



VYTAUTO DIDŽIOJO UNIVERSITETAS

ŠVIETIMO AKADEMIJA

SPORTO IR GAMTAMOKSLINIO UGDYMO PROGRAMŲ GRUPĖ

Ilona Grigalovičiūtė

11-12 KLASĖS MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS IR SVARBA

(lietuvių kalba)

Bakalauro baigiamasis darbas

Kūno kultūros studijų programa, valstybinis kodas 612X13027

Pedagogikos studijų kryptis

Vadovas (-ė) prof. dr. Darius Radžiukynas

(Moksl. laipsnis, vardas, pavardė)

_____ (Parašas)

_____ (Data)

Apginta prof. dr. Virginijus Sruoga

(Programų grupės vadovas)

_____ (Parašas)

_____ (Data)

Vilnius, 2020

VYTAUTO DIDŽIOJO UNIVERSITETAS

ŠVIETIMO AKADEMIJA

Kūno kultūros studijų programa pedagogikos studijų programa

STUDENTO(-ĖS) ILONOS GRIGALOVIČIŪTĖS

(vardas, pavardė)

PARENGUSIO(-IOS) BAIGIAMĄJĮ BAKALAURO DARBĄ

11-12 KLASĖS MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS IR SVARBA

(darbo tema)

DEKLARACIJA

Garantuojau, kad baigiamąjį darbą parengiau savarankiškai, nepažeisdamas(-a) kitų asmenų autorinių teisių.

Baigiamajame darbe tiesiogiai ar netiesiogiai panaudotos kitų autorių mintys yra pažymėtos, pateikiant nuorodas į šaltinius.

Garantuojau, kad darbe nėra neskelbtinos informacijos arba informacijos, kuriai būtų taikomi teisės aktuose numatyti skelbimo apribojimai.

Studentas

.....
(Parašas)

Ilona Grigalovičiūtė
(vardas, pavardė)

TURINYS

ĮVADAS.....	8
1. 11-12 KLASĖS MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO SAMPRATA, MOTYVACIJOS SKATINIMO BŪDAI, PRINCIPAI IR INDIVIDUO FIZINIŲ YPATYBIŲ RAIDA BEI JŲ TEORINĖ APŽVALGA.....	10
1.1 Fizinio aktyvumo samprata, jauno žmogaus fizinė raida bei ypatumai.....	10
1.2. Fizinio aktyvumo poveikis 11-12 klasės mokiniams, jų organizmui	14
1.3. Mokinių fizinį aktyvumą ir motyvaciją skatinantys veiksniai, būdai ir principai.....	19
2. TYRIMO METODOLOGIJA IR ETIKA.....	23
3. 11–12 KLASĖS MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO MOKYKLOJE MOTYVACIJOS SKATINIMO SVARBA TYRIMO REZULTATAI.....	27
3.1. 11-12 klasės mokinių fizinio aktyvumo raiška mokykloje.....	27
4. 11–12 KLASĖS MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS IR SVARBA TYRIMO REZULTATŲ APIBENDRINIMAS.....	38
IŠVADOS.....	40
LITERATŪRA.....	41
PRIEDAI.....	44

SANTRAUKA

Ilona Grigalovičiūtė 11-12 klasės mokinių fizinio aktyvumo skatinimas ir svarba. Kūno kultūros studijų programa pedagogikos studijų programos bakalauro darbas / darbo vadovas doc. Dr. Darius Radžiukynas; Vytauto Didžiojo universitetas, Švietimo akademija, Vilnius, 2020.

Tyrimo problema. Šiuolaikinėje visuomenėje žmonių fizinis aktyvumas yra svarbus reiškinys padedantis užtikrinti gerą savijautą ir sveikatą tiek psichologiniu, edukaciniu bei sveikatos aspektais, tačiau modernėjančioje visuomenėje pastebima, jog vis daugiau žmonių tampa fiziškai pasyvūs. Žmonių sveikatos būklei įtaką daro: aplinkos kokybė, individualūs įgūdžiai, elgsenos veiksniai, socialinė aplinka, ir kiti veiksniai (Gražulevičienė, 2008). Atliktų tyrimų duomenys atskleidė, kad susidomėjimas sportu ir fizine veikla sparčiai mažėja, o paaugliai, vaikai bei jauni žmonės kur kas dažniau renkasi pasyvias veiklas tokias kaip: kompiuteriniai žaidimai, filmų žiūrėjimas. Akivaizdu, kad **kyla šie probleminiai klausimai:**

1. Ar 11-12 klasės mokiniai yra pakankamai fiziškai aktyvūs?
2. Kokie veiksniai lemia fizinio aktyvumo pasirinkimą?
3. Kokie veiksniai didina šio amžiaus grupės mokinių motyvaciją ir skatina užsiimti fizinėmis veiklomis?

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti mokslinę, psichologinę ir edukacinę literatūrą susijusia su fiziniu aktyvumu, jo skatinimu, motyvacija ir jos svarba, atskleisti teorinius pagrindus.
2. Išsiaiškinti 11–12 klasės mokinių požiūrį apie fizinio aktyvumo svarbą ir skatinimą, nustatyti veiksnius padedančius didinti motyvaciją užsiimant šia veikla.

Tyrimo tikslas: Atskleisti 11–12 klasės mokinių fizinį aktyvumą skatinančius veiksnius bei atskleisti fizinio aktyvumo svarbą mokinių sveikatai, parodyti jų požiūrį.

Tyrimo metodai: Mokslinės literatūros analizė; Anketinė apklausa.

Tiriamieji: Šimtas trys 11-12 klasės mokinių.

Tyrimo rezultatai: Tyrimo rezultatai atskleidė anketinės apklausos rezultatus bei su fiziniu aktyvumu susijusius veiksnius. Paaiškėjo, jog fizinis aktyvumas yra bet kokie judesiai, kuriuos sukelia raumenų susitraukimai. Taip pat, tai neatsiejama šiuolaikinės visuomenės dalis, vis dėlto, tai darosi gana opi problema dėl vyresniųjų klasių moksleivių bei kitų žmonių mažo arba pasyvaus fizinio aktyvumo. Anketinės apklausos rezultatai atskleidė, kad svarbiausi mokinių fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai yra: įdomesnės veiklos, draugų ir tėvų palaikymas ir paskatinimas, geresnis sporto inventorių, kitų sportuojančių palaikymas (kad nesišaipytų). Didelę įtaką 11-12

klasės mokinių fiziniam aktyvumui turi per kūno kultūros pamokas daro mokytojas ar treneris vedantis užsiėmimus ir pamokas.

SUMMARY

Ilona Grigalovičiūtė. Students of 11-12 grades physical activity importance and promotion.
Bachelor's thesis / supervisor of physical education study program prof. dr. Darius Radžiukynas
Vytautas Magnus University, Academy of Education, Vilnius, 2020.

The problem

In these days society the importance of physical activity for people is important object and phenomenon that helps to ensure well-being and health both in psychological, educational and health aspects, but in a modern society it is observed that more people become physically passive or not active how they could be. The state of human health is influenced by the quality of the environment, individual skills, behavioural factors, social environment, and other factors (Gražulevičienė, 2008). The data shows that interest in sports and physical activity is rapidly declining. Teenagers, children and young started to choose passive activities such as computer games, watching movies and etc. Also it has been found that perspective of the world, in the Context of Europe and Lithuania shows that boys are more active than girls. Research results showed that the majority of teenagers and young people are not physically active enough or do not have a motivation. It is important to find ways how to increase motivation and promote physical activity for this age group.

Obviously, this raises the following problematic questions:

1. Are students in grades 11-12 physically active enough?
2. What factors determine the choice of physical activity?
3. What factors increase the motivation of students in this age group and promote physical activities?

Aim of the paper – Evaluate factors which can help to promote physical activity of 11-12 grades students and helps to promote motivation.

Paper objectives:

1. Analyse the theory basis behind physical education, and motivation.
2. Collect the data about students attitude about physical activity importance and possible promotion ways.

Methodology

1. Analysis of scientific literature
2. The questionnaire

Research group: One hundred – three respondents aged 11 – 12 grade group.

Results: The results of the study revealed the results of the questionnaire and factors related to physical activity. It turned out that physical activity is any movement of the body caused by muscle contractions. Also, it is an integral part of modern society, however, it is becoming quite a sensitive problem due to the low or passive physical activity of older students and other people in these days society. The results of the questionnaire shows that the most important factors determining students physical activity are: maintaining and encouraging more interesting activities, supporting and encouraging friends and fathers, better maintaining sports equipment, other sports (bullying aspects). The physical activity of pupils in grades 11-12 is greatly influenced by the teacher or coach leading the classes through physical activity in physical education.

IVADAS

Tyrimo naujumas ir aktualumas. XX amžiaus pabaiga ir XXI amžiaus pradžia siejasi su daugybe pokyčių švietimo sistemoje. Vietoje standartinių programų ir metodų naudojama vis daugiau išmaniųjų technologijų net gi ugdant vai, jaunimo fizinius gebėjimus. Lietuvos sveikatos informacijos centro, įvairių mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad vaikų ir jaunimo sveikata kelia visuomenės susirūpinimą, nes vaikai, paaugliai ir jauni žmonės tampa vis mažiau fiziškai aktyvesni. Išnagrinėjus 2003 – 2012 metų Valstybės švietimo strategiją, matoma, jog jos nuostatose teigiama, jog individui būtina sudaryti sąlygas augti kiek įmanoma sveikam ir gyvenanti saugioje aplinkoje, jaustis mylimam ir vertingam, plėtotė savo socialinius tarpasmeninius santykius ir pasitikėjimą (Ustilaitė, Petrauskienė, 2012). Daugelis Lietuvos mokslininkų tyrinėjo veiksnius, turinčius įtakos mokinių fiziniam aktyvumui ir sveikatai. Jie nustatė, kad fizinis aktyvumas priklauso nuo amžiaus, lyties, sveikatos būklės, savijautos, pomėgių (Armonienė, 2007).

Tyrimo problema. Šiuolaikinėje visuomenėje žmonių fizinis aktyvumas yra svarbus reiškinys padedantis užtikrinti gerą savijautą ir sveikatą tiek psichologiniu, edukaciniu bei sveikatos aspektais, tačiau pastebima, kad vis daugiau žmonių tampa fiziškai pasyvūs arba jų aktyvumas yra nepakankamas. Apskritai bendrai žmonių savijautos ir sveikatos būklei didelę įtaką daro aplinkos kokybė, individualūs įgūdžiai, elgsenos veiksniai, socialinė aplinka, ir kiti veiksniai (Gražulevičienė, 2008). Atliktų tyrimų duomenys atskleidė, kad susidomėjimas sportu ir fizine veikla sparčiai mažėja, o paaugliai, vaikai bei jauni žmonės kur kas dažniau renkasi pasyvias veiklas tokias kaip: kompiuteriniai žaidimai, filmų žiūrėjimas. Taip pat, paaiškėjo, jog kalbant apie jaunus žmones ir žvelgiant iš pasaulio perspektyvos matoma, kad Europos ir Lietuvos kontekstu matoma, jog berniukai yra aktyvesni nei mergaitės, tačiau didžioji dalis paauglių bei jaunų žmonių nėra pakankamai fiziškai aktyvus arba susiduria su pasyvumu. Siekiant plėtoti ir išsaugoti mokinių fizinį aktyvumą bei didinti motyvaciją būtina atrasti būdų kaip skatinti fizinį mokinių aktyvumą. Akivaizdu, kad kyla šie **probleminiai klausimai:**

1. Ar 11-12 klasės mokiniai yra pakankamai fiziškai aktyvūs?
2. Kokie veiksniai lemia fizinio aktyvumo pasirinkimui?
3. Kokie veiksniai didina šio amžiaus grupės mokinių motyvaciją ir skatina užsiimti fizinėmis veiklomis?

Tyrimo objektas – fizinio aktyvumo svarba ir skatinimas 11 – 12 klasės mokiniams.

Tyrimo tikslas – Atskleisti 11–12 klasės mokinių fizinį aktyvumą skatinančius veiksnius bei atskleisti fizinio aktyvumo svarbą mokinių sveikatai, parodyti jų požiūrį.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti mokslinę, psichologinę ir edukacinę literatūrą susijusia su fiziniu aktyvumu, jo skatinimu, motyvacija ir jos svarba, atskleisti teorinius pagrindus.
2. Išsiaiškinti 11–12 klasės mokinių požiūrį apie fizinio aktyvumo svarbą ir skatinimą, nustatyti veiksnius padedančius didinti motyvacija užsiimant šia veikla.

Tyrimo hipotezės.

1. Pagrindiniai fizinį aktyvumą skatinantys veiksniai yra susiję su suformuotais ir įgytais įgūdžiais vaikystėje.
2. 11 – 12 klasės mokinių fizinis aktyvumas yra pakankamas, tačiau motyvacija sportuoti dažniau yra žema.

Tyrimo metodai.

1. Mokslinės literatūros analizė.
2. Anketinė apklausa.

Tiriamieji: Šimtas trys 11 – 12 klasės mokinių.

Tyrimo etapai:

I -asis – analizuota lietuvių ir užsienio mokslinė, pedagoginė, psichologinė ir filosofinė literatūra.

II -asis – atlikta 11 – 12 klasės mokinių anketinė apklausa susijusi su fizinio aktyvumo skatinimu ir motyvacijos didinimu.

Darbo struktūra: Darbą sudaro įvadas, santrauka lietuvių ir anglų kalbomis, teorinė dalis: 4 skyriai, išvados, rekomendacijos, literatūra ir priedai. Darbe panaudotos 13 lentelių, 4 paveikslėliai. Darbo apimtis: 11129 žodžiai. Darbe panaudoti 45 mokslinės literatūros šaltiniai

11-12 KLASĖS MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO SAMPRATA, MOTYVACIJOS SKATINIMO BŪDAI, PRINCIPAI IR INDIVIDO FIZINIŲ YPATYBIŲ RAIDA BEI JŲ TEORINĖ APŽVALGA

1.1. Fizinio aktyvumo samprata, jauno žmogaus fizinė raida bei ypatumai

Šiandieninėje visuomenėje fizinis aktyvumas yra neatsiejama sveikos gyvensenos bei kasdieninio gyvenimo dalis. Tai yra svarbus aspektas visų amžiaus grupių individams, ypač vaikams, paaugliams, jaunuoliams. Reguliarus fizinis aktyvumas daro teigiamą įtaką psichologinei, socialinei bei fizinei sveikatai ir geresnei gyvenimo kokybei. Aktyvi, energinga, linksma asmenybė šiuolaikinėje visuomenėje, tikėtina, turės kur kas daugiau galimybių realizuoti save, siekti asmeninių, socialinių bei karjeros tikslų. Taigi galima daryti prielaidą, jog fizinis aktyvumas yra viena iš pagrindinių žmogaus fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų. (Gudžinskienė, Armonienė, Pocevičius, 2012).

Kalbant apie fizinį aktyvumą ir jo sampratą, visų pirma, svarbu išsiaiškinti šios sąvokos reikšmę. Mokslinėje literatūroje fizinis aktyvumas apibūdinamas kaip bet koks kūno judėjimas, kai, susitraukiant raumenims, energijos sunaudojama daugiau nei kūnui esant ramybės būsenos (Adaškevičienė, Strazdienė, 2013). Fizinis aktyvumas – tai laiko dalis, kurią žmogus sąmoningai skiria fiziniams pratimams arba tikslingam fiziniam darbui. (Sporto terminų žodynas, 2002). Anot L. Katch (2011), *fizinis aktyvumas* apima kūno judėjimą ir tai yra jo rezultatas, kuris išgaunamas ir generuojamas atliekant tam tikrus raumenų veiksmus, visa tai suteikia kūnui energijos. Tuo tarpu, S. Stonkaus (2002) teigimu, *fizinis aktyvumas* yra apibrėžiamas kaip žmogaus kūno judėjimo išraiška, kuri padeda sugreitinti ir sukelti didesnę medžiagų apykaitą tai gali būti: pratybos, rengimasis varžyboms, dalyvavimas jose, namų, ūkio darbai, laisvalaikio veikla arba pasirenkama konkreti sporto šaka, kuriai reikia fizinių pastangų. I. Janssen ir A. LeBlanck bei Jungtinių Amerikos Valstijų sveikatos ir žmogiškųjų paslaugų departamento (2016) teigimu, fizinis aktyvumas yra neatsiejamas veiksnys, skatinantis geresnę fizinę ir psichologinę sveikatą bei fizinį efektyvumą. Vis dėlto, klasikinis, visame pasaulyje naudojamas apibrėžimas yra šis: „Fizinis aktyvumas“ – tai griežtų raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje“ (Caspersen, Powell et al., 1985). Kaip teigia L. Shaopeng, R. Gao bei P. Freedson (2012), fizinė veikla yra veiklos rūšis, kuri yra pasirinktino intensyvumo bei trukmės bei apima šias veiklas ir jų vykdymą: vaikščiojimas, bėgiojimas ir kitas veiklos vykdymas sportuojant ir stiprinant raumenis. Visa tai yra laikoma veiksminga priemone

siekiant išvengti širdies ir kraujagyslių ligų bei siekiant kontroliuoti svorį, norint išvengti diabeto, vėžinių ligų, naudojama insulto prevencijai. Fizinė veikla yra tokia veikla, kuri pasižymi turiningumu ir turtingumu, atskleidžia naujų ugdomųjų vertybių turinį, daro teigiamą poveikį jauno žmogaus asmenybės formavimui(si), kuria naujas elgsenos ir bendravimo formas, tobulina judesių kultūrą. Visa tai rodo, jog fizinis aktyvumas tampa viena pagrindinių individo fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų (Gudžinskienė, Armonienė, Pocevičius, 2012).

Kalbant apie fizinio aktyvumo daromą įtaką, vertėtų išskirti tiek teigiamus, tiek neigiamus aspektus. Mokslinėje literatūroje pastebima, jog fizinis aktyvumas gali būti tiek pat žalingas kaip ir naudingas jauno žmogaus sveikatai.

R. Proškuvienė (2004) pabrėžia, jog jos atlikti tyrimai parodė, kad pakankamas ir tinkamas judėjimo aktyvumas stimuliuoja organizmo gyvybinę veiklą, augimo procesus, tobulina termoreguliaciją, didina nespecifinį organizmo pasipriešinimą mikrobams ir nepalankiems išorės veiksniams. Taip pat, fizinis aktyvumas, kaip reiškinys, veikia visas raumenų grupes, sąnarius, raiščius, taip pat, didėja raumenų apimtis. Kalbant apie kūno korpusą, galima išskirti šiuos aspektus: gerėjantis stuburo lankstumas, kūno koordinacija, šie veiksniai padeda išvengti įvairių traumų. Individui atliekant tam tikrus judesius, tokius kaip: vaikščiojimas, bėgiojimas ar elementarus galūnių judėjimai, viso proceso metu yra skatinamas pagrindinių fizinių ypatybių plėtojimas, t. y. jėgos, greitumo ir ištvermės formavimas(is), taip pat, didinamas didžiųjų galvos smegenų pusrutulių žievės tonusas. Žmogaus fizinio aktyvumo priemonės yra labai įvairios. Daugiausia priimtinos yra tos, kurios yra įprastos, mėgstamos žmogaus ir atitinka individo galias, amžiaus ypatumus. Anot S. Sakalausko (2010), ypač vyresnio amžiaus žmonėms ėjimas yra labai priimtina priemonė, kuri yra natūrali judėjimo forma, nereikalaujanti didelės įtampos, įrangos ir priemonių. Tuo tarpu bėgimas yra intensyvesnė (jį galima reguliuoti) fizinio aktyvumo forma. Važiavimas dviračiu turi savo pranašumą – mažiau apkraunami kojų ir stuburo sąnariai, pasiekiamas didesnis greitis, manevravimas, ši veikla teikia teigiamų emocijų (važiuojant dviračiu yra gana pasyvūs pečių juostos, rankų raumenys); plaukimas, kuris visapusiškai veikia organizmą, tačiau juo tinkamai naudotis gali žmonės, įvaldę nors vieną plaukimo būdą ir turintys tam sąlygas, išskiriamas slidinėjimas, kurio metu galima reguliuoti darbo intensyvumą, jo kaitą, įjungiant beveik visus griaučių raumenis, būtina paminėti, jog kalnų slidinėjimas išsiskiria daugiau emociniu poveikiu. E. Adaškevičienės teigimu (2004), tinkamas fizinis aktyvumas padeda išvengti problemų susijusių su miegu, mažina sergamumą, gerina savijautą ir apetitą, o anot D. Mickevičienės ir kitų autorių, kurie aktyviai tyrinėjo fizinio aktyvumo naudą, nustatyta, kad fizinis aktyvumas stiprina širdies raumenį, mažina tikimybę susirgti vėžiu, diabetu, osteoporoze, gerina fizinį bei protinį darbingumą.

Išskiriami du fizinio aktyvumo tipai: sveikata stiprinantis fizinis aktyvumas, (t.y. sveikatai nerizikinga ir sveikata, bei funkcinę pajėgumą gerinanti fizinio aktyvumo forma. Toks fizinis aktyvumas apibrėžiamas kaip sveikata palaikantis bei yra vidutinio ilgumo trukmės (angl. health-enhancing physical activity). Žalingas fizinis aktyvumas – tai fizinis aktyvumas, kai krūvis ir jo trukmė yra per didelio intensyvumo. Pratimai atliekami netinkamai, nepakankamai susiformavus kūnui, kai lavinami tik vienos grupės raumenys. Taip pat, gali būti išskirtas trečias tipas: visiškai fizinio aktyvumo nebuvimas. Kaip teigia A. Skurvydas (2008) tarp sveikata silpninančių priežasčių (žalingų įpročių, nesveikos mitybos ir kt.) nurodo ir judėjimo stoką, t.y. visiškai fizinio aktyvumo nebuvimą. Dugdill, Crone, Murphy (2009) išryškina svarbų šiandieninės visuomenės veiksnį, susijusį su informacinėmis technologijomis, paaiškėjo, kad mokslo ir technikos laimėjimai gerina žmogaus gyvenimo kokybę, lemia nuolat vykstančius mokinių gyvenimo būdo pokyčius, mažina poreikį judėti, siaurina fizinio aktyvumo spektrą kasdieniniame gyvenime. Prie žalingų ir neigiamų aspektų gali būti priskiriamos traumos. Daugiau nei pusė visų paauglių traumas patiria sportuojant arba aktyvioje poilsio veikloje. Visa tai atsitinka nepakankamai kontroliuojant fizinę veiklą arba esant per dideliu fizinių krūvių intensyvumui (Davis, 2004). Anot Kardelio (1988), traumas yra nepakankamo fizinio išsivystymo, blogos judesių koordinacijos ir orientacijos erdvėje rezultatas. Jas dažniausiai patiria žmonės atliekantys aktyvią veiklą, vis dėlto, traumas gali patirti tiek vyresniųjų klasių mokiniai, tiek jaunuoliai, suaugusieji ir senyvo amžiaus žmonės. Pastebėta, jog vidutiniškai apie 40 procentų visų patirtų traumų sudaro kaulų, sąnarių pažeidimai, dažnokai ir galvos smegenų sutrenkimai. A. Razmienė ir R. Daškevičienė (2008) teigimu ištirta, kad vidutiniškai apie 40 proc. visų traumų sportuojant yra patiriama mokyklose, o 27 proc. iš jų sudaro sunkios traumos (išnirimai ir lūžimai). Taigi galima daryti prielaidą, jog tiek jaunesniųjų, tiek vyresniųjų klasių moksleiviai yra rizikos grupėje bei dažnai susiduria su traumomis, o tai yra tik viena iš problemų susijusių su fiziniu aktyvumu.

Aptariant kitus fizinio aktyvumo ypatumus, galima išskirti tai, jog šiuolaikinis vaikų ir jaunimo gyvenimo būdas susijęs su ilgalaikė sėdimąja veikla, sunaudojamos ir išsekvojamos energijos disbalansas, kuris yra daugelio širdies ir kraujagyslių sistemos, metabolinio sindromo, antsvorio bei nutukimo, protinės sveikatos ir kai kurių vėžio formų ligų priežastis. Tai būdinga visų amžiaus grupių žmonėms. Vis dėlto, analizuojant mokslinę literatūrą paaiškėjo, jog vaikai ir mokyklinio amžiaus moksleiviai bei jaunuoliai gaudami optimalų fizinį krūvį ir gyvendami pagal sveikos gyvensenos principus pasiekia tinkamo vystosi fizinės ir psichinės sveikatos balanso ir vystymo(si) (Strukčinskienė, Raistenskis, Šopagienė ir kt., 2012). Reguliarus fizinis aktyvumas turėtų trukti kiekvieną dieną bent po valandą laiko, o per šį laiko tarpą kiekvieno žmogaus organizmas gebėtų tinkamai adaptuotis, visa tai daro teigiamą poveikį visam žmogaus organizmui. PSO Europos biuro parengtose rekomendacijose (2007) pabrėžiama, jog jaunimas bei

vaikai turi užsiimti fizine veikla ne mažiau nei 30 minučių kasdien, kaip buvo teigiama anksčiau, o 60 minučių per dieną. Tokia veikla padeda palaikyti bei padidinti raumenų jėgą ir tonusą, pagerina stuburo, sąnarių lankstumą, užtikrina tinkamą kaulų tankį (Steps to Health. A European framework to promote physical activity for health, 2007).

Kalbant toliau apie fizinio ugdymo sampratą ir ypatumus, būtina pabrėžti tai, jog fizinis aktyvumas gali reikštis penkiose gyvenimo srityse: laisvalaikio, profesinės veiklos (vaikams ir paaugliams tai mokykla), namų ruošos, mobilumo (transporto) ir sporto (Caspersen et al., 1985). Nustatyta, jog norint apskaičiuoti fizinį aktyvumą, būtina remtis fiziniu aktyvumo vienetu – METU. Pasak Š. Sakalausko (2010), jis apskaičiuojamas vieną kilokaloriją padauginus iš kūno svorio kilogramais ir padauginus iš valandos ($1\text{kcal} \times \text{kg}(\text{kūno svoris}) \times 1\text{h}$). Vienetui yra prilyginama energija, kurią žmogus išsikvoja sąlyginės ramybės būsenoje (gulint, sėdint, atliekant fizinį veiksmą). Minimalus fizinis aktyvumas prilyginamas 1–3 metams, pavyzdžiui, lėtas ėjimas vieną valandą – 2 metams. Tokio krūvio metu organizmo adaptacija yra minimali arba jos visai nėra. Optimalus fizinis aktyvumas 4–5 metai, pvz. greitas ėjimas. Šis fizinis krūvis didina organizmo adaptaciją, vyksta pozityvūs organizmo pokyčiai. Visi šie aspektai daro įtaką geresnei savijautai bei prisideda prie sveikos gyvensenos.



1 pav. Fizinio aktyvumo suteikiamos naudos schema. Schema paimta iš knygos „Kineziologijos pagrindai“ (Poderys, 2004).

Apibendrinant galima teigti, jog fizinis aktyvumas mokslinėje literatūroje apibrėžiamas įvairiai, tačiau tai yra susiję su žmogaus aktyvia fizine veikla per tam tikrą laiko tarpą, taip pat, tai yra žmogaus judėjimo išraiška užtikrinanti geresnę psichologinę, emocinę bei fizinę sveikatą. Ypač didelis dėmesys skiriamas vyresniųjų klasių mokiniams, jaunuoliams, kurių

gyvenimo būdas susijęs su pasyvia fizine veikla ir tai yra opi problema šiandieninėje švietimo sistemoje. Būti fiziškai aktyviu reiškia, jog nebūtina užsiiminti aktyviu sportu, būtina tik judėti, kad pasiekti optimalios sveikatos lygį, sunormalizuoti kūno svorį, stiprinti ir treniruoti visas organizmo sistemas, tarp jų ir imuninę sistemą.

1.2 Fizinio aktyvumo poveikis 11-12 klasės mokiniams, jų organizmui

Pradedant kalbėti apie fizinio aktyvumo poveikį 11-12 klasės mokiniams, pirmiausia būtina išsiaiškinti šio amžiaus tarpsniui būdingus veiksnius, atskleisti terminų: „vaikas“, „paauglys“, „jaunuolis“, „suaugęs žmogus“ amžiaus tarpsnio ypatybes.

Remiantis Lietuvos teisine sistema yra žinoma, jog žmogus įgyja „suaugusiojo“ statusą perkopęs pilnametystę, t. y. sulaukęs 18–iolikos metų. Analizuojant mokslinius šaltinius nustatyta, jog mokslininkai neturi vieningos nuomonės dėl chronologinės paauglystės ribų apibrėžimo. Būtina paminėti, jog 11–12 klasės mokinių biologinis amžius priskiriamas paauglių amžiaus grupei. Navaitis (2007) teigia, kad paauglystės periodizacijos sudėtingumas susijęs su nesinchroniška socialine ir psichine raida, o chronologinių ribų nustatymą apsunkina nevienodas požiūris į šį raidos etapą. Paauglystės periodui priskiriamas amžiaus tarpsnis yra nuo 12 iki 15 metų. Visa tai gali būti skirstoma į kelias paauglystės rūšis: į ankstyvąją – 12-14 metų ir vėlyvąją – 16-18 metų, 15-uosius metus laikant pereinamaisiais. B. ir Ph Newmanai (cit. Petrulytė, 2012) išskiria tokius paauglio raidos laikotarpius: ankstyvoji paauglystė (arba jaunesnieji paaugliai) – 12-19 metų ir vėlyvoji paauglystė (vyresnieji paaugliai) – 19-23 metai. Pasak L. Ūselės (2010), kai kurie psichologai ir medikai teigia, kad sulaukęs pilnametystės amžiaus asmuo ne visuomet yra iš tikrųjų suaugęs ir kad brandos procesas gali trukti dar keletą metų. Analizuojant Bendrąsias sveikatos rekomendacijas, pasak R. Zumerio (2018) 11-12 klasės mokinių amžius yra - 16,17,18 metų. 16,17 metų amžiaus jaunimas yra priskiriamas dar prie paauglių, o jau nuo 18 metų – suaugęs žmogus, taigi kalbant apie 11-12 klasės fizinio aktyvumo poveikį šio amžiaus grupės individus galima priskirti tiek prie jaunimo ir suaugusiųjų grupės remiantis šiuo autoriumi, tačiau kaip ir minėta mokslininkai neturi vieningos nuomonės dėl chronologinių ribų.

Atlikus mokslinių šaltinių analizę paaiškėjo, jog moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis optimalus aerobinis fizinis krūvis daro teigiamą įtaką sveikatai. Š. Sakalausko (2010), teigimu fizinis aktyvumas sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, pagerina bendrą savijautą, o kai kurios fizinio aktyvumo rūšys yra naudojamos lėtinių ligų gydymui. Visa tai yra aktualu vyresnio amžiaus žmonėms, tačiau akcentuojant žmogaus bendrąją savijautą, būtina pabrėžti, jog reguliarus fizinis aktyvumas vaikams, paaugliams bei jauniems žmonėms yra aktualus dėl šių veiksnių: sumažėja tikimybė susirgti širdies ir kraujagyslių sistemos

ligomis, palaiapsniui sumažėja padidėjęs sistolinis ir diastolinis arterinis kraujo spaudimas krūvio ir ramybės metu, sumažėja rizika susirgti ateroskleroze, pagerėja kraujagyslių endotelio funkcija, išsaugomas kraujagyslių elastingumas, pagerėja mikrocirkuliacija, pagerėja kraujo apytaka smegenyse, kas ypač svarbu protinį darbą dirbantiems asmenims bei daugelis kitų veiksnių. Taip pat, šiandieninėje visuomenėje fizinis aktyvumas yra viena iš pagrindinių siūlomų veiklų norint išvengti depresijos bei kitų su nerimu ir funkciniais nervų sistemos sutrikimais susijusių psichinių ligų, taip pat, mažina psichologinio streso požymius. Anot J.Skiriaus (2007), reguliarus fizinis aktyvumas gerina nervų sistemos funkcinę būklę. Daugeliu atveju ji riboja fiziškai aktyvaus žmogaus gebėjimus įvaldyti reikiamus judesių įgūdžius, judesių greitį, koordinaciją, darbingumą. Gera CNS funkcinė būklė leidžia tobulinti sportinę koordinaciją, fizinio aktyvumo vyksmą. Fizinis aktyvumas ir su juo susiję pratimai, taip pat, prisideda prie estetinio žmogaus vaizdo tobulinimo ir plėtojimo: padeda išvengti nutukimo ir kartu su kitomis priemonėmis (gyvenimo būdo korekcija, mitybos keitimu), taip pat, tinkamas fizinis krūvis pristabdo kaulų retėjimo procesą – osteoporozę ir osteopeniją; fiziniai pratimai mažina tikimybę susirgti kai kuriais vėžiniais susirgimais (storosios žarnos ir krūties); palaiko raumenų tonusą, jėgą ir išsvermę, su amžiumi lėčiau mažėja palaiko raumenų masę.

Vis dėlto pedagogas, kuriam rūpi vaiko sveikata, turi žinoti biologinius pokyčius, vykstančius vaiko organizme jam augant, įvertinti jo funkcines galimybes, kurios kinta atsižvelgiant į raidos etapą, ir atkreipti dėmesį į tai ugdymo procese (Proškovienė, 2004). Taigi aptariant fizinio aktyvumo poveikį 11-12 klasės mokiniams, visų pirma, būtina išsiaiškinti fizinės veiklos poveikį būdingą vaikams, paaugliams, jauniems bei vyresnio ir senyvo amžiaus žmonėms.

Būtina paminėti, kad vaikų ir jaunimo sveikata yra prioritetinga daugelio šalių sveikatos politikos kryptis. Jaunimas turėtų būti pati sveikiausia visuomenės dalis, tačiau matoma, kad ligų, žalingų įpročių, mitybos sutrikimų paplitimas, pasyvus gyvenimo būdas yra vienos iš pagrindinių šiuolaikinių jaunimo problemų (Pelegrimaitė, Vaitkevičius, Bakanovienė, 2011). Anot Š.Sakalausko (2010), fizinės veiklos poveikis vaikams ir paaugliams išstimuliuoja viso organizmo gyvybinę veiklą ir augimo procesus, pavyzdžiui: *gerėja funkcinės organizmo galimybės, palengvėja organizmo prisitaikymas prie kintančių aplinkos sąlygų*; tobulina dar neišvystytą organizmo *termoreguliaciją*; didina nespecifinį organizmo imunitetą ir atsparumą nepalankiems išorės veiksniams; teigiamai veikia visas raumenų grupes, formuoja motorinius įgūdžius, lavina: *jėgą, greitį, vikrumą, išsvermę, koordinaciją ir pusiausvyrą*; mažėja streso hormonų lygis kraujyje, o tai ypač aktualu vyresniųjų klasių moksleiviams, daugėja galimybių savirealizacijai, gerėja gebėjimas bendrauti ir socialinė vaikų adaptacija. (Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2017). Kalbant apie socialinius ir bendravimo bei bendradarbiavimo įgūdžius, užsieni literatūroje

išskiriamas faktas, jog jaunuoliai užsiimantys aktyvia fizine veikla lauke ar netoli savo gyvenamųjų namų gali užmegzti ir plėtoti bendravimo įgūdžius, etiketo taisykles. (Beaulieu P.N, 2013). Paaugliai bei jauni žmonės nuo 18 – 25-28 metų, mano, kad jie jau pakankamai gerai išsivystę ir sistemingai nebeužsiima arba užsiima kur kas pasyviau nei anksčiau bet kokia fizine veikla, vis dėlto, pravartu prisiminti, kad sportuojant širdis (kaip ir raumenys) gerokai padidėja, nesportuojant ji vėl sumažėja, organizmo rezervai senka. Todėl būti fiziškai aktyviems vaikystėje, paauglystėje ir jaunystėje užtikrina fizinių gebėjimų ir įgūdžių išsiugdyimą.

Vis dėlto siekiant sėkmingai ugdyti vaikus bei jaunus žmones ir ugdant jų asmenybes bei norint jiems nepakenkti, pasak R. Proškuvienės (2004) svarbu suprasti ir suvokti jų organizmo individualias ir amžiaus ypatybes ir galimybes tuo laikotarpiu, o perėjimas iš vieno amžiaus tarpsnio į kitą dėl nevienodo atskirų žmonių augimo ir vystymosi tempo yra ganėtinai individualus.

Tarpsnis	Amžius
A. INTRAUTERINIS	
Gemalo	0 - 8-ios savaitės
Vaisiaus	9 - 40 savaitių
B. EKSTRAUTERINIS (POSTNATALINIS)	
I. Augimo – brendimo	Nuo gimimo iki 20 (25) m.
1. Neutralioji vaikystė:	Nuo gimimo iki 6 (7) m.
naujagimystė	Nuo gimimo iki 14 (30) d.
kūdikystė	14 d. (1 mėn.) - 12 mėn. (15 mėn.)
ankstyvoji vaikystė (lopšelinis amžius)	1 - 3 m.
pirmoji vaikystė (darželinis amžius)	3 - 6 (7) m.
2. Brendimo įžanga ir lytinis brendimas*	nuo 7 - 8 m. iki 17 - 19 m.
antroji vaikystė (jaunesnis mokyklinis amžius)	8 - 12 m. (berniukų) 7 - 11 m. (mergaičių)
tikrasis brendimas (vidurinis mokyklinis amžius)	13 - 16 m. (berniukų) 12 - 15 m. (mergaičių)
brendimo baigmė (vyresnis mokyklinis amžius, arba ankstyvoji jaunystė)	17 - 19 m. (berniukų) 16 - 17 m. (mergaičių)
3. Jaunuolystė (perėjimas į brandos amžių)	19 - 21 (25) m. (vyrų) 17 - 20 (23) m. (moterų)
II. Brandos amžius (stabilizacijos laikotarpis)	nuo 20 iki 65 m.
jaunas suaugęs	21 - 35 (40) m. (vyrų) 20 - 35 (40) m. (moterų)
brandus suaugęs	35 - 60 (65) m. (vyrų) 35 - 55 (65) m. (moterų)
III. Involiucijos (senėjimo) laikotarpis	Nuo 55 - 65 m. iki 90 m. ir daugiau
pagyvenusio amžiaus	60 - 75 m. (vyrų) 55 - 75 m. (moterų)
senatvė	75 - 90 m.
ilgaamžystė	>90 m.

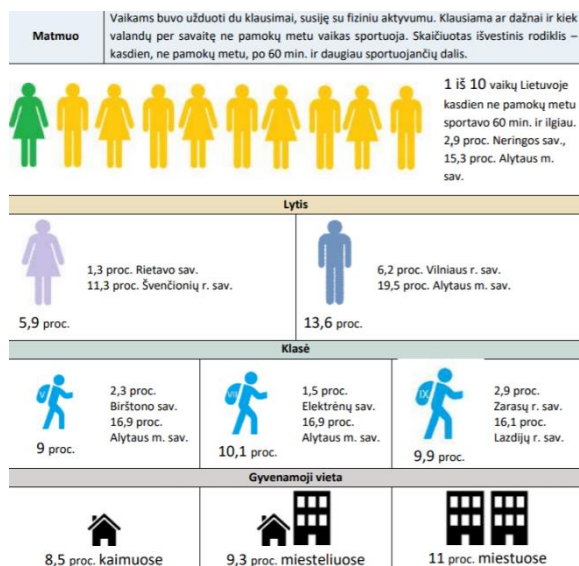
2 pav. Žmogaus amžiaus periodizacija, amžiaus ribos. (Poškuvienė, 2004).

Išsiaiškinus fizinio aktyvumo svarbą ir veiksnius būdingus jaunam žmogui, būtina apžvelgti Lietuvos ir užsienio tyrėjų įžvalgas kalbant apie fizinio aktyvumo skatinimą, daroma įtaką sveikatai. Analizuojant mokslinius tyrimus, švietimo dokumentus pastebėta, jog vis dar trūksta švietimo konsultavimo fizinio aktyvumo klausimais (Pourebrahim, Khoshkonesh, Salehi,

2011; Pakrošnis, 2008). Taip pat, Skurvydas ir kt. (2008) parengė ir analizavo Lietuvos gyventojų 2008 – 2020 fizinio aktyvumo skatinimo strategijos uždavinius. Kuriais siekiama: 1) Įtvirtinti gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo valdymo modelį; 2) Skatinti Lietuvos gyventojų fizinį aktyvumą, sudarant palankias aplinkos sąlygas; 3) Populiarinti fizinį aktyvumą įvairiuose gyventojų sluoksniuose ir siekti, kad fizinis aktyvumas taptų bendrosios kultūros dalimi; 4) Gerinti kūno kultūros dalyko kokybę švietimo ir ikimokyklinio ugdymo įstaigose; 5) Periodiškai vertinti gyventojų fizinio aktyvumo, fizinio tinkamumo ir su jais susijusių sveikatos problemų pokyčius; 6) Plėtoti su fiziniu aktyvumu susijusius žmogiškuosius išteklius. Daugelio šalių pagrindinio ugdymo programose kūno kultūra ir sveikatos ugdymas nėra laikomi lygiaverčiu dalyku tarp kitų bendrojo lavinimo dalykų, nesudarytos tinkamos fizinio aktyvumo sąlygos moksleiviams ir nedaugelis iš jų į mokyklą eina pėsčiomis, važinėja dviračiu. Šiomis dienomis fizinis aktyvumas stipriai konkuruoja su tokiomis laisvalaikio praleidimo formomis kaip televizija, internetas, kompiuteriniai žaidimai, pastebimas motorizuoto transporto populiarumas, tačiau mažėja dalyvavimas tradicinėse sporto šakose.

Atlikus užsienio tyrimų apžvalgą pastebėta, jog berniukai yra fiziškai aktyvesni nei mergaitės, pavyzdžiui, anot J. Pediatrics (2018) atlikto tyrimo Jungtinėse Amerikos Valstijose, kurio rezultatai atskleidė, jog iš 9472 paauglių ir jaunų žmonių iki 25-erių metų amžiaus, 2007-2016 m. moterys buvo žymiai pasyvesnės ir mažiau aktyvesnės nei vyrai. Ugdomoji aplinka, mažesnės pajamos bei vertybinės nuostatos buvo pagrindiniai veiksniai susiję su mažesniu fiziniu aktyvumu. Apžvelgus atliktus tyrimus Europos mastu paaiškėjo, jog remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos atliktais stebėjimais susijusiais su nutukimo tendencijomis ir fiziniu aktyvumu (2017), išsiaiškinta, kad jauni žmonės 15-20 metų amžiaus, kurie kasdien užsiima fizine veikla bent po 60 minučių yra aktyviausi šiose Europos šalyse: Airijoje, Slovakijoje, Ispanijoje, Rumunijoje, Liuksemburge, Kroatijoje. Buvo pastebėti ir akivaizdūs lyčių skirtumai, tokie kaip: visose minėtose šalyse procentiškai berniukai yra aktyvesni užsiimant fizine veikla nei mergaitės berniukai 25%, o tuo tarpu mergaitės 15%. Taigi galima daryti prielaidą, jog net Europos mastu berniukai yra aktyvesni. Palyginus Lietuvos moksleivių iki 18-19 metų amžiaus situaciją su Europos Sąjungos šalių moksleivių fiziniu aktyvumu, nustatyta, kad jis nėra geras, tačiau panašus į Europos Sąjungos vaikų bei paauglių vidurkį HBSC 2009/2010 m. tyrimo duomenys. (Zumeras R. Gurskas V. 2012). Tuo tarpu, Sallis, Prochaska, Taylor (2000) pabrėžia, kad daugelio atliktų tyrimų duomenys parodė, jog didžiausias fizinio aktyvumo smukimas yra tarp 13 iki 18 metų, t.y. paauglystės metu. Vis dėlto, konkrečios ir tikslios priežastys nėra labai aiškios, bet galima daryti prielaidą, jog tai bendras ekonominių, psichologinių, socialinių ir kultūrinių veiksnių derinys. Turbūt pagrindinė priežastis yra pakitęs šiuolaikinės visuomenės ir politikų požiūris į fizinį aktyvumą apskritai. Pasak Lizkevičiūtės J. ir Rutkauskaitės G. (2017), daugelyje Europos šalių

fizinis aktyvumas mažėja pasiekus paauglystę vidutiniškai nuo – 11-18m. Nors skirtingi tyrimai pateikia vis kitokias sumažėjusio judrumo priežastis, vis dėlto, viena iš dažniausiai minimų priežasčių yra įvardijama kaip pasikeitęs šiandieninėje visuomenėje gyvenančių žmonių požiūris į judrumą ir fizinį aktyvumą, tam daro įtaką besikeičiantys socialiniai, ekonominiai ir kultūriniai veiksniai Lietuvoje tokio tyrimo pobūdžio rezultatai rodo, jog anot D.Rutkauskaitės (2014), atlikto tyrimo tarp 9-12 klasės mokinių, vaikinai yra fiziškai aktyvesni nei merginos. Nustatyta, jog tam įtakos turi mokinių pažangumas ir mokymo(si) rezultatai, išsiaiškinta, kad gerai besimokantys mokiniai fiziškai yra taip pat aktyvesni. Vaikinai ir geriau besimokantys mokiniai per kūno kultūros pamokas patiria daugiau su teigiamomis emocijomis susijusių potyrių negu merginos. Pastebėta, kad vaikinų ir merginų fizinės veiklos motyvai yra skirtingi: gerai besimokančius mokinius labiau motyvuoja noras tobulinti asmenines savybes ir išmokti daugelio gyvenime naudingų dalykų. Anot D.Mickevičienės, A.Skurvydo, K.Motiejūnaitės, pastebėtos fizinio aktyvumo mažėjimo tendencijos. Apžvelgus kitų tyrimų rezultatus paaiškėjo, 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. Medicinos ir visuomenės sveikatos specialistams šis reiškinys kelia didelį rūpestį, todėl jie ragina aiškinti vaikams fizinio aktyvumo svarbą sveikatai ir skatinti juos būti kuo aktyvesniais, nes visa tai darosi gana aktuali problema šių dienų visuomenėje (Mickevičienė, Motiejūnaitė, Skurvydas, 2006).



3 pav. Atliktų tyrimų schema apie mokyklinio amžiaus vaikų sveiką gyvenimą ir fizinį aktyvumą (Luima, 2016)

Apžvelgus J. Lizkevičiūtės ir G. Rutkauskienės atliktus tyrimus kuriant „Mokinių fizinio aktyvumo situacijos analizę Lietuvoje“ (2017), išsiaiškinta, jog jaunimas didžiąją laiko dalį praleidžia naudojantis kompiuteriais ir kitomis technologijomis, visa tai daro neigiamą įtaką ir

grėsmė jų emocinei ir fizinei sveikatai, taip pat mažėja susidomėjimas sportu ir aktyvaus laisvalaikio leidimo būdo galimybėmis. Nustatyta, kad 84% apklaustų moksleivių teigė („Kurk Lietuvai“ tyrimas/apklausa), jog „mėgaujasi fizine veikla“, net 1 iš 3 mokinių yra nepatenkintas savo fiziniu aktyvumu ir sveikatos būkle.

Apibendrinant galima teigti, kad fizinis aktyvumas yra glaudžiai susijęs su gera sveikata, savijauta, tačiau skirtingais žmogaus gyvenimo laikotarpiais vieno ar kito komponento stiprinimui reikia skirti skirtingai nevienodą dėmesį. Akivaizdu, jog fizinė veikla žmogaus sveikatai daro teigiamą poveikį, nes padeda išvengti arba sumažinti psichinių, fizinių, širdies, kraujagyslių ligų, padeda išvengti antsvorio. Vis dėlto, kalbant apie jaunos žmones ir žvelgiant iš pasaulio, Europos ir Lietuvos kontekstu matoma, jog berniukai yra aktyvesni nei mergaitės, tačiau didžioji dalis paauglių bei jaunų žmonių nėra pakankamai fiziškai aktyvus arba susiduria su pasyvumu. Poreikis sveikai gyventi turėtų būti formuojamas nuo pat gimimo ir pirmiausia už tai yra atsakinga šeima, ugdymo įstaigos bei pedagogai. Išsiaiškinta, jog pakankamas fizinis aktyvumas yra labai svarbus, nes jis yra būtinas bet kurio amžiaus grupės žmonėms, o ypač vaikams ir jaunuoliams, vyresniųjų klasių mokiniams, tačiau taip pat buvo pastebėta fizinio aktyvumo mažėjimo tendencija. Išsiaiškinta, kad fiziškai aktyvios laisvalaikio veiklos keičiamos kitomis veiklos formomis. Nepakankamas fizinis aktyvumas yra nepalankus mokinių sveikatai, kenkia paauglių organizmo augimui ir brendimui. Neabejotina, jog reikia ieškoti naujų fizinio aktyvumo formų, kurios padėtų mokiniams realizuoti natūralų fizinio aktyvumo poreikį.

1.3 Mokinių fizinį aktyvumą ir motyvaciją skatinantys veiksniai, būdai ir principai

Kalbant apie motyvaciją, taip pat, pravartu išsiaiškinti šios sąvokos reikšmę. Remiantis psichologijos žodynu, terminas motyvacija apibrėžiamas kaip: „Motyvacija – psichologijoje, vadyboje ir etologijoje – visus organizmo veiksmus skatinanti jėga. Gali būti naudojamas kaip poreikio sinonimas“ (Bagdonas, Rimkutė 2013). Anot Myers D. G. (2008), motyvacija suteikia veiklai prasmę ir kryptį ir tikslą, tai apibrėžiama kaip vidinis impulsas, noras patenkinti nepatenkintus poreikius, tikslų siekimas, taip pat, motyvacija yra veiklos skatinimo sistema, kurią sąlygoja motyvai. Tai glaudžiai susiję su asmens motyvais, išsikeltais tikslais yra susiję su vidine motyvacija, kuri kyla žmogaus viduje ir nulemia jo veiksmus, poelgius. Šis reiškinys (vidinė motyvacija), žmogų skatina ieškoti pasitelkiant įvairius būdus, siekti naujų sugebėjimų, tyrinėti ir valdyti aplinką. Analizuojant kitų autorių mintis paaiškėjo, jog motyvacija rodo, ko mums reikia, ko norime. Ji padeda geriau prisitaikyti prie aplinkos poveikių, sudaro

palankesnes sąlygas ne tik išgyventi, bet ir pratęsti savo rūšį (Anusevičienė, Cibas, Lilienė, 2002). Kalbant apie pagrindinius motyvacijos šaltinius, galima išskirti, jog tai yra vidiniai individo stimulai vadinami motyvais ir aplinka – tai paskatos ir paskatinimai.

Išskiriami du motyvacijos tipai: vidinė motyvacija bei išorinė motyvacija. Vidinė motyvacija yra paremta savaiminiais faktoriais, nes kiekvienas žmogus kažką laiko svarbiu ir norėdamas tą dalyką pasiekti, nukreipia į jį savo veiksmus bei sutelkia savo dėmesį, tuo tarpu, išorinės motyvacijos pagrindas – dalykai, veikiami aplinkos. Veikiant išorinei motyvacijai, elgesys kontroliuojamas ne pačiame žmoguje glūdinčių priežasčių, veikiau dėl aplinkybių. Tuo tarpu akivaizdžiai individualios elgesio priežastys byloja apie vidinę motyvaciją. Elgesys, kuris remiasi vidine motyvacija, mažiau priklauso nuo išorinių situacijos aplinkybių. Ji labiau susijusi su vertybių sistema ir asmenybės bruožais (Felser, 2006). Vis dėlto, vidinė motyvacija lemia didesnę įsitraukimą į veiklą ir atkaklumą siekiant tikslo. Žmonės daug daugiau pasiekia, kai jiems patinka tai, ką jie daro, o ne tada, kai jie kažką daro dėl pinigų ar iš baimės. (Legkauskas, 2001). Motyvacija yra neatsiejama nuo žmogaus poreikių patenkinimo. Analizuojant mokslinius šaltinius pastebėta, jog teorikai iškėlė mintį, kad elgesį valdo biologiniai veiksniai, pavyzdžiui, instinktai. Dauguma fiziologinių poreikių sukuria psichologinius stūmus, kurie skatina tuos poreikius patenkinti. Stūmių mažinimas motyvuoja elgesį, būtiną norint išlikti (Mayers, 2000). A. Maslow plėtojo teoriją, kuri teigė, kad žmogaus poreikiai gali būti klasifikuojami į grupes pagal penkis hierarchijos lygius, kurie sudaro piramidę. Einant nuo žemiausio piramidės lygio, poreikiai išdėstomi tokia tvarka: fiziologiniai, saugumo, socialiniai, pagarbos ir savigarbos, saviraiškos poreikiai. Kol poreikis nėra patenkintas, jis yra motyvacijos šaltinis. Anot Bučiūnienės (1996) O kai esamas poreikis yra patenkintas, tada šio poreikio šaltiniu tampa aukštesnio lygio poreiki. Pagal A. Maslow, poreikiai skirstomi į žemus (fiziologiniai, saugumo) ir aukštus (priklausomybės, savigarbos, saviaktualizacijos). Anot šio autoriaus žmogus pirmiausia turi patenkinti preliminarinius, žemus poreikius, kurie padėtų pasiekti aukštesnių poreikių. Vienas iš A. Maslow fiziologinių poreikių yra fizinis aktyvumas, todėl motyvacija ir fizinis aktyvumas yra neatsiejami tarpusavio reiškiniai. Kaip ir anksčiau minėta, viena iš jaunimo fizinio aktyvumo pasyvumo priežasčių – motyvacijos stoka, kyla natūralus klausimas: kokie veiksniai padėtų skatinti vaikų, paauglių ir moksleivių fizinį aktyvumą?

Analizuojant mokslinę literatūrą paaiškėjo, jog jaunų žmonių iki 25 m. fizinį aktyvumą skatinantys bei motyvaciją didinantys veiksniai gali būti šie: malonumo, pasitenkinimo savimi jausmas, patenkinti savigarbos, savęs įtvirtinimo ir saviraiškos poreikiai, tinkama šeimos aplinka (fizinė ir emocinė), tėvų palaikymas bei dalyvavimas kartu fizinėse veiklose, dažnas dalyvavimas įvairiuose sporto renginiuose su aktyviais ir autoritetą turinčiais suaugusiais, kurie daro įtaką kaip sektingas pavyzdys, draugų ir bendraamžių aktyvus dalyvavimas bendrose fizinio aktyvumo

veiklose, taip pat, saugumo jausmas fizinio aktyvumo užsiėmimų metu. Tam įtakos turi ir lengvas sporto įrangos pasiekiamumas ir jos funkcionalumas: patogi, spalvinga, atitinkanti amžiaus grupes ir reguliuojama įranga, didelė jos įvairovė. Didelę teigiamą įtaką daro ir šie antriniai tikslai bei veiksniai: tinkamas asmeninio tobulėjimo pajautimas, akivaizdus progreso matymas, geros fizinės būklės, patrauklios išvaizdos ir geros sveikatos jausmas (palankus svoris, gera nuotaika ir savijauta). Supratimas, jog žmogus gali pasirinkti savo veiklą savarankiškai, t.y., jog tai yra jo laisvas pasirinkimas (nėra jokios prievartos ar spaudimo iš tėvų, mokytojų ar bendraamžių pusės). Priimtini laisvi eksperimentai su įvairiais sporto veiksmis, judesiais ar net sporto šakomis, didelė aktyvaus laisvalaikio įvairovė, skatinanti fizinį aktyvumą. Neabejotina, jog išoriniai veiksniai tokie kaip: geros, tinkamos sportuoti oro sąlygos, jei mankštinamasi lauke irgi daro teigiamą įtaką motyvacijos didinimui, kuris prisideda prie didesnio fizinio aktyvumo skatinimo. Apžvelgus tyrimo rezultatus, kuris buvo atliktas siekiant nustatyti motyvacijos ir fizinio aktyvumo ryšius, paaiškėjo, jog pasak Standage M. ir Duda L. J, Ntoumanis N (2013), kad panaudojus motyvacijos modelį, pagrįstą apsisprendimo teorija, studentai suvokę autonomiją palaikančią aplinką, patyrė didesnę savarankiškumą, kompetencijos ir tarpusavio ryšio lygį ir turėjo aukštesnius vertinimo apsisprendimo indekso balus, buvo labiau motyvuoti ir dažniau užsiėmė fizine veikla. Taigi galima daryti prielaidą, jog vienas iš motyvuojančių veiksnių yra palanki ugdymo(si) aplinka. Naudojant šį modelį buvo naudojama anketa, taip pat, analizuojami respondentų atsakymai naudojant (PE) kodavimą. Rezultatai aptariami siekiant sustiprinti studentų motyvaciją fizinio ugdymo aplinkoje bei išsiaiškinti pagrindinius veiksnius, studentų fizinio aktyvumo įpročius bei savęs įsivertinimą. Remiantis M. Ahmed, W. Ho. J. Lee (2016), tyrimu nustatyta, jog jaunų žmonių dalyvavimas organizuotose jaunimo sporto šakose turi ilgalaikį poveikį asmenybės motyvacijai ir gerai prognozuoja tokius veiksnius, kaip fizinio aktyvumo tęsimasis vėliau arba polinkis būti aktyviam suaugus. Šiam tyrimui atlikti buvo naudojamas Birlesono gerovės klausimynas (18 elementų, 1980 m.). klausimynas remiantis (POSQ) Roberts, „Lobis ir balagas“ (12 elementų; 1998), „Rosenberg“ savivertės skalė (RSE) (10 elementų; 1965), tyrimo rezultatai atskleidė, kad vienas iš motyvaciją skatinančių veiksnių yra palaikymas bei ugdomoji aplinka ir šeima, visa tai rodo reikšmingus skirtumus tarp visų psichologinių veiksnių, įskaitant ankstyvojo, vidutinio ir vėlyvojo paauglių amžiaus sėkmę, ugdant fizinį aktyvumą bei siekiant didinti motyvaciją užsiimant sportinėmis veiklomis.

Apibendrinant galima teigti, jog motyvacija yra glaudžiai susijusi su vaikų, paauglių ir jaunų žmonių fiziniu aktyvumu, nes tai yra vienas iš svarbiausių žmogaus fiziologinių poreikių, kurio patenkinimas užtikrina geresnę savijautą ir sveikatą. Nustatyta, jog motyvacija gali būti dviejų rūšių: išorinė ir vidinė. Atlikus mokslinių šaltinių ir tyrimų analizę paaiškėjo, jog fizinį aktyvumą ir motyvaciją didinantys veiksniai gali būti šie: *malonumo, pasitenkinimo savimi jausmas,*

patenkinti savigarbos, savęs įtvirtinimo ir saviraiškos poreikiai, tinkama šeimos aplinka (fizinė ir emocinė), tėvų palaikymas bei dalyvavimas kartu fizinėse veiklose, dažnas dalyvavimas įvairiuose sporto renginiuose su aktyviais ir autoritetą turinčiais suaugusiais.

Apibendrinant teorinę dalį, galima teigti:

1. Mokslinėje, psichologinėje ir edukacinėje literatūroje nustatyta, jog fizinis aktyvumas yra neatsiejama šiuolaikinės visuomenės dalis, vis dėlto, tai darosi gana opi problema dėl vyresniųjų klasių moksleivių bei kitų žmonių mažo arba pasyvaus fizinio aktyvumo. Būti fiziškai aktyviu reiškia, jog nebūtina užsiiminėti aktyviu sportu, būtina tik judėti, kad pasiekti optimalios sveikatos lygį, sunormalizuoti kūno svorį, stiprinti ir treniruoti visas organizmo sistemas, tarp jų ir imuninę sistemą.
2. Paaiškėjo, kad fizinis aktyvumas yra glaudžiai susijęs su gera sveikata, savijauta, tačiau skirtingais žmogaus gyvenimo laikotarpiais vieno ar kito komponento stiprinimui reikia skirti skirtingai nevienodą dėmesį. Nustatyta, jog fizinė veikla žmogaus sveikatai daro teigiamą poveikį, nes padeda išvengti arba sumažinti psichinių, fizinių, širdies, kraujagyslių ligų padarinius, padeda išvengti antsvorio. Atlikus Europos ir Lietuvos tyrimų analizę paaiškėjo, kad berniukai yra aktyvesni nei mergaitės, tačiau didžioji dalis paauglių bei jaunų žmonių nėra pakankamai fiziškai aktyvus arba susiduria su pasyvumu. Pastebėta, jog reikia ieškoti naujų fizinio aktyvumo formų, kurios padėtų mokiniams realizuoti natūralų fizinio aktyvumo poreikį.
3. Kalbant apie motyvaciją išsiaiškinta, jog tai yra glaudžiai susiję su vaikų, paauglių ir jaunų žmonių fiziniu aktyvumu, nes tai yra vienas iš svarbiausių žmogaus fiziologinių poreikių, kurio patenkinimas užtikrina geresnę savijautą palankią fizinę ir emocinę sveikatą. Motyvacija gali būti dviejų rūšių: išorinė ir vidinė ir sveikatą. Atlikus mokslinių šaltinių ir tyrimų analizę paaiškėjo, jog fizinį aktyvumą ir motyvaciją didinantys veiksniai gali būti įvairūs, pavyzdžiui: *malonumo, pasitenkinimo savimi jausmas, patenkinti savigarbos, savęs įtvirtinimo ir saviraiškos poreikiai, tinkama šeimos aplinka (fizinė ir emocinė), tėvų palaikymas bei dalyvavimas kartu fizinėse veiklose, dažnas dalyvavimas sporto renginiuose su šeimos nariais*. Taigi, galima teigti, jog motyvacija ir 11-12 klasės mokiniams, jų fizinis aktyvumas yra tarpusavyje glaudžiai susiję reiškiniai.

2. TYRIMO METODOLOGIJA IR ETIKA

Teorinė problemos prieiga.

Tyrimo metodologija grindžiama šiomis teorijomis:

- **Humanistinė teorija.** Ši ugdymo teorija teigia, kad humanistinis ugdymas glaudžiai siejasi su vaiko, paauglio, jauno žmogaus poreikiais, kurie tokiu būdu padeda asmeniškai įprasmiti, o kartu siekia laiduoti optimalų, džiaugsmingą ėjimą pažinimo keliu (Martišauskienė, 2015). Remiantis šia teorija, kiekvienas asmuo turi unikalią žmogiškąją prigimtį, yra laisvas, kūrybiškas, turintis teisę į tobulėjimą ir saviraišką, aukščiausių vertybių siekimą. Esant tinkami socialinei, kultūrinei, buitinei aplinkai, asmuo gali realizuoti savo potencialias galimybes; (Kerevičienė, 2014).

Atliekant tyrimą buvo naudojamas *kiekybinis metodas*. Kiekybiniam tyrimui atlikti buvo pasirinkta *anketinė apklausa*, nes anketinė apklausa leidžia išsiaiškinti, pamatuoti, nustatyti, įvertinti nagrinėjamą problemą, jos aktualumą, priežastinius ryšius, jais išsiaiškinamos respondentų nuomonės, pozicijos, požiūriai (Žydzūnaitė, 2005). Realizuojant kiekybinio tyrimo strategiją buvo taikyta 11-12 klasės mokinių anketinė apklausa padedanti išsiaiškinti veiksnius, moksleivių požiūrį kalbant apie fizinį aktyvumą bei jo skatinimą. Klausimynų atsakymas raštu apima klausimų ir atsakymų procesą tik respondento valioje, kai klausimynas yra savarankiškai pildomas 103 respondentų (Gaižauskaitė ir Mikėnė, 2014).

Tyrimo problema ir aktualumas.

Šiuolaikinėje visuomenėje žmonių fizinis aktyvumas yra svarbus reiškinys padedantis užtikrinti gerą savijautą ir sveikatą tiek psichologiniu, edukaciniu bei sveikatos aspektais, tačiau modernėjančioje visuomenėje pastebima, kad kuo daugiau žmonių tampa fiziškai pasyvūs arba labai mažai aktyvūs.. Žmonių sveikatos būklei turi įtakos aplinkos kokybė, individualūs įgūdžiai, elgsenos veiksniai, socialinė aplinka, ir kiti veiksniai (Gražulevičienė, 2008).

Atliktų tyrimų duomenys atskleidė, kad susidomėjimas sportu ir fizine veikla sparčiai mažėja, o paaugliai, vaikai bei jauni žmonės kur kas dažniau renkasi pasyvias veiklas tokias kaip: kompiuteriniai žaidimai, filmų žiūrėjimas. Taip pat, paaiškėjo, jog kalbant apie jaunus žmones ir žvelgiant iš pasaulio, Europos ir Lietuvos kontekstu matoma, jog berniukai yra aktyvesni nei mergaitės, tačiau didžioji dalis paauglių bei jaunų žmonių nėra pakankamai fiziškai aktyvus arba susiduria su pasyvumu. Siekiant plėtoti ir išsaugoti mokinių fizinį aktyvumą bei didinti motyvaciją būtina atrasti būdų kaip skatinti fizinį mokinių aktyvumą Akivaizdu, kad kyla šie

probleminiai klausimai:

1. Ar 11-12 klasės mokiniai yra pakankamai fiziškai aktyvūs?
2. Kokie veiksniai lemia fizinio aktyvumo pasirinkimui?

3. Kokie veiksniai didina šio amžiaus grupės mokinių motyvaciją ir skatina užsiimti fizinėmis veiklomis?

Tyrimo hipotezės.

1. Pagrindiniai fizinį aktyvumą skatinantys veiksniai yra susiję su suformuotais įgūdžiais, vertybėmis vaikystėje.

2. 11-12 klasės mokinių fizinis aktyvumas yra pakankamas, tačiau motyvacija sportuoti dažniau yra žema.

Tyrimo metodai.

1. Mokslinės literatūros analizė. 2. Anketinė apklausa.

Tyrimo etika. Organizuojant ir atliekant tyrimą bus laikomasi pagrindinių socialiniuose – edukaciniuose tyrimuose išskiriamų etinių principų: *informavimo, laisvanoriškumo, geranoriškumo, konfidencialumo bei naudingumo* (Žydžiūnaitė, 2007, Kardelis, 2005; Bitinas, 2005). *Informavimo principo* laikomasi apie atliekamą tyrimą su vaikais informuojant įstaigos bendruomenę ir vaikų tėvus. *Laisvanoriškumo principas pasireiškė savanorišku dalyvavimu.* Tyrimo dalyviai, turėjo laisvą galimybę apsispręsti dėl dalyvavimo veiklos tyrime ar klausimyno pildymo. Aprašant tyrimo metodiką ar analizuojant gautus tyrimo rezultatus laikomas konfidencialumo, todėl neminima jokia konkreči informacija leidžianti identifikuoti įstaigą.. Tyrimo metu buvo laikomasi minėtojo konfidencialumo principų, todėl klausimyno pradžioje pabrėžta, kad tyrimas yra anonimiškas, duomenys nebus niekur skelbiami, bet naudojami tik apibendrinti moksliniams tikslams. Be to, laikomasi taisyklės, kad prieš pradėdant anketavimą būtina pristatyti tyrimo tikslą, supažindinti su jo svarba, pristatyti atstovaujamą organizaciją/universitetą.

Tyrimo metodai, etapai ir organizavimas. Tyrimas bus vykdomas pagal planą, kuris pavaizduotas 4 paveiksle. Tyrimui atlikti bus naudojama kiekybinio tyrimo analizė. Tyrimas atliekamas 2020 m. gegužės mėnesį, sukurta anketinė apklausa – klausimynas naudojant elektroninę platformą <http://www.apklausa.lt>. Tyrimui bus naudojami šie metodai – *anketinė apklausa*. Anketinės apklausos klausimai buvo sudaryti remiantis J. Pediatrics (2018) atlikto tyrimo Jungtinėse Amerikos Valstijose tyrimo klausimyno pavyzdžiais.

Teorinė problemos prieiga, tyrimo metodologija

Tyrimo problema

Tyrimo objektas
Fizinio aktyvumo svarba ir skatinimas 11-12 klasės mokiniams.

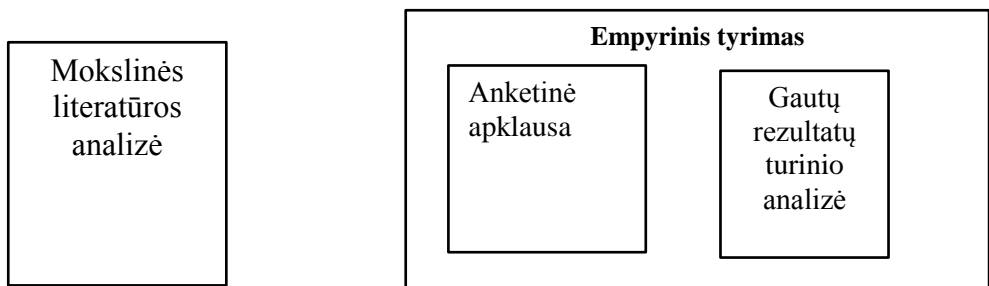
Tyrimo tikslas
Atskleisti 11–12 klasės mokinių fizinį aktyvumą skatinančius veiksnius bei fizinio aktyvumo svarbą mokinių sveikatai remiantis jų požiūriu.

Tyrimo uždaviniai

1. Išanalizuoti mokslinę, psichologinę ir edukacinę literatūrą susijusia su fiziniu aktyvumu, jo skatinimu, motyvacija ir jos svarba, atskleisti teorinius pagrindus.

Išsiaiškinti 11–12 klasės mokinių požiūrį apie fizinio aktyvumo svarbą ir skatinimą, nustatyti veiksnius padedančius didinti motyvacija užsiimant šia veikla.

Tyrimo metodai



4 pav. Tyrimo dizainas

Tyrimo metodai, etapai ir organizavimas. Tyrimas vykdomas pagal planą, kuris pavaizduotas 4 paveiksle.

Tyrimo metu anketinėje apklausoje dalyvavo šimtas trys 11–12 klasės mokiniai (1 lentelė) ir 10 įvairų darbo stažą turinčių pedagogų (4 lentelė). Tyrimui atlikti bus sumodeliuota

anketinė apklausa pasiekama internetine prieiga: <https://apklausa.lt/private/forms/fizinis-aktyvumas-mokykloje18j54np/answers?fbclid=IwAR20tAYW1SNzvCUNTe73IkXQzUdpNdpV8I8ugXNBtGjhrmuDa4xqDGiMGQ0>

5 lentelė. Vaikų, dalyvavusių tyrime tiriamųjų charakteristika.

Eil. Nr.	Respondentai	Sk.	(%)
1.	11-12 klasės mokiniai	103	100
Iš viso		103	100

I etapo metu, vykusiame 2020 m. kovo – gegužės mėnesiais, buvo ieškoma mokslinės, psichologinės, pedagoginės literatūros, švietimo dokumentų, susijusių su fizinio aktyvumo svarba, poveikiu sveikatai. Taip pat buvo ieškoma mokslinės literatūros bei tyrimų, susijusių su fizinio aktyvumo ugdymu. Rezultatai bei kita rasta informacija sisteminama ir analizuojama.

II etapo metu, kiekybinio tyrimo metu, buvo atlikta uždaro tipo anketinė apklausa siekiant išsiaiškinti 11-12 klasės moksleivių fizinį aktyvumą skatinančius veiksnius, požiūrį ir nuomone šiuo klausimu.

III etapo metu, tyrimo duomenys buvo ruošiami analizei. Atliktas gautų rezultatų analizavimas, tyrimo aprašymas, rezultatų pateikimas ir išvadų pateikimas.

3. 11-12 KLASĖS MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO MOKYKLOJE MOTYVACIJOS SKATINIMO SVARBA TYRIMO REZULTATAI

Anketinės apklausos tarp 11 –12 klasės mokinių metu siekta išsiaiškinti: *mokinių fizinės būklės vertinimą, mokinių fizinį aktyvumą, mokinių fizinio aktyvumo nebuvimą arba per mažo aktyvumo priežastis, nustatyti 11 –12 klasės respondentų požiūrį į fizinio aktyvumo ugdymą, ištirti vertybines nuostatas lemiančias fizinį aktyvumą bei šios veiklos pasirinkimą, nustatyti 11 – 12 klasės respondentų fizinio aktyvumo dažnį per savaitę (savaitės laikotarpiui), nustatyti respondentų pasyvios veiklos laiko sąnaudas, išsiaiškinti motyvuojančius veiksnius, kurie padeda 11 –12 klasės mokiniams padidinti fizinį aktyvumą, nustatyti fizinio aktyvumo svarbą sveikatai. Buvo išskirta 12 lentelių.*

1 lentelė. 11-12 klasės mokinių fizinės būklės vertinimas.

Fizinės būklės vertinimas	Klasė		Iš viso
	11	12	
Puiki	13 atvejų 23.2%	8 atvejai 17%	21 atvejis 20.4%
Gera	21 atvejis 37.5%	17 atvejų 36.2%	38 atvejai 36.9%
Vidutiniška	16 atvejų 28.6 %	12 atvejų 25.5%	28 atvejai 27.2%
Patenkinama	5 atvejai 8.9%	7 atvejai 14.9%	12 atvejų 11.7%
Bloga	1 atvejis 1.8%	3 atvejai 6.4%	4 atvejai 3.8%
Labai bloga	0	0	0
Iš viso	56 100%	47 100%	103 100%

Siekta išsiaiškinti 11-12 klasės mokinių savo fizinės būklės vertinimą. Išskirta procentinė dalis ir atvejų skaičius.

11-12 klasės respondentų atsakymai atskleidė mokinių fizinės būklės įsivertinimą. 11 klasės mokiniai savo fizinę būklę įvertino taip: puiki fizinė būklė (23,2 proc.), gera fizinė būklė yra (37,5 proc.), vidutiniška fizinė būklė (28,6 proc.), patenkinama yra (8,9 proc.), bloga fizinė būklė yra (1,8 proc.), o labai blogos fizinės būklės 11 klasės mokinių neturime (0,00 proc.). 12 klasės mokiniai savo fizinę būklę vertina puikiai (17 proc.), gerai (36,2 proc.), vidutiniškai (25,5 proc.), savo fizinę būklę vertina tik kaip patenkinamą (14,9 proc.), blogą (6,4 proc.), labai blogos būklės 12 klasės mokinių neturime (0,00 proc.). Matome, kad didesnę dalis 11-12 klasės mokinių savo fizinę būklę įvertino teigiamai.

2 lentelė. 11-12 klasės mokinių fizinio judrumo vertinimas.

Savęs įsivertinimas	Klasė		Iš viso:
	11	12	
Labai judrus/-i	14 atvejų 25%	7 atvejai 14.9%	21 atvejis 20.4%
Judrus/-i	16 atvejų 28.6%	13 atvejų 27.7%	29 atvejai 28.2%
Patinka aktyvi veikla	18 atvejų 32.1%	18 atvejų 38.3%	36 atvejai 35%
Patinka pasyvi veikla	6 atvejai 10.7%	5 atvejai 10.6%	11 atvejų 10.7%
Esu nejudrus/-i	2 atvejai 3.6%	4 atvejai 8.5%	6 atvejai 5.8%
Iš viso:	56 100%	47 100%	103 100%

Siekta išsiaiškinti 11-12 klasės mokinių judrumą. Išskirta procentinė dalis ir atvejų skaičius. 11-12 klasės respondentų atsakymai atskleidė mokinių judrumo įsivertinimą. 11 klasės mokiniai save vertina kaip labai judrius (25 proc.) arba judrius (28,6 proc.). Taip pat 11 klasės mokiniams patinka aktyvi veikla (32,1 proc.), pasyvią veiklą mėgsta (10,7 proc.) mokinių ir tik nedidelis kiekis apklaustųjų nurodė, kad yra visiškai nejudrus (3,6 proc.). 12 klasės mokinių judrumas yra labai panašus į 11 klasės mokinių judrumą. 12 klasės mokiniai apibūdina save labai

judriais (14,9 proc.), judriais (27,7 proc.), daugiausiai 12 klasės mokiniams patinka aktyvi veikla (38,3 proc.), pasyvi veikla patinka tik (10,6 proc.). Nejudrių mokinių 12 klasėje yra tik (8,5 proc.). Pagal lentelę matome, kad daugiausia 11-12 klasės mokiniai yra judrus ir jiems patinka aktyvi veikla. 12-toje klasėje nejudrių mokinių yra daugiau negu 11 klasėje.

3 lentelė. 11-12 klasės mokinių kasdieninis aktyvumas.

Mokinių kasdieninis aktyvumas	Klasė		Iš viso:
	11	12	
Mankštinuosi, sportuoju savarankiškai	29 atvejai 51.8%	23 atvejai 48.9%	52 atvejai 50.5%
Lankau organizuotas pratybas (mokykloje, sporto klube, sporto mokymo įstaigoje, mokamas sporto pratybas)	19 atvejų 33.9%	10 atvejų 21.3%	29 atvejai 28.2%
Nesimankštinu ir nelankau jokių sporto pratybų	8 atvejai 14.3%	14 atvejų 29.8%	22 atvejai 21.4%
Iš viso:	56 100%	47 100%	103 100%

Siekta išsiaiškinti 11-12 klasės mokinių kasdieninį aktyvumą. Išskirta procentinė dalis ir atvejų skaičius.

11-12 klasės respondentų atsakymai atskleidė mokinių kasdieninį aktyvumą. Tyrimo metų nustatyta, kad net (51,8 proc.) vienuoliktokų mankština ir sportuoja savarankiškai. (33,9 proc.) vienuoliktokų lanko organizuotas pratybas ir tik nedidelis (14,3 proc.) apklaustųjų mokinių nesimankština ir nelanko jokių sporto pratybų. 12 klasės respondentų, kurie mankština ir sportuoja savarankiškai yra (48,9 proc.), lankančių organizuotas pratybas yra (21,3 proc.). O nesportuojančių ir nelankančių jokių sporto pratybų mokinių 12 klasėje žymiai padidėjo ir tai sudaro (29,8 proc.). 11-12 klasės mokinių kasdieninis aktyvumas yra pakankamai neblogas. Mokiniai stengiasi išlikti aktyvus, mankština, savarankiškai sportuoja, lanko organizuotas pratybas. Palyginus 11 ir 12 klasės rezultatus, matome jog daug daugiau 12 klasės mokinių nesimankština ir nelanko jokių sporto pratybų.

4 lentelė. 11-12 klasės fizinio aktyvumo nebuvimas/per mažo fizinio aktyvumo priežastis.

Fizinio aktyvumo nebuvimas/per mažo aktyvumo priežastis	Klasė		Iš viso:
	11	12	
Dėl silpnos sveikatos	4 atvejai 7.1%	3 atvejai 6.4%	7 atvejai 6.8%
Dėl didelio mokymosi krūvio	5 atvejai 8.9%	12 atvejų 25.5%	17 atvejų 16.5%
Domiuosi kitomis laisvalaikio formomis	5 atvejai 8.9%	2 atvejai 4.3%	7 atvejai 6.8%
Netenkina esama skurdi materialinė sporto bazė	3 atvejai 5.4%	0	3 atvejai 2.9%
Nevertinate sporto įtakos sveikatai	0	0	0
Neturite noro ir energijos	2 atvejai 3.6%	5 atvejai 10.6%	7 atvejai 6.8%
Neturite valios	2 atvejai 3.6%	5 atvejai 10.6%	7 atvejai 6.8%
Nepatinka esamas mokytojas..	0	0	0
Sportuoju	35 atvejai 62.5%	20 atvejų 42.6	55 atvejai 53.4%
Iš viso:	56 100%	47 100%	103 100%

Siekta išsiaiškinti 11-12 klasės mokinių fizinio aktyvumo nebuvimą/per mažo fizinio aktyvumo priežastis. Išskirta procentinė dalis ir atvejų skaičius.

11-12 klasės respondentų atsakymai atskleidė mokinių fizinio aktyvumo nebuvimą ir per mažo fizinio aktyvumo priežastis. Tyrimo metų atskleista, kad 11 klasės mokiniai nesportuoja ar per mažai skiria fiziniai veiklai dėl: silpnos sveikatos (7,1 proc.), didelio mokymosi krūvio (8,9 proc.), domisi kitomis laisvalaikio formomis (8,9 proc.). (5,4 proc.) 11 klasės mokinių netenkina esama skurdi materialinė sporto bazė. Nevertinama sporto įtaka sveikatai yra (0,00 proc.), (3,6 proc.) mokinių neturi noro ir energijos sportuoti ir (3,6 proc.) mokinių neturi valios. 11 klasėje nei vienas respondentas nepažymėjo, kad nepatinka esamas mokytojas, t.y. (0,00 proc.). Kiti likusieji vienuoliktokai yra fiziškai aktyvus. 11 klasės mokinių sportuojančių skaičius procentais yra (62,5 proc.). 12 klasės mokinių atsakymai: nesportuoja ar per mažai fiziškai juda dėl silpnos sveikatos (6,4 proc.), dėl didelio mokymosi krūvio (25,5 proc.), dėl to, kad domisi kitomis laisvalaikio

formomis yra (4,3 proc.). 12 klasės mokiniams yra netenkinama esama skurdi materialinė sporto bazė (0,00 proc.), nevertinama sporto įtaką sveikatai (0,00 proc.), nepatinka esamas mokytojas (0,00 proc.). Dvyliktokai kurie neturi noro ir energijos sportuoti yra (10,6 proc.), neturi valios taip pat yra (10,6 proc.). O likusieji 12 klasės mokiniai sportuoja ir stengiasi išlikti fiziškai aktyvus (42,6 proc.). Matome kad 11-12 klasės mokinių didesnę dalis yra sportuojančių ir užsiimančių fizine veikla.

5 lentelė. 11-12 klasės mokinių požiūris į fizinio ugdymo užsiėmimus.

Mokinių požiūris į fizinio ugdymo užsiėmimus	Klasė		Iš viso:
	11	12	
Man sportuoti malonu	30 atvejų 53.6%	18 atvejų 38.3%	48 atvejai 46.6%
Man sportuoti nuobodu	5 atvejai 8.9%	4 atvejai 8.5%	9 atvejai 8.7%
Jaučiu poreikį sportuoti	10 atvejų 17.9%	6 atvejai 12.8%	16 atvejų 15.5%
Man patinka žiūrėti sporto laidas, skaityti sporto naujienas	2 atvejai 3.6%	4 atvejai 8.5%	6 atvejai 5.8%
Sportas man visai nerūpi	1 atvejis 1.8%	2 atvejai 4.3%	3 atvejai 2.9%
Fizinis ugdymas yra svarbus kiekvieno gyvenime	8 atvejai 14.3%	13 atveju 27.7%	21 atvejis 20.4%
Iš viso:	56 100%	47 100%	103 100%

Siekta išsiaiškinti 11-12 klasės respondentų požiūrį į fizinio ugdymo užsiėmimus. Išskirta procentinė dalis ir atvejų skaičius.

11-12 klasės respondentų atsakymai atskleidė mokinių požiūrį į fizinio ugdymo užsiėmimus. Nustatyta, kad 11 klasės mokiniams (53,6 proc.) sportuoti yra malonu, (8,9 proc.) sportuoti yra nuobodu. (17,9 proc.) mokinių jaučia poreikį sportuoti. (3,6 proc.) vienuoliktokam patinka žiūrėti sporto laidas, skaityti sporto naujienas. (1,8 proc.) atsakė, kad sportas visai nerūpi, o (14,3 proc.) kad fizinis ugdymas yra svarbus kiekvieno žmogaus gyvenime. 12 klasėje (38,3 proc.) mokinių atsakė, kad jiems sportuoti yra malonu, (8,5 proc.) atsakė, kad mokiniams sportuoti yra nuobodu. (12,8 proc.) respondentų jaučia poreikį sportuoti. (8,5 proc.) patinka žiūrėti sporto laidas, skaityti sporto naujienas. Sportas nerūpi (4,3 proc.) mokiniams, o (27,7 proc.) fizinis

ugdymas yra svarbus. Matome, kad 11-12 klasėms sportuoti yra malonu ir fizinis ugdymas yra svarbus elementas mūsų gyvenime.

6 lentelė. Aplinkos veiksniai skatinantys užsiimti fizine veikla.

Aplinkos veiksniai skatinantys užsiimti fizine veikla.	Klasė		Iš viso:
	11	12	
Kūno kultūros mokytojas	8 atvejai 14.3%	7 atvejai 14.9%	15 atvejų 14%
Kiti mokytojai	2 atvejai 3.6%	1 atvejis 2.1%	3 atvejai 2.2%
Tėvai	10 atvejų 17.9%	5 atvejai 10.6%	15 atvejų 14%
Draugai	9 atvejai 16.1%	16 atvejų 34.1%	25 atvejai 24.7%
Žiniasklaida	8 atvejai 14.3%	2 atvejai 4.3%	10 atvejų 9.6%
Garsūs sportininkai	7 atvejai 12.5%	9 atvejai 19.1%	16 atvejų 16.3%
Kita	12 atvejų 21.4%	7 atvejai 14.9%	19 atvejų 19.1%
Iš viso:	56 100%	47 100%	103 100%

Siekta išsiaiškinti 11-12 klasės mokinių vertybinės nuostatas, kuriančias fizinį aktyvumą bei jo pasirinkimą. Išskirta procentinė dalis ir atvejų skaičius.

11-12 klasės respondentų atsakymai atskleidė mokinių vertybinės nuostatas, kuriančias fizinį aktyvumą bei jo pasirinkimą. Įtaką 11 klasės mokiniams, požiūriui į fizinį aktyvumą sudaro: kūno kultūros mokytojas (14,3 proc.), kiti mokytojai (3,6 proc.), tėvai (17,9 proc.), draugai (16,1 proc.), žiniasklaida (14,3 proc.), garsūs sportininkai (12,5 proc.), kita (21,4 proc.). 12 klasės įtaką fiziniam aktyvumui sudaro: kūno kultūros mokytojas (14,9 proc.), kiti mokytojai (2,1 proc.), tėvai (10,6 proc.), draugai (34,1 proc.), žiniasklaida (4,3 proc.), garsūs sportininkai (19,1 proc.), kita (14,9 proc.). Didžiausia įtaką 11-12 klasėje, moksleivių požiūriui turi draugai, garsūs sportininkai ir kita.

7 lentelė. 11 klasės mokinių fizinio aktyvumo dažnis per savaitę.

Mokinių fizinio aktyvumo dažnis per savaitę	0 val.	0-2 val.	2-4 val.	>4val.	Iš viso:
Sportuoju savarankiškai	6 atvejai 10.7%	30 atvejų 53.6%	10 atvejų 17.9%	10 atvejų 17.9%	56 100%
Sportuoju su tėvais	32 atvejai 57.1%	14 atvejų 25%	7 atvejai 12.5%	3 atvejai 5.4%	56 100%
Vedžioju šunį ar einu pasivaikščioti	8 atvejai 14.3%	27 atvejai 48.2%	11 atvejų 19.6%	10 atvejų 17.9%	56 100%
Einu į šokius	40 atvejų 71.4%	12 atvejų 21.4%	1 atvejis 1.8%	3 atvejai 5.4%	56 100%

Siekta išsiaiškinti 11 klasės mokinių fizinio aktyvumo dažnį per savaitę. Išskirta procentinė dalis ir atvejų skaičius.

11 klasės respondentų atsakymai atskleidė mokinių fizinio aktyvumo dažnį per savaitę. (10,7 proc.) Sportuoja savarankiškai 0 val., (53,6 proc.) sportuoja savarankiškai 0-2 val., (17,9 proc.) sportuoja savarankiškai 2-4 val. ir (17,9 proc.) sportuoja >4 val.(57,1 proc.) sportuoja su tėvais 0 val., (25 proc.) sportuoja su tėvais 0-2 val., (12,5 proc.) sportuoja 2-4 val. ir (5,4 proc.) mokinių sportuoja su tėvais daugiau negu 4 valandas. Vedžioja šunį ar eina pasivaikščioti (14,3 proc.) 0 val., (48,2 proc.) 0-2 val., (19,6 proc.) 2-4 val. ir (17,9 proc.) mokinių eina vedžioti šunį ir vaikščioti daugiau negu 4 val. Eina į šokius (71,4 proc.) 0val., (21,4 proc.) 0-2 val., (1,8 proc.) 2-4 val. ir (5,4 proc.) >4val.

8 lentelė. 12 klasės mokinių fizinio aktyvumo dažnis per savaitę.

Mokinių fizinio aktyvumo dažnis per savaitę	0 val.	0-2 val.	2-4 val.	>4val.	Iš viso:
Sportuoju savarankiškai	3 atvejai 6.4%	13 atvejų 27.7%	17 atvejų 36.2%	14 atvejų 29.8%	47 100%
Sportuoju su tėvais	36 atvejai 76.6%	10 atvejų 21.3%	1 atvejis 2.1%	0	47 100%
Vedžioju šunį ar einu pasivaikščioti	6 atvejai 12.8%	25 atvejai 53.2%	11 atvejų 23.4%	5 atvejai 10.6%	47 100%
Einu į šokius	21 atvejai 44.7%	18 atvejų 38.3%	4 atvejai 8.5%	4 atvejai 8.5%	47 100%

Siekta išsiaiškinti 12 klasės mokinių fizinio aktyvumo dažnį per savaitę. Išskirta procentinė dalis ir atvejų skaičius.

12 klasės respondentų atsakymai atskleidė mokinių fizinio aktyvumo dažnį per savaitę. (6,4 proc.) Sportuoja savarankiškai 0 val., (27,7 proc.) sportuoja savarankiškai 0-2 val., (36,2 proc.) sportuoja savarankiškai 2-4 val. ir (29,8 proc.) sportuoja >4 val. (76,6 proc.) sportuoja su tėvais 0 val., (21,3 proc.) sportuoja su tėvais 0-2 val., (2,1 proc.) sportuoja 2-4 val. ir (0,00 proc.) mokinių sportuoja su tėvais >4 valandas. Vedžioja šunį ar eina pasivaikščioti (12,8 proc.) 0 val., (53,2 proc.) 0-2 val., (23,4 proc.) 2-4 val. ir (10,6 proc.) mokinių eina vedžioti šunį ir vaikščioti daugiau negu 4 val. Eina į šokių (44,7 proc.) 0val., (38,3 proc.) 0-2 val., (8,5 proc.) 2-4 val. ir (8,5 proc.) >4val.

9 lentelė. 11 klasės mokinių pasyvios veiklos dažnis per savaitę.

Mokinių pasyvios veiklos dažnis per savaitę	1-3 val.	4-6 val.	7-9 val.	>10val.	Iš viso:
Darbas prie kompiuterio	12 atvejų 21.4%	13 atvejų 23.2%	9 atvejai 16.1%	22 atvejai 39.3%	56 100%
TV žiūrėjimas	40 atvejų 71.4%	10 atvejų 17.6%	5 atvejai 8.9%	1 atvejis 1.8%	56 100%
Pamokų ruošą	20 atvejų 35.7%	20 atvejų 35.7%	12 atvejų 21.4%	4 atvejai 7.1%	56 100%
Knygų, žurnalų skaitymas	36 atvejai 64.3%	17 atvejų 30.4%	3 atvejai 5,4	0	56 100%
Kita pasyvi veikla	34 atvejai 60.7%	17 atvejų 30.4%	3 atvejai 5.4%	2 atvejai 3.6%	56 100%

Siekta išsiaiškinti 11 klasės mokinių pasyvios veiklos dažnį per savaitę. Išskirta procentinė dalis ir atvejų skaičius.

11 klasės respondentų atsakymai atskleidė mokinių pasyvios veiklos dažnį per savaitę. (21,4 proc.) mokinių dirba, leidžia laiką prie kompiuterio 1-3 val., (23,2 proc.) 4-6 val., (16,1 proc.) 7-9 val. ir (39,3 proc.) dirba, leidžia laiką prie kompiuterio >10 val. (71,4 proc.) mokinių žiūri TV 1-3 val., (17,6 proc.) 4-6 val., (8,9 proc.) 7-9 val. ir (1,8 proc.) mokinių leidžia laiką prie televizoriaus daugiau negu 10 valandų. Pamokas ruošia (35,7 proc.) mokinių 1-3 val.,

(35,7 proc.) 4-6 val., (21,4 proc.) 7-9 val. ir (17,9 proc.) mokinių skiria daugiau negu 10 valandų pamokų ruošai. Knygas ir žurnalus skaito (64,3 proc.) mokinių 1-3 val., (30,4 proc.) 4-6 val., (5,4 proc.) 7-9 val. ir (0,00 proc.) >10 val. Kitai pasyviai veiklai (60,7 proc.) mokiniai skiria 1-3 val., (30,4 proc.) 4-6 val., (5,4 proc.) 7-9 val., ir (3,6 proc.) >10 val.

10 lentelė. 12 klasės mokinių pasyvios veiklos dažnis per savaitę.

Mokinių pasyvios veiklos dažnis per savaitę	1-3 val.	4-6 val.	7-9 val.	>10val.	Iš viso:
Darbas prie kompiuterio	6 atvejai 12.8%	13 atvejų 27.7%	14 atvejų 29.8%	14 atvejų 29.8%	47 100%
TV žiūrėjimas	28 atvejai 59.6%	9 atvejai 19.1%	7 atvejai 14.9%	3 atvejai 6.4%	47 100%
Pamokų ruošą	5 atvejai 10.6%	13 atvejų 27.7%	21 atvejis 44.7%	8 atvejai 17%	47 100%
Knygų, žurnalų skaitymas	30 atvejų 63.8%	10 atvejų 21.3%	3 atvejai 6.4%	4 atvejai 8.5%	47 100%
Kita pasyvi veikla	21 atvejis 44.7%	16 atvejų 34%	4 atvejai 8.5%	6 atvejai 12.8%	47 100%

Siekta išsiaiškinti 12 klasės mokinių pasyvios veiklos dažnį per savaitę. Išskirta procentinė dalis ir atvejų skaičius.

12 klasės respondentų atsakymai atskleidė mokinių pasyvios veiklos dažnį per savaitę. (12,8 proc.) mokinių dirba, leidžia laiką prie kompiuterio 1-3 val., (27,7 proc.) 4-6 val., (29,8 proc.) 7-9 val. ir (29,8 proc.) dirba, leidžia laiką prie kompiuterio >10 val. (59,6 proc.) mokinių žiūri TV 1-3 val., (19,1 proc.) 4-6 val., (14,9 proc.) 7-9 val. ir (6,4 proc.) mokinių leidžia laiką prie televizoriaus daugiau negu 10 valandų. Pamokas ruošia (10,6 proc.) mokinių 1-3 val., (27,7 proc.) 4-6 val., (44,7 proc.) 7-9 val. ir (17 proc.) mokinių skiria daugiau negu 10 valandų pamokų ruošai. Knygas ir žurnalus skaito (63,8 proc.) mokinių 1-3 val., (21,3 proc.) 4-6 val., (6,4

proc.) 7-9 val. ir (8,5 proc.) >10 val. Kitai pasyviai veiklai (44,7 proc.) mokiniai skiria 1-3 val., (34 proc.) 4-6 val., (8,5proc.) 7-9 val., ir (12,8 proc.) >10 val.

11 lentelė. 11-12 klasės mokinių motyvuojantis veiksniai, kurie padėtų padidinti fizinį aktyvumą.

Mokinių motyvuojantys veiksniai	Klasė		Iš viso:
	11	12	
Įdomesnės veiklos	20 atvejų 35.7%	14 atvejų 29.8%	34 32.9%
Geresnio mokytojo/trenerio	8 atvejai 14.3%	6 atvejai 12.8%	14 13.8%
Kad kiti sportuojantys nesišaipytų	9 atvejai 16.1%	2 atvejai 4.3%	11 10.7%
Geresnio sporto inventoriaus	7 atvejai 12.5%	11 atvejų 23.4%	18 18%
Paskatinimo iš šalies (draugų, šeimos, mokytojų)	12 atvejų 21.4%	14 atvejų 29.8%	26 24.6%
Iš viso:	56 100%	47 100%	103 100%

Siekta išsiaiškinti 11-12 klasės mokinių motyvuojančius veiksnius, kurie padėtų respondentams padidinti fizinį aktyvumą. Išskirta procentinė dalis ir atvejų skaičius.

11-12 klasės respondentų atsakymai atskleidė mokinių motyvuojančius veiksnius, kurie padėtų padidinti fizinį aktyvumą. 11 klasės mokiniai atsakė, kad jiems padėtų padidinti fizinį aktyvumą: įdomesnės veiklos (35,7 proc.), geresnis mokytojas/treneris (14,3 proc.), jei kiti sportuojantis mokiniai nesišaipytų (16,1 proc.), geresnis sporto inventorius (12,5 proc.), paskatinimas iš šalies (21,4 proc.). 12 klasės mokiniai atsakė, kad jiems padėtų įdomesnės veiklos (29,8 proc.), geresnis mokytojas/treneris (12,8 proc.), kad kiti sportuojantis mokiniai nesišaipytų (4,3 proc.), geresnio sporto inventoriaus (23,4 proc.), paskatinimo iš šalies (29,8 proc.). 11-12 klasės mokiniams labiausiai padėtų padidinti fizinį aktyvumą įdomesnės veiklos ir paskatinimas iš šalies.

12 lentelė. 11-12 klasės mokinių fizinio aktyvumo įtaką sveikatai.

Mokinių fizinio aktyvumo įtaką sveikatai	Klasė		Iš viso:
	11	12	
Retesnis sergamumas	13 atvejų 23.2%	10 atvejų 21.3%	23 22.2%
Didesnis fizinis pajėgumas	17 atvejų 30.4%	12 atvejų 25.5%	29 28.4%
Didesnis darbingumas	8 atvejai 14.3%	11 atvejų 23.4%	19 18.4%
Padedą įveikti stresą, depresiją	15 atvejų 26.8%	14 atvejų 29.8%	29 28.7%
Fizinis aktyvumas neturi įtakos sveikatai	0	0	0
Kita	3 atvejai 5.4%	0	3 2.3%
Iš viso:	56 100%	47 100%	103 100%

Siekta išsiaiškinti 11-12 klasės mokinių fizinio aktyvumo sąveika sveikatai. Išskirta procentinė dalis ir atvejų skaičius.

11-12 klasės respondentų atsakymai atskleidė mokinių fizinio aktyvumo sąveika sveikatai. 11 klasės mokiniai atsakė, kad fizinio aktyvumo poveikis yra: retesnis sergamumas (23,2 proc.), didesnis fizinis pajėgumas (30,4 proc.), didesnis darbingumas (14,3 proc.), padeda įveikti stresą, depresiją (26,8 proc.). Fizinis aktyvumas neturi įtakos sveikatai (0,00 proc.), kita (5,4 proc.). 12 klasės mokiniai atsakė, kad fizinio aktyvumo sąveika yra: retesnis sergamumas (21,3 proc.), didesnis fizinis pajėgumas (25,5 proc.), didesnis darbingumas (23,4 proc.), padeda įveikti stresą, depresiją (29,8 proc.), fizinis aktyvumas neturi įtakos sveikatai (0,00 proc.), kita (0,00 proc.). Daugiausia 11-12 klasės mokinių atsakymai apie fizinio aktyvumo sąveika sveikatai yra - didesnis fizinis pajėgumas, ir tai, kad fizinis aktyvumas padeda įveikti stresą ir depresiją.

4.11–12 KLASĖS MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS IR SVARBA TYRIMO REZULTATŲ APIBENDRINIMAS IR TEORINĖ DISKUSIJA

Anketinės apklausos tyrimo rezultatai atskleidė, jog 11–12 klasės mokinių fizinio aktyvumo skatinimo ir motyvacijos veiksnius bei aspektus.

Paaikškėjo, jog tiek 11 tiek 12 klasės mokiniai savo fizinę būklę įvardina kaip „puikią“, „labai gerą“, tačiau nemaža dalis teigia, jog jų fizinė būklė yra tik patenkinama. Kalbant apie abiejų amžiaus grupių judrumą, nustatyta, jog jaunuoliai yra judrus ir labai judrus, taip pat, maža dalis mokinių labiau vertina pasyvią veiklą. Iš anketos rezultatų matyti, jog abiejų amžiaus grupių respondentai dažniau renkasi savarankišką fizinę veiklą, tačiau grupinės treniruotės bei kiti komandiniai užsiėmimai yra taip pat populiarūs. Dauguma mokinių teigia, jog jaučia poreikį sportuoti ir tai jiems teikia malonumą, tačiau kalbant apie pasyvaus fizinio aktyvumo priežastis matoma, jog pagrindinės iš jų: silpna sveikata bei didelis mokymosi krūvis, energijos stygius. Kalbant apie autoritetus, įkvepiančius ir motyvuojančius užsiimti fizine veikla, 11-12 klasės mokiniai teigia, jog tam įtaką daro mokytojai, tėvai, kiti sporto autoritetai. Rezultatai atskleidė, jog respondentai vidutiniškai per savaitę sportuoja 0-2 val. Užsiimdami savarankiškais fizinėmis veiklomis, vedžiodami šunis, tačiau ilgesnį laiko tarpą užsiimantys jaunuoliai (2-4 val.) tai atlieka rečiau. Paaikškėjo, jog didžioji dalis pasyvių veiklų yra: pamokų ruošimas, darbas prie kompiuterio bei TV žiūrėjimas. Rezultatai yra panašūs aptariant abi amžiaus grupes. Išsiaiškinta, kad svarbiausi mokinių fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai yra: įdomesnės veiklos, draugų ir tėvų palaikymas ir paskatinimas, geresnis sporto inventorių, kitų sportuojančių palaikymas (kad nesišaipytų). Didelę įtaką 11-12 klasės mokinių fiziniam aktyvumui turi per kūno kultūros pamokas daro mokytojas ar treneris vedantis užsiėmimus ir pamokas. Rezultatai atskleidė, jog abiejų amžiaus grupių mokiniai įžvelgia teigiamą fizinio aktyvumo poveikį sveikatai bei pagrindinius aspektus tokius kaip: retesnis sergamumas, didesnis fizinis aktyvumas, fizinė veikla padeda įveikti depresiją ir nerimą. Apibendrinant galima daryti prielaidą, jog respondentai atskleidė požiūrį į fizinį aktyvumą bei jo skatinimą. Kalbant apie rekomendacijas galima teigti, Siekiant skatinti jaunimo bei vyresniųjų klasių mokinių fizinį aktyvumą, remiantis Lietuvos jaunimo centro (LVJC) pateikta medžiaga, rekomenduojama:

- Moksleiviams ir jaunimui kasdien po 60 minučių ar ilgiau užsiimti intensyvia fizine veikla ar vidutinio intensyvumo fizine veikla.

- Mokyklos ribose bei pamokų metu rekomenduojama užsiimti aktyviomis sportinėmis veiklomis pertraukų metu; dalyvauti kūno kultūros renginiuose, kuriuos organizuoja mokytojai bei mokinių taryba.
- Už mokyklos ribų rekomenduojama: aktyviai dalyvauti sporto būreliuose, eiti į mokykla iš jos pėsčiomis, užsiimti sporto žaidimais: tenisas, badmintonas, futbolas, krepšinis ir t.t parke, lauke; užsiimti plaukimu, dalyvauti žygiuose ir maratonuose.
- Riboti saldžiųjų, gazuotų gėrimų suvartojimą (viena skardinė saldaus gėrimo užtikrina vienai dienai rekomenduojamo cukraus perviršį). Vietoj saldžiųjų gėrimų rekomenduojama gerti 6-8 stiklines vandens per dieną.

IŠVADOS

1. Mokslinėje, psichologinėje ir edukacinėje literatūroje nustatyta, jog fizinis aktyvumas yra bet kokie judesiai, kuriuos sukelia raumenų susitraukimai. Taip pat, tai neatsiejama šiuolaikinės visuomenės dalis, vis dėlto, tai darosi gana opi problema dėl vyresniųjų klasių moksleivių bei kitų žmonių mažo arba pasyvaus fizinio aktyvumo. Būti fiziškai aktyviu reiškia, jog nebūtina užsiiminti aktyviu sportu, būtina tik judėti, kad pasiekti optimalios sveikatos lygį, sunormalizuoti kūno svorį, stiprinti ir treniruoti visas organizmo sistemas, tarp jų ir imuninę sistemą.
2. Nustačius moksleivių fizinį aktyvumą skatinančius veiksnius paaiškėjo, kad svarbiausi mokinių fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai yra: *įdomesnės veiklos, draugų ir tėvų palaikymas ir paskatinimas, geresnis sporto inventorių, kitų sportuojančių palaikymas (kad nesišaiptytų)*. Didelę įtaką 11-12 klasės mokinių fiziniam aktyvumui per kūno kultūros pamokas daro mokytojas ar treneris vedantis užsiėmimus ir pamokas.
3. Didžiausią įtaką 11 klasės moksleivių požiūriui turi tėvai, draugai ir kita. Tėvų įtaka mokinių požiūriui kasmet mažėja: 11 kl. - 17,9 proc., o 12 kl. tik 10, 6 proc.. 12 klasės mokiniams didelę įtaką turi draugai, garsūs sportininkai ir kūno kultūros mokytojai. Mažiausią įtaką 11-12 klasės mokiniams sudaro kiti mokytojai: 11 kl. - 3,6 proc., 12 kl. – 2,1 proc..
4. Iš dalies pasitvirtino iškelta hipotezė, jog fizinis aktyvumas yra glaudžiai susijęs su suformuotomis vertybėmis vaikystėje, paaiškėjo, jog tėvų ir mokytojų daroma įtaką prisideda prie motyvacijos didinimo užsiimant fizinėmis veiklomis.

LITERATŪRA

1. Adaškevičienė, E., Strazdienė, N. (2013). *Vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo ugdymas*. Monografija. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
2. Ahmed M. D, Walter K.Y.H, Kashef Z. Rudolph L, Jong Y.L. (2016). *The adolescent age transition and the impact of physical activity on perceptions of success, self-esteem and well-being*.
3. Anusevičienė, O. V. Cibas, P.; Lilienė. (2002). *L. Žmogaus anatomija ir fiziologija*.
4. Bagdonas A. Rimkutė E. (2013). *Anglų lietuvių kalbų psichologijos žodynas*.
5. Beaulieu P.N. (2013). *Physical activity and children: new research*.
6. Bitinas, B. (2006). *Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas*. Vilnius: Kronta.
7. Bučiūnienė, I (1996). *Personalo motyvavimas*. Kaunas.
8. Caspersen C. J., Powell K. E., Christenson G. M.(1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*.
9. Davis E. (2004). *Sports and recreational injuries in children and adolescents: prevention and education*.
10. Felser, G. (2006). *Motyvacijos būdai: asmens sėkmę lemiantys faktoriai, praktinis psichologijos panaudojimas*. Vilnius.
11. Gražulevičienė R. (2008). *Aplinka ir sveikata*. Kaunas.
12. Gudžinskienė, V. Armonienė, J., Pocevičius, A. (2012). *Fizinis aktyvumas kaip vienas sveikatą lemiančių veiksnių*.
13. Kardelis, K. (1988). *Teigiamo moksleivių požiūrio į fizinį aktyvumą ugdymas: tyrimų rezultatai ir metodinės rekomendacijos*. Kaunas.
14. Kerevičienė J. (2014). *Pedagoginės psichologijos užrašai*.
15. Legkauskas, V. (2001) *Psichologijos įvadas*. Kaunas.
16. Lietuvos vaikų ir jaunimo centras (2020). *Fizinio vaikų ir jaunimo aktyvumo rekomendacijos mokykloms*. Prieiga internetu: <https://lvjc.lt/projektas/fizinio-aktyvumo-rekomendacijos-mokykloms/> [žiūrėta 2020-06-01].
17. Lizkevičiūtė J. Rutkauskaitė G. (2017). *Mokinių fizinis aktyvumas, situacijos Lietuvoje analizė*.
18. Luima V. (2016). *Mokyklinio amžiaus vaikų gyvensena 2016 m.*
19. Janssen I. (2007). *Physical activity guidelines for children and youth*.
20. Jokubauskė I. (2017). *Teigiamas fizinio aktyvumo poveikis sveikatai. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro pateikta informacija*. Prieiga internetu: <http://www.smlpc.lt/>; [Žiūrėta 2020-05-16].

21. Maslow, A. H. (2006) *Motyvacija ir asmenybė*. Vilnius.
22. McArdle, W.D., Katch, F.L. & Katch, V.L. (2001). *Exercise physiology: energy, nutrition and human Performance*.
23. Mickevičienė, D., Motiejūnaitė, K., Skyrydas, A. (2006). *Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas*. Kaunas.
24. Myers D.G. (2008). *Psichologija*.
25. Navaitis, G. (2007). *Psichologinė parama paaugliams ir jų tėvams*. Vilnius.
26. Pediatrics J. (2018). Association of Physical Activity With Income, Race/Ethnicity, and Sex Among Adolescents and Young Adults in the United States.
27. Petrulytė, A. (2012). Paauglio psichosocialinė raida. Mokymo priemonė. Vilnius: Edukologija
28. Pelegrimaitė, J., Vaitkevičius, J. V., Bakanovienė, T. (2011). *Šiaulių universiteto antro kurso studentų gyvenamosios sąlygos aspektai. Jaunųjų mokslininkų darbai*.
29. Poderys J., 2004, *Kineziologijos pagrindai*. Kaunas: KMU
30. Proškuvienė, R. (2004). *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
31. Radžiuvienė, R. (2012). *Vaikų fizinis aktyvumas ir sveikata*. Klaipėda.
32. Rakauskienė V. (2013). *Promotion of physical activity among senior high school students by applying educational counseling at school*. Daktaro disertacija.
33. Razmienė, A., Daškevičienė, R. (2008). *Fizinio aktyvumo stoka Vilniaus miesto mokyklose*.
34. Strukčinskienė, B., Raistenskis, J., Šapogienė, D., Kurlys, D., Stasiuvienė, D., Griškonis,
35. Sakalauskas Š. (2010). *Fizinio aktyvumo pagrindai*. Mykolo Romerio universitetas
36. Sallis J. F., Prochaska J. J., Taylor W. C. (2000). *A review of physical activity of children and adolescents*. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (5), 963-975. Prieiga internetu: https://www.researchgate.net/publication/12521182_'A_Review_of_Correlates_of_Physical_Activity_of_Children_and_Adolescents' [žiūrėta 2020 05-17].
37. Skirius, J. (2007). *Sporto medicina*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
38. Steps to health. (2007.) *A European framework to promote physical activity for health*. Regional Office for Europe of the World Health Organization, Kopenhagen.
39. Zumeras R. Gurskas V Stonkus, S. (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: Lietuvos Kūno kultūros akademija.
40. Shaopeng L., Gao R., Freedson P. (2012). *Computational Methods for Estimating Energy Expenditure in Human Physical Activities*.
41. Skurvydas A. (2008). *Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija*. Kaunas.
42. Standage M. Duda L. Joan, Ntoumanis N. (2013). *Students Motivational Processes and Their Relationship to Teacher Ratings in School Physical Education*.

43. Zumeras R. (2018). *Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos*. Vilnius
44. Žukauskienė R. (2002). *Raidos psichologija*.
45. World Health organization (2017). *Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014*.
46. Žydžiūnaitė V. (2006). *Baigiamojo darbo rengimo metodologija*.

PRIEDAI

Anketa

Esu Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademijos IV kurso kūno kultūros studentė Ilona Grigalovičiūtė. Šiuo metu atlieku bakalauro darbo tyrimą, kuriuo siekiu nustatyti mokinių fizinį aktyvumą mokykloje.

Garantuojau mokinių pateiktų duomenų konfidencialumą: bakalauro darbe bus analizuojami ir pristatomi tik apibendrinti visų tyrimo dalyvių duomenys. Ši anketa yra ANONIMINĖ.

Jūsų bendradarbiavimas man be galo svarbus, todėl nuoširdžiai dėkoju už pagalbą ir skirtą laiką!

Jūsų lytis:

- Vyras
- Moteris

Kurioje klasėje mokaisi?

- 11
- 12

1. Kaip vertinate savo fizinę būklę?

- Puiki
- Gera
- Vidutiniška
- Patenkinama
- Bloga
- Labai bloga

2. Įvertinkite savo judrumą.

- Labai judrus/-i
- Judrus/-i
- Patinka aktyvi veikla
- Patinka pasyvi veikla
- Esu nejudrus/-i

3. Ar mankštini, sportuoji?

- Mankštinausi, sportuoju savarankiškai

- Lankau organizuotas pratybas (mokykloje, sporto klube, sporto mokymo įstaigoje, mokamas sporto pratybas)
- Nesimankštinu ir nelankau jokių sporto pratybų

4. Jeigu nesportuoji, tai dėl kokių priežasčių?

- Dėl silpnos sveikatos
- Dėl didelio mokymosi krūvio
- Domiuosi kitomis laisvalaikio formomis
- Netenkina esama skurdi materialinė sporto bazė
- Nevertinate sporto įtakos sveikatai
- Neturite noro ir energijos
- Neturite valios
- Nepatinka esamas mokytojas/treneris
- Sportuoju

5. Jūsų nuomonė į fizinio ugdymo užsiėmimus:

- Man sportuoti malonu
- Man sportuoti nuobodu
- Jaučiu poreikį sportuoti
- Man patinka žiūrėti sporto laidas, skaityti sporto naujienas
- Sportas man visai nerūpi
- Fizinis ugdymas yra svarbus kiekvieno gyvenime

6. Didžiausią įtaką mano požiūriui į fizinį aktyvumą daro:

- Kūno kultūros mokytojas
- Kiti mokytojai
- Tėvai
- Draugai
- Žiniasklaida
- Garsūs sportininkai
- Kita

7. Kiek laiko per savaitę skiriate aktyviai veiklai laisvalaikiu?

	0 val.	0-2 val.	2-4 val.	>4 val.
Sportuoju savarankiškai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sportuoju su tėvais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vedžioju šunį ar einu pasivaikščioti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Einu į šokius	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Kiek laiko per savaitę skiriate pasyviai veiklai?

	1-3 val.	4-6 val.	7-9 val.	>10 val.
Darbas prie kompiuterio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TV žiūrėjimas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pamokų ruošą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Knygų, žurnalų skaitymas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kita pasyvi veikla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Ko reikėtų, kad savo fizinį aktyvumą padidintumėt maksimaliai?

- Įdomesnės veiklos
- Geresnio mokytojo/trenerio
- Kad kiti sportuojantys nesišaipytų
- Geresnio sporto inventoriaus
- Paskatinimo iš šalies (draugų, šeimos, mokytojų)

10. Jūsų nuomone, kokia fizinio aktyvumo svarba sveikatai?

- Retesnis sergamumas
- Didesnis fizinis pajėgumas
- Didesnis darbingumas
- Padeda įveikti stresą, depresiją
- Fizinis aktyvumas neturi įtakos sveikatai
- Kita