomis. Antsvoris gali būti paveldėtas ar sukeltas endokrininės sistemos sutrikimų, tačiau antsvorio atsiradimą dažniausiai nulemia netaisyklinga mityba ir gyvensena (Vasiliauskas, 2001). Taip pat dažniausiai pagrindinė priežastis atsirasti antsvoriui yra per dažnas valgymas, dauguma žmonių valgo kada užsineri. Vieni valgo kas valanda, kiti užkandžiauja, kas pusvalandį, o geriausia yra valgyti kiekvieną dieną tuo pačiu laiku, 5 kartus į dieną (Canapolat ir kt., 2005)

Lietuvos Respublikos maisto įstatymams pateikia sąvoką, kad maistas yra medžiaga ar produktas, kuris yra perdirbtas iš dalies arba visai neperdirbtas, kurį žmogus nuris arba pagrįstai tikimasi, kad nuris. Maistui taip pat yra priskiriami gėrimai įskaitant vandenį, kramtomoji guma ar bet kuri kita medžiaga, apgalvotai įdėta į maistą jį gaminant, ruošiant ar apdorojant (Stukas, Šurkienė, 2009).

Sveikos mitybos nereiktų maišyti su dietomis bei lieknėjimu. Žmogus maisto dėka gauna naudingų vitaminų bei mikroelementų tokių kaip: chromas, varis, geležis, jodas, selenas, cinkas bei riebiųjų rūgščių. Kad visi organizmo poreikiai būtų patenkinti jam reikalinga gauti augalinių ir riebalinių maisto produktų. Su maistu patenkantys vitaminai ir mineralai lemia plaukų, nagų ir odos būklę, tad maistas svarbus ne tik sveikatai, bet ir grožiui (Pauliukevičius, 2014). Tik reikėtų nepamiršti nuosaikumo – žmogaus organizme vienos medžiagos negali būti per daug, nes net ir reikalingiausios medžiagos perteklius gali turėti neigiamos įtakos ar net gi gali būti kenksmingas

sveikatai. Organizmas geriausiai maistines medžiagas įsisavina ne tik subalansuotai maitinantis, bet ir pakankamai judant (Proškusienė, 2006).

Fizinė veikla pagreitina energijos įsisavinimą, leidžia jaustis sveikai, gerina nuotaiką. Stresas taip pat, viena iš antsvorio priežasčių. Įtampą kelia amžina skuba, laiko stygius, nepasitikėjimas savimi, kai kurie stresą slopina daug valgydami saldumynų. Neišsimiegojimas, iki vėlumos žiūrime televizorių, skaitome arba linksminamės naktiniuose klubuose. Kai trūksta miego, ilgainiui gali pradėti kamuoti ne tik lėtinis nuovargis, bet ir antsvoris (Thompson ir kt., 2006). Apskaičiuota, kad žmonės miegantys tik 5–6 val. per parą, yra 4,5 kg sunkesni už tuos, kurie miega 8–9 valandas (Smith ir kt., 2000). Taip pat antsvoriui turi įtakos psichologinės priežastys. Bet pagrindinė priežastis yra energijos disbalansas tarp suvartojimų kalorijų kiekio ir išskvotų kalorijų. Padidėjo energinės vertės maisto produktų, kuriuose yra daug riebalų suvartojimas. Sumažėjo fizinis aktyvumas vis daugiau laiko žmonės praleidžia mašinoje, vietoj laiptų lipimo į antra aukštą renkasi liftą ir daug panašių dalykų. Todėl fizinis aktyvumas būtinas norint sureguliuoti svorį bei pagerinti savijautą, apsisaugoti nuo ligų (Grinienė, 2007). C. J. Caspersen teigia, kad fizinio aktyvumo sąvoka apibūdina bet kokį raumenų atliktą judesį, kurio rezultatas – energijos sunaudojimas.

1.2.Fizinio pajėgumo samprata

Fizinis pajėgumas – tai žmogaus galėjimas kuo veiksmingiau dirbti tam tikrą fizinį darbą be pernelyg didelio nuovargio ir su pakankama energija. Fizinis pajėgumas yra sveikatos ir fizinio parengtumo gerinimo prielaida, kuri priklauso nuo: aplinkos, gyvensenos, mitybos, fizinio aktyvumo, motyvacijos, įgimtųjų ypatybių. Jį apibūdina kraujotakos bei kvėpavimo sistemų galingumas, medžiagų apykaitos ir nervų sistemos ypatumai, judamieji įgūdžiai, raumenų jėga ir ištvermė, kūno sandara (Stonkus, 2002).

Judėjimas yra biologinis organizmo poreikis, be kurio normaliai žmogaus veikla sunkiai įmanoma. Pasaulinė sveikatos apsaugos organizacija (PSO) nurodo, jog optimali sveikata – ta ne vien nebuvimas, bet visiška fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė. Siekti fizinio pajėgumo reikia dėl dviejų svarbių priežasčių: pirma, fizinis pajėgumas gali pagerinti gyvenimo kokybę, antra, fizinis pajėgumas gali sustiprinti sveikatą. Pasak Davidavičienės (1996) fizinis pajėgumas – tai svarbus socialinis reiškiny, kuriuo plėtojama fizinė ir psichinė žmogaus prigimtis, ugdomas asmenybės aktyvumas ir veiklumas, stiprinama sveikata. Fizinis pajėgumas yra vienas iš keturių pagrindinių fizinio pasirengimo komponentų. Komponentai yra tokie: fizinis pajėgumas (gebėjimas dirbti kuo

intensyviau), raumenų jėga (atspindi raumenų ištvermę), kūno kompozicija (riebalų kiekis jų pasiskirstymas organizme), funkcijų atlikimas (lankstumas, vikrumas, pusiausvyra). Reguliarus fizinis aktyvumas padeda kontroliuoti kūno būklę ir svorį (Vasiliauskas, 2001).

Remiantis įvairių mokslininkų tyrimų rezultatais, nustatyta, kad paauglių tarpe fizinė sveikata nuolat blogėja, blogėja su sveikata susisijęs fizinio pajėgumo rodiklis ir judamieji gebėjimai (Tamošauskas ir kt., 2003)

1994-2004 metais sukauptais duomenimis nustatyta, kad neretais atvejais, norint pagerinti tam tikrus fizinio pajėgumo kriterijus, užtenka elementaraus supratimo ir naudojimosi būtent tai savybei gerinti skirtais pratimais arba įvairiais nesudėtingais testais. Tam pasiekti tereikia rasti tinkamus specialistus, kurie žino ką reikia daryti ir kaip pasiekti rezultatų. Būtina sudaryti tinkamas programas pagal amžiaus grupes ir fizinio pajėgumo lygius (Vitartaitė ir kt., 2006)

1.3. Aerobinių pratimų nauda organizmui

Aerobiniai pratimai – tai viena iš geriausių ir mėgstamiausių kūno kultūros formų tarp įvairaus amžiaus žmonių. Jos populiarumą lemia paprastumas, emocionalumas ir efektingumas. Aerobinių pratimų intensyvumas yra palyginti nedidelis, o trukmė ilga (pvz., ilgas bėgimas, ėjimas, plaukimas, slidinėjimas, važiavimas dviračiu) (Myers, 2005). Dėl reguliarių aerobinių treniruočių stiprėja judamasis atramos aparatas, ugdomos kraujotakos ir kvėpavimo sistemos funkcija tobulinamos fizinės ypatybės tokios kaip jėga, ištvermė, greitumas, koordinacija, lankstumas (Karbočienė, 1997). Sportuojant atsiranda galimybių pagerinti atskirų organų ir sistemų funkcinę veiklą, sustiprinti sveikatą, be to, derinant aerobikos pratimus su mityba galima atsikratyti antsvorio. Teigiama, kad aerobinio darbingumo treniravimas mažina riebalinį audinį, bei žymiai padidina bendras organizmo energijos sąnaudas, todėl naudojamas įvairiose kompleksinėse programose kaip antsvorio ir nutukimo profilaktinė bei gydymo priemonė, treniruočių metu didinama širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų (aerobinė) ištvermė (Baublienė, 2003).

Žvelgiant iš psichobiologinių pozicijų, ryšku, kad fiziniai pratimai per nervinius impulsus didina ryšį tarp kūno ir psichikos. Aerobika ypatinga tuo, kad juos metu į smegenis patenka daugiau deguonies, o ši skatina smegenų veiklą ir sukelia nervinių impulsų pokyčius, aktyvinančius atitinkamų, darančių poveikį savijautai hormonų gamybą. Tai lemia nuotaikos gėrėjimą, skausmą malšinantį efektą, kraujo spaudimo reguliavimą, kvėpavimo funkcijos gerinimą, imuninės sistemos stiprinimą (Paffenbarger, 1996). Tinkamai organizuota aerobika ir yra ta veikla, kur galima atsikratyti įtampos, kuri atsiranda dėl kasdienių darbų, mokslų. Aerobikos metu galima pailsėti

psichologiškai ir įgauti teigiamų emocijų, nes treniruotės pabaigoje atliekami relaksacijos pratimai panardina žmogų į ramybės būseną pratina girdėti ir jausti save (Forge, 1993).

Aerobika yra skirstoma į bendrąją ir sportinę. Bendroji aerobika – tai cikliniai pratimai, kurių metu krūvį sudaro kūno svorio ir gravitacijos jėgų sąveika: vaikščiojimas, bėgiojimas, lokomociniai judesiai arba jų imitavimas treniruokliais ir be jų (Aleksandravičienė, 2012). Tai pratimų sistema, gerinanti širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemų funkcinį pajėgumą, lavinanti ištvermę, jėgą, lankstumą, sąnarių paslankumą ir judesių koordinaciją aerobinio raumenų darbo sąlygomis (Poteliūnienė, 2003). Gali būti ir cikliniai pratimai su prietaisais. Cikliniai pratimai su prietaisais, lengvinančiais judėjimą erdvėje: veloergometrai, judantys takeliai, irklavimo treniruokliai. Šios priemonės naudingiausios žmonėms, turintiems atsvorį, jaučiantiems sąnarių skausmus. Kitokie lavinamieji aerobiniai pratimai yra sportiniai žaidimai. Jie tinka vaikams, sveikiems, jauniems žmonėms. Jie patrauklūs, emocionalūs, tačiau jų metu fizinis ir fiziologinis krūvis reglamentuojamas (dozuojamas) tik iš dalies. Jėgos pratimai padeda lavinti aerobinę ištvermę, jei jie dažnai kartojami, kai dirba pagrindiniai raumenys (Baublienė, 2003). Pratimai atliekami su muzika: ėjimo, bėgimo, šokio žingsneliai (aerobikos pratybos) tai emocionalūs, ugdantys judesių koordinaciją, funkcinį raumenų pajėgumą, lankstumą judesiai teikia teigiamas emocijas, tačiau sunkiau reguliuojamas. Tikslas – didinti judėjimo aktyvumą, stiprinti sveikatą, gerinti fizinį parengtumą (Sporto terminų žodynas, 1996).

Sportinė aerobika, kitaip negu bendroji, tinka tik reguliariai sportuojantiems ir gerai fiziškai pasirengusiems asmenims. Reikia ne tik didelių valios pastangų, bet ir gero širdies bei kraujagyslių, kvėpavimo sistemų pajėgumo. Sportinė aerobika – tai sporto šaka, reikalaujanti gebėjimo pagal muziką atlikti didelio intensyvumo pagrindinius aerobikos judesius, jungiant juos su sudėtingais jėgos, šuolių, lankstumo ir pusiausvyros pratimais. Kaip ir kitos gimnastikos rūšys, sportinė aerobika reikalauja aerobinės ir anaerobinės ištvermės (Sports Aerobics Code of Points, 2002).

1.4. Merginų kūno kompozicija, savęs vertinimas.

Šiuolaikinėje visuomenėje susirūpinimą kelia didžiulis nepasitenkinimo savo kūnu lygmuo bei žalingas kūno masės kontrolės elgesys (Pajaujienė, Jankauskienė, 2012). Moters (merginos) grožio standartai įvairiomis istorinėmis epochomis skyrėsi.

Akmens amžiuje moteriškos lyties atstovės buvo apkūnios, turėjo plačius klubus, didelį pilvą bei didelę krūtinę. Tame amžiuje tai buvo priimtina, nes tokios moterys lengviau išnešiodavo kūdikius. Antikiniu laikotarpiu moteriškos figūros grožio standartas buvo panašus į dabartinį: 90-60-

90, tik tuomet skirtumas tarp talijos ir krūtinės bei talijos ir klubų nebuvo toks didelis. Viduramžiais moterys vilkėdavo kūną slepiančiais rūbais, todėl kūno grožis nebuvo eskaluojamas. Renesanso laikotarpiu gražiomis buvo laikomos apvalias kūno formas turinčias moteriškos lyties atstovės. Baroko laiku moterys nešiojo korsetus ir badavo, nes tuo laiku buvo madinga plona talija (Pauliukevičius, 2014).

Dabartiniai grožio standartai yra 90-60-90, kitaip sakant, smėlio formos figūra. Toks moters kūno tipas šiuo laiku yra gražiausias. Apie grožio etaloną kalbama televizijoje, žurnaluose, knygose nurodomas kaip tik grožio etalonas. 2009 metais Lietuvoje atliktas tyrimas parodė, kad 44,2 proc. apklaustų merginų nuomonė apie savo kūną pablogėja dažnai žiūrint į žurnaluose reklamuojamus modelius. Taip pat 23,1 proc. merginų manė, kad mados ir grožio žurnaluose pateiktas moters kūno idealas greičiausiai yra pasiekiamas (Buzaitytė-Kašalynienė, Rinkevičienė, 2009). Paauglės matydamos lieknas, proporcingai manikeniškas merginas pradeda save varžyti ir talpinti į griežtus rėmus. Jos jaučiasi blogai, nepasitiki savimi, mažėja savigarba sau, nebevertina savęs teigiamai, nes neatitinka visuomenėje susiformavusių standartų. Todėl jos imasi griežtų dietų, kurios jų manymu, bus efektyvios ir merginos sulieknės. Grįžtant prie senų įpročių svoris taip pat sugrįžta, kartais atsiranda ir papildomų kilogramų (Vogt Yuan, 2010)

Priežastys, sukeliančios didesnę rūpestį savu kūnu, gali būti susijusios su biologiniais, ekonominiais, kultūriniais, etniniais ir kitais veiksniais (Tutkuvienė, 2001). Požiūris į savo kūną stipriai veikia sėkmingą psichosocialinį stabilumą ir gyvenimo kokybę (Cash, 2004). Mokslininkas Konstanski su savo kolegomis (2004) yra pastebėjęs, kad fizinė išvaizda turi įtakos savivertei asmenybės augimui, socialiniai adaptacijai.

Savęs vertinimas – tai mūsų nuomonė apie savę. Ji atspindi bendrą asmens subjektyvų ir objektyvų ir emocinį savo paties vertę. Smith ir Mackie (2007) sako: „Savigarba yra tai ką mes galvojame apie savę. Savęs vertinimai yra pozityvūs arba negatyvūs, priklauso nuo to kaip mes jaučiames.“ Žmogaus mintys daro didžiausią įtaką savęs vertinime, nes savo mintis galima keisti ir formatuoti kaip nori. Mūsų galvojimas apie savę įtakoja mūsų jausmus, o jausmai – veiksmus, veiksmas – mūsų gyvenimą (Kim, 2001). Taip pat motyvacija užsiimti kokią nors veiklą, kaip darbas, sportavimas, tikslų siekimas, priklauso nuo to kaip asmuo savę vertina. Jei prastai jis nepadarys kokybiško darbo, sportas atsibos po kelių dienų, nes galvos, jog tai skirta ne jam, nuleis rankas dėl savo tikslų troškimo. Tai galime įvertinti kaip žemą savęs vertinimą, o toks žmogaus nusistatymas daro psichologinę žalą (Ryska, 2002). Paanalizuokime kokią įtaką gyvenimui daro pernelyg žemas savęs vertinimas. Visų pirma nebelieka pasitikėjimo savimi, žmogus nesugeba

priimti sprendimų, tampa piktas ir irzlus, nesugeba džiaugtis gyvenimu. Antra, atsiranda polinkis į kokią nors priklausomybę maistas, alkoholis ir kt. Geriausia kai žmogus vertina savę adekvačiai, supranta kokie yra trūkumai ir bando juos ištaisyti, žino savo privalumus. Tokie žmonės – emociškai stabilūs, pasitiki savimi, lengviau pakelia nuosmukiūs. Tai sveikos ir harmoningos asmenybės požymiai. (Robbins, 2014)

Vysdydamasi asmenybė įgauna naujų žinių tiek apie pasaulį, tiek apie save. Ypač savęs įsisąmonimo ribos išsiplečia paauglystėje (Vaičiulienė, 2000). Trumpai apibūdinsiu kas yra paauglystė.

Pasak N. Strulienės (2007), „Jau ne vaikas, bet ir dar nesuaugęs“ turi gilią prasmę. Paauglystė – tai kelionė, kuri prasideda punkte „vaikas“ o baigiasi „suaugęs“, ši kelionė trunka vidutiškai dešimt metų.

Remiantis PSO paaugliai – tai 10-19 amžiaus asmenys (WHO, 2008). Paauglystė yra suskirstyta į tris raidos etapus, remiantis fiziniais, socialiniais ir psichologiniais pokyčiais:

- ✓ Ankstyva paauglystė – 10/13-14/15 metų;
- ✓ Vidurinė paauglystė – 14/15-17 metų;
- ✓ Vėlyva paauglystė – 17-21 metų.

Paauglystė toks laikotarpis, kai vyksta pasikeitimai (lytinis brendimas, gebėjimas įsisąmoninti savo elgesio motyvus, naujų savikontrolės formų įvaldymas), žinoma, veikia ir savęs vertinimas. Viduriniuoju paauglystės laikotarpiu, sulėtėja fiziniai kūno pokyčiai, pradeda dominuoti patrauklumo bendraamžiams potraukis bei poreikis (Vaičiulienė, 2000). Paauglystėje įvyksta augimo šuolis, šiuo laikotarpiu didėja miego poreikis labai stipriai svyruoja apetitas. Taip pat paauglystės metu atsiranda abstraktus mąstymas, paaugliai nori būti nepriklausomi (Armonaitaitė – Engelmanienė, 2008). Merginos paauglės dažnai pradeda mąstyti apie savo patrauklumą, domisi mada, išgyvena pirmąjį įsimylėjimą. Merginos tuo metu tampa ypač jautrios savo kūno ypatumas, pergyvena dėl ūgio, svorio. Autoriai įsitikino, kad gera savijauta teigiamai koleruoja su kūno išvaizdos suvokimu. Antvorių turinčios paauglės linkusios į depresiją, linkusios būti vienos, nepasitiki savimi ir vertina savę blogai (Oksoo ir kt., 2001).

Apibendrinimas

Išnagrinėta mokslinė literatūra atskleidė, kad antsvorio problema paauglių tarpe tik didėja. Dažniausia problema lemianti antsvorio riziką paauglystėje yra ta, kad gaunama daugiau energijos, negu jos išnaudojama. Kitos priežastys yra šiuolaikinės technologijos, kaip kompiuteris, žaidimai su telefonu ir panašiai, daug greito maisto restoranų, kurie suteikia menkavertį ir riebų maistą bei paauglių fizinio krūvio atsisakymas. Antsvorį turintys asmenys dažniau serga širdies ir kraujagyslių ligomis, cukriniu diabetu bei sutrinka kvėpavimo sistema. Antsvoris gali būti genetiškai paveldimas arba sukeltas endokrininės sistemos sutrikimas, kuris lemia svorio augimą.

Viena iš geriausių būdų mažinti svorį bei gerinti savijautą yra fizinio krūvio pasirinkimas. Įvairaus amžiaus moterų ir merginų tarpe populiari mankšta yra aerobinė. Jos specifika plati, gali būti tiek šokio žingsnelių ritmu, tiek pasunkinta su hanteliais ar su sportui skirtais prietaisais. Reguliarios aerobinės treniruotės stipriną judamąjį atramos aparatą, lavinamos fizinės ypatybės, tobulinamos kūno linijos. Tačiau aerobiniai pratimai skirti ne tik kūno formų gražinimui, bet ir sveikatai. Pratimų suteikiama nauda organizmui yra ta, kad didėja fizinis pajėgumas, ištvermė, mažėja antsvorio tikimybė, tvirtėja kūnas.

Fizinis aktyvumas, kaip aerobinių pratimų užsiėmimai gerina nuotaiką, mažėja depresija, pasisemiama pozityvumo, muzikos ritmas išlaisvina mintis. Merginos pradeda į save žiūrėti kitaip, pradeda patikti sau ir labiau pasitiki savimi, savo jėgomis, padidėja jų pačių savivertė.

**2 skyrius. AEROBINIŲ PRATIMŲ POVEIKIS FIZINIAM PAJĖGUMUI IR SAVĖS
VERTINIMUI 16 – 17 METŲ MERGINOMS TURINČIOMS ANTSVORĮ: TIRIAMOJI
DALIS.**

2.1. Tyrimo metodika

Atliekant tyrimą buvo naudojami šie tyrimo metodai:

- ✓ Anketinė apklausa.
- ✓ Antropometrija.
- ✓ Juosmens ir klubo santykis. Šis testas leidžia nustatyti nutukimo rizikos laipsnį, susijusį su neadekvačiu riebalų pasiskirstymu organizme.
- ✓ Ruffje testas. Šis testas atspindi širdies kraujagyslių ir kvėpavimo sistemos treniruotumą išsvermei.
- ✓ Sėstis ir gultis testas. Pilvo raumenų išsvermei patikrinti.

Anketinė apklausa. Buvo pasirinktos dvi anketos: savęs vertinimui nustatyti (H. Rozenbergo metodika), pasitikėjimui savimi nustatyti (V. Stolino metodika).

H. Rozenbergo metodika (Rosenberg, 1989). Ši metodika skirta asmens savęs vertinimui nustatyti. Merginoms buvo pateikta anketa kurią sudarė 10 teiginių, apibūdinančių merginų būseną. Tiriamosioms reikėjo įvertinti kiekvieną teiginį, pažymėti vieną iš keturių atsakymo variantų (visiškai sutinku, sutinku, nesutinku, visiškai nesutinku). Į 1, 2, 4, 6, 7 klausimus atsakius “visiškai sutinku” skiriami 3 balai, “sutinku” – 2, “nesutinku” – 1, “visiškai nesutinku” – 0 balų. Į 3, 5, 8, 9, 10 klausimus atsakius “visiškai sutinku” skiriama 0 balų, “sutinku” – 1, “nesutinku” – 2, “visiškai nesutinku” – 3 balai. Rezultatai vertinami taip:

Iki 10 balų – žemas savęs vertinimas;

11 – 20 balų – vidutinis savęs vertinimas;

21 – 30 balų – aukštas savęs vertinimas.

V. Stolino metodika (Понтелеев и Столин, 1989). Šia anketa siekiama sužinoti, kokią įtaką sportiniai užsiėmimai turi merginos pasitikėjimui savimi. Anketa sudarė 14 klausimų. Tiriamosios, atsakydamos į klausimus, turėjo rinktis vieną iš dviejų atsakymo variantų: “taip” arba “ne”. Pasitikėjimo savimi lygis buvo vertinamas skaičiavimo vienetu stenu. Gauti balai buvo perskaičiuojami stenais pagal į lentelėje pateiktą metodiką. Stenų kiekis kaip tik ir parodo pasitikėjimo savimi lygį. Interpretuojant gautus duomenis, buvo remtasi šiais metodikos kriterijais:

1–3 stenai reiškia, kad įvertinimas yra prastas, tai akivaizdžiai rodo vidinę įtampą, nepasitikėjimą savimi, savo galiomis, abejojimą, ar geba individas sukelti kitų pagarbą; 4–7 stenai – norma, ir tai reiškia, kad asmuo pasitiki savimi, savo galiomis; 8–10 stenų – puikus įvertinimas, rodantis didelį pasitikėjimą savimi, įsivaizdavimą save kaip savarankišką, valingą, energingą bei patikimą žmogų, turintį už ką save gerbti.

1 lentelė

Respondentų pasitikėjimo savimi balų perskaičiavimas stenais

Stenai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Balai	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14

Tyrimo metu buvo matuojama merginų ūgis ir svoris. Merginų kūno išmatavimams buvo naudojama įranga: ūgio matuoklė ir svarstyklės.

Antropometriniai išmatavimai buvo atliekami atskiroje patalpoje, kiekviena mergina buvo išmatuota asmeniškai. Prieš matavimą paauglės turėjo nusimauti batus, iš kišenių išsiimti visus daiktus, prieš tai būti nuėjus į tualetą, jog svorio matavimas būtų kuo tikslesnis.

Matuojant svorį mergina turėjo atsistoti viduryje svarstyklių ir stovėti ramiai bei tiesiai, kol buvo užregistruoti svarstyklių parodymai. Ūgio matavimo metu tiramoji stovi basa, prisiglaudusi prie sienos kulnais, sėdmenėmis, mentėmis ir pakaušiu. Stovima padėtis rami išlaikoma tiesi kūno padėtis kol užregistruojami rezultatai.

KMI (kūno masės indekso apskaičiavimas) – įvertinama, ar žmogaus kūno svoris yra normalus, ar yra antsvoris, ar nutukimas. (Stukas, 2006)

- Normalus KMI yra 18,5 – 24,9.
- Jei KMI yra 25 – 29,9, tai yra antsvoris.
- Jei 30 – 34,9, tai I laipsnio nutukimas.
- Jei 35 – 39,9, tai II laipsnio nutukimas.
- Jei virš 40, tai III laipsnio nutukimas.
- Jei KMI yra mažiau nei 18,5, tai svoris yra per mažas

Testo atlikimas: KMI apskaičiuoti reikia taip kūno svorį (kilogramais) padalinti iš ūgio pakeltu kvadratu (metrais).

Kūno masės indeksas nustatytas pagal formulę:

$$KMI = \frac{svoris (kg)}{\bar{ugis}^2 (m)}$$

Fizinė būklė vertinama procentiliniu metodu. Visi tiriamojo rodikliai, dydžiai rašomi į variacijos eilę didėjančia tvarka. Visas rodiklio svyravimo diapazonas suskirstomas į 100 intervalų, kurie ir vadinami procentilėmis (Kaminskas, 2005).

KMI amžiaus ir svorio statuso kategorijos ir atitinkamos procentilės:

KMI 1-4 ‰ – nepakankamas svoris.

KMI 5-84 ‰ – sveikas svoris.

KMI 85-94 ‰ – antsvoris.

KMI 95-100 ‰ – nutukimas.

Juosmens ir klubo santykis. (Pocienė, 2013)

Šiuo testu nustatome antsvorio/nutukimo rizikos laipsnį. Išmatuojama talijos apimtis per ploniausią vietą (žemiau krūtinės ląstos ir aukščiau bambos). Pilvo raumenys turi būti atpalaiduoti. Klubo apimtis matuojama per storiausią dubens vietą.

2 lentelė

Rizikos laipsnių nustatymas pagal liemens ir klubų apimties santykį

Rizikos laipsnis	Vyrai	Moterys
Didelis	>1,0	>0,85
Vidutinis	0,9-1,0	0,80-0,85
Mažas	<0,9	<0,80

Rufje testas (Pocienė, 2013).

Šis testas geriausiai atspindi širdies kraujagyslių ir kvėpavimo sistemos treniruotumą išsvermei. Rufje testas funkciniam pajėgumui vertinti yra tarp plačiai pasaulyje ir Lietuvoje paplitusių testų, kurių pagrindinis matuojamasis rodiklis yra pulso dažnis. Rodiklius apskaičiavus gaunama informacija apie aerobinį pajėgumą, kvėpavimo ir kraujotakos sistemų funkcinį pajėgumą ir fizinį darbingumą. *Testo atlikimas:* 5 minutes ilsimės gulėdami ant nugaros. Tada skaičiuojamas puslas per 15 sekundžių (f1). Tiriamasis ramiai atsistoja ir per 45 s. padaro 30 pritūpmų. Skubiai atsigulia ir vėl skaičiuojamas puslas per 15 s. (f2). Trečią kartą puslas skaičiuojamas per pirmos poilsio minutės paskutiniąsias 15 s. (f3).

Rufje indeksas apskaičiuojamas pagal formulę:

$$RI = \frac{4x(f_1 + f_2 + f_3) - 200}{10}$$

3 lentelė

Rufje indekso vertinimo reikšmė

Vertinimas	Indekso reikšmė
Labai didelis pajėgumas	1 ir mažiau
Didelis pajėgumas	1-2
Vidutinis pajėgumas	3-6
Blogas pajėgumas	7-10
Labai blogas pajėgumas	10 ir daugiau

Sėstis ir gultis. (Volbekienė, 2002)

Pilvo raumenų ištvermei patikrinti. Per pusę minutes kuo daugiau kartų atsisėsti ir atsigulti. *Testo atlikimas:* Atsisėsk ant pakloto. Tavo padėtis tokia: nugara tiesi, plaštakos sunertos už galvos, kojos sulenktos per kelius 90° kampu, visa pėda remiasi į čiužinį. Gulkis ant nugaros, pečiais paliesdamas paklotą, ir grįžk į sėdimą padėtį taip, kad alkūnėmis paliestum kelius. Rankos visą laiką sunertos už galvos. Kai aš duosiu komandą “Pasiruošt...marš!” kartok šį veiksmą kuo greičiau 30 sekundžių, kol aš ištarsiu “Stop!” Testą darysi vieną kartą.

Technikos priemonės: du išilgai vienas po kito padėti paklotai, chronometras.

Be to, testą turi padėti atlikti asistentas.

Matematinė statistinė analizė. Tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant *Microsoft Office Excel (2007)* programą.

Atlikus statistinę duomenų analizę, apskaičiuoti kinatmųjų aritmetiniai vidurkiai, standartinės paklaidos. Duomenys yra pateikiami vidurkis ± standartinė paklaida.

2.2. Tyrimo dalyviai

Tyrime dalyvavo 12, 16 – 17 metų amžiaus Skaudvilės gimnazijos moksleivės. Visos moksleivės buvo vienoje grupėje.

Tiriamosios buvo atrinktos pagal keturis atrankos kriterijus:

1. Amžiaus cenzas (16 – 17 metų).
2. Turėjo atsvorį.

3. Neserga endokrininėmis ligomis.
4. Šešių mėnesių laikotarpyje nebuvo patyrusios traumų.

Gavus direktoriaus leidimą tyrimas buvo atliktas Skaudvilės gimnazijoje. Tyrimas truko nuo 2017 01 09 iki 2017 03 10 (2 mėnesius) tyrime dalyvavo 12 merginų su antsvoriu. Praėjus tyrimo laikotarpiui tiriamosios pakartotinai atliko testus ir anketinę apklausą. Gauti rezultatai prieš ir po tyrimo analizuojami ir apibendrinami lentelėse.

4 lentelė

Tiriamųjų charakteristikos duomenys.

Eil.nr	Lytis	Amžius	Ūgis (m)	Svoris (kg)	KMI	Procentilės
1	M	16	159	64,5	25,3	>85‰
2	M	16	162	66,7	25,1	>85‰
3	M	16	163	70	26,3	>90‰
4	M	16	160	70,1	27,3	>90‰
5	M	16	165	69,2	25,3	>85‰
6	M	16	168	82	29,0	>90‰
7	M	17	168	75	26,5	>90‰
8	M	17	171	80	27,3	>90‰
9	M	17	170	76,2	26,6	>90‰
10	M	17	161	68,3	26,2	>90‰
11	M	17	166	69	25,0	>85‰
12.	M	17	169	80,4	28,0	>90‰

4 lentelėje pateikti merginų charakteristikos duomenys. Pagal KMI amžiaus ir svorio statuso kategorijas nustatyta, kad tiriamosios patenka į KMI 85-94‰ procentilę, kuri nusako, kad tiriamosios turi antsvorį. Aštuonioms merginoms nustatyta daugiau kaip 90‰ ir keturioms - 85‰.

2.3. Tyrimo rezultatai

2.3.1 Merginų antropometrinio vertinimo rezultatai

Tyrimo metu išmatavome merginų svorį prieš KT ir po KT. Gautus rezultatus palyginome ir apskaičiavome skirtumą tarp svorio rodiklių prieš ir po KT.

5 lentelė

Merginų kūno svorio vertinimo rezultatai

Eil. Nr.	Amžius	Svoris (kg) prieš KT	Svoris (kg) po KT	Skirtumas
1.	16	64,5	58,7	5,8
2.	16	66,7	61	5,7
3.	16	70	64,3	5,7
4.	16	70,1	65,5	4,6
5.	16	69,2	63,1	6,1
6.	16	82	74	8
7.	17	75	66,4	8,6
8.	17	80	73	7
9.	17	76,2	71,8	4,4
10.	17	68,3	62	6,3
11.	17	69	65,6	3,4
12.	17	80,4	73,9	6,5

5 lentelėje pateikti merginų svorio duomenys prieš tyrimą ir po tyrimo. Apžvelgus rezultatus prieš tyrimą, nustatyta, kad didžiausias svoris buvo 82 kg, o mažiausias – 64,5 kg. Po tyrimo didžiausias svoris buvo 73,9 kg, o mažiausias 58,7 kg. Visų tiriamų merginų svoris sumažėjo. Didžiausias kūno svorio pokytis buvo 8,6 kg, o mažiausias – 3,4 kg.

6 lentelėje pateikiami tiriamųjų svorio, KMI ir procentilių rezultatai prieš ir po tyrimo. Duomenys analizuojami individualiai ir palyginant rezultatus prieš ir po. Remiantis gautais rezultatais, buvo nustatyta, kad KMI ir procentilės prieš tyrimą tiek šešiolikmečių merginų, tiek septyniolikmečių merginų skyrėsi. Prieš pradedant tyrimą kūno masės indeksas svyravo nuo 25,0 iki 29,0, o procentilės nuo 85% iki 90%, tai leidžia teigti, kad visoms merginoms būdingas antsvoris, atsižvelgiant į amžių. Palyginus rezultatus prieš ir po tyrimo, pastebimas pagerėjimas. Kūno masės indeksas po tyrimo svyravo nuo 22,9 iki 26,2, o procentilės nuo 75% iki 85%. Atsižvelgiant į svorio statuso kategorijas pagal procentiles 8-ios tiriamosios patenka į sveiko svorio kategoriją, o 4-ios liko antsvorio kategorijoje.

Kūno masės indekso, amžiaus ir svorio statuso kategorijos pagal procentiles

Eil. nr	Amžius	KMI prieš KT	Procentilės prieš KT	KMI po KT	Procentilės po KT
1	16	25,3	>85‰	22,9	<75‰
2	16	25,1	>85‰	23,2	>75‰
3	16	26,3	>90‰	24	>75‰
4	16	27,3	>90‰	25,3	<85‰
5	16	25,3	>85‰	23,1	<75‰
6	16	29,0	>90‰	26,2	>85‰
7	17	26,5	>90‰	23,3	>75‰
8	17	27,3	>90‰	24,9	<85‰
9	17	26,6	>90‰	24,5	>75‰
10	17	26,2	>90‰	23,9	>75‰
11	17	25,0	>85‰	23,5	>75‰
12	17	28,0	>90‰	25,5	>85‰

7 lentelėje pateikiami tiriamųjų juosmens ir klubų santykio vertinimai prieš ir po tyrimo. Duomenys analizuojami individualiai ir pateikiami rezultatai prieš ir po. Įvertinus juosmens ir klubų santykį tyrimo pradžioje, pastebėta, kad didžiausias juosmens ir klubų santykis buvo 0,91, o mažiausias – 0,82. Vienos merginos santykis buvo 0,82 jai nustatytas vidutinis atsvario rizikos laipsnis. Dviems merginoms nustatytas 0,86 santykis, keturioms 0,87, vienai 0,88 dar vienai 0,89, dviem 0,90 ir vienai 0,91 joms nustatytas didelis atsvario rizikos laipsnis.

Apibendrinant, galima teigti, kad merginų, klubo ir juosmens santykis pasikeitė, t.y. sumažėjo. Didžiausias santykis po tyrimo buvo 0,84, o mažiausias – 0,71. Vienos merginos santykis po tyrimo buvo 0,71 kitos 0,75 dar vienos 0,76 ir dviejų 0,78, joms nustatytas mažo atsvario tikimybė. Dviejų merginų santykis buvo 0,80 dar dviejų 0,81 kitoms dviems 0,82 ir vienai 0,84 joms nustatytas – vidutinis atsvario rizikos laipsnis.

Juosmens ir klubų santykio vertinimo rezultatai prieš ir po KT

Eil. Nr.	Amžius	Juosmuo prieš KT	Juosmuo po KT	Klubai prieš KT	Klubai po KT	Santykis prieš KT	Santykis po KT
1.	16	71,5	62,5	82	79	0,86	0,80
2.	16	74,8	64,2	86,4	82,5	0,87	0,78
3.	16	73,5	64,5	90	85,5	0,82	0,75
4.	16	76,8	60,1	88,7	84,5	0,87	0,71
5.	16	74	66	90	87	0,82	0,76
6.	16	88,5	76	99	93,5	0,89	0,81

7.	17	79,3	69,5	88,1	83	0,90	0,84
8.	17	81,5	71,5	93	89,5	0,88	0,80
9.	17	83,7	72,5	92,2	88,1	0,91	0,82
10.	17	80	72,5	93,5	90	0,86	0,81
11.	17	79,5	69	91	88	0,87	0,78
12.	17	85	75	94,5	91	0,90	0,82

8 lentelė

Juosmens ir klubų santykio rezultatų vidurkis

Eil. Nr.	Amžius	Santykis prieš KT	Santykis po KT	Vidurkis
1.	16	0,86	0,80	0,83±0,04
2.	16	0,87	0,78	0,83±0,045
3.	16	0,82	0,75	0,79±0,035
4.	16	0,87	0,71	0,79±0,08
5.	16	0,82	0,76	0,79±0,03
6.	16	0,89	0,81	0,85±0,04
7.	17	0,90	0,84	0,87±0,03
8.	17	0,88	0,80	0,84±0,04
9.	17	0,91	0,82	0,87±0,045
10.	17	0,86	0,81	0,84±0,025
11.	17	0,87	0,78	0,83±0,045
12.	17	0,90	0,82	0,86±0,04

Įvertinus juosmens ir klubų santykį prieš ir po tyrimo bei apskaičiavus vidurkį, nustatyta, kad prieš ir po tyrimo vienos merginos santykių skirtumas buvo 0,16, trejų merginų 0,09 dar trejų 0,08, vienos 0,07, trejų 0,06 ir vienos 0,05. Rezultatai parodė, kad didžiausias vidurkis yra 0,87, o mažiausias 0,79.

2.3.2. Merginų širdies ir kraujagyslių funkcinio pajėgumo ir pilvo raumenų dinaminės ištvermės rezultatai

Analizuojant tyrimo rezultatus, duomenys pateikiami lentelėse. Pateikiami tiriamųjų funkcinio pajėgumo ir pilvo raumenų dinaminės ištvermės vertinimai prieš ir po tyrimo bei apskaičiuoti vidurkiai.

Išanalizavus gautus rezultatus (9 lentelė) su vertinimo indekso reikšmėmis, buvo pastebėta, kad prieš tyrimą merginos buvo prastesnio pajėgumo. Iš viso trys merginos prieš tyrimą turėjo labai blogą pajėgumą, šešios blogą ir trys vidutinį pajėgumą. Po tyrimo pokyčiai pakito į gerąją pusę. Trys merginos liko su labai blogu pajėgumu, dvi su blogu, penkios pasiekė vidutinį

pajėgumą ir viena tiriamoji pasiekė didelį pajėgumą. Didžiausias vidurkis buvo 15,2, o mažiausias – 3,2.

9 lentelė

Funkcinio pajėgumo vertinimo rezultatai

Eil. Nr.	Amžius	Prieš KT	Po KT	Vidurkis
1.	16	8,8	6,4	7,6±1,2
2.	16	7,6	3,6	5,6±2
3.	16	6,4	4,4	5,4±1
4.	16	7,2	6,8	7±0,2
5.	16	8,8	6	7,4±1,4
6.	16	16,8	13,6	15,2±1,6
7.	17	4	2,4	3,2±0,8
8.	17	9,6	7,2	8,4±1,2
9.	17	13,6	10	11,8±1,8
10.	17	4,4	3,2	3,8±0,6
11.	17	7,2	4	5,6±1,6
12.	17	13,6	10,8	12,2±1,4

Pagal pateiktus rezultatus (10 lentelė), pastebime, kad prieš tyrimą tik dviejų merginų atsilenkimų skaičius buvo virš 20, o likusių dešimt merginų atsilenkimų skaičius mažesnis. Po tyrimo merginos pagerino savo rezultatus. Viena mergina atsilenkimų skaičių pagerino net 11 kartų, keturios merginos 9 kartus, trys merginos 7 kartus ir keturios merginos 5 kartus.

10 lentelė

Pilvo raumenų ištvermės vertinimo rezultatai

Eil. nr	Amžius	Prieš KT	Po KT	Vidurkis
1.	16	23	32	27,5±4,5
2.	16	19	24	21,5±2,5
3.	16	15	22	19±3,5
4.	16	18	25	22±3,5
5.	16	17	26	22±4,5
6.	16	14	19	16,5±2,5
7.	17	15	26	21±5,5
8.	17	14	23	17±4,5
9.	17	16	21	18±2,5
10.	17	21	30	25,5±4,5
11.	17	16	23	20±3,5
12.	17	16	21	18,5±2,5

Apibendrinant rezultatus, kurie pateikti 9 ir 10 lentelėse, galime teigti, kad merginų funkcinis pajėgumas ir dinaminė pilvo ištvermė po tyrimo pagerėjo.

2.3.3 Merginų savęs vertinimo ir pasitikėjimo lygio rezultatai

Prieš tyrimą merginoms buvo pateiktos anketos. Lentelėse pateikiami rezultatai, kuriais nustatyta, koks merginų pasitikėjimas savimi lygis. Lentelėje buvo pateikiama po septynis klausimus ir išanalizuoti prieš ir po tyrimo.

11 lentelė

Pasitikėjimo savimi vertinimo rezultatai pagal V. Stolino metodiką

Klausimas	Prieš		Po	
	Taip	Ne	Taip	Ne
1. Aš turiu pakankamai sugebėjimų ir energijos, kad įgyvendinčiau savo sumanymus	5	7	10	2
2. Man labai trukdo energijos, valios ir kryptingumo stoka	9	3	3	9
3. Manau, kad galėčiau be vargo rasti bendrą kalbą su bet kuriuo protingu ir išmanančiu žmogumi	6	6	8	4
4. Dažnai aš šiek tiek pasityčiodamas pasišaipau iš savęs	7	5	10	2
5. Aš drąsiai galiu pasakyti, kad gerbiu save	3	9	8	4
6. Aš manau, jog pats sau esu protingas ir patikimas patarėjas	4	8	11	1
7. Esu įsitikinęs, kad manimi galima pasikliauti pačiuose atsakingiausiuose reikaluose	8	4	11	1

11 lentelėje pateikiami septyni klausimai prieš ir po tyrimo. Prieš tyrimą į pirmą klausimą „Taip“ atsakė penkios merginos, o septynios atsakė „Ne“. Į antrą klausimą devynios merginos atsakė „Taip“, o trys merginos „Ne“. Šešios merginos į trečią klausimą atsakė „Taip“ ir šešios „Ne“. Į ketvirtą klausimą septynios atsakė „Taip“, o penkios „Ne“. Trys merginos į penktą klausimą atsakė „Taip“, o devynios „Ne“. Į šeštą klausimą keturios merginos atsakė „Taip“, o aštuonios „Ne“. Į septintą klausimą „Taip“ atsakė aštuonios merginos, o keturios „Ne“.

Po tyrimo, anketos rezultatai pasikeitė. Į pirmą klausimą „Taip“ atsakė dešimt merginų, o „Ne“ tik dvi. Į antrą klausimą devynios merginos atsakė „Ne“, o trys „Taip“. Trečiame klausime aštuonios merginos atsakė „Taip“, o keturios „Ne“. Į ketvirtą klausimą dešimt merginų atsakė „Taip“, o likusios dvi „Ne“. Į penktą klausimą aštuonios atsakė „Taip“, keturios „Ne“. Šeštame klausime vienuolika merginų atsakė „Taip“ ir tik viena „Ne“. Į septintą klausimą „Taip“ atsakė vienuolika merginų ir viena atsakė „Ne“.

Pasitikėjimo savimi vertinimo rezultatai pagal V. Stolino metodiką

Klausimas	Prieš		Po	
	Taip	Ne	Taip	Ne
8. Aš galiu pasakyti, kad visiškai kontroliuoju savo likimą	0	12	3	9
9. Mano nuomonė aplinkinių akyse yra pakankamai svori	1	11	5	7
10. Sudėtingose aplinkybėse aš paprastai nelaukiu, kol problemos išsprendės pačios savaime, o imuosi veiksmų	6	6	11	1
11. Aš – patikimas žmogus	10	2	11	1
12. Aš įsitikinau, kad rimtuose reikaluose manimi geriau nepasikliauti	3	9	2	10
13. Aš nelinkęs pabūgti sunkumų	4	8	10	2
14. Man atrodo, kad mažai kas mane iš tikrųjų gerbia	8	4	7	5

12 lentelėje pateikiami kiti septyni klausimai. Į aštuntą klausimą visos merginos atsakė „Ne“. Į devintą klausimą tik viena mergina atsakė „Taip“, o likusios vienuolika atsakė „Ne“. Dešimtame klausime atsakymai pasiskirstė po lygiai šešios merginos atsakė „Taip“ ir šešios „Ne“. Į vienuoliktą klausimą dešimt merginų atsakė „Taip“, o dvi „Ne“. Į dvyliktą klausimą trys merginos atsakė „Taip“, o devynios merginos atsakė „Ne“. Į tryliktą klausimą keturios atsakė „Taip“, o aštuonios „Ne“. Ir keturioliktame klausime aštuonios merginos pasirinko „Taip“ variantą ir keturios „Ne“.

Po tyrimo į aštuntą klausimą „Taip“ atsakė trys merginos, „Ne“ atsakė devynios merginos. Devintame klausime „Taip“ atsakė penkios merginos, o septynios merginos atsakė „Ne“. Į dešimtą klausimą vienuolika merginų atsakė „Taip“ ir tik viena atsakė „Ne“. Į vienuoliktą klausimą „Taip“ atsakė vienuolika merginų ir viena atsakė „Ne“. Dvyliktame klausime tik dvi merginos atsakė „Taip“, o likusios dešimt atsakė „Ne“. Į tryliktą klausimą „Taip“ atsakė dešimt merginų, o dvi atsakė „Ne“. Ir į keturioliktą klausimą septynios merginos atsakė „Taip“, o likusios penkios atsakė „Ne“.

Tiriamųjų pasitikėjimo savimi vertinimo lygiai

	Prieš			Po		
	Žemas	Vidutinis	Aukštas	Žemas	Vidutinis	Aukštas
Tiriamosios						
Merginos	5	7	0	1	9	2

Suskaičiavus ir apibendrinant gautus rezultatus (13 lentelė) prieš tyrimą, pastebime, kad penkios merginos įvertintos žemų pasitikėjimo savimi lygiu. Dvi merginos iš dvylikos į visus klausimus atsakinėjo pasirinkdamos variantą „NE“. Penkių merginų, kurių įvertinimas buvo žemas reiškia, kad jos nepasitiki savimi, savo jėgomis ir jaučia vidinę įtampą. Septynios merginos

įvertintos vidutiniu pasitikėjimo savimi lygiu, jos labiau pasitiki savimi, savo jėgomis ir labiau save gerbia.

Po tyrimo žemą įvertinimo lygį turėjo tik viena mergina. Devynios merginos turėjo vidutinį savimi pastikėjimo lygį ir dvi merginos pasiekė aukštą lygį, jos pradėjo pasitikėti savimi, savo jėgomis ir nebejautė tokios vidinės įtampos, kaip seniau.

14 lentelė

H. Rozenbergo metodika apie savigarbos vertinimą.

Teiginiai	Prieš				Po			
	VS	S	N	VN	VS	S	N	VN
1. Apskritai, aš esu patenkinta savimi	0	1	7	4	2	9	1	0
2. Kartais aš esu linkusi manyti, kad esu nevykėlė	1	10	1	0	0	7	5	0
3. Man atrodo, kad turiu daug gerų savybių	1	3	6	2	2	10	0	0
4. Darbus atlieku taip pat gerai kaip dauguma kitų žmonių	0	2	9	1	0	11	1	0
5. Manau, nėra daug dalykų, kuriais galėčiau didžiuotis	3	8	1	0	0	1	11	0
6. Aš kartais jaučiuosi tikrai bevertė	3	8	1	0	0	2	9	0
7. Manau, kad esu ne mažiau vertingas žmogus nei kiti	0	8	4	0	2	10	0	0
8. Aš norėčiau labiau save gerbti	9	3	0	0	0	10	2	0
9. Apskritai aš esu linkusi manyti, kad esu nevykėlė	0	7	5	0	0	5	7	0
10. Aš teigiamai žiūriu į save	0	0	9	3	0	12	0	0

14 lentelėje analizuojami anketos duomenys prieš ir po tyrimo. Su pirmu teiginiu visiškai nesutiko keturios merginos jos nėra patenkinots savimi. Nesutiko septynios, kurios taip pat nėra patenkintos savimi ir tik viena mergina sutiko, kuri yra patenkinta savimi. Su antru teiginiu viena mergina visiškai sutiko, mananti jog yra nevykėlė, dešimt merginų sutiko taip pat mano esančios nevykėlės ir viena nesutiko. Su trečiu teiginiu viena mergina visiškai sutiko ir mano, kad turi daug gerų savybių, trys sutiko taip pat manačios, kad turi gerų sąvybių, šešios nesutiko ir galvoja, kad neturi gerų savybių ir dvi visiškai nesutiko. Su ketvirtu teiginiu dvi merginos sutiko, devynios nesutiko ir galvoja, kad darbus atlieka blogai, viena visiškai nesutiko. Su penktu teiginiu trys merginos visiškai sutiko, aštuonios sutiko ir mano, kad nėra jokių dalykų, kuriais galėtų didžiuotis ir viena nesutiko. Su šeštu teiginiu trys merginos visiškai sutiko ir jaučiasi esančios bevertės, atšunios sutiko ir mano taip pat, o viena nesutiko. Su septintu teiginiu aštuonios merginos sutiko, keturios nesutiko. Su aštuntu teiginiu visiškai sutiko devynios merginos, jos linkuios manyti, kad yra nevykėlės, trys merginos sutiko. Su devintu teiginiu sptynios merginos sutiko, o penkios

nesutiko. Ir su dešimtu paskutiniu teiginiu devynios merginos nesutiko ir vertina save neigiamai, o trys visiškai nesutiko.

Po tyrimo anketos rezultatai pasikeitė. Su pirmu teiginiu visiškai sutiko dvi merginos, sutiko devynios ir nesutiko tik viena mergina. Su antru teiginiu septynios merginos sutiko, penkios nesutiko. Su trečiu teiginiu visiškai sutiko dvi merginos ir dešimt sutiko. Ketvirtame teiginyje vienuolika merginų, mano, kad darbus atlieka gerai ir tik viena, mano, kad blogai. Su penktu teiginiu sutiko viena mergina ir vienuolika merginų nesutiko. Dvi merginos jaučiasi bevertės ir devynios nesijaučia. Su septinu teiginiu dvi merginos visiškai sutiko, dešimt sutiko. Dešimt merginų sutiko, kad kartais mano, jog jos yra nevykėlės ir dvi taip negalvoja. Su devintu teiginiu sutiko penkios merginos ir septynios nesutiko. Su paskutiniu dešimtu teiginiu visos dvyliką merginų sutiko.

15 lentelė

Tiriamųjų savigarbos vertinimo lygiai

	Prieš			Po		
Tiriamosios	Žemas	Vidutinis	Aukštas	Žemas	Vidutinis	Aukštas
Merginos	11	1	0	0	8	4

Išanalizavus anketos rezultatus (15 lentelė) prieš tyrimą, net vienuolikai merginų nustatytas žemas savigarbos lygis, jų teigiamu taip yra, todėl, kad jos nesijaučia pilnavertės dėl atsvario, gėda viešai rodytis ir vaikščioti apsipirkinėti drabužių parduotuvėse. Vienai merginai nustatytas vidutinis savigarbos lygis, ji labiau save gerbia ir nejaučia tokio diskomforto viešojoje erdvėje.

Po tyrimo įvertinus rezultatus, pastebime, kad nei viena mergina nebuvo įvertinta žemu savigarbos lygiu. Aštuonios merginos buvo įvertintos vidutiniu savigarbos lygiu ir keturios merginos įvertintos aukštu savigarbos lygiu.

Išvados

1. Išanalizavus mokslinę literatūrą, galime teigti, kad viena iš geriausių būdų mažinti svorį bei gerinti savijautą yra fizinio krūvio pasirinkimas. Pratimų suteikiama nauda organizmui yra ta, kad didėja fizinis pajėgumas, ištvermė, mažėja antsvorio tikimybė, tvirtėja kūnas. Aerobinių pratimų metu merginų kūno svoris mažėjo ir pagerino merginų savęs vertinimą.
2. Įvertinus ir palyginus – kūno masės indeksą, KMI amžiaus ir svorio statuso kategorijas bei juosmens ir klubų santykio rezultatus, nustatyta, kad merginoms antsvorio tikimybė sumažėjo.
3. Įvertinus ir palyginus – merginų širdies ir kraujagyslių funkcinių pajėgumą ir pilvo raumenų dinaminę ištvermę, nustatyta, kad po aerobinių mankštų funkcinis pajėgumas bei dinaminė pilvo raumenų ištvermė pagerėjo.
4. Nustatyta, kad didžioji dalis merginų vertino savę blogai ir nepasitikėjo savimi, savo įgūdžiais ir jėgomis, tokiam nepasitikėjimui įtakos turėjo antsvoris. Po tyrimo rezultatai pasikeitė. Dauguma merginų po tyrimo pasitikėjo savo jėgomis, savivarbos lygis pakilo aukščiau. Tokios įtakos turėjo svorio sumažėjimas, jos jautėsi laimingesnės.

Literatūra

1. Aleksandravičienė R., Stasiulevičienė L., Zaičėnkoviėnė K. (2012) *Aerobikos ABC*. Kaunas. LKKA
2. Armonėtė-Engelmanienė, R., Valius, Jaruėševičienė L. (Sud), (2008) *Brendimas, priežiūros ypatybės*. Paauglių sveikatos priežiūra šeimos gydytojo praktikoje: universiteto vadovėlis (p. 56-58). Kaunas. Vitae Litera.
3. Baublienė R. (2003) *Aerobikos poveikio moters asmenybei galimybės*. Kaunas. LKKA.
4. Branca F, Nikogosian H, Lobstein T. (2007) The Challenge of Obesity in the WHO European Region and the Strategies for Response. WHO Regional Office for Europe: Copenhagen.
5. Buzaitytė-Kaėalynienė, J., Rinkevičienė, V. (2009). Moters savo kūno suvokimas kaip socializacijos rizikos veiksnys. *Acta paedagogica vlnensia* 23, 92-102.
6. Canpolat, B. I., Orsel, S., Akdami, A., Ozbay, M. H. (2005). The relationship between dieting and body image, body ideal, self-perception and body mass index in Turkish adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 37, 150-155.
7. Forge R. L. (1993) A closer look at Endorphins and exercise. *Bind/Body Fitness*. Published by Idea, p. 24-28.
8. Grininė G., Purtokaitė – Labutienė I. (2007). *Nutukimo prieėastys, paplitimas ir gydymas. Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas*.
9. Hurst, R., Hale, B., Smith, D., Collins, D. (2000). *Exercise dependence, social physique anxiety, and social support in experienced and inexperienced bodybuilders and weightlifters*. *Sports Medicine*, 34, 431-435
10. Kaminskas, K.A. (2005). *Ergonomika. Paskaitų konspektas*. Vilnius: VGTU.
11. Karbočienė E. (1997). *Aerobikos pratimai ir jų panaudojimo metodika*. Šiauliai. Šiaulių universitetas.
12. Kim, Oksoo, Kim, Keyha. (2001) Body weight, self-esteem, and depression in female adolescents. *Adolescence*, p.315
13. Konstanski, M., Fisher, A., Gullone, E. (2004). Current conceptualization of body image dissatisfaction: Have we got it wrong?. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45, 1317-1325.

14. Laskienė S. (2008) *Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų subjektyvaus išvaizdos ir sveikatos vertinimas bei fizinio aktyvumo sąsajos*. Lietuvos kūno kultūros akademija. Visuomenės sveikata
Middletown, CT: Wesleyan University Press.
15. Milašius K. (2005). *Sporto fiziologija*. Vilnius.
16. Paaffenbarger R. S., Olsen, E. (1996). *Lifefit and effective exercise program for optimal health and longer life*. Human Kinetics.
17. Pajaujienė, S., Jankauskienė, R. (2012). Sociocultural ideal internalization, body dissatisfaction and weight control behavior among adolescent athletes and non-athlete adolescents. Does that need education?. *Ugdymas, Kūno kultūra, Sportas*, 2 (85), 40–47.
18. Pauliukevičius A. (2014) *Tobulas kūnas*. Kaunas
19. Pocienė M. (2013) *Kineziterapijoje taikomi funkciniai testai*. Klaipėda.
20. Poteliūnienė S. (2003). *SAVARANKIŠKAS MANKŠTINIMASIS ATLIEKANT AEROBIKOS PRATIMUS*. Vilniaus pedagoginis universitetas.
21. Proškuvienė R. (2006) *Mityba ir judėjimas*. Vilnius.
22. Radzevičienė L., Vaitkevičius J. V., Močkevičienė D. ir kt. (2016) *Paauglių fizinis aktyvumas ir sveikata*. Kaunas
23. Ryska, T. A. (2002). Effects of Situational Self – Handicapping and State Self – Confidence on the Physical Performance of Young Participants. *The Psychological Record*, 52, 461-478.
24. Robbins R.W. (2014). "The development of self-esteem". *Current Directions in Psychological Science*. **23** (5): p. 381–387.
25. Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Revised edition.
26. Skurvydas A., Zuožienė I., Stasiulis A., Kamandulis S., Vizbaraitė D., Masiulis N., Mačiulis A., Rėklaitienė D. *Fizinis aktyvumas ir sveikata*. (2006) Lietuvos kūno kultūros akademija.
27. Stonkus S. (Sud.) *Sporto terminų žodynas*. T 1. Kaunas.
28. Sturlienė N. (2007) *Paauglių socialinių įgūdžių ugdymo programa*. Kaunas.
29. Tamašauskas, P., Rėgalienė, G., Mačys, A. (2003). *Studentų fizinio ugdymo teorijos ir metodikos pagrindai*. Vilnius. p-168.
30. Thompson, K., Shroff, H., Herbozo, S., Cafri, G., Rodriguez, J., Rodriguez, M. (2006). Among Multiple Peer Influences, Body Dissatisfaction, Eating Disturbance, and Self-

- Esteem: A Comparison of Average Weight, At Risk of Overweight, and Overweight Adolescent Girls. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(1), 24-29.
31. Tutkuvienė J. (2001). *Lietuvos mergaičių kūno sudėjimo pokyčiai per pastarąjį dešimtmetį ir neteisingo požiūrio į savo kūną veiksniai brendimo periodu*. Lietuvos dinaminės psichiatrijos žurnalas, 2, 13–16.
32. Vaičiulienė A. (2000) *Paauglio asmenybės tapatumų raidos ypatybių ir šeimos struktūros santykis*. Vilnius.
33. Vasiliauskas, V. (2001). Nutukimas ir širdies ligos. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas*, 4, 479—480.
34. Vitartaitė, A., Šiupšinskas, L., Bieliūnas, V. (2006). Kauno medicinos universiteto studentų fizinio pajėgumo kaita. *Kauno medicinos universitetas*. Kaunas.
35. Vogt Yuan, A. (2010). *Body Perceptions, Weight Control Behavior, and Changes in Adolescents' Psychological Well-Being Over Time: A Longitudinal Examination of Gender*. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 927-939.
36. Volbekienė, V. Kavaliauskas, S. (2002) Eurofitas. *Fizinio pajėgumo testai, metodika, Lietuvos moksleivių fizinio pajėgumo rezultatai*. Vilnius: Vaga.
37. World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health; 2006.
38. Понтелеев, С. Р., Столин, В. В. (1989). Методика исследования самоотношения(МИС). – Вестник МГУ. Психология 1, 77 – 81.

Greta Gerulytė

**AEROBIC EXERCISE ON PHYSICAL PERFORMANCE AND SELF – ASSESSMENT
THE 16TH – 17 YEAR OLD GIRL OVERWEIGHT.**

The Bachelor Theses

Summary

The causes of obesity, a concept of physical fitness, benefits of aerobic exercises for the body and features of self-esteem are analyzed in the theoretical part of the research work.

Testing methods and closed questionnaire were used for the survey. The aim of the research work- to evaluate an impact of aerobic exercises on physical capability and self-esteem of overweight girls. Also, the statistical data analysis was performed.

The research involved one group of respondents, which consisted of girls who were tested by body mass index, waist / hip ratio, sit and lie down test, which is designed to investigate the stamina of abdominal muscles and physical fitness evaluation - Rufje test. The questionnaire was used to estimate girls' self-esteem.

The survey was conducted in Skaudvilė gymnasium. 12 overweight girls were asked to participate in the survey. Their age was 16-17 years. The duration of the research-3 months.

A research hypothesis was that aerobic exercises reduce the risk of obesity, increase stamina and self-confidence.

The survey revealed that aerobic exercises have an impact on girls' weight, stamina and physical capability and self-esteem. Before the survey girls' probability of overweight was high, stamina, capability and self-esteem were low. After the research probability of overweight decreased, physical fitness and stamina increased, the girls became more confident and their self-esteem improved.

The results of the survey revealed that the hypothesis was confirmed. Aerobic exercises had an impact on weight, stamina, physical capability and self-esteem. Exercising 30 minutes 2-3 times a week had an impact on girl's body changes.

Priedai

H. ROZENBERGO SAVĖS VERTINIMO METODIKA

Pateikiame 10 teiginių, kurie apibūdina Tavo būseną. Kiekviena iš jų įvertink pažymėdama(s) kryžiuiku vieną iš keturių asakymo variantų.

Teiginiai	Visiškai Sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai Nesutinku
1. Apskritai, aš esu patenkinta savimi				
2. Kartais aš esu linkusi manyti, kad esu nevykėlė				
3. Man atrodo, kad turiu daug gerų savybių				
4. Darbus atlieku taip pat gerai kaip dauguma kitų žmonių				
5. Manau, nėra daug dalykų, kuriais galėčiau didžiuotis				
6. Aš kartais jaučiuosi tikrai bevertė				
7. Manau, kad esu ne mažiau vertingas žmogus nei kiti				
8. Aš norėčiau labiau save gerbti				
9. Apskritai aš esu linkusi manyti, kad esu nevykėlė				
10. Aš teigiamai žiūriu į save				

Lytis:

Amžius:

POŽIŪRIO Į SAVE KLAUSIMYNAS (pagal V. Stolino metodiką)

Šiame klausimyne pateikia 14 teiginių. Jeigu sutinkante su teiginiu, pažymėkite kryžiuuku žodį „TAIP“, jei ne, pažymėkite kryžiuuku žodį „NE“.

Klausimas	Taip	Ne
1. Aš turiu pakankamai sugebėjimų ir energijos, kad įgyvendinčiau savo sumanymus		
2. Man labai trukdo energijos, valios ir kryptingumo stoka		
3. Manau, kad galėčiau be vargo rasti bendrą kalbą su bet kuriuo protingu ir išmanančiu žmogumi		
4. Dažnai aš šiek tiek pasityčiodamas pasišaipau iš savęs		
5. Aš drąsiai galiu pasakyti, kad gerbiu save		
6. Aš manau, jog pats sau esu protingas ir patikimas patarėjas		
7. Esu įsitikinęs, kad manimi galima pasikliauti pačiuose atsakingiausiuose reikaluose		
8. Aš galiu pasakyti, kad visiškai kontroliuoju savo likimą		
9. Mano nuomonė aplinkinių akyse yra pakankamai sviri		
10. Sudėtingose aplinkybėse aš paprastai nelaukiu, kol problemos išsispręs pačios savaime, o imusi veiksmų		
11. Aš – patikimas žmogus		
12. Aš įsitikinau, kad rimtuose reikaluose manimi geriau nepasikliauti		
13. Aš nelinkęs pabūgti sunkumų		
14. Man atrodo, kad mažai kas mane iš tikrųjų gerbia		

Lytis:

Amžius:

Aerobinių pratimų kompleksas

Atlikimo metodas: vientisas, be poilsio pertraukų tarp pratimų.

Pratimai kartojami po du kartus pirmas kartas viena koja, o antras kartas kita koja. Darbo pabaigoje atliekami tempimo pratimai.

Pratimų atliko tempas: lėtas, vidutinis.

Eil. nr	Pratimas	Atlikimo skaičius
1.	Ėjimo žingsniai (Walk)	8 kartai
	Du pristatomi žingsniai (Step touch) dešine ir kaire koja	8 kartai
2.	Žygiavimo su jėga žingsniai (Power march)	8 kartai
	Kojos lenkimai atgal (Leg curl) dešine ir kaire koja pakaitom	8 kartai
3.	Du kryžminiai žingsniai (Grape vine)	8 kartai
	Du džiaz žingsniai (Jazz square) kryžiuojant kairę koją prieš dešinę	8 kartai
4.	Du V – žingsniai (V – step)	8 kartai
	Keturi tap žingsniai (Tap step) dešinę ir kairę koja pakaitom	8 kartai
5.	Du mambo žingsniai (Mambo step)	8 kartai
	Du V – žingsniai (V – step)	8 kartai
6.	Go – go žingsniai (Pony(go – go))	8 kartai
	Du tvisto žingsniai (Twist jump)	8 kartai
7.	Du mambo žingsniai (Mambo step)	8 kartai
	Keturi įtūpstai (Lunges) dešine ir kaire koja pakaitom	8 kartai
8.	Du džiaz žingsniai (Jazz square)	8 kartai
	Du V – žingsniai (V – step)	8 kartai
	Mostas tris kartus (Kick).	8 kartai
9.	Du V – žingsniai (V – step) pirmyn ir atgal	8 kartai
	Keturi žingsniai go – go (Pony; go – go) dešine ir kaire koja pakaitom	8 kartai
	Dvigubas spyruokliuojamasis žingsnis (Shuffle).	8 kartai
10.	Keturi įtūpstai (Lunges) dešine ir kaire koja pakaitom	8 kartai
	Keturi kojos lenkimas atgal (Leg curl) dešine ir kaire koja pakaitom	8 kartai
	Spyris tris kartus (Skip).	8 kartai
11.	Du mambo žingsniai (Mambo step)	8 kartai
	Du kryžminiai žingsniai (Grape vine) dešine ir kaire koja pakaitom	8 kartai
	Kelio mostas tris kartus (Knee lift).	8 kartai
12.	Du pristatomi žingsniai (Step touch)	8 kartai
	Keturi šuoliukai žergtai glaustai (Jumping jack arba hell jack)	8 kartai
	Kojos lenkimas atgal tris kartus (Leg curl).	8 kartai
13.	Keturi žingsniai go – go (Pony; go – go) dešine ir kaire koja pakaitom	8 kartai
	Du kržminiai žingsniai (Grape vine)	8 kartai
	Kojos lenkimas atgal tris kartus (Leg curl).	8 kartai
14.	Du pristatomi žingsniai (Step touch)	8 kartai
	Du kryžminiai žingsniai (Grape vine)	8 kartai
	Tap žingsnis keturis kartus (Tap step).	8 kartai

15.	Kelio mostai pakaitom tris kartus (L – step)	8 kartai
	Du mambo žingsniai (mambo step) pradedant K koja	8 kartai
	Du spyriai pirmyn (kick) kaire - dešine koja pakaitom.	8 kartai
16.	Lenkimas atgal tris kartus (repeaters 3 leg curl)	8 kartai
	Du mambo žingsniai (mambo step) pradedant kaire koja	8 kartai
	Du kojos lenkimai atgal leg curl) kaire – dešine koja pakaitom.	8 kartai
17.	Kelio mostai pakaitom tris kartus (L – step)	8 kartai
	Du džiaz žingsniai (jazz square) pradedant kaire koja	8 kartai
	Du kojos mostai (leg curl) kaire – dešine koja pakaitom	8 kartai
18.	Pristatomas žingsnis (Step Touch) D ir K kojomis, rankos į šalis (5,7) ir žemyn (6,8)	8 kartai
	Įtūpstas (Lunges) dešine ir kaire koja pirmyn pakaitom	8 kartai
	Spyruokliuojamasis žingsnis (Shuffle)	8 kartai
19.	Aštuoni žygiavimo su jėga žingsniai (Power march) pradedant dešine koja	8 kartai
	Keturi šuoliukai žergtai glaustai(Jumping Jach) rankos į šalis (9,11,13,15) ir suplot (10,12,14,16)	8 kartai
	Du tvisto žingsniai (Twist jump)	8 kartai
20.	Du mambo žingsniai (Mambo step)į šoną, pradedant D koja	8 kartai
	Kryžminis žingsnis (Grape vine) dešine koja pirmyn įstrižai, dešiniu pečiu į šalės kampą, rankos į šalis (1), aukštyn (2), į šalis (3), žemyn (4)	8 kartai
	Du džiaz žingsniai (Jazz square) kryžiuojant dešinę koja, prieš kairę	8 kartai