



VYTAUTO DIDŽIOJO UNIVERSITETAS

ŠVIETIMO AKADEMIJA

SPORTO IR GAMTAMOKSLINIO UGDYMO PROGRAMŲ GRUPĖ

Igor Karklelis

14 – 19 M. PAAUGLIŲ FIZINIS AKTYVUMAS

Bakalauro baigiamasis darbas

Kūno kultūros studijų programa, valstybinis kodas 612X13027

Pedagogikos studijų kryptis

Vadovas (-ė) _____

(Moksl. laipsnis, vardas, pavardė)

(Parašas)

(Data)

Apginta prof. dr. Virginijus Sruoga _____

(Programų grupės vadovas)

(Parašas)

(Data)

Vilnius, 2020

TURINYS

SANTRAUKA	3
SUMMARY	4
ĮVADAS	5
1. MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO NUSTATYMO TEORINĖS PRIELAIIDOS	7
1.1. Paauglystės amžiaus tarpsnių ypatumai	7
1.1.1. Paauglių fiziologiniai, socialiniai ir psichologiniai kūno pokyčiai	7
1.1.2. Ankstyvoji paauglystė	8
1.1.3. Vidurinė paauglystė.....	9
1.1.4. Vėlyva paauglystė	10
1.2. Fizinis aktyvumas paauglystėje	11
1.2.1. Fizinio aktyvumo nauda paauglystės laikotarpyje	11
1.2.2. Vidutinio intensyvumo fizinio krūvio nauda paaugliams	12
1.2.3. Aukšto intensyvumo fizinio krūvio nauda paaugliams	13
2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS	14
2.1. Tyrimo metodai	14
2.1.1. Mokslinės literatūros analizė.....	14
2.1.2. Anketinė apklausa	14
2.1.3. Statistinė analizė.....	14
2.2. Tyrimo organizavimas.....	15
2.3. Tiriamieji	15
3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ	16
3.1.1. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį.....	16
3.1.2. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių	16
3.1.3. Respondentų pasiskirstymas pagal klases	17
3.1.4. Respondentų pasiskirstymas pagal šeimos socialinę padėtį.....	18
3.1.5. Respondentų bendras fizinis aktyvumas	19
3.2. Fizinis aktyvumas pagal lytį.....	20
3.3. Fizinis aktyvumas pagal amžių	21
3.4. Fizinis aktyvumas pagal šeimos socialinę padėtį	22
3.5. Grupių skirtumai.....	23
3.6. Koreliacija	24
4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS	25
5. IŠVADOS	26
LIETATŪROS SĄRAŠAS	27
PRIEDAI	33

Igor Karklelis. 14 – 19 M. PAAUGLIŲ FIZINIS AKTYVUMAS: Kūno kultūros studijų programa baigiamasis darbas / Darbo vadovas Aušra Lisinskienė / Vytauto Didžiojo universitetas, sporto ir sveikatos fakultetas, švietimo akademija sporto ir gamtamokslinio ugdymo programų grupė. – Vilnius, 2020

SANTRAUKA

Tyrimo problema – išanalizavus mokslinę literatūrą, galima teigti, kad Lietuvoje kaip ir daugumoje Europos šalių yra užfiksuotas nepakankamas fizinis aktyvumas visose amžiaus grupėse. Nepakankamas fizinis aktyvumas priveda prie įvairių sveikatos sutrikimų – nutukimas, širdies ligos, nerimas, stresas ir pnš. Todėl, yra svarbu analizuoti, atlikti tyrimus susijusius su paauglių fiziniu aktyvumu.

Tyrimo objektas – Paauglių fizinis aktyvumas.

Tyrimo tikslas - atskleisti 14 – 19 m. mokinių fizinį aktyvumą amžiaus, lyties bei šeimos socialinės padėties aspektu.

Tyrimo medžiaga ir metodai – Tiriamąją imtį sudarė 205 paaugliai iš Vytauto Didžiojo gimnazijos. Tyrime buvo taikomas anketinės apklausos metodas, paaugliai turėjo atsakyti į 8 klausimus susijusius su fiziniu aktyvumu laisvalaikiu, mokykloje ir sugrįžus iš jos savaitės eigoje. Gavus tyrimo duomenis, buvo siekiama atskleisti fizinį aktyvumą lyties, amžiaus ir šeimos socialinės padėties aspektu. Tyrimo duomenims apskaičiuoti taikyta SPSS 25 versijos programa.

Tyrimo rezultatai – nustatyta, kad vaikinai mokykloje ir sugrįžę iš jos iš buvo fiziškai aktyvesni už merginas ($p < 0,05$). Kitose subskelėse statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių nenustatyta. Lyginant 14 – 16 ir 17 – 19 m. paauglius nustatyta, kad jaunesni paaugliai yra fiziškai aktyvesni visose suskelėse, buvo pateikiami statistiškai reikšmingi skirtumai (p nuo 0,000 iki 0,041). Atliekant duomenų analizę buvo iškelta hipotezė, kad paauglių šeimos socialinę padėtis turi įtakos fiziniam aktyvumui, tačiau atlikus skaičiavimus hipotezė nepasitvirtino, statistiškai reikšmingų duomenų nebuvo ($p > 0,05$).

Išvada – vaikų bendras fizinis aktyvumas buvo aukštesnis už merginų. ($p < 0,05$). 14 – 16 m. paaugliai buvo fiziškai aktyvesni už 17 – 19 m. paauglius ($p < 0,05$). Šeimos socialinė padėtis neturi įtakos paauglių fiziniam aktyvumui, statistiškai reikšmingų duomenų gauti nepavyko ($p > 0,05$).

Reikšminiai žodžiai: fizinis aktyvumas, fizinis pasyvumas, paaugliai, sveikata, šeima

Igor Karklelis: PHYSICAL ACTIVITY OF ADOLESCENTS BETWEEN THE AGE OF 14 – 19 YEARS: Physical Education Study Program Final Thesis / Supervisor Aušra Lisinskienė / Vytautas Magnus University, Faculty of Sports and Health, Academy of Education Sports and Science Education Program Group. - Vilnius, 2020

SUMMARY

Problem definition – After analyzing the scientific literature, it can be stated that in Lithuania, as in most European countries, insufficient physical activity has been recorded in all groups of age. Inadequate physical activity leads to health problems such as obesity, heart disease, stress, anxiety, et cetera. Therefore, it is important to conduct research to analyze the physical activity of adolescents.

Research object – Physical activity of adolescents.

Research objective – Reveal physical activity of students aged between 14-19 years, in terms of age, gender and family social status.

Research methods and material – research sample consisted of 205 adolescents from Vytautas Magnus Gymnasium. A survey was used as a method to conduct the study data, where the adolescents had to answer 8 questions related to physical activity in their free time, at school and back home in a span of a week. After conducting the survey data, the aim was to reveal physical activity in terms of gender, age and family social status. SPSS program version 25 was used to calculate the data of the study.

Research findings – It was found that boys were more physically active both at school and upon returning home from school than girls. ($p < 0.05$). No statistically significant differences were found between groups on the other subscales. Comparing adolescents aged between 14 - 16 and 17 - 19 years, younger adolescents were found to be more physically active in all subscales, statistically significant differences were reported (p from 0.000 to 0.041). During the analysis of the data, it was hypothesized that the social situation of the adolescent family has influence on the physical activity of the adolescent, however, after calculating the data obtained, the hypothesis was not confirmed, considering there was no statistically significant data found. ($p > 0.05$).

Conclusion – Boys' overall physical activity was higher than girls'. ($p < 0.05$). Adolescents between the age of 14-16 years were more physically active than adolescents between the age of 17 - 19 years. ($p < 0.05$). The social situation of the family does not affect the physical activity of the adolescents, statistically significant data could not be obtained. ($p > 0.05$).

Keywords: physical activity, physical inactivity, adolescents, health, family.

IVADAS

Aktualumas. Fizinis aktyvumas (FA) vienas iš svarbiausių žmogaus kūno judėjimo išraišku, siekiant pagerinti paauglio sveiką gyvenimo būdą. FA suteikia daugybę privalumų paaugliui ir jo šeimos sveikatai. Tačiau, didelė dalis vaikų neatitinka dabartinių fizinio aktyvumo reikalavimų (mažiausiai 60 min. fizinio aktyvumo per dieną). Nepakankamas FA dažniausiai prasideda ankstyvoje vaikystėje, kai formuojasi šeimos įpročiai. Dėl per mažo fizinio aktyvumo paauglystėje, paauglys gali susidurti su tokiais padariniais kaip: nutukimas, širdies ligos ir t.t. (Lisinskienė ir Juškelienė, 2019).

Paauglio fizinio aktyvumo skaitinimas ypač reikšmingas jo savijautai, protiniam darbui, sveikatai bei socialinei raidai. (Zumeras ir Gurksas, 2012). Skatindami fizinį aktyvumą, paaugliai gali išvengti augimo ir brendimo problemų, pagerinti savo sveikatą, miego režimą ir apskritai, gali pagerėti net pažymiai mokykloje (Skirvydes, 2008). Nors fizinio aktyvumo nauda yra nustatyta, fizinis pasyvumas (FP) ir toliau didėja tarp paauglių. Didžioji dalis paauglių neatitinka pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijų. Europos šalyse FA smarkiai sumažėja nuo 9 iki 11-15 metų. Tik 1 iš 5 paauglių reguliariai užsiima fizine veikla. Mokslininkai ištyrė fizinio aktyvumo tendencijas nuo 2002 iki 2010 m. 32 Europos ir Šiaurės Amerikos šalyse tarp 11–15 metų paauglių. Tyrimo duomenys parodė, kad nepaisant pastangų skatinti fizinį aktyvumą šios amžiaus grupės paaugliams, besilaikančiųjų PSO rekomendacijų paauglių skaičius yra labai mažas. Tačiau, taip nėra visuose šalyse. Suomija nuo 2002 iki 2010 m. Padarė didžiausią pažangą, kai tuo tarpu Lietuvoje užfiksuotas didžiausias fizinio aktyvumo nuosmukis (Lisinskienė ir Juškelienė, 2019).

Minimalus paauglių judėjimo kriterijus – 60 min. per dieną, Tai nustatė ir rekomenduoja Pasaulio sveikatos organizacija (PSO). Lietuvoje, kaip ir visuose kitose šalyse, rekomendacijas fiziniam aktyvumui nustato PSO, tačiau kuo toliau, tuo labiau matomas fizinio aktyvumo stoka paaugliu gyvenime, arba nepakitę skaičiai per pastarąjį dešimtmetį. Fizinio aktyvumo stoka priveda prie fizinio pasyvumo (Jankauskienė ir Mieženė, 2011).

Problema. Juškelienė ir Ustilaitė (2009) teigia, kad mokinių FP yra itin didelė problema Lietuvoje. Autorių teigimu, vidutiniškai tik kas antrą berniuką ir mergaitę galima laikyti pakankamai fiziškai aktyviais, 14-15 metų kas antra mergaitė sportuoja ar mankština tik vieną kartą per savaitę, arba visai neužsiima jokia kita fizine veikla.

8 iš 10 paauglių kiekvieną dieną praleidžia savo laisvalaikį žiūrėdami televiziją, arba žaisdami kompiuterinius žaidimus (2 val. arba daugiau). Paauglių laisvo laiko praleidimas prie technologijų yra didelė problema ne tik Lietuvoje bet ir visame pasaulyje. Paauglystėje formuojasi įpročiai, todėl svarbu skirti didelį dėmesį paauglių fizinio aktyvumo skatinimui (Jankauskienė ir Mieženė, 2011).

Tyrimo objektas – Paauglių fizinis aktyvumas.

Tyrimo subjektas – 14-19 m. paaugliai, moksleiviai.

Tyrimo tikslas – Atskleisti 14-19 m. mokinių fizinį aktyvumą.

Uždaviniai:

1. Atskleisti mokinių fizinį aktyvumą lyties aspektu;
2. Atskleisti mokinių fizinį aktyvumą amžiaus aspektu;
3. Atskleisti mokinių fizinį aktyvumą pagal socialinę padėtį šeimoje.

Darbe taikyti šie tyrimo metodai:

1. Mokslinės literatūros analizė;
2. Anketinė apklausa;
3. Matematinės statistikos metodai.

Darbo struktūra: Bakalauro darbą sudaro santrauka, įvadas, mokslinės literatūros nagrinėjama tema apžvalga, tyrimo metodikos aprašymas, tyrimo rezultatų skyrius, tyrimo rezultatų aptarimo skyrius, išvados, naudotos literatūros sąrašas, priedai.

1. MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO NUSTATYMO TEORINĖS PRIELAIIDOS

1.1. Paauglystės amžiaus tarpsnių ypatumai

1.1.1. Paauglių fiziologiniai, socialiniai ir psichologiniai kūno pokyčiai

Grininė ir Vaitkevičius (2009) paauglystės laikotarpį įvardina kaip vieną iš daugiausiai pokyčių turintį gyvenimo etapą. Šiuo laiko tarpu dažnai keičiasi paauglio kūnas, balsas, ūgis, svoris. Taip pat, gali keistis jų požiūris į kai kurias dalykus, vertybės, nuotaikų kaita dažnas reiškinys paauglio gyvenime. Kiekvienam paaugliui šie pokyčiai prasideda skirtingai, vieniems – ankščiau, kitiems – gali užtrukti labai ilgai.

Psichologai paauglystę dažnai vadina kriziniu amžiumi, kai kurie netgi priskiria paauglius tam tikrai rizikos grupei. Daugelis autorių kalba, kad paauglystė – tai laikotarpis, kai prasideda įvairios psichologinės bei socialinės permainos, sutampančios su greitu arba lėtu fiziologiniu vystymusi, tam pritaria Umbrasienė ir Narkauskaitė, (2010).

Žukauskienė ir Giedrienė (2008) teigia, kad prasidėjus lytiniam brendimui, keičiasi ne tik paauglio kūnas, bet ir pasikeičia mąstymas, pradeda galvoti ir planuoti savo ateitį. Paaugliui bręstant, jo ūgis gali padidėti apie 20 proc., svoris gali padidėti net du kartus. Bendra raumenų masė brendimo metu vaikinams gali padidėti du kartus, tuo tarpu merginų apie 50 proc. Vaikinams lytinio brendimo metu padidėja testosterono lygis organizme, todėl jų raumenų masė padidėja apie du kartus. Apie 12 proc. vaikinų bendros kūno masės sudaro riebalinis audinys, merginų – apie 25 proc. Vaikinų ir merginų fizinės galimybės skiriasi dėl specifinių kūno sandaros ypatybių. Pasak Milašiaus (2005), spartus vaikinų ūgio padidėjimas prasideda 15 metais, o merginų – 12 gyvenimo metais. Paauglystėje taip pat pradeda greitai augti plaučiai, didėja jų tūris, pasikeičia kvėpavimo sistema, dėl ko gali padidėti paauglio išvermė fizinio aktyvumo metu. Susiformuoja kvėpavimo tipas, berniukai pradeda kvėpuoti pilvu, merginos – krūtine. Šiuo laikotarpiu gali keistis liaukų funkcionavimas, sulėtėti arba pagreitėti medžiagų apykaita. Augantis bei bręstantis paauglio organizmas atitinkamai daugiau reikalauja jėgų, maisto, poilsio. Todėl, šiame laikotarpyje paauglys dažnai gali jaustis išsekęs, pavargęs, neišsimiegojęs, gali sparčiai pakilti apetitas. Galima sakyti, kad per itin trumpą laiko tarpą, paauglio organizmas patiria nemažai pokyčių.

Pagal pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), paaugliais gali būti laikomi 10 – 21 amžiaus asmenys (WHO, 2008). Paauglystė yra suskirstyta į tris etapus, remiantis fiziniais, psichologiniais ir socialiniais pokyčiais.

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

1.1.2. Ankstyvoji paauglystė

Būtent esminiai organizmo pokyčiai būdingi ankstyvoje paauglystėje, kurie gali prasidėti nuo 10 ir tęstis iki 15 metų, šiuo laikotarpiu stipriai keičiasi paauglio kūnas. Ankstyvasis paauglystės laikotarpis laikomas kaip sunkus ir skausmingas gyvenimo periodas, jis yra apibūdinamas kaip greitas fizinis ir emocinis pojūčių išgyvenimas. Armonkaitė – Engelmanienė (2008) teigia, kad ankstyvosios paauglystės metu jaučiamas didelis tėvų, draugų socialinis spaudimas, paauglys dažnai būna nepasitikintis savimi ir bei savo veiksmis.

Spartūs kūno pokyčiai, kaip teigia mokslininkai, gali sukelti įvairių psichologinių rūpesčių paauglio gyvenime. Besikeičiant paauglio kūnui, kai kurie iš jų jautriai reaguoja į pasikeitimus. Vieniems sunku susitaikyti, kad klasės draugas yra aukštesnis, greičiau bėga, ir pns., todėl atsiranda nepasitikėjimas savimi, savęs sumenkinimas, paauglys pradeda galvoti, kad jis yra prastesnis už savo bendraamžius (Navaitis, 2001). Kai kurie paaugliai dėl šios priežasties pasidaro šiurkštūs bendraudami su savo šeimos nariais, draugais, mokytojais. Dėl greito ar lėto kūno augimo paaugliai dažnai gėdijasi savo kūno, nenoriai užsiima fizine veikla. Mokslininkai kalba, kad augimo bei brendimo tempas turi labai didelės įtakos paauglių prisitaikymui prie aplinkos. Vaikinai, kuriems brendimas prasidėjo ankščiau už kitus, dažnai jaučiasi pranašesni, geresni bei pasitiki savimi labiau už savo bendraamžius. Tokie paaugliai daugiau dėmesio susilaukia iš suaugusiųjų, vyresnių klasių moksleivių. Jie yra laikomi kaip nepriklausomi, fiziškai patrauklūs žmonės. Paaugliai, kurių brendimo laikotarpis prasideda vėliau, dažnai vertinami kaip nemėgstami bei nepripažinami klasės draugų ar bendraamžių. Tokiems paaugliams neretai trūksta dėmesio iš aplinkos, šeimos, draugų rato. Jie jaučiasi, kad jie nėra svarbūs, todėl gali kilti didelių psichologinių problemų. Merginų lytiniame brendime kaip teigia Pilkauskaitė (1999) yra visiškai kitaip. Atliktose tyrimose rezultatai rodo, kad merginų augimo ir brendimo laikotarpis neturi įtakos socialinei raiškai. Priešingai nei vaikinai, anksti pradėjusios augti ir bręsti merginos nebuvo laikomos kaip geresnės, pranašesnės už savo bendraamžes. Kaip tik, vėlai pradedančios bręsti merginos buvo laikomos kaip gražiomis, socialiomis, todėl merginoms buvo lengviau susitvarkyti su psichologinėmis ar socialinėmis problemomis. Šie pagrindiniai skirtumai kuria paauglio savęs vertinimą bei įvaizdį, ir daro didelę įtaką besiformuojančiam jaunuoliui. Dažnai suaugusieji pastebėdami, kad paauglys sparčiau bręsta negu kiti jaunuoliai, stengiasi sugriežtinti jų auklėjimą, sukontroliuoti. Tai trukdo paaugliams improvizuoti, eksperimentuoti su savimi, savo išvaizda, draugų ratu, pomėgiais. Paauglys tokio amžiaus metu nori kuo labiau būti atsakingas pats už save (Navaitis, 2001).

Didelį vaidmenį ankstyvoje paauglystėje turi savęs atradimas, arba kitaip vadinama - tapatumo paieška. Paaugliai, paieškoje savojo "aš", dažnai į jas įtraukia ir kitus savo bendraamžius. Noras įgyti daugiau nepriklausomybės dažnai lemia sąjungą su šeima, stiprus ryšis su klasės draugais, bendraamžiais. Paauglys jaučiasi mažiau varžomas aplinkos, kas suteikia jam daugiau laisvės. Įgijęs

pasitikėjimą savimi, jaučiasi saugesnis ir galintis priimti sprendimus savarankiškai (Malinauskienė ir Žukauskienė, 2007). Ankstyvosios paauglystės amžiuje, paauglys dažnai bando lygiuotis į savo autoritetą. Paaugliai šiame laikotarpyje dažnai turi tam tikrą savo herojų į kurį bando lygiuotis, tai gali būti žymus sportininkas, aktorius, atlikėjas, filmų ar animacinių filmukų personažas. Paaugliai kaip įmanydami bando tapti panašūs į savo idealus atkartodami jų veiksmus, atrodyti bei elgtis taip pat kaip jie. Taip paauglys bando atrasti save, savo pomėgius ir veiklas (Leliūgienė, 2002).

Navaitis, (2007) teigia, kad ankstyvojoje paauglystėje jaunuolis besąlygiškai nori būti priimtas į bendraamžių grupę, todėl visais įmanomais būdais bando pabrėžti savo unikalumą, atsiranda nors išsiskirti iš kitų, būti kitokiam tiek savo išvaizda, tiek elgesiu.

Šiuo metu itin svarbu tampa priklausyti bendraamžių grupei, praleisti kuo daugiau laiko su kitais paaugliais. Socializacijos procese bendraamžiai užima didelį vaidmenį paauglio gyvenime. Merginos skirtingai nei vaikinai, dažnai kuria mažas, išskirtines grupes. Jeigu vaikinams svarbu turėti didelį draugų ratą, tai merginoms svarbu turėti kelias ar vieną draugę. (Gailius, Malinauskas, Petkauskas, ir Ragauskas 2013). Petruolytė (2012) teigia, kad paaugliams svarbu susirasti savo draugų grupę, tai padeda paaugliams jaustis saugiau, emociškai stabiliai, ir žinoti, kad kažkam rūpi ir yra reikalingi. Vaičiulienė (2004) kalba apie tai, kad labai svarbu, kokią paaugliai grupę, draugų ratą pasirinks. Tie paaugliai, kurie neradę savęs formalaus tipo grupėse, dažnai pasuka į kitą pusę, ir bando surasti save tarp neformalių draugų ir bendraminčių. Dažnai tokie paaugliai būna atstumti savo klasės draugų, mokytojų, ar net tėvų. Tai gali sukelti rimtų psichologinių ir socialinių problemų paauglio gyvenime. Todėl ankstyvoje paauglystėje susirasti tinkamą draugų ir pažįstamų ratą paaugliams yra sunku, tačiau nepaprastai svarbu (Navaitis, 2001).

1.1.3. Vidurinė paauglystė

Jeigu ankstyvosios paauglystės metu pagreitėja ir spartėja kūno bei organizmo pokyčiai, tai viduriuoju paauglystės laikotarpiu, organizmo pokyčiai sulėtėja. Prasideda patrauklumo bendraamžiais potraukis ir poreikis. Šiame laiko tarpe įvyksta taip pat augimo šuolis, dažnai gali kankinti nemiga, problemos su miegu. Apetito svyravimas taip pat būdingas viduriniu paauglystės laikotarpiu. Atsiranda abstraktus mąstymas, aplinkos suvokimas, noras būti nepriklausomam, paauglys dažnai lygina save su suaugusiu žmogumi.

Navickas ir Vaičiulienė (2011) pabrėžia tai, kad 14-15 metų berniukai turi aukštesnę išvaizdos ir atletinę kompetenciją, o mergaičių aukštesnė kompetencija yra artimos draugystės ir socialinio priėmimo srityse.

Vidurinio šios paauglystės metu susiformuoja paauglio draugų bei bendraamžių ratas, kuris turi labai didelę įtaka paauglio formavimuisi. Taip pat vidurinėje paauglystėje dažnai pasikeičia paauglio mąstymas. Tie užsiėmimai, veiklos, pomėgiai, kurie kažkada patiko vaikystėje, arba ankstyvoje paauglystėje gali nebepatikti, arba net kelti nemalonius prisiminimus. Paaugliui

viduriniojo paauglystės laikotarpiu būdingas susižavėjimas priešingos lyties atstovu. Paaugliai bando pasiekti psichologinę nepriklausomybę nuo tėvų, atsiranda noras kontroliuoti savo gyvenimą pačiam, būti savarankiškam. Šiame laikotarpyje paauglys dažnai galvoja bei svajoja apie savo ateitį, koki automobilį turės, namą ir pnš. (Navickas ir Vaičiulienė, 2011). Kita vertus, Černius (2006) kalba apie tai, kad penkioliktais paauglio metais dažnai pasitaiko ir bjaurių laiko tarpų. Sutrinka emocinė būseną ir tampa nestabili, paaugliui tai gali sukelti pykčio priepuolius, gali fiziškai žaloti daiktus, bendraamžius, ar net gi save. Neretai galima pamatyti ir verkimo priepuolius, kurie gali atsitikti bet kada, kai paauglys to nesitiki labiausiai. Tokiems paaugliams reikalingas ypatingas dėmesis, dėl šių savo priepuolių jie dažnai jaučiasi nesaugiai, nepasitiki niekuo, todėl labai svarbu jiems padėti pritaipiti.

Klizas, Klizienė, ir Talačka (2013), kalba apie tai, kad merginos vidurinėsios paauglystės metu didžiausią nerimą patiria dėl artėjančių egzaminų, arba laukdamos iš susirinkimo grįžtančių tėvų. Vaikiniai didžiausia nerimo problema yra neatlikti namų darbai. Iš esmės, tiek vaikinių, tiek merginų nerimas yra panašus, abi grupės nerimauja dėl mokyklos, mokslų, bei atsakomybių. Todėl paauglių nerimas nepriklauso nuo lyties.

1.1.4. Vėlyva paauglystė

Vėlyvoji paauglystė trunka maždaug nuo 16 iki 19 metų. Tai laiko tarpas, kai atrodo, kad šio amžiaus paauglius jau galima laikyti suaugusiais žmonėmis, tačiau taip gali pasirodyti tik iš pirmo žvilgsnio. Dažnai tokiam amžiuje jau būna susiformavęs draugų ratas, bet nėra vengiama susirasti naujų draugų ar pažinčių. Vyresnio amžiaus paaugliai kaip teigia Zbarauskaitė ir Čekuolienė (2009), dažnai patiria nemažai nerimo bei streso dėl artėjančių brandos egzaminų.

Valius ir Jaruševičienė (2008) teigia, kad dažnai gali atrodyti, kad paauglystės krizė baigėsi vėlyvoje paauglystėje, tačiau šiame amžiaus tarpsnyje atsiranda naujų problemų ir iššūkių. Nerimas dėl santykiu su esamu partneriu, dėl savo sugebėjimų, darbo galimybių, jaučiamas nerimas dėl lytiškumo. Petruolytė (2012) pastebi, kad paaugliams keliama vis didesni reikalavimai, dažnai paaugliai gali girdėti iš tėvų, mokytojų, kad jie privalo įgyti išsilavinimą, išsirinkti profesiją, susirasti darbą. Visa tai – kelia nerimą bei stresą paaugliams, būtent dėl to paauglystės laikotarpis trunka vis ilgiau. Paauglys, norintis būti nepriklausomas nuo kitų vis dar yra laikomas nesubrendusiu jaunuoliu, negalinčiu priimti sprendimų savarankiškai.

Jeigu vidurinėje paauglystėje fizinis organizmo brendimas buvo sulėtėjęs, tai vėlyvoje paauglystėje fizinis brendimas dažniausiai jau būna sustojęs. Susiformuoja paauglio identitetas, paauglys suvokia savo kūną (Armontaitė – Engelmanienė, 2008). Apibendrinus galime teigti, kad paaugliui brendimo laikotarpis yra sudėtingas gyvenimo etapas. Augimas bei brendimas gali priklausyti nuo daugybės veiksnių - paauglio mitybos, sveikatos ir aplinkos sąveikos, žmogaus genų, ir t.t., Šis gyvenimo etapas dažniausiai yra pastebimas kaip ūgio ir svorio padidėjimu, tačiau labai

daug pasikeičia ir paauglio viduje. Tutkuvienė (2008) teigia, kad brendimo laikotarpis priklauso nuo paveldėjimo, brendimo pradžia, greitis, trukmė – viskas priklauso nuo genetinių veiksnių, tačiau taip pat nemažai įtakos brendimui turi išoriniai ir vidiniai veiksniai, kurie gali iškreipti paauglio brendimo laikotarpį, ir turėti įtakos jo formavimuisi.

1.2. Fizinis aktyvumas paauglystėje

1.2.1. Fizinio aktyvumo nauda paauglystės laikotarpyje

Woodcock (2011) teigia, kad norint kad mūsų gyvenimas būtų ilgesnis, sveikesnis bei saugesnis, būtina užsiimti reguliariai fiziniu aktyvumu. Nepakankamas FA gali būti lėtinių neinfekcinių ligų susirgimo priežastimi. Daugelyje pasaulio šalių, kaip ir Lietuvoje, mokslininkų nustatytas nepakankamas FA suaugusiųjų bei paauglių tarpe (Zoeller, 2009).

Laar ir kt. (2010) teigia, kad paauglystės laikotarpyje formuojasi fizinio elgesio formos, kurios turi įtakos paauglio formavimuisi. Su tuo sutinka Armonienė (2007), teigdama, reikia skirti paaugliams daug dėmesio iš jų supančių draugų, šeimos narių, mokytojų, norint suformuoti kuo geresnę paauglio nuomonę apie fizinį aktyvumą. Mokslininkai teigia, kad vienas svarbiausių veiksnių privedančių prie fizinio pasyvumo paauglystėje, yra nepakankamas FA. FP yra viena iš pagrindinių priežasčių, privedančių prie globalaus nutukimo tarp vaikų, paauglių, ir suaugusiųjų Europoje ir visame pasaulyje (Livingstone, 2001; Speiser ir Rudolf, 2005; Fontaine, 2008).

Daugybėje mokslinių straipsnių rašoma, kad FA padeda nuo tokių sveikatos sutrikimų kaip: nerimas ar stresas, emocinis nuovargis, reguliariai užsiimant fiziniu aktyvumu, pagreitėja medžiagų apykaita, susitvarko virškinimo sistema, normalizuojasi miego režimas ir t.t. Lietuvių mokslininkai Juozulynas, Jurgelėnas, Savičiūtė, ir Venalis (2012) teigia, kad norint sustiprinti raumenis, pagerinti ištvėrmę, koordinaciją ar lankstumą, būtina pasirinkti fizinę veiklą pagal savo sveikatos būklę, galimybes ar amžių. Paauglystės laikotarpyje būdingas miego režimo sutrikimas, paauglys dažnai jaučiasi išsekęs, pavargęs, FA yra ideali priemonė būti visada žvaliam, energingam ir judriam.

Zumeras ir Gurskas (2012) taip pat kalbėjo apie fizinio aktyvumo privalumus ir teigia, kad FA gali sustiprinti žmogaus organizmo imuninę sistemą, ir taip užkirsti kelią daugybei ligų. Taip pat, fiziniu aktyvumu užsiimantys žmonės rečiau serga depresija, jų nuotaikų kaita svyruoja mažiau negu kitų, fiziškai aktyvūs žmonės būna žvaliesni, energingesni.

Šukys ir Bagdonas (2007) teigia, kad tinkami fizinio aktyvumo įpročiai paauglystėje gali padėti palaikyti sveiką gyvenimo būdą, ir suaugus išvengti daugybės ligų. Taip pat, FA gali padėti sustiprinti paauglio kaulus, sąnarius ir raumenis. Dažnai fiziniu aktyvumu užsiimantys paaugliai rodo geresnius rezultatus besimokant negu bendraamžiai. Taip pat pastebėta, kad fiziškai aktyvūs paaugliai susiranda draugų lengviau, prižiūri savo maisto racioną, bei neturi žalingų įpročių.

FA dažniau yra siejamas su fizine sveikata, į psichologinę sveikatą nebuvo kreipimą tiek daug dėmesio, tačiau dabar, vis daugiau yra randama fizinio aktyvumo ir psichologinės sveikatos sąsajų. Pagal Andersen ir Mechelen (2005), protiniam vystymuisi ir socialiniai raidai FA yra labiausiai tai lemiančių veiksnių. Kaip teigia Schmalz, Delne, Birch, ir Davison (2007) laimingesni paaugliai yra tie, kurie daugiau užsiima fiziniu aktyvumu, bei pritardami kitiems autoriams taip pat teigia, kad fiziniu aktyvumu užsiimantys paaugliai turi daugiau pasitikėjimo savimi, mažiau problemų, susitvarkyti su paauglystės krize jiems yra lengviau. Fizinis aktyvumas per kūno kultūros užsiėmimus, ar bet kurioje kitoje aplinkoje paaugliams gali suteikti pozityvumo, motyvacijos, noro pasiekti gerų rezultatų mokykloje, taip pat FA gali padėti nuraminti vidinę būseną, dėl kurios gali pagerėti santykiai su draugais ar šeimos nariais. (Castelli ir kt., 2007; Irvin ir kt. 2010).

Kim ir McKenzie (2014) nustatė, kad tie moksleiviai, kurie užsiimdavo fizine veikla dažniau, mokykloje gaudavo aukštesnius įvertinimus iš testų, kontrolinių, ar namų darbų. Moksliniuose tyrimuose yra patvirtina kad FA turi daugybę sąsajų su žmogaus fizine ir psichologine sveikata. (Chaddock ir kt., 2010). Tačiau norint, kad fizinio aktyvumo nauda būtų maksimali mūsų organizmui, ypač svarbu pasirinkti tinkamą jo intensyvumą. (Ainsworth, 2000)

Tam, kad išvengtų įvairių lygų, sustiprinti raumenys, sąnarius, kaulus, pagerinti širdies ir kraujagyslių sistemą reikalingas reguliarus FA. Kuo ankščiau susiformuoja teigiami fizinio aktyvumo įpročiai paauglystėje, tuo mažesnė tikimybė susirgti įvairiomis ligomis, todėl ypač svarbu pasirūpinti fiziniu aktyvumu jauname amžiuje. (Ontario. Ministry of Education, 2006)

1.2.2. Vidutinio intensyvumo fizinio krūvio nauda paaugliams

Vidutinio intensyvumo krūvis kiekvienam paaugliui gali būti skirtingas. Tai priklauso nuo fizinės būklės - ūgio, svorio, fizinio pajėgumo ir pñš. Vidutiniu intensyvumu krūvio metu padidėja širdies susitraukimų dažnis (ŠSD), atsiranda prakaitavimas, suaktyvėja kraujotakos sistema, kvėpavimo sistema priverčiama dirbti intensyviau, bei taip pat spartėja medžiagų bei energijos apykaita.

Paauglys užsiimdamas vidutinio intensyvumo fiziniu aktyvumu nepavargsta akimirksniu, gali bendrauti su kitais savo bendraamžiais, jaučiasi gerai. Tarkim, važiuodamas dviračiu jis ramiai gali bendrauti su savo bendraamžiu. ŠSD gali būti lengvai apčiuopiamas kaklo ar riešo srityje, taip pat paauglys ima dažniau ir gyliau kvėpuoti, jaučiama šiluma visame kūne (priklausomai nuo oro sąlygų). Nustatyta, vidutinio intensyvumo fizinė veikla, tokia kaip vaikščiojimas ar važiavimas dviračiu ir kt., sumažina ankstyvą mirties riziką nuo įvairių lėtinių neinfekcinių susirgimų (Woodcock, ir kt., 2011).

PSO rekomendacijose yra nurodyta, kad paaugliai turi dalyvauti vidutinio intensyvumo veikloje kuri trunka mažiausiai 60 min. kiekviena dieną. Būtent vidutinio intensyvumo FA pagal

(Faigenbaum, 2000; Strong, ir kt., 2005) gali padėti palaikyti ar padidinti raumenų jėgą, lankstumą, kaulų tankį. Pate (1995) pabrėžia, kad fizinė veikla turi būti kuo visapusiškesnė, įvairesnė. Pvz.: vieną dieną važiuoti dviračiu, kitą dieną šokinėti šokdyne, trečią – žaisti futbolo su draugais. Tokio tipo vidutinio krūvio nauda gali ne tik ilgai palaikyti paauglio motyvacija užsiimti fizine veikla, bet ir kaip teigia Andersen ir kt. (2006), sureguliuoti kūno svorį, sumažinti paauglio nutikimą, ir atsikratyti rizikos susirgti širdies ligomis.

1.2.3. Aukšto intensyvumo fizinio krūvio nauda paaugliams

Aukšto intensyvumo fizinis krūvis vadinamas tada, kai paauglio pulsas padidėja dukart nuo pradinio pulso, stipriai pradeda prakaituoti, dėl deguonies trūkumo kvėpuojama ir per burną ir per nosį, oda gali įgauti ryškiai raudoną spalvą. Aukšto intensyvumo fizinė veikla paprastai susijusi su profesionaliu sportu, sunkiu fiziniu darbu, tokiu kaip greitas važiavimas dviračiu, plaukimas, vidutinių arba ilgų distancijų bėgimas laikui, bet kokios sporto šakos komandinė treniruotė, ir pnš. Aukšto intensyvumo fizinė veikla lyginant su poilsio lygiu, medžiagų metabolizmą padidina šešis ar net daugiau kartų (6 MET) (Ainsworth ir kt., 2000).

Kaip teigia Taylor, (2000), aukšto intensyvumo fizinio krūvio reikalaujanti veikla yra stipriai susijusi su gera nuotaika, gerovės pojūčiu, emociniu stabilumu, gyvenimo džiaugsmu bei gyvenimo kokybės pagerėjimu. Mokslininkai teigia, kad aukšto intensyvumo fizinė veikla duoda ilgalaikius rezultatus. Paauglio energingumas, žvalumas, gera savijauta gali laikytis keletą dienų, arba net keletą savaitių.

Dauguma mokslininkų taip pat teigia, kad aukštu fiziniu aktyvumu užsiimantys paaugliai turi 50 proc. mažesnę tikimybę susirgti mirtinomis ligomis vėlyvame amžiuje, negu žemo fizinio aktyvumo paaugliai. Kaip ir vidutinio krūvio intensyvumas, aukšto krūvio intensyvumas yra kiekvienam nustatomas individualiai, viskas priklauso nuo fizinių galimybių, ūgio, svorio, lankstumo ir pnš. Todėl, vienam paaugliui aukštas FA gali būti ėjimas į įkalnę, kitam greitas važiavimas dviračiu, ar plaukimas (Sirard ir Pate, 2001). Tam, kad aukšto intensyvumo fizinis krūvis maksimaliai suteiktų naudos, būtina pasirinkti jį tinkamai.

2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

2.1. Tyrimo metodai

14 – 19 metų moksleivių, - merginų ir vaikinų, besimokančių Vytauto Didžiojo gimnazijoje, tyrimui atskleisti taikyti šie metodai:

1. Mokslinės literatūros analizė;
2. Anketinė apklausa;
3. Statistinė tyrimo duomenų analizė.

2.1.1. Mokslinės literatūros analizė

Literatūros šaltinių analizė ir sintezė. Tyrimo metu buvo analizuojami įvairūs Lietuvos ir užsienio literatūros šaltiniai paauglio fizinio aktyvumo temomis. Šiuo tyrimo metodu buvo analizuojami literatūros šaltiniai, kurie padėjo išryškinti darbo aktualumą, problemą, numatyti tyrimo teorinę ir praktinę reikšmę, pasirinkti duomenų rinkimo, apdorojimo ir analizės metodus.

2.1.2. Anketinė apklausa

Fiziniui aktyvumui nustatyti, buvo naudojamas tarptautinis paauglių fizinio aktyvumo klausimynas (ang. International Physical Activity Questionnaire for adolescents) (PAQ-A). Šis klausimynas yra skirtas 9 – 12 klasės mokiniams, kuriu amžius yra nuo 14 iki 19 metų. Savarankišką klausimyną sudaro aštuoni klausimai, iš kurių renkama informacija apie paauglių fizinį aktyvumą laisvalaikiu, mokykloje, sugrįžus iš jos per pastarąsias 7 dienas. Mokiniai turėjo pažymėti atsakymą nuo 1 iki 5 (1 – tai žemas FA, 5 – tai aukštas FA. Rezultatai buvo sumuojami ir išvestas bendras paauglių FA lygis.

2.1.3. Statistinė analizė

Statistinė tyrimo duomenų analizė atlikta naudojantis SPSS 25 versijos programa. Tyrimų rezultatai pateikti lentelėse. Siekiant atskleisti paauglių fizinį aktyvumą, buvo apskaičiuojami: skalių teiginių sumos aritmetiniai vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai (SD). Norint nustatyti reikšmingus skalių vidurkių skirtumus tarp 3 ir daugiau nepriklausomų imčių buvo taikytas vienfaktorinės dispersinės analizės metodas ANOVA. Ryšiai tarp kintamųjų buvo apskaičiuoti remiantis Spirmeno (angl. Spearman) r koreliacijos koeficientu. Siekiant nustatyti paauglių fizinį aktyvumą pagal skales, buvo apskaičiuojami: skalių teiginių sumos aritmetiniai vidurkiai, vidutiniai kvadratiniai nuokrypiai (SD), skirtumų patikimumui tarp vaikinų ir merginų, amžiaus grupių nustatyti buvo taikytas Stjudento t kriterijus nepriklausomoms imtims. ANOVA prielaida dėl duomenų pasiskirstymo homogeniškumo buvo patikrinta Levene testu. Jei Spirmeno testo reikšmingumo rezultatas yra $p < 0,05$, tai reiškia, kad duomenys yra homogeniški ir ANOVA prielaida yra patenkinama, $p > 0,05$ tai reiškia nepatikima. Grupių skirtumai buvo apskaičiuoti pagal Chi-kvadrato reikšmę. Pagal metodiką riba tarp žemo ir

aukšto fizinio aktyvumo – 2,74. Jeigu vidurkis yra mažesnis už 2,74, tai priskiriama žemam fiziniam aktyvumui. Atitinkamai, jeigu vidurkio riba yra aukščiau 2,74 – tai laikoma kaip aukštu fiziniu aktyvumu.

2.2. Tyrimo organizavimas

Tyrimas atliktas įgyvendinant VD mokslininkų projektą "Mokinių fizinio aktyvumo nustatymas Lietuvoje"

Bakalaurinio darbo tyrimui naudotasi Programos 2019-2020 m. duomenų bazės „Lietuvos vyresniųjų klasių mokinių FA socialinių ekonominių veiksnių kontekste“ fragmentas (X klausimų, Y tiriamųjų).

Studento indėlis - (X1 klausimų, Y1 tiriamųjų).

Darbo rengimas vyko trimis etapais: Pirmajame darbo rengimo etape (2020 m. rugsėjį – 2020 m. spalį) buvo analizuojami literatūros šaltiniai pasirinkta tema, formuluojama tyrimo problema, apibrėžtas tyrimo tikslas, sukonkretinti tyrimo uždaviniai, numatyta tyrimo metodika. Antrajame darbo rengimo etape vyko apklausa. Anketos buvo išdalintos sportininkams 2019 metų lapkričio – gruodžio mėn. Prieš tai gavus mokyklos sutikimą, o vėliau asmeniškai susitarus su mokytojais ir gavus jų leidimus. Mokiniais buvo paaiškinta, kokių tikslu atliekama apklausa bei tai, kad anketa yra anonimiška ir jų asmeniniai duomenys niekur nebus skelbiami. Taip pat, mokiniai buvo informuoti, jog jie gali atsisakyti dalyvavimo šioje apklausoje. Apklausos metu buvo siekiama išsiaiškinti paauglių fizinį aktyvumą priklausomai nuo paauglio lyties, amžiaus ir šeimos socialinės padėties. Trečiajame darbo rengimo etape buvo analizuojami duomenys pasitelkiant matematinę statistinę analizę.

2.3. Tiriamieji

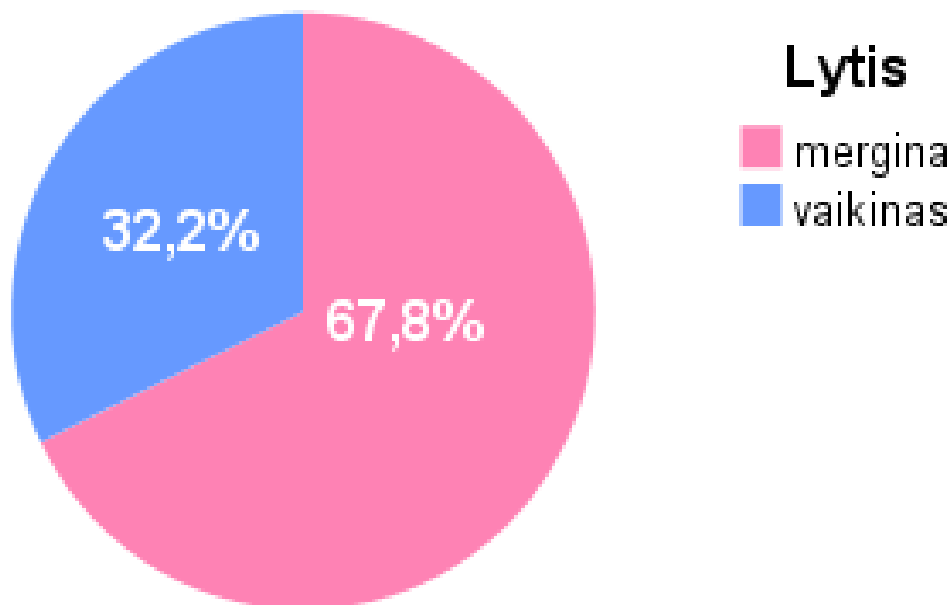
Tyrimo dalyvavo 205 mokiniai iš Vytauto Didžiojo gimnazijos, kurių amžius buvo 14 – 19 metų. Tiriamųjų demografiniai duomenys pateikti 1, 2, 3, 4, 5 diagramose.

Pateikiamos trys lentelės, kuriose aprašomi demografiniai duomenys. Pagal pateiktas lenteles, buvo siekiama nustatyti respondentų skaičių pagal lytį, amžių, klase, socialinę padėtį.

3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

3.1.1. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį

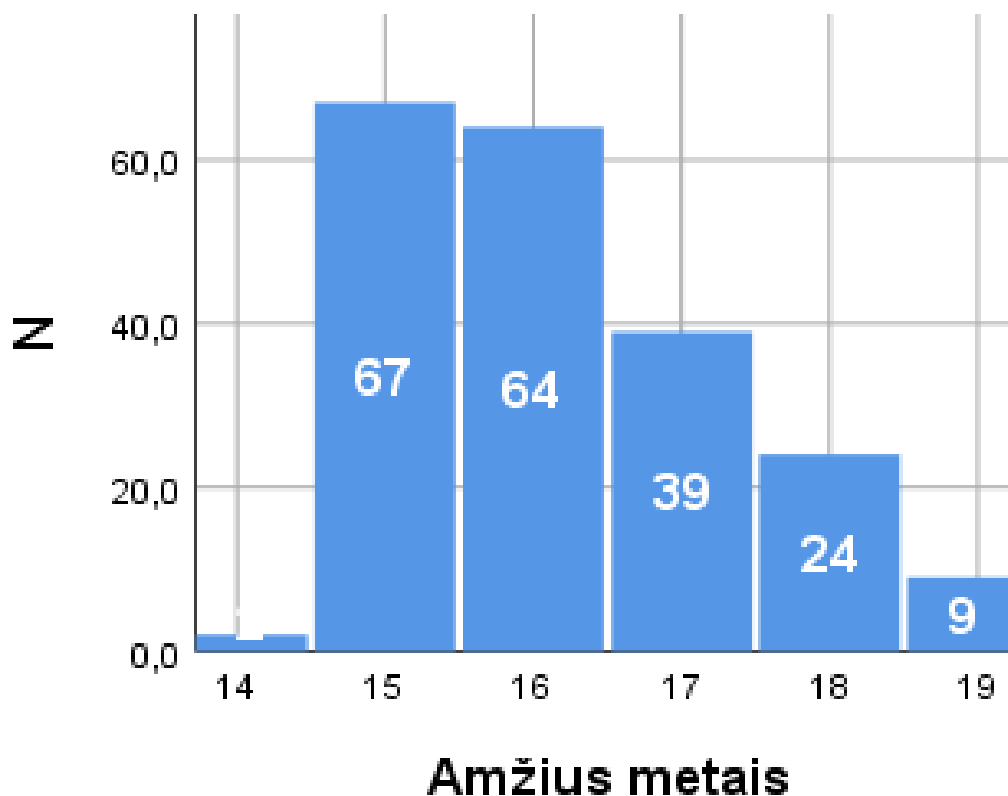
Remiantis 1 paveikslu pateiktais duomenimis, galime matyti kaip pasiskirstę respondentai pagal lytį. Iš 205 paauglių 32,2 proc. sudarė vaikinai, 67,8 proc. – merginų (žr. 1 pav.).



1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį (N)

3.1.2. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių

Remiantis 2 paveikslu duomenimis, 205 Vytauto Didžiojo gimnazijoje besimokantys paaugliai buvo suskirstyti pagal amžių. Respondentų skaičius pasiskirstė netolygiai, daugiausiai tyrime dalyvavusių jaunuolių buvo 15 metų – 67 paaugliai, 64 respondentai buvo 16 metų, kiek mažiau buvo 17 metų paauglių – 39, 18 metų respondentų skaičius siekė 24, o mažiausiai iš visų buvo 19 ir 14 metų paauglių. Devyniolikmečių – 9, o keturiolikmečių - vos 2. (žr. 2 pav.)



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių (N)

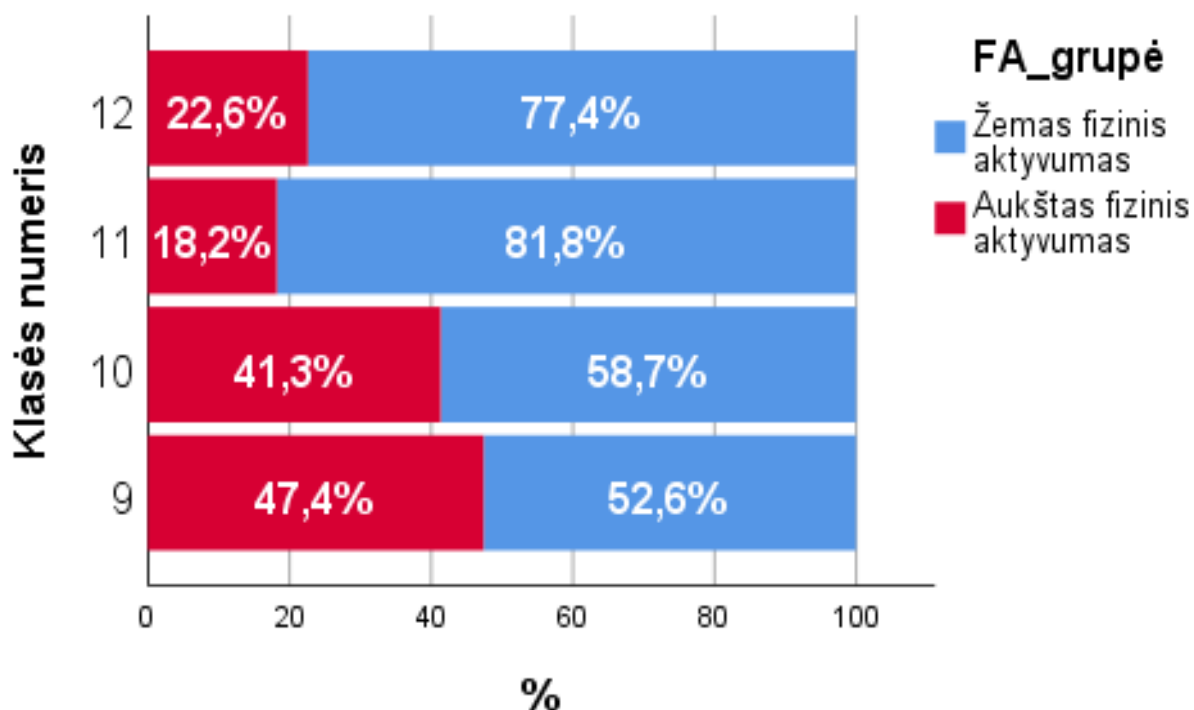
3.1.3. Respondentų pasiskirstymas pagal klases

Remiantys 3 paveikslo duomenimis, galime matyti, 9 klasės mokiniai buvo aktyviausi iš visų klasių. 47,4 proc. 9 klasės mokinių buvo pakankamai fiziškai aktyvūs, 52,6 proc. buvo nepakankamai fiziškai aktyvūs. Galime teigti, kad kas antras 9 klasės mokinys yra fiziškai aktyvus.

10 klasės moksleiviai taip pat parodė gerus rezultatus, 41,3 proc. iš jų buvo nustatytas aukštas fizinis aktyvumas, tuo tarpu 58,7 proc. moksleivių buvo nepakankamai fiziškai aktyvūs

Lyginant 9 – 10 klasės respondentų rezultatus su 11 – 12 klasėmis, galime matyti didelį skirtumą. 81,8 proc. 11 klasės moksleivių nebuvo pakankamai fiziškai aktyvūs, ir tik 18,2 proc. buvo priskiriami prie aukšto fizinio aktyvumo. Galime teigti, kad kas penktas 11 klasės moksleivis atitinka fizinio aktyvumo rekomendacijų.

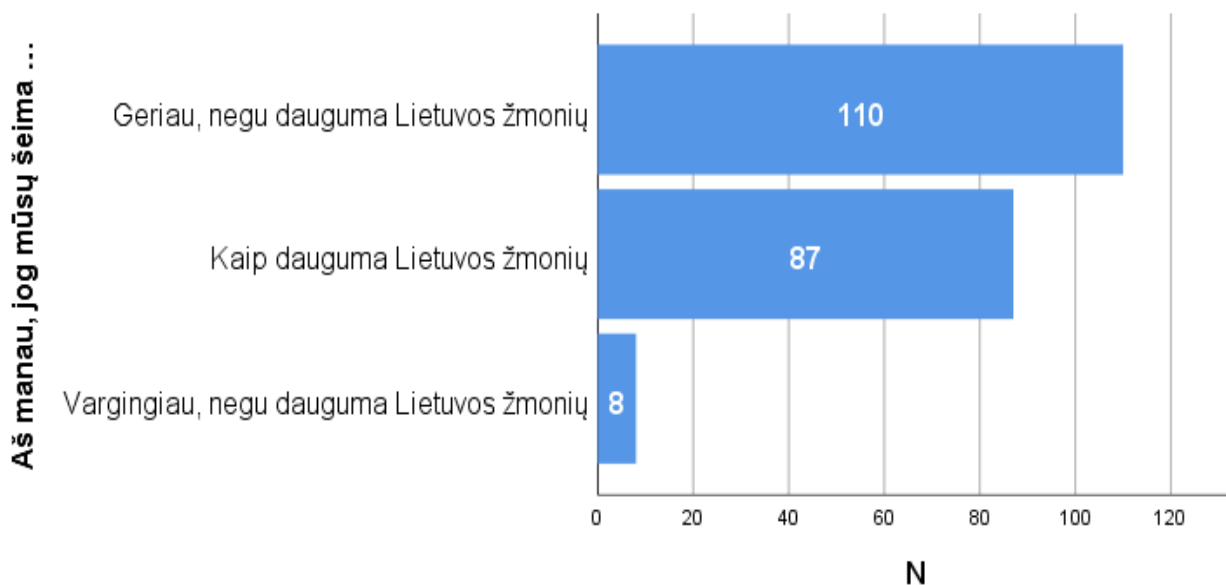
Žiūrint į 12 klasės rodiklius, taip pat matomas žemo fizinio aktyvumo dominavimas. 77,4 proc. moksleivių buvo nepakankamai fiziškai aktyvūs, ir tik 22,6 proc. buvo pakankamai fiziškai aktyvūs (žr. 3 pav.).



3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal klases. (N)

3.1.4. Respondentų pasiskirstymas pagal šeimos socialinę padėtį

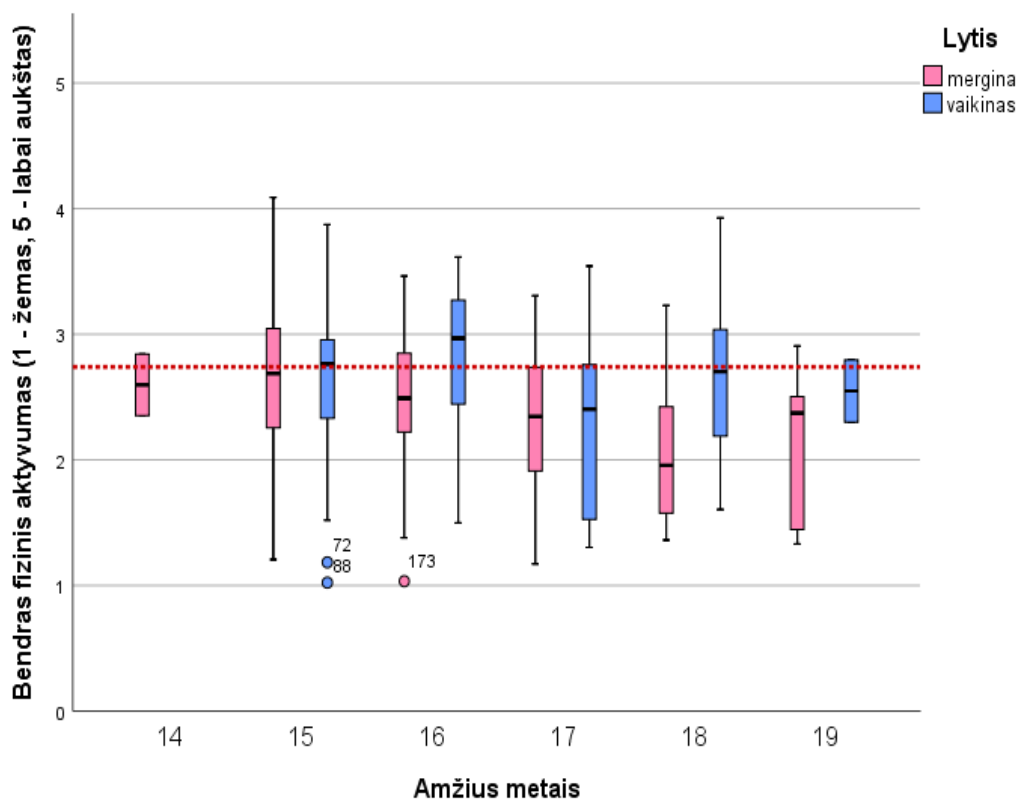
Respondentai taip pat buvo suskirstyti pagal šeimos socialinę padėtį. Respondentų buvo klausiama, kaip jie galvoja, kaip gyvena jų šeima. 110 paauglių atsakė kad, geriau negu dauguma Lietuvos žmonių, 87 atsakė, kad jų šeima gyvena kaip dauguma Lietuvos žmonių, ir 8 paaugliai atsakė, kad jų šeima gyvena vargingiau negu dauguma Lietuvos žmonių (žr. 4 pav.).



4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal šeimos socialinę padėtį

3.1.5. Respondentų bendras fizinis aktyvumas

Remiantis 5 paveikslo duomenimis galime matyti kaip pasiskirstė grupių bendras fizinis aktyvumas. Raudona punktyrinė linija reiškia vidurkių ribą tarp žemo ir aukšto fizinio aktyvumo, kuri yra 2,74. Grafike matyti, kad vaikinų yra kur kas daugiau negu merginų su aukštu fiziniu aktyvumu. Taip pat galime pastebėti, kad jaunesių paauglių peržengusių 2,74 ribą yra kur kas daugiau negu vyresnių. (žr. 5 pav.).



5 pav. Respondentų bendras fizinis aktyvumas

3.2. Fizinis aktyvumas pagal lytį

1 lentelė.

	Mergina (N=139)		Vaikinas (N=66)		<i>t</i>	<i>p-reikšmė</i>
	<i>Vidurkis</i>	<i>SN</i>	<i>Vidurkis</i>	<i>SN</i>		
Laisvalaikio fizinis aktyvumas	1,50	0,234	1,59	0,531	-1,328	0,188
Fizinis aktyvumas mokykloje ir sugrįžus iš jos	2,56	0,678	2,77	0,759	-2,031	0,044
Fizinis aktyvumas savaitės eigoje	2,76	0,808	2,90	1,010	-1,074	0,284
Bendras fizinis aktyvumas (1 - žemas, 5 - labai aukštas)	2,45	0,609	2,64	0,691	-1,992	0,048

Lentelėje pavaizduota fizinio aktyvumo lyginimas pagal lytį. Žiūrint į pirmosios subskalės vidurkius, galime pastebėti, kad vaikinai (vid. 1,59) savo laisvalaikį praleido fiziškai aktyviau negu merginos (vid. 1,59). Tačiau šis skirtumas vertinamas kaip statistiškai nereikšmingas ($p > 0,05$), ir galime teigti, kad didelio skirtumo tarp vaikinų ir merginų šioje subskalėje nėra. Žiūrint į antrosios subskalės vidurkius, galime matyti, kad vaikinų vidurkis yra 2,77, tuo tarpu merginų – 2,56. Šis skirtumas tarp abiejų grupių yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$), todėl galime teigti, kad vaikinai buvo fiziškai aktyvesni mokykloje ir grįžę iš jos. Fiziškai aktyvūs savaitės eigoje buvo tiek vaikinai, tiek merginos, statistiškai reikšmingo skirtumo tarp jų nėra, todėl galime teigti, kad abi grupės buvo fiziškai aktyvios savaitės eigoje panašiai. Žiūrint į paskutinės subskalės vidurkius galime matyti, kad vaikinų bendras FA vidurkis (2,74) yra aukštesnis už merginų vidurkį (2,45). Tai yra statistiškai reikšmingi duomenys ($p < 0,05$), todėl galime teigti, kad vaikinai yra fiziškai aktyvesni už merginas. Tačiau atsižvelgiant į metodiką, nė vienas iš dviejų grupių nesiekia 2,74 vidurkio, tai reiškia, kad tiek vaikinų, tiek merginų bendras FA yra žemas (žr. 1 lent.).

3.3. Fizinis aktyvumas pagal amžių

2 lentelė.

	14-16 metų (N=133)		17-19 metų (N=72)		<i>t</i>	<i>p</i> - <i>reikšmė</i>
	<i>Vidurkis</i>	<i>SN</i>	<i>Vidurkis</i>	<i>SN</i>		
Laisvalaikio fizinis aktyvumas	1,59	0,394	1,42	0,251	3,202	0,002
Fizinis aktyvumas mokykloje ir sugrįžus iš jos	2,76	0,688	2,38	0,690	3,722	0,000
Fizinis aktyvumas savaitės eigoje	2,90	0,876	2,63	0,863	2,054	0,041
Bendras fizinis aktyvumas (1 - žemas, 5 - labai aukštas)	2,63	0,620	2,30	0,625	3,678	0,000

Lentelėje pavaizduota fizinio aktyvumo lyginimas pagal metus. Respondentai buvo suskirstyti į dvi grupes. 14 – 16 ir 17 – 19 m. Žiūrint į fizinį aktyvumą laisvalaikiu, galime matyti abiejų grupių vidurkių skirtumas. 14 – 16 m. paauglių laisvalaikio fizinio aktyvumo vidurkis – 1,59, tuo tarpu 17 – 19 m. paauglių 1,42. Tai yra statistiškai reikšmingi duomenis ($p < 0,05$), todėl galime teigti kad jaunesnį paaugliai buvo fiziškai aktyvesni už vyresnius laisvalaikio metu. Žiūrint į antrosios subskalės vidurkius, galime matyti didelį skirtumą tarp šių dviejų grupių. 14 – 16 m. vidurkis – 2,76, 17 – 19 m. vidurkis 2,38. Atlikus skaičiavimus nustatyta, kad šis skirtumas tarp abiejų grupių gali būti vertinamas kaip statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$). Taigi, galime teigti kad 14 – 16 m. paaugliai buvo fiziškai aktyvesni mokykloje ir sugrįžę iš jos, nei 17 – 19 m. paaugliai (žr. 2 lent.).

3.4. Fizinis aktyvumas pagal šeimos socialinę padėtį

3 lentelė.

	Vargingiau, negu dauguma Lietuvos žmonių (N=8)		Kaip dauguma Lietuvos žmonių (N=87)		Geriau negu dauguma Lietuvos žmonių (N=110)		F	p-reikšmė
	Vidurkis	SN	Vidurkis	SN	Vidurkis	SN		
Laisvalaikio fizinis aktyvumas	1,51	0,186	1,49	0,211	1,57	0,448	1,067	0,346
Fizinis aktyvumas mokykloje ir sugrįžus iš jos	2,42	0,624	2,59	0,738	2,67	0,695	0,668	0,514
Fizinis aktyvumas savaitės eigoje	2,45	0,872	2,70	0,846	2,91	0,894	2,170	0,117
Bendras fizinis aktyvumas (1 - žemas, 5 - labai aukštas)	2,31	0,557	2,47	0,654	2,56	0,635	0,969	0,381

Lentelėje pavaizduota fizinio aktyvumo lyginimas pagal socialinę padėtį šeimoje. Respondentai buvo apklausti, kaip jų nuomone, gyvena jų šeima ir buvo suskirstyti į tris grupes. Žiūrint į pirmosios subskalės vidurkius, galime matyti, kad visų trijų grupių vidurkiai yra panašūs. Šie duomenys statistiškai nėra reikšmingi ($p > 0,05$), todėl galime teigti, kad visos trys grupės savo laisvalaikį fiziškai aktyviai leido vienodai, ir didelio skirtumo tarp jų nėra. Žiūrint į fizinio aktyvumo vidurkius mokykloje ir sugrįžus iš jos galime matyti, kad čia taip pat didelio skirtumo tarp trijų grupių nėra, statistiškai reikšmingų duomenų nebuvo ($p > 0,05$), todėl galime teigti kad visos grupės taip pat buvo vienodai fiziškai aktyvios mokykloje ir sugrįžę iš jos. FA aktyvumas savaitės eigoje subskalėje žiūrint į vidurkius, išsiskyrė geriau negu dauguma Lietuvos žmonių grupė. Jų vidurkis buvo 2,91, tačiau statistinio reikšmingumo gauti čia taip pat nepavyko ($p > 0,05$). Taigi, apibendrinus bei pažiūrėjus į paskutinįją subskalę galime teigti, kad statistiškai reikšmingų duomenų gauti nepavyko ($p > 0,05$), visų trijų grupių vidurkiai panašūs, nė vienas iš jų nesiekia 2,74 ribos, todėl galime teigti kad šeimos socialinę padėtis neturi reikšmės paaugliu fiziniam aktyvumui, visos trys grupės priskiriamos prie žemo fizinio aktyvumo (žr. 3 lent.).

3.5. Grupių skirtumai

4 lentelė.

		Žemas fizinis aktyvumas		Aukštas fizinis aktyvumas		Chi-kvadratas	p-reiškė
		N	%	N	%		
Klasės numeris	9	50	39,1%	45	58,4%	12,422	0,006
	10	27	21,1%	19	24,7%		
	11	27	21,1%	6	7,8%		
	12	24	18,8%	7	9,1%		
Lytis	mergina	94	73,4%	45	58,4%	4,953	0,026
	vaikinas	34	26,6%	32	41,6%		
Soc. aplinka	Vargingiau, negu dauguma Lietuvos žmonių	6	4,7%	2	2,6%	1,415	0,493
	Kaip dauguma Lietuvos žmonių	57	44,5%	30	39,0%		
	Geriau, negu dauguma Lietuvos žmonių	65	50,8%	45	58,4%		

Lentelėje galime matyti, kad 77 iš 205 moksleivių FA buvo aukštas. Labiausiai fiziškai aktyvūs buvo devintos klasės mokiniai, jų buvo net 45. O tai sudarė 58,4 proc. Dešimtos klasės mokinių su aukštu fiziniu aktyvumu buvo 19, 24,7 proc. Žemiausiu fiziniu aktyvumu pasižymėjo 11 klasės mokiniai, tik 6 moksleiviai buvo pakankamai fiziškai aktyvūs, tai sudarė 7,8 proc. Dvyliktokų su aukštu fiziniu aktyvumu buvo taip pat nedaug – 7 moksleiviai, tai sudarė 9,1 proc. (žr. 4 lent.).

3.6. Koreliacija

5 lentelė.

Spirmeno koreliacija							
		1	2	3	4	5	6
1	Amžius metais						
2	Laisvalaikio fizinis aktyvumas	-0,289**					
3	Fizinis aktyvumas mokykloje ir sugrįžus iš jos	-0,232**	0,583**				
4	Fizinis aktyvumas savaitės eigoje	-0,150*	0,542**	0,713**			
5	Bendras fizinis aktyvumas (1 - žemas, 5 - labai aukštas)	-0,230*	0,631**	0,989**	0,792**		
6	Jeigu Jūs aktyviai sportuojate, tai kaip ilgai (metais)	-0,239*	0,225**	0,381**	0,341**	0,392**	

silpna koreliacija

vidutinė koreliacija

stipri koreliacija

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lentelėje galime matyti koreliacijos ryšius tarp kintamųjų. Paauglių fizinį aktyvumą savaitės eigoje labiausiai lėmė tai, kad jie buvo fiziškai aktyvūs mokykloje ir sugrįžę iš jos. Paaugliai buvo gan fiziškai aktyvūs mokykloje ir sugrįžus iš jos, savaitės eigoje. Šie rodykliai labiausiai lėmė jų bendrą fizinį aktyvumą. (žr. 5 lent.)

4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Kiekybinio tyrimo metu buvo siekiama atskleisti paauglių fizinį aktyvumą lyties, amžiaus, bei socialinės šeimos padėties aspektu. Pateikti rezultatų vidurkiai yra ganėtinai žemi.

Tyrimas atskleidė, kad vertinant paauglių fizinį aktyvumą pagal lytį, laisvalaikio abi grupės buvo nepakankamai fiziškai aktyvios. Žiūrint į fizinį aktyvumą mokykloje ir sugrįžus iš jos, vaikinai užsiėmė fizine veikla dažniau negu merginos. Iš 66 vaikinių 32 iš jų buvo fiziškai aktyvūs, tai reiškia, kad kas antrą berniuką galima laikyti fiziškai aktyviu. Tam pritaria ir lietuvių autorės Juškelienė ir Ustilaitė (2009) teigdamos, kad mokinių (FP) yra itin didelė problema Lietuvoje. Autorių teigimu, vidutiniškai tik kas antrą berniuką galima priskirti prie fiziškai aktyvių moksleivių. Zaborskis ir Raskilas (2011) taip pat savo moksliniuose darbuose rašė apie fizinį aktyvumą, autoriai teigia, kad mergaitės reikšmingai rečiau mankštinosi ar sportavo, lyginant su berniukais. Jų hipotezė pasitvirtino, berniukai fiziškai aktyvesni už mergaites buvo net du kartus. Lyginant fizinį aktyvumą savaitės eigoje abi grupės buvo pakankamai fiziškai aktyvios. Bendro fizinio aktyvumo vidurkių skalė parodė, kad vaikinai buvo fiziškai aktyvesni už merginas, tačiau abiejų bendras fizinio aktyvumo lygis yra žemas. Apie žemą ir nepakankamai fiziškai aktyvumą tiek merginų, tiek vaikinių gyvenimo būdą kalbėjo Lietuvių autorės Volbekienė, Griciūtė, ir Gaižauskienė, (2007), teigdamos kad trys ketvirtadaliai 5 – 11 klasės Lietuvos mokinių buvo nepakankamai fiziškai aktyvūs.

Lyginant paauglius amžiaus apseku, visuose parametruose išsiskyrė 14 – 16 m. paaugliai, jie buvo fiziškai aktyvesni už 17 – 19 m. paauglius laisvalaikio metu, mokykloje ir sugrįžę iš jos, bei visoje savaitės eigoje. Visi duomenys buvo statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$). Tačiau, jų bendras fizinio aktyvumo lygis neperkopė 2,74 ribos, tad galima sakyti, jog abiejų amžiaus grupių FA yra žemas. Apie žemą FA lygį kalbėjo Lampert ir kt., (2007). Vokiečių mokslininkų atliktas tyrimas atskleidė, kad fizinio aktyvumo rekomendacijas atitinka tik vienas iš keturių 11–17 metų berniukų ir kas šešta mergaitė.

Paaugliai taip pat buvo tyriami pagal socialinę šeimos padėtį. Visų gautų duomenų vidurkiai buvo panašūs, reikšmingos statistinės reikšmės gauti nepavyko ($p > 0,05$), todėl, galima teigti kad šeimos socialinė padėtis neturi didelis reikšmės paauglio fiziniam aktyvumui. Tam pritaria ir Lietuvių autoriai Šukys ir Bagdonas (2007), jie teigia, kad šeimos padėtis gali lemti moksleivių fizinį aktyvumą laisvalaikio, tačiau bendram fiziniam aktyvumui šeimos statusas turi mažai, arba išvis neturi reikšmės.

5. IŠVADOS

1. Lyginant statistinius tyrimo duomenis, galima teigti kad fizinio aktyvumo skirtumas tarp merginų ir vaikinų yra. Tiek merginos, tiek vaikinai buvo vienodai aktyvūs laisvalaikio metu, bei visos savaitės eigoje. Tačiau, tyrimo rezultatai parodė, kad vaikinai yra fiziškai aktyvesni mokykloje, ir sugrįžtant iš jos. Išanalizavus tyrimo duomenis galime teigti, kad vaikinai yra fiziškai aktyvesni už merginas.
2. Išskyrus paauglius į dvi grupes, 14 – 16 ir 17 – 19 m., bei išanalizavus tyrimo duomenis, galima teigti, kad 14 – 16 m. paaugliai leido savo laisvą laiką aktyviau už 17 – 19 m. paauglius. Taip pat didelis skirtumas buvo ir žiūrint fizinį aktyvumą mokykloje, sugrįžus iš jos jaunesnių paauglių naudai. Galima daryti išvadą, kad jaunesni, 14 – 16 m. moksleiviai yra fiziškai aktyvesni už 17 – 19 m. paauglius.
3. Prieš atliekant tyrimą buvo daroma prielaida, kad paaugliai kurie gyvena vargingiau negu dauguma Lietuvos paauglių šeimų, bus mažiau fiziškai aktyvūs. Tačiau hipotezei nepasitvirtinus galima teigti, statistiškai reikšmingų duomenų nebuvo, ir šeimos socialinė padėtis neturi reikšmės paauglių fiziniam aktyvumui.

LIETATŪROS SĄRAŠAS

1. Ainsworth B. E., Haskell W. L., Whitt M. C., Irwin M. L., Swartz A. M., Strath S. J., . . . Emplaincourt P. O. (2000) *Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities*. *Med Sci Sports Exerc*, 32 (9), 498–516. doi: 10.1097/00005768-200009001-00009
2. Andersen L. B., Harro M., Sardinha L. B., Froberg K., Brage S. ir Anderssen S. A. (2006). *Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study)*. *Lancet*, 368, 299–304. Prieiga per internetą: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(06\)69075-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(06)69075-2/fulltext)
3. Andersen L. ir Mechelen W. (2005). *Are children of today less active than before and is their health in danger? What can we do?* *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 15 (5), 268–270. doi: 10.1111/j.1600-0838.2005.00488.x
4. Armonaitė-Engelmanienė, R. (2008). *Brendimas, priežiūros ypatybės. Paauglių sveikatos priežiūra šeimos gydytojo praktikoje*. Kaunas: Vitae Litera.
5. Armonienė J. (2007). *Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata*. *Pedagogika*, 85, 116–121.
6. Armstrong N. ir Welsman J. R. (2006). *The physical activity patterns of european youth with reference to methods of assessment*. *Sport Medicine*, 36 (12), 1067-1086. doi: 10.2165/00007256-200636120-00005
7. Castelli D. M., Hillman C.H., Buck S. M., Erwin H. E. (2007). *Physical fitness and academic achievement in third - and fifth - grade students*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29 (2), 239–252. doi: 10.1123/jsep.29.2.239
8. CDC - Physical Activity - Guidelines - Adolescent and School Health internetinė prieiga:
9. Chaddock L., Erickson K. I., Prakash R. S., VanPatter M., Voss M. W., Pontifex M. B., . . . Kramer A. F. (2010). *Basal Ganglia Volume is Associated with Aerobic Fitness in Preadolescent Children*. *Developmental Neuroscience*, 32 (3), 249–256. doi: 10.1159/000316648
10. Černius V. J., (2006). *Žmogaus vystymosi kelias nuo vaikystės iki brandos*. Kaunas: Pasaulio lietuvių centras.
11. Dadelienė R., 2008, *Kineziologija. Monografija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras
12. Fontaine T.,(2008). *Physical Activity: the Epidemic of Obesity and Overweight Among Youth: trends, consequences and interventions*. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 1 (2), p. 30–36. Prieiga per internetą: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1559827607309688>

13. Gailius, T., Malinauskas, A., Petkauskas, D. ir Ragauskas, L. (2013). *Darbo su jaunimo grupėmis vadovas. Neformaliojo ugdymo praktika Lietuvoje*. Vilnius: Firidas
14. Grinienė, E., Vaitkevičius, J.V. (2009). *Vaikų ir paauglių organizmo sistemogenezė*. 46-48. Šiauliai: Šiaurės Lietuva.
<http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/guidelines.html>
15. Huurre T., Aro H., ir Rahkonen O. (2003). *Well-being and health behaviour by parental socioeconomic status. A follow-up study of adolescents aged 16 until age 32 years*. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 38, 249—255. doi: 10.1007/s00127-003-0630-7
16. Irvin, M.J., Farmer, T.W., Leung, M.Ch., Thompson, J.H. ir Hutchins, B.C. (2010) *School, Community, and Church Activities: Relationship to Academic Achievement of Low-Income African American Early Adolescents in the Rural Deep South*. *Journal of Research in Rural Education*, 25(4), 1-21. Prieiga per internetą: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.604.6515&rep=rep1&type=pdf>
17. Jakimavičienė E. M. ir Tutkuvienė J. (2007). *Trends in Body Mass Index, Prevalence of Overweight and Obesity in Preschool Lithuanian Children, 1986–2006*. Coll. *Antropol*, 1 (31), 79–88. Prieiga per internetą: https://www.researchgate.net/publication/6239936_Trends_in_body_mass_index_prevalence_of_overweight_and_obesity_in_preschool_Lithuanian_children_1986-2006
18. Jankauskienė, R. ir Miežienė, B. (2011). *Physical education teachers' perceptions of school health education and social support for it: results of the pilot study*. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1(80), 29–35 doi: 10.33607/bjshs.v1i80.337
19. Jovaiša L. (1993). *Pagrindinės pedagogikos sąvokos*. Vilnius: Vilniaus universitetas
20. Juliusson P. B. (2010). *Overweight and obesity in Norwegian children. Trends, current prevalence, effect of socio-demographic factors and parental perception: doctor dissertation*. University of Bergen. Prieiga per internetą: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.823.2294&rep=rep1&type=pdf>
21. Juozulynas V., Jurgelėnas A., Savičiūtė R. ir Venalis A. (2012). *Vilniaus miesto gyventojų gyvenamosios ypatumų tyrimai*. Vilnius
22. Juškelienė V., Ustilaitė, S. (2009). *Lietuvos 16–19 metų mokyklą baigiančių mokinių fizinio aktyvumo įpročiai visuomenės sveikatos požiūriu*. *Sporto mokslas*
23. Kim J. H. ir McKenzie L. A. (2014). *The impacts of physical exercise on stress coping and wellbeing in university students in the context of leisure*. Department of Health Education and Recreation, Southern Illinois University, Carbondale, IL, USA, 6, 2570–2580. doi: 10.4236/health.2014.619296

24. Klizas, Š., Klizienė, I. ir Talačka, D. (2013). *Paauglių mokyklinio nerimo ypatumai priklausomai nuo lyties*. Sveikatos mokslai, 23(2). Kaunas: Lietuvos sporto universitetas. DOI: 10.5200/sm-hs.2013.045
25. Kuklys V. ir Blauzdys V. (2000). *Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai bei sąvokos*. Vilnius
26. Laar R. J., Ferreira I., Mechelen W. V., Prins M.H., Twisk J. W. ir Stehouwer C. D. (2010). *Lifetime vigorous but not light-to-moderate habitual physical activity impacts favorably on carotid stiffness in young adults: the amsterdam growth and health longitudinal study*. Hypertension, 55, 9–33. doi: 10.3402/gha.v6i0.20327
27. Lampert T., Mensink G. B., Romahn, N., ir Woll, A. (2007). *Physical activity among children and adolescents in Germany*. Results of the German Health Interview and Examination Survey for Children and Adolescents (KiGGS). Bundesgesundheitsblatt-GesundheitsforschungGesundheitsschutz, 50(5–6), 634–42. Doi: 10.1007/s00103-007-0224-8
28. Lawlor, D. A., Smith, G. D., ir Ebrahim, S. (2004). *Association between childhood socioeconomic status and coronary heart disease risk among postmenopausal women: Findings from the British women's heart and health study*. American Journal of Public Health, 94 (8), 1386—1392. doi: 10.2105/ajph.94.8.1386
29. Lee I-M., Shiroma EJ., Lobelo F., Puska P., Blair SN., ir Katzmarzyk PT. *Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy*. The Lancet. 2012;380(9838):219–29.
30. Leliūgienė I. (2002). *Socialinė pedagogika*. Kaunas
31. Leonavičius, J. (1993). *Sociologijos žodynas*. Vilnius: Akademija
32. Lisinskienė A. ir Juškelienė V. (2019). *Links between Adolescents' Engagement in Physical Activity and Their Attachment to Mothers, Fathers and Peers*. International Journal of Environmental Research and Public Health. doi: [10.3390/ijerph16050866](https://doi.org/10.3390/ijerph16050866)
33. Livingstone M. B. (2001). *Childhood obesity in Europe: a growing concern*. Public Health Nutr., 4 (1A), p. 109–116. doi: 10.1079/phn2000106
34. Malinauskienė O. ir Žukauskienė R. (2007). *Paauglių emocinių ir elgesio sunkumų sąsajos ir pokyčiai per trejus metus: amžiaus ir lyties ypatumai*, *Psichologija*. 35, 19-31. Prieiga per internetą : <http://rzukausk.home.mruni.eu/wp-content/uploads/PAAUGLI%C3%98-EMOCINI%C3%98-IR-ELGESIO-SUNKUM%C3%98.pdf>
35. Milašius, K. (2005). *Sporto fiziologija*. Mokymo priemonė. Vilnius: VPU.
36. Navaitis G. (2001). *Psichologinė parama paaugliui*. Vilnius: Konta.
37. Navaitis G. (2007) *Psichologinė parama paaugliams ir jų tėvams*. Vilnius: Kronta.

38. Navickas, V. ir Vaičiulienė, A. (2011). *Žmogaus raidos psichologija*. Vilnius: Versus Aureus.
39. Ontario. Ministry of Education, (2006). *Daily Physical Activity in the Schools guide for school principals*. Prieiga per internetą: http://www.edu.gov.on.ca/eng/teachers/dpa_boards.pdf
40. Ortega F. B., Ruiz J. R., Castillo M. J., Moreno L. A., González-Gross M. ir Wärnberg J. (2005). *Low Level of Physical Fitness in Spanish Adolescents*. Relevance for Future Cardiovascular Health (AVENA Study). *Rev Esp Cardiol Engl Ed*. 58(8):898– 909. doi: 10.1016/S1885-5857(06)60372-1
41. PA Guidelines 4th Consolidated Draft internetinė prieiga : http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_lt.pdf
42. Pate R.R., Pratt M., Blair S.N., Haskell W.L., Macera C.A., Bouchard C., . . . King A.C. (1995). *Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine*. *JAMA*, 273, 402–407. doi: 10.1001/jama.273.5.402
43. Petrulytė, A. (2003). *Jaunesniojo paauglio socialinė raida*. Vilnius: Presvika.
44. Petrulytė, A. (2012). *Paauglio psichosocialinė raida*. Vilnius: Edukologija
45. Pilkauskaitė R. (1999). *Psichologinės paauglių problemos ir konsultavimas / Vaikų psichologinis konsultavimas*. – Vilnius: Presvika
46. Proškovienė R. (2006). *Mityba. Judėjimas*. Vilnius: VPU leidykla
47. Schmalz D.L., Delne G.D., Birch L.L. ir Davison K.K. (2007). *A longitudinal assessment of the links between physical activity and self-esteem in early adolescent non-hispanic females*. *Journal of Adolesc Health*, 41(6), 559–565. doi: 10.1016/j.jadohealth.2007.07.001
48. Sirard J.R., Pate R.R. (2001). *Physical activity assessment in children and adolescents*. *Sports Med* 31:439-54
49. Skurvydas, A. (2008). *Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija*. Kaunas: LKK., 22-86.
50. Speiser P. W., Rudolf M. C., Anhalt H., Camacho-Hubner C., Chiarelli F., Eliakim A., . . . Iughetti L. (2005). *Childhood obesity*. *J Clin Endocrinol Metab*, 2005, 90 (3), 1871–1887. <https://doi.org/10.1210/jc.2004-1389>
51. Stonkus S. (2002) *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKA.
52. Strong W. B., Malina R. M., Blimkie C. J., Daniels S. R., Dishman R. K., Gutin B., . . . Trudeau F. (2005). *Evidence based physical activity for school-age youth*. *Journal of Pediatrics (J Pediatr)*, 146 (6), 732–737. doi: 10.1016/j.jpeds.2005.01.055

53. Šukys S ir Bagdonas A. (2007). *Moksleivių sportavimo ir fizinio aktyvumo laisvalaikio sąsajos su socialiniais ekonominiais veiksniais. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. Lietuvos kūno kultūros akademija, Kauno švietimo ir ugdymo skyrius. Kaunas 1, (64), 44- 50.
54. Taylor A.H. (2000) *Physical activity, anxiety, and stress: A review*. In: Biddle SJH, Fox KR, Boutcher SH, editors. *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge: 10-45
55. Tutkuvienė, J. (2008). *Lytinis brendimas*. Kučinskas, V. ir kt. (Red. kol.). Šeimos sveikatos enciklopedija. 365-366. Kaunas: Šviesa
56. Umbrasienė N. ir Narkauskaitė L. *Psichosocialiniai veiksniai lemiantys vaikų rizikingą elgesį*. *Visuomenės sveikat*, 3 (50), 24-29.
57. Vaičiulienė A. (2004). *Paauglio psichologija*. Vilnius: Presvika
58. Valius L. ir Jaruševičienė L. (2008). *Paauglių sveikatos priežiūra šeimos gydytojo praktikoje*. Kaunas: UAB „Vitae Litera“
59. Volbekienė V, Griciūtė A, Gaižauskienė A. Lietuvos didžiųjų miestų 5-11 klasių moksleivių su sveikata susijęs fizinis aktyvumas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas* 2007;65(2):71–77.
60. Wannamethee S.G., Shaper A.G., ir Walker M. (2001). *Physical activity and risk of cancer in middleaged men*. *British Journal of Cancer* 85: 311-1316
61. Warburton D., Nicol C. ir Bredin S. *Health benefits of physical activity: the evidence*. *CMAJ*, 2006, 174 (6), 801–809. doi: 10.1503/cmaj.051351
62. Woodcock J., Franco O. H., Orsini N. ir Roberts I. (2011). *Non-vigorous physical activity and all-cause mortality: systematic review and meta-analysis of cohort studies*. *Int J Epidemiol*, 2011, 40 (1), p. 121–138. doi: 10.1093/ije/dyq104.
63. World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Prieiga per internetą: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>
64. World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.
65. World Health Organization. (2008). *World Health Statistics*. Prieiga per internetą: https://www.who.int/whosis/whostat/EN_WHS08_Full.pdf
66. Zaborskis, A., Raskilas, A. (2011). Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994–2010 metais. *Visuomenės sveikata*, 3(54), 78–86.
67. Zbarauskaitė A. ir Čekuolienė D. (2009) *Globos namuose gyvenančių paauglių tapatumo formavimasis: biografinio pasakojimo interpretacinė analizė*. *Tarptautinis psichologijos žurnalas: biopsichosocialinis požiūris*. Nr. 4. P. 89–108
68. Zoeller R. F. (2009). *Physical Activity, sedentary behavior and overweight/obesity in youth: evidence from cross-sectional, longitudinal, and interventional studies*. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2 (3), p. 110–114.

69. Zumeras R., Gurskas V. (2012). *Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata*. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Vilnius. 1–178.
70. Žukauskienė R., Giedrienė R., Ignatavičienė K., Rimkevičienė V., Šimaitis A. ir Leiputė O. (2008). *Nusikaltusio vaiko ar jaunuolio grąžinimo į socialų gyvenimą visuomenėje koncepcija*. 4-55.

PRIEDAI

Fizinis aktyvumas laisvalaikiu: ar Jūs užsiėmėte kuria nors iš šių veiklų per pastarąsias 7 dienas (praėjusią savaitę)? Jeigu taip, tai kiek kartų? (Pažymėkite tik po vieną apskritimą kiekvienoje eilutėje)

	Ne	1-2	3-4	5-6	7 kartus ir daugiau
Šokinėjimas per šokdynę	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Irkavimas/baidarės	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Važinėjimas riedučiais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gaudynės	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ėjimas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Važiavimas dviračiu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bėgimas ristele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aerobika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plaukimas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beisbolas, mažasis beisbolas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Šokis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Futbolas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Badmintonas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Riedlenčių sportas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amerikietiškas futbolas arba regbis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grindų riedulys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tinklinis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Krepšinis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Čiuožimas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lygumų slidinėjimas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ledo ritulys, čiuožimas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kita:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kaip dažnai per kūno kultūros pamokas buvote labai fiziškai aktyvus (t.y., smarkiai žaidėte, bėgiojote, šokinėjote, mėtėte) per paskutines 7 dienas? (pažymėkite tik vieną atsakymą)

- a) aš nelankau kūno kultūros pamokų;
- b) beveik niekada;
- c) kartais;
- d) gana dažnai;
- e) visada.

Ką paprastai veidavote pietų pertraukos metu (neskaitant pietavimo) per paskutines 7 dienas? (pažymėkite tik vieną atsakymą)

- a) sėdėjau (kalbėjausi, skaičiau, ruošiau namų darbus);
- b) stovėjau ar vaikščiojau;
- c) bėgiojau arba truputį žaidžiau (fizinio pobūdžio žaidimai);
- d) bėgiojau ir šiek tiek žaidžiau (fizinio pobūdžio žaidimai);
- e) smarkiai bėgiojau ir žaidžiau didžiąją laiko dalį (fizinio pobūdžio žaidimai).

Kiek kartų per paskutines 7 dienas iškart grįžęs iš mokyklos sportavote, šokote ar žaidėte žaidimus, buvote labai fiziškai aktyvus? (pažymėkite tik vieną atsakymą)

- a) nė karto;
- b) 1 kartą per praėjusią savaitę;
- c) 2 ar 3 kartus per praėjusią savaitę;
- d) 4 kartus per praėjusią savaitę;
- e) 5 kartus per praėjusią savaitę

Kiek kartų per paskutines 7 dienas vakarais sportavote, šokote ar žaidėte žaidimus, kurių metu buvote labai fiziškai aktyvus? (pažymėkite tik vieną atsakymą)

- a) nė karto;
- b) 1 kartą per praėjusią savaitę;
- c) 2 ar 3 kartus per praėjusią savaitę;
- d) 4 ar 5 kartus per praėjusią savaitę;
- e) 6 ar 7 kartus per praėjusią savaitę.

Kiek kartų per praėjusį savaitgalį sportavote, šokote ar žaidėte žaidimus, kurių metu buvote labai fiziškai aktyvus? (pažymėkite tik vieną atsakymą)

- a) nė karto;
- b) 1 kartą;
- c) 2-3 kartus;
- d) 4-5 kartus;
- e) 6 ar daugiau kartų.

Kuris iš žemiau pateiktų teiginių geriausiai apibūdina Jūsų fizinį aktyvumą per paskutines 7 dienas? (pažymėkite tik vieną atsakymą)

- a) visą arba didžiąją savo laisvalaikio dalį aš užsiemiau veikla, kuri beveik nereikalavo fizinių pastangų;
- b) laisvalaikiu aš kartais (1-2 kartus per praėjusią savaitę) užsiemiau fizine veikla (pvz., sportavau, bėgiojau, važinėjausi dviračiu, atlikau aerobikos pratimus);
- c) laisvalaikiu aš dažnokai (3-4 kartus per praėjusią savaitę) užsiemiau fizine veikla;
- d) laisvalaikiu aš gana dažnai (5-6 kartus per praėjusią savaitę) užsiemiau fizine veikla;
- e) laisvalaikiu aš labai dažnai (7 ar daugiau kartų per praėjusią savaitę) užsiemiau fizine veikla.

Pažymėkite, kaip dažnai užsiėmėte fiziškai aktyvia veikla (žaidėte sportinius žaidimus, šokote, ar užsiėmėte kita fizine veikla) kiekvieną praėjusios savaitės dieną.

	Neužsi- ėmiau	Trupu tį	Viduti- niškai	Dažna i	Labai dažnai
Pirmadienis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Antradienis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trečiadienis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ketvirtadienis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penktadienis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Šeštadienis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sekmdienis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ar tu praėjusią savaitę sirgote, o galbūt buvo kitų priežasčių, kurios sutrukdė Jums mankštintis kaip įprastai? (pažymėkite tik vieną atsakymą)

a) Taip; b) Ne.

Jeigu taip, kas sutrukdė?

VYTAUTO DIDŽIOJO UNIVERSITETAS

ŠVIETIMO AKADEMIJA

Kūno kultūros studijų programa

STUDENTO (-ĖS) . IGOR KARKLELIS

(vardas, pavardė)

PARENGUSIO BAKALAURO BAIGIAMĄJĮ DARBĄ

14 - 19 M. PAAUGLIŲ FIZINIS AKTYVUMAS

(darbo tema)

SAŽININGUMO 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)

Igor Karklelis.....

(vardas, pavardė)