

MOKSLINIS GYVENIMAS SCIENTIFIC LIFE

Sporto mokslas / Sport Science
2017, Nr. 3(89), p. 61–64 / No. 3(89), pp. 61–64, 2017

DOI: <http://dx.doi.org/10.15823/sm.2017.30>

Eugenijos Adaškevičienės ir Neringos Strazdienės monografijos „Mokinių fizinio aktyvumo edukacija“ recenzija

Doc. dr. Alona Rauckienė-Michaelsson
Klaipėdos universitetas

Aktualumas ir naujumas. Įvairių šalių mokslininkai teigia, kad vaikų ir paauglių fizinis pasyvumas įgavo globalias formas. Kompiuterizacija, naujų technologijų progresas sudaro sąlygas „atleisti“ vaikus ir jaunimą nuo bet kokios fizinės veiklos. Žiniasklaida (televizija, kompiuteriai, internetas, radijas ir kt.), mobilieji telefonai atlieka svarbią auklėjamąją, lavinamąją, šviečiamąją, pramoginę, rekreacinę funkcijas, įsigali vaikų kasdieniame gyvenime ir kartu reiškiasi kaip aktyvūs, dažnai pedagogiškai nevaldomi elementai, restruktūrizuojantys ugdymo erdvę ir išbalansuojantys mokinių laisvalaikį. Naujausių tyrimų duomenimis, mažas fizinis aktyvumas (toliau – FA) yra laikomas vaikų ir jaunimo sveikatos „rykšte“ ir vienu iš pagrindinių lėtinių neužkrečiamų ligų rizikos veiksniumi. Dėl per mažo FA galima susirgti daugeliu „civilizacijos“ ligų. Ilgalaikė nejudri sėdimoji padėtis būdinga protinio darbo atstovams, ir neatsitiktinai nemažai besimokančio jaunimo dėl fizinio pasyvumo patenka į sveikatos rizikos veiksnio grupę. Fizinis pasyvumas daro kontraversišką įtaką mokinių fizinių galių raiškai, fiziniam pajėgumui ir sveikatai. Lietuvoje pagrindiniais vaikų FA ugdytojais yra pripažįstami kūno kultūros mokytojai ir tėvai. Kūno kultūros mokytojai bendrojo ugdymo mokyklose įgyvendina kūno kultūros programas, kuriomis siekia įtvirtinti FA įgūdžius, sveikos gyvensenos įpročius, formuoti nuostatą sąmoningai rūpintis savo sveikata, fiziniu parengtumu ir pajėgumu, būti fiziškai aktyviam. Nors kūno kultūros mokytojai yra fizinio ugdymo profesionalai, tačiau mokinių FA ugdymas technologinių iššūkių kontekste tapo sunkiai įveikiama pedagogine problema, reikalaujančia ne tik kūno kultūros mokytojų, bet ir visų ugdytojų pastangų: tėvų, visuomenės sveikatos specialistų, klasės vadovų, socialinių pedagogų, psichologų, mokyklos va-

dovų, neformaliojo ugdymo institucijų bei visuomeninių organizacijų. Todėl ypač svarbu ieškoti naujų pagrįstų sprendimų, alternatyvių aktyvios fizinės veiklos šaltinių ir priemonių, atliekančių žmogaus sveikatai neigiamų veiksmų, mažinančių psichoeemocinį krūvį, prevencinį poveikį.

Naujausi moksliniai tyrimai orientuojami į žmogaus asmenybės ugdymą, sveikatinimą, fizinio aktyvumo optimizavimą. Svarbu tirti ne tik mokinių FA raišką, fizinio pasyvumo priežastis, bet ir ieškoti efektyvių mokinių FA kompetencijos edukacijos strategijų, moksliskai pagrįstų rekomendacijų, kaip išugdyti asmenį, susivokiantį nūdienos technologinių iššūkių kontekste, gebantį konstruktyviai mąstyti ir kryptingai veikti, suprantantį FA, sveikatos ir gyvenimo kokybės sąsajas. FA išmaniųjų technologijų ir inovacijų amžiuje tampa reikšminga edukacine problema, kuri plačiai analizuojama Eugenijos Adaškevičienės ir Neringos Strazdienės monografijoje „Mokinių fizinio aktyvumo edukacija“. Monografiją sudaro įvadas ir septyni skyriai, apibendrinimas, išvados, literatūros sąrašas, santrauka anglų kalba.

Pirmame skyriuje atskleidžiamas sveikatą stiprinančio FA tyrimų teorinis kontekstas. FA aiškiamas kaip žmogaus gyvybės, darbingumo šaltinis, akcentuojamas FA ryšys su sveikata, pateikiama humanistinių vertybių edukacijos sportinėje veikloje koncepcija. Plačiau analizuojami veiksniai, darantys poveikį mokinių fiziniam aktyvumui (socialinė aplinka, šeimos vaidmuo, mokyklos įtaka), akcentuojamas išskirtinis kūno kultūros mokytojo kaip fizinių galių ir sveikatos ugdytojo vaidmuo, šeimos ir mokyklos partnerystė bei kiti veiksniai. Aktualizuodamos savo tyrimą, autorės pagrįstai teigia, kad dabarties iššūkiai kelia asmens fizinio aktyvumo kompetencijos ugdymo, jo gyvenimo

darnos ir prasmingumo problemų. Korektiškai išanalizuoti dokumentai leido autorėms argumentuotai teigti, kad „kompetencija nėra statiškas reiškinys, nes kinta keičiantis žinioms, patirčiai, gebėjimams, vertybinėms nuostatoms, taip pat keičiantis kultūrinėms ir ekonominėms sąlygoms“. Šios idėjos yra labai svarbios ir patvirtina šiame darbe keliamą mintį, kad „<...> mokinių FA kompetencijos ugdymas yra daugiaaspektė problema ir kad FA gali būti plėtojamas, kai individo žinių, mokėjimų ir įgūdžių, vertybių bei asmenybės savybių pagrindu formuojamas gebėjimas veikti, pritaikyti FA ir sveikatos srityje įgytas žinias konkrečioje situacijoje – kasdieniame gyvenime, efektyviai sprendžiant išskylančias problemas. Todėl FA kompetencija integruoja ne tik žinias apie FA naudą ir įtaką sveikatai, savo kūno poreikių supratimą, fizinius gebėjimus, bet ir požiūrius, asmenybės bruožus, įpročius, elgesio įgūdžius“ (p. 105). Mūsų nuomone, monografijoje pateikiamas kompetencijų aiškinimas dera su pasirinktomis teorinėmis nuostatomis, todėl autorės pagrįstai juo remiasi savo darbe. Kryptinga ir išsami teorinė apžvalga padėjo argumentuotai pasirinkti tinkamas tyrimo metodikas.

Antrame skyriuje pateikiamas FA kompetencijos edukacijos paauglystėje konceptualusis pagrindimas Europos, LR kūno kultūros ir sporto politikos, švietimo ir sveikatos reglamentuojančių dokumentų kontekste. Pristatomas mokinių poreikis ugdytis FA kompetenciją, jos samprata, struktūra ir esminiai dėmenys, sveikatą stiprinančio FA kompetencijos ugdymo modelis. Modelis ir jo struktūra atskleidžia FA kompetencijos edukaciją kaip integralų, daugia-dimensį reiškinį, sudarytą iš žinių ir jų supratimo, gebėjimų, motyvacijos ir vertybių. Modelis nužymi esmines fizinio pasyvumo (neaktyvumo) prevencijos kryptis.

Trečias skyrius skiriamas mokinių FA kompetencijos tyrimo metodologijai, pristatomas empirinio tyrimo dizainas, įgyvendinimo procesas, pagrindžiant diagnostinio tyrimo ir pedagoginio eksperimento logiką bei FA raiškos tyrimą. Autorės aiškiai pristatė tyrimo strategiją, tyrimo etikos principus, tyrimo eigą ir taikytus metodus, tinkamai suformulavo ir atskleidė tyrimo metodologinį pagrindą, kurį sudaro holistinio ugdymo kryptis, humanistinės psichologijos nuostatos, asmens vertingumo idėja. Siekiant darbo tikslo – atskleisti ugdytojų (tėvų, mokytojų, sveikatos priežiūros specialistų) nuomones apie mokinių FA edukaciją mokykloje bei šeimoje

ir ištirti FA raiškos ypatumus bei plėtros tendencijas naujų technologijų evoliucijos ir sėdimosios veiklos sinergijos kontekste – suformuluoti atitinkami uždaviniai, aiškiai nurodant tyrimo idėjų ir esminių rezultatų aprobavimą. Tyrimo rezultatų analizei taikyti adekvatūs statistinės analizės metodai. Visa tai sudarė prielaidas gauti objektyvią informaciją apie tiriamąjį reiškinį.

Ketvirtame skyriuje aptariami diagnostinio tyrimo rezultatai: tėvų ir paauglių nuomonės apie sveikatos vertinimą, negalavimus, FA raišką, lauke praleidžiamą laiką žiemą ir vasarą. Ypač nuodugniai ištirtas paauglių sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas: jo trukmė, intensyvumas, dažnumas ir kiti parametrai. Išryškinta tendencija, jog dauguma Lietuvos paauglių nepatiria kasdienio FA, kuris, ekspertų nuomone, reikalingas sveikatai. Nustatyta, kad daugiau nei pusė tėvų mano, kad vaikas per mažai laiko praleidžia lauke ir mažai juda, todėl galima teigti, kad paauglių motyvacija bėgioti, žaisti ar kitaip aktyviai judėti lauke turėtų būti plėtojama taip, kad įgalintų asmenį orientuotis į holistinį savo asmenybės ugdymą(si), išlaikant protinio darbo ir fizinio aktyvumo darną. Monografijos autorės išsamiai išanalizavo mokinių FA būklę ugdymo tikrovėje ir empirinio tyrimo duomenimis pagrindė edukacinių priemonių veiksmingumą. Nustatyta, kad mokinių FA šaknys glūdi ne tik šeimos, mokyklos lygmenyje, bet ir visuomenės kultūriniam bei socialiniam kontekste.

Penktas skyrius skiriamas mokinių sėdimosios veiklos, tėvų ir paauglių nuomonių apie mokymosi krūvius, miego režimą ir jų ryšius su sveikata tyrimo duomenų analizei. Išryškinama paauglių užimtumo po pamokų, sėdimosios veiklos (mokymosi krūvių, laiko, praleidžiamo prie kompiuterio) ir sveikatos bei savijautos sąsajų aspektai, paauglių miego trūkumą sukeliančių veiksnių ir popamokinės veiklos požymių ryšiai. Tyrimų rezultatų analizė išsami, argumentuota, pasižymi analitiškumu ir detalumu. Tai suteikia galimybę mokslinėms diskusijoms, kritiniam mokinių gyvenimo būdo apmąstymui, refleksijai ir pedagoginei korekcijai.

Šeštame skyriuje pristatomos paauglių sveikatos gerinimo edukacinės prielaidos, atskleidžiamos priežastys, lemiančios mokinių fizinį pasyvumą ir su tuo susijusius negalavimus, tėvų ir paauglių nuomonės apie fizinio aktyvumo ir gyvensenos požymių koreliacinius ryšius. Akcentuojamas tėvų ir kitų šeimos narių gyvo pavyzdžio, pozicijos ir ugdymo

poveikio asmenybės brandai vaidmuo, atskleidžiamas paauglių neaktyvumo ir didelio užimtumo po pamokų fiziškai pasyviomis veiklos formomis koreliacijos ryšiai. Akivaizdu, kad autorės originaliai, naujai atskleidė ir moksliskai pagrindė bei eksperimentu įrodė naujas rekomendacijas paauglių sveikatinimui per fizinį aktyvumą didinti.

Septintas skyrius skiriamas 13–14 metų ne-sportuojančių mergaičių fizinio aktyvumo raiškos ypatumų analizei. Pedagoginiame eksperimente taikyta autorių parengta mergaičių FA plėtotės programa, paremta teorinės dalies išvadomis, teoriniu-empiriniu sveikatą stiprinančio FA kompetencijos ugdymo modeliu ir diagnostinio tyrimo rezultatais. FA plėtotės programoje išdėstyti šie esminiai parametrai: integruotos žinios apie FA ir sveikatą, jų supratimas, bendrieji ir fiziniai gebėjimai, aktyvaus gyvenimo nuostatos, palanki sveikatai elgsena. Programa įgyvendinama, pasitelkiant aktyvinamuosius mokymo metodus, veiklos refleksiją. Pateikiama paauglių mergaičių sveikatą stiprinančio FA raiškos kaita įvairiais metų laikais. Nužymimos pagrindinės FA edukacijos paauglystėje strategijos: FA ir sveikos gyvensenos žinių integravimas, jų įsisavinimas ir supratimas; fizinių galių ir sveikatos vertybių išvalgų gilinimas; nuostatų būti kasdien aktyviam ir fizinių gebėjimų plėtojimas. Akcentuojamas kūno kultūros mokytojų ir visuomenės sveikatos specialistų FA kompetencijos ir ugdymo technologijų ryšys. Knyga baigiama tyrimų apibendrinimu, išvadomis, literatūros sąrašu, santrauka užsienio kalba. Darbas gausiai iliustruotas – pateikta 21 len-

telė, 101 paveikslas. Išvados išsamios ir išplaukia iš keliamų uždavinių bei tyrimo rezultatų.

Apibendrinant galima teigti, kad monografijos autorės pateikė ilgalaikių ir sistemingų tyrimų duomenimis, praktine veikla grįstus teiginius, rekomendacijas, kurie bus naudingi FA ir sveikatos ugdymo teorijai ir praktikai. Tyrimų rezultatai ir išvados papildo edukologijos mokslą naujais mokinių sveikatinimo ir FA ugdymo(si) teiginiais, leidžiančiais ugdyti mokinių FA kompetenciją, optimizuoti FA – tai ypač aktualu sėdimosios veiklos ir naujų technologijų plėtros bei sklaidos kontekste. Tikime, jog šis leidinys padės kūno kultūros mokytojams, sveikatos ugdytojams, pradedantiesiems mokslininkams geriau suvokti FA kaip sveikatos stiprinimo, kūno tobulinimo, asmenybės savybių ugdymo šaltinį, taip pat FA raiškos edukacijos dėsningumus ir ypatumus. Remiantis nagrinėjamo reiškinio atskleistais dėsningumais, tendencijomis ir ypatumais, susidaro prielaidos kryptingai ugdyti mokinių FA kompetenciją, skatinant FA poreikį ir įtvirtinti nuostatą būti fiziškai aktyviam visą gyvenimą. Tai naujas, originalus ir vertingas mokslinis darbas, kurio naujumas reiškiasi teoriniu ir praktiniu požiūriais. Monografija gali būti naudinga rengiant tėvų švietimo programas, keliant kūno kultūros mokytojų ir sveikatos priežiūros specialistų profesinę kvalifikaciją, formuojant paauglių vertybes, įgūdžius ir palankų sveikatai elgesį. Monografijos rezultatai atveria tolesnių vaikų ir besimokančio jaunimo FA tyrimų perspektyvą ir kryptis.

REVIEW FOR THE MONOGRAPH OF EUGENIJA ADAŠKEVIČIENĖ,
NERINGA STRAZDIENĖ „EDUCATION OF PUPILS' PHYSICAL ACTIVITY“

Assoc. Prof. Dr. Alona Rauckienė-Michaelsson
Klaipėda University

SUMMARY

Relevance and novelty. Numerous research justifies a positive impact of physical activity (hereinafter: PA) on children and pupils' quality of life: their health, wellbeing, physical capacity, and recovery of strength after mental work. Physical inactivity and a lack of exercise in adolescence is harmful to pupil's health and tends to form an inactive lifestyle stereotype. The harm done by a sedentary lifestyle is difficult to compensate even by physical loads, especially in cases of unsystematic exercise. Hence, E. Adaškevičienė and N. Strazdienė have conducted research and related their monograph to reflect the modern educational needs.

The article analyses the monograph "Education of pupils' physical activity". The current monograph is a complete work that is significant for the science of education. The monograph consists of the introduction part and seven chapters. The monograph discloses the opportunities of the PA competence development in adolescence, analyses the impact of physical inactivity on health, and highlights the characteristics of PA education in family and at school.

The chapters referring to the conception of physical activity schoolchildren are significant from the theoretical-methodological viewpoint. The rapid development of new technologies and innovations in Lithuania results in high expectations for intellectual education and intensive mental activity and transforms the learning/teaching environment, its content and methods. The educational technologies that existed at school for centuries are replaced by new information and communication technologies. Lately, most of the children and youth's recreation and entertainment types became physically inactive: cable or satellite TV with a lot of channels, the Internet, computer games, and music and communication programmes change children's active leisure into passive, not requiring physical effort. The decreased pupils' PA makes us look for new, effective ways of children's PA optimisation in line with the requirements of the contemporary period that shall guarantee physical, mental, and social wellbeing, normal growth and maturation, and good health. It is important to investigate the issues of the PA expression and development and the causes of physical inactivity, as well as to review the views of pupils, their parents, and teachers on an individuals' self-creation and self-realisation. Any impact on health has to be measured.

The aim of the research was to reveal the educators' (parents, teachers, health care specialists) views on pupils' PA education in family and at school and to explore the PA expression characteristics and development trends in the context of the synergy of new technological developments and sedentary behaviour.

In the preparation of the monograph, the following methods were used: a) theoretical research methods: analysis of scientific and methodological literature, document analysis, synthesis, abstraction, interpretation, meta-analysis, and comparison; b) empirical research methods: questionnaire surveys of pupils and parents, pedagogical experiment, interviewing physical education teachers and health care specialists; c) data analysis methods: mathematical statistical qualitative data analysis and quantitative content analysis.

The meaningful didactic PA competence presented in the monograph is based on the analysis and synthesis of scientific literature and the authors-conducted research. A programme for physically inactive girls' PA development in leisure time was designed, grounded on: holistic education, which emphasises a holistic personality development; the ideas of humanistic psychology when educator helps pupil understand himself and a healthy, active, meaningful life; in warm interaction with pupils, he seeks to give substance to the health promoting PA as a value of education. The developed programme focused on physically inactive girls aged 13 to 14 and the formation of the PA knowledge, physical abilities, the provisions of a healthy and active life, and health-conducive behaviour. For each boy and girl, depending on their age, physical capacity, and health, PA norms are different. The main PA parameters include duration, frequency, and intensity. To preserve and enhance the health, one is recommended to experience not only low, but also medium and high intensity PA. The education programme was implemented through contemporary activating teaching/learning methods and the girls' favourite emotional PA forms.

A PA competence development programme, based on purposeful educational assistance that implies theoretical knowledge (about PA, its expression and its impact on health, identification, and signs of physical inactivity) and its understanding and a practical system of physical activity (consisting of favourite, emotional physical exercises and games, and relaxation and breathing exercises that reduce mental and physical tension), is effective and makes a positive impact on the changes in the PA competence.

The research findings and conclusions complement the science of educology by new arguments on pupils' health promotion and PA (self-) education that enable the formation of pupils' PA competence and the optimisation of PA, which is especially relevant in the context of sedentary lifestyle and the development and dissemination of new technologies. The current monograph is a complete work that is significant for the science of Education in general and is accessible to researchers of sports pedagogy, teachers of physical education, and sports coaches. The results of the monograph open the prospect and directions of further research in the PA of children and the studying youth.

Alona Rauckienė-Michaelsson
Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto
Sveikatos tyrimų ir inovacijų mokslo centras
Herkaus Manto g. 8, LT-92294 Klaipėda
Mob. 8 698 57 791
Darbo tel. (8 46) 39 85 78
El. p. alona.rauckiene-michaelsson@ku.lt

Eugenija Adaškevičienė
Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto
Sveikatos tyrimų ir inovacijų mokslo centras
Herkaus Manto g. 8, LT-92294 Klaipėda
Mob. 8 687 21 322
El. p. eugenija_adaskeviciene@yahoo.com