

MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO DIDINIMO GALIMYBĖS SVEIKATOS POŽIŪRIU: KŪNO KULTŪROS MOKYTOJŲ NUOMONĖ

Eugenija Adaškevičienė

Klaipėdos universitetas

Anotacija

Straipsnyje tiriami kūno kultūros mokytojų pagrindinėje mokykloje taikomi sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo (FA) didinimo būdai. Tyrime dalyvavo 136 kūno kultūros mokytojai, dirbantys bendrojo ugdymo mokyklose, penkiuose Lietuvos miestuose ir rajonuose (Klaipėdos, Kauno, Kretingos, Šilalės, Mažeikių), tyrimui atrinkti patogiosios atrankos būdu. Straipsnyje pateikiami atlikto kiekybinio tyrimo rezultatai ir jų interpretacija. Nustatyta, kad, mokytojų nuomone, būtina suteikti mokiniams žinių apie fizinio aktyvumo įtaką sveikatai, darbo ir poilsio režimą, skatinti grūdintis, specialiosios grupės mokiniams organizuoti atskiras kūno kultūros pamokas (atsižvelgiant į susirgimą). Svarbu didinti kūno kultūros pamokų patrauklumą, siekiant kad mokiniai patirtų judėjimo malonumą, ugdyti vaikų motyvaciją sportuoti. Paaiškėjo mokytojų nuomonė, kad berniukų ir mergaičių svarbiausi jiems sportavimo motyvai nėra adekvatūs, todėl ugdyti FA visiškai nereiškia, kad reikia taikyti jiems tokius pat metodus ir priemones.

PAGRINDINIAI ŽODŽIAI: mokynys, sveikata, fizinis aktyvumas, mokytojas, motyvacija.

Abstract

The aim of the research is to explore the application of health promoting PA education methods applied by teachers of physical education in basic school. The survey included 136 teachers of physical education working in comprehensive schools of five Lithuanian cities and districts (Klaipėda, Kaunas, Kretinga, Šilalė, and Mažeikiai) selected by the convenience sampling method. *Teacher survey* was conducted in November – December 2012 by the academic staff of the Department of Physical Education of Klaipėda University. The article deals with some aspects of health promotion of non-exercising schoolchildren by physical activity in the context of the contemporary society. The outcomes of the conducted qualitative research and their interpretation are presented. The views of teachers of physical education on the physical activity promotion methods are analyzed, as well as their insights into the issue of physical activity promotion methods at school and major motives of schoolchildren's exercising.

KEY WORDS: schoolchildren, health, physical activity, teacher, motivation.

Įvadas

Šių dienų Europos švietimas orientuojamas į darnios, integralios asmenybės ugdymą, kurioje derėtų dvasinės, intelektinės, fizinės galios ir sveikata. Vaikų sveikatos ir fizinio aktyvumo (toliau – FA) ugdymo esminius reikalavimus diktuoja ne tik pastarųjų metų Lietuvos švietimo pokyčiai mokykloje (Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos, 2008), bet ir nauji technologiniai iššūkiai (Astra,

2005; Ustinavičienė, Škėmienė, Papečkytė, 2009; Sandercock et al., 2013). Spartūs technologiniai procesai, aukšti intelektualinio išsilavinimo reikalavimai lemia kontraversišką situaciją –intensyvią mokinių protinę veiklą ir fiziškai pasyvų gyvenimo būdą, kuris neigiamai veikia sveikatą, fizinį pajėgumą ir darbingumą (Bouchard, Blair, Haskell, 2007; Juškeliene, Ustilaitė, 2009). A. Zaborskis, A. Raskilas (2010) atliko Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčių 1994–2010 metais tyrimus, taisydami tarptautinės studijos „Mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos ir sveikatos tyrimas – HBSC“ metodologiją ir anoniminę anketą. Mokslininkai nustatė, kad Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo kitimui per pastarąjį dešimtmetį būdinga mažėjimo tendencija. Autorių teigimu, vidutiniškai tik kas antrą berniuką (45,2 proc.) ir kas penktą (20,2 proc.) mergaitę buvo galima laikyti pakankamai fiziškai aktyviais. Tai verčia ieškoti naujų veiksmingų gyvenamojo laikotarpio reikalavimus atitinkančių vaikų fizinio aktyvumo, kuris susijęs su sveikata, didinimo būdų.

Mokslininkų teigimu, FA gerina fizinį ir protinį darbingumą, teikia gyvenimo džiaugsmą, mažina depresiją, stresą, nervinę įtampą, gerina nuotaiką ir miego kokybę (Poderys, 2000; Grinienė, 2006; Bouchard, Blair, Haskell, 2007; Skurvydas, 2008). Daugelio autorių tyrimais įrodyta, kad didesniu FA pasižymintys vaikai pranaoksta savo bendraamžius fiziniu pajėgumu (Kardelis ir kt., 2001; Rowland, 2007; Volbekienė ir kt., 2008; Trinkūnienė ir kt., 2009; Emeljanovas ir kt., 2010), kuris yra svarbus sveikatos komponentas, todėl reikia sąmoningai ir kryptingai ugdyti vaikų fizinį potencialą. Mokyklą baigiančių vaikų gyvenimo būdas, jų sveikata yra tam tikras visuomeninio gyvenimo ir ugdymo realiųjų atspindys, patvirtinantis jų įgytas kompetencijas: žinias, gebėjimus, nuostatas. Ugdytinis, baigęs pagrindinę mokyklą, turi gebėti adaptuotis kitoje socialinėje realybėje, savarankiškai įveikti technologinius iššūkius. Tad pedagogams, ieškantiems fizinio pasyvumo ir su juo susijusių sveikatos rizikos prevencijos būdų, tenka gręžtis į žmogiškosios fizinės egzistencijos pamatus ir išlaikyti intelektualinio bei fizinio ugdymo dermę.

Mokinių sveikatos stiprinimo fiziniu aktyvumu rezultatyvumą lemia pedagogo meistriškumas, jo kompetencija ir gebėjimai. Ugdytojo žinios, gebėjimai, vertybės, asmens savybės yra svarbūs veiksniai, lemiantys mokinių požiūrį į fizinį aktyvumą ir keičiantis jų pažiūras, elgesį, vertybes (Poteliūnienė, 2010). Kai mokytojai fizinio ugdymo vyksme naudoja šiuolaikinius FA ugdymo būdus, kuriais įprasminamas FA, kaip sveikatos stiprinimo priemonė, tai padeda mokiniui aktyviai, sąmoningai, tikslingai realizuoti išsikeltus uždavinius, savikritiškai refleksuoti, sudaro palankias sąlygas ugdytinių aktyvaus gyvenimo būdo raiškai ir sklaidai, kuris atitinka informacinės žinių visuomenės siekius.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad vaikų FA didelę įtaką daro žinios (Zaborskis ir kt., 1996; Zuozienė, 1998; Grinienė, 2000; Volbekienė, 2007 ir kt.), jei jos pritaikomos konkrečioje veikloje. Žinios apie sveikatą, fizinį aktyvumą skatina svei-

katos nuostatų ir palankios sveikatai elgsenos formavimąsi (Proškuvienė, 2004; Proškuvienė, Zlatkuvienė, Černiauskienė ir kt., 2006). Tačiau mokinio sveikos gyvensenos kompetencija implikuoja ne tik žinias, bet ir aktyvaus gyvenimo būdo įtakos sveikatai suvokimą, emocinį nusiteikimą sveikai gyventi, elgsenos pasirinkimą. Mokytojas turi būti suinteresuotas, kad mokinys, remdamasis turimomis žiniomis, įgytų esminį sveiko gyvenimo būdo suvokimą ir pasirinktų palankų sveikatai elgesį kasdieniame gyvenime, be to, kas ypač svarbu, išsiugdytų sportavimo motyvaciją, kuri yra svarbus FA raiškos laisvalaikio skatulis.

V. Lepeškieienės (1996) nuomone, mokymasis turėtų būti orientuotas į procesą, o ne į rezultatą. Ši mintis svarbi ir sporto pedagogams, nes pedagogai dažnai orientuoja vaikus į sporto rezultatų siekimą, mažai kreipdami dėmesio į sveikatą stiprinančio FA motyvacijos ugdymą, jo įprasminimą kasdienėje veikloje. Atlikti V. Blauzdžio, L. Bagdonienės tyrimai (2007) rodo, kad pagrindiniai teigiamo požiūrio į kūno kultūros pamokas formavimo šaltiniai yra: geras ugdytinių bendravimas su mokytoju, žinios, įgytos kūno kultūros pamokose, mokytojo gebėjimas sudominti mokinius. Aktyviam gyvenimo būdui užtikrinti būtinas teigiamas asmens požiūris į sportą, kaip sveikatos stiprinimo, savo kūno tobulinimo, asmenybės savybių ugdymosi šaltinį, kuris skatina teigiamų santykių su sveiku gyvenimo būdu proveržį. R. J. Shephard, F. Trudeau (2000) teigia, kad svarbiausias mokyklinės kūno kultūros tikslas yra ilgalaikė mokinių sveikata jiems susipažinus su didele fizinės veiklos formų įvairove. Mokytojas, kaip savo dalyko žinovas, sveiko gyvenimo būdo įkvėpėjas ir patarėjas, turėtų išnaudoti ne tik formalus, bet ir neformalus bei informalaus mokymosi teikiamas galimybes vaikų fizinei prigimčiai plėtoti, fiziniam aktyvumui didinti, remiantis kasdienio gyvenimo situacijomis, kuriose pastarosios aktualizuojasi.

Pastaraisiais metais Lietuvoje daugėja tyrimų, nagrinėjančių FA reikšmę ir įtaką mokinių sveikatai (Grabauskas ir kt., 2004; Volbekienė, Kavaliauskas, 2007; Rowland, 2007; Armonienė, 2007; Skurvydas, 2008; ir kt.), tačiau stinga išsamesnių teorinių ir empirinių tyrimų apie FA ugdymą kūno kultūros pamokose, pedagogų naudojamus FA didinimo būdus, jų veiksmingumą ugdymo vyksme. Siekiant išsiaiškinti mokytojų nuomonę apie FA didinimo galimybes keltas toks probleminis klausimas: kokie FA didinimo būdai yra veiksmingi ugdant nesportuojančius mokinius ir kokie motyvai skatina mokinius įsitraukti į fizinę veiklą?

Tyrimo objektas – mokinių fizinio aktyvumo didinimas.

Tyrimo tikslas – ištirti kūno kultūros mokytojų nuomonę apie fizinio aktyvumo didinimo galimybes pagrindinėje mokykloje mokinių sveikatos ugdymo aspektu.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros ir dokumentų analizė, apklausa raštu, statistinė duomenų analizė. Taikant teorinius tyrimo metodus buvo galima nustaty-

ti FA vietą darnios asmenybės ugdymo kontekste, suvokti jį, kaip holistinės tikrovės reiškinį, geriau pažinti jo sąsajas su sveikata, fizinio pasyvumo priežastingumą ir jo padarinius bei atskleisti sveikatinamąjį ir ugdomąjį FA aspektus.

Kūno kultūros mokytojų anketinė apklausa. Siekiant išryškinti vaikų FA ugdomąją situaciją, skatinimo būdus, taikomus ugdymo procese, taikyta kūno kultūros mokytojų anketinė apklausa. Sudarytas klausimynas iš 53 teiginių, kurie suskirstyti blokais: mokinių sveikatos ugdymas, FA didinimas mokykloje, FA didinimas šeimoje ir palankios FA aplinkos kūrimas. Kiekvieną iš keturių svarbiausių FA ugdymo sričių klausimyno bloką atskleidžia nuo 8 iki 15 teiginių. Jie analizuojami tiek identifikuojamos FA ugdymo komponentės, tiek tam tikrą FA didinimo būdų aspektu, leidžiančių suvokti ugdomuosius veiksmus, ugdomąją situaciją, FA pobūdį, sąlygas, atskleisti ugdytinio reagavimą, o tai sudarytų galimybę kalbėti apie FA ugdymo ypatumus. Visi klausimyno teiginiai vertinti pagal penkių balų Likerto skalę, o atsakymų variantai – nuo atsakymo labai svarbu (5 balai) iki visai nesvarbu (1 balas). Pateikti ir 4 atvirieji klausimai, kuriais išsiaiškinome mokytojų įžvalgas apie mokinių fizinį pasyvumą ir FA didinimo galimybes mokykloje, bei 2 uždarojo tipo klausimai, kuriais siekėme nustatyti mokytojų nuomonę apie mergaičių ir berniukų FA skatinančius motyvus.

Tyrimė dalyvavo 136 kūno kultūros mokytojai iš penkių Lietuvos miestų ir rajonų (Klaipėdos Kauno, Kretingos, Šilalės, Mažeikių), dirbantys bendrojo ugdymo mokyklose ir tyrimui atrinkti patogiosios atrankos būdu. Tyrimė dalyvavusių respondentų imties charakteristika pateikta 1 lentelėje.

1 lentelė. Diagnostinio tyrimo respondentų imties charakteristika

Amžius (m / %)	Iki 25 m.	26–35 m.	36–45 m.	46–55 m.	56–65 m.	65 m. ir daugiau
	4,5	13,4	28,4	37,3	14,9	1,5
Lytis	Moterys			Vyrai		
	56,1 %			43,9 %		
Pedagoginė kvalifikacija	Mokytojas	Vyr. mokytojas		Mokytojas metodininkas		Mokytojas ekspertas
	22,4	14,9		59,7		3,0

Duomenų rinkimo procedūra. Mokytojų apklausa vykdyta 2012 metų lapkričio – gruodžio mėnesiais. Apklausa vykdė straipsnio autorė. Kūno kultūros mokytojams buvo paaiškintas tyrimo tikslas, pateikta atsakymų žymėjimo instruk-

cija, prašyta objektyviai įvertinti teiginius ir nuoširdžiai pateikti savo siūlymų, kaip didinti vaikų sveikatą stiprinantį FA, ugdyti poreikį mankštintis ir sportuoti bei sudaryti tam sąlygas. Aprašant anketinės apklausos rezultatus išskirti sporto pedagogikos mokslui ir ugdymo realybei reikšmingi faktai bei mintys, sintetiškai vienijančios visus FA ugdymo komponentus, drauge leidžiančios aiškiai suvokti ugdomąją situaciją.

Statistinė duomenų analizė. K. Kardelio (2000) teigimu, socialiniuose moksluose statistiniai dydžiai patys savaime nieko neįrodo, bet tyrėjas juos taiko logiškai samprotaudamas ir siekdamas apibūdinti tyrimo dalyvius bei parodyti išvadas apie populiaciją (Kardelis, 2000). Tyrimo duomenims apdoroti taikyta SPSS analizės programa (versija 15.0), *MS Excel* skaičiuoklė 2003. Analizuotas parametų aritmetinis vidurkis (\bar{x}), standartinis nuokrypis (SN), taikytas *chi* kvadrato kriterijus (χ^2). Naudoti statistinių išvadų reikšmingumo lygiai: $p > 0,05$ – statistiškai nereikšminga, $p < 0,05$ – reikšminga, $p < 0,01$ – labai reikšminga, $p < 0,001$ – ypač reikšminga.

1. Kūno kultūros mokytojų nuomonės apie vaikų fizinio aktyvumo ir sveikatos ugdymo sąsajas

Tyrimu siekta išsiaiškinti mokytojų nuomonę, kokių svarbiausių žinių apie FA, susijusių su sveikata, tikslinga suteikti mokiniams, kokią įtaką žinios daro mokinių FA, kaip įtraukti bendruomenės narius į mokinių FA problemų sprendimą? Mokytojų atsakymai nelabai skyrėsi, nes dauguma atsakė, kad visi pateikti teiginiai yra svarbūs arba labai svarbūs. Iš jų labiausiai išsiskiria nuostata, kad būtina suteikti mokiniams žinių apie FA įtaką sveikatai, kurią dauguma mokytojų pripažįsta kaip labai reikšmingą FA įprasminimo komponentę (labai svarbu – 72,1 %, svarbu – 26,5 %) ir visi respondentai šį požymį įvertino aukščiausiu balu (vidutiniškai $4,69 \pm 0,55$ balo) (2 lentelė).

Kadangi FA susijęs ne tik su vaikų fiziniu pajėgumu, fizinių išsivystymu, bet ir su sveikata, fizinio aktyvumo vyksme būtina paaisyti higienos reikalavimų, panaudoti natūralius gamtos veiksmus grūdinti organizmą, ypač sportuojant lauke žiemą. Mokytojų nuomone, svarbu skatinti mokinius grūdintis ir suteikti žinių apie darbo ir poilsio režimą. 35, % respondentų nurodė, kad labai svarbu, 58,8 % – svarbu skirti mokiniams užduotis, kurios padėtų aiškiau suvokti FA įtaką sveikatai. Ši nuostata rodo, kad mokytojai žino, jog nepakanka mokiniams suteikti vien tik žinių apie FA, kurios gali būti deklaratyvios, nevisiškai įsisąmonintos, būtina ugdyti gebėjimus žinias taikyti kasdienėje veikloje. Nustatyta, kad pedagogai pritaria mokslinėje literatūroje keliamai problemai, kad šiuo technologijų klestėjimo laikotarpiu ugdymo realybėje nevaldomos medijos (kompiuteriai, TV, internetas ir kt.)

kelia pavojų vaikų sveikatai. 33,8 % mokytojų nurodė, kad labai svarbu, 60,3 % – svarbu šviesti mokinius medijų įtakos sveikatai klausimais, reglamentuoti laiką, praleidžiamą prie ekranų. Nemaži kūno kultūros mokytojų manė, kad specialiosios grupės mokiniams būtina taikyti atskiras kūno kultūros pamokas, diferencijuojant ir individualizuojant užduotis, fizinių krūvi, atsižvelgiant į susirgimus, organizuoti mokykloje sveikatos dienas. Ši nuostata vertinga dvejopa prasme: kūno kultūros mokytojai yra išsiugdę integralią sveikatą stiprinančio FA sampratą, patys suprantą FA įtaką sveikatai, o atlikdami ugdytojo pareigas, siekia padėti ugdytiniams išvengti riboto FA supratimo ir neigiamos fizinio pasyvumo įtakos. Penktadalis respondentų teigia, kad labai svarbu ir daugiau nei pusė jų nurodė, kad svarbu sistemingai analizuoti mokinių sveikatos klausimus kartu su visuomenės sveikatos specialistu, su mokyklos vadovais – specialiosios grupės mokinių ugdymo klausimus. Taip pat dauguma respondentų pasirinko teiginį, kad labai svarbu (14,7 %) ir svarbu (63,2 %) analizuoti vaikų sveikatos klausimus kartu su klasių vadovais. Mokytojas savo kasdieniu darbu formuoja klasės ir visos bendruomenės rūpinimosi savo sveikata atmosferą, kuria vienokią ar kitokią gyvensenos kultūrą. Kiekvieno žmogaus rūpinimasis savo sveikata stiprėja vis daugiau įgyjant žinių, intensyviau sąveikaujama su įvairiais sveikatinimosi, FA būdais ir formomis. Mokykloje mokoma sveikai gyventi, derinti mokymąsi su aktyvia fizine veikla, sudaryti palankias sąlygas ugdytiniams realizuoti savo troškimus, kompensuoti savo fizinius trūkumus, nes fiziškai sveikesnis mokinys yra darbingesnis, gali siekti geresnių mokymosi rezultatų, yra žvalsesnis, energingesnis, geresnės nuotaikos.

2 lentelė. Kūno kultūros mokytojų nuomonės apie vaikų fizinio aktyvumo didinimą ir sveikatos ugdymą

Eil. Nr.	Teiginiai	Mokytojų vertinimas			Vertinimo vidurkis (balais)
		Labai svarbu (%)	Svarbu (%)	Nei svarbu, nei nesvarbu (%)	
1.	Suteikti mokiniams žinių apie FA įtaką sveikatai	72,1	26,5	1,4	4,69 ± 0,55
2.	Skatinti mokinius grūdintis	54,4	41,2	4,4	4,49 ± 0,63
3.	Organizuoti specialiosios grupės mokiniams atskiras kūno kultūros pamokas (atsižvelgiant į susirgimą)	45,5	39,4	15,1	4,32 ± 0,53

Eil. Nr.	Teiginiai	Mokytojų vertinimas			Vertinimo vidurkis (balais)
		Labai svarbu (%)	Svarbu (%)	Nei svarbu, nei nesvarbu (%)	
4.	Suteikti žinių apie darbo ir poilsio režimą	35,3	60,3	4,4	4,28 ± 0,68
5.	Skirti mokiniams užduotis, kurios padėtų aiškiau suvokti FA įtaką sveikatai	35,3	58,8	5,9	4,26 ± 0,68
6.	Šviesti mokinius medijų įtakos sveikatai klausimais, reglamentuoti laiką, praleidžiamą prie ekranų	33,8	60,3	5,9	4,20 ± 0,48

A – respondentų teiginių vertinimo *nesvarbu* ir *visai nesvarbu* nerasta.

2. Mokytojų įžvalgos nesportuojančių vaikų fizinio aktyvumo didinimo klausimu

Ieškant atsakymo į klausimą, kas gali padėti didinti nesportuojančių mokinių FA ir sustiprinti sveikatą, svarbu ištirti, kam mokytojai teikia pirmenybę, kokiais būdais galima paskatinti pasyvius mokinius sportuoti, sąveikauti su sporto vertybėmis? Literatūroje pabrėžiama, kad esminis vaikų fizinio aktyvumo didinimo veiksnys yra motyvacija. Teorinėje motyvacijos sampratos ir jos ugdymo plotmėje mokslininkų nuomonės nėra vienalytės, tačiau daugelio pripažįstami ir akcentuojami vidinės ir išorinės motyvacijos veiksniai (Deci, Ryan, 2000; Malinauskas, 2003). Susidaręs teigiamą nuostatą dėl fizinio aktyvumo, žmogus pasirengęs veikti taip, lyg FA būtų vertybė, dėl kurios reikia stengtis. Siektina, kad žinojimas taptų žmogaus savastimi, vidiniu stimulu judėti dėl sveikatos, kurią reikia sistemingai stiprinti. Nustatyta, kad mokytojai pritaria šiai nuomonei, teigdami, kad reikia ugdyti vaikų motyvaciją sportuoti kūno kultūros pamokose, didinant jų patrauklumą, kad mokiniai patirtų judėjimo malonumą (3 lentelė).

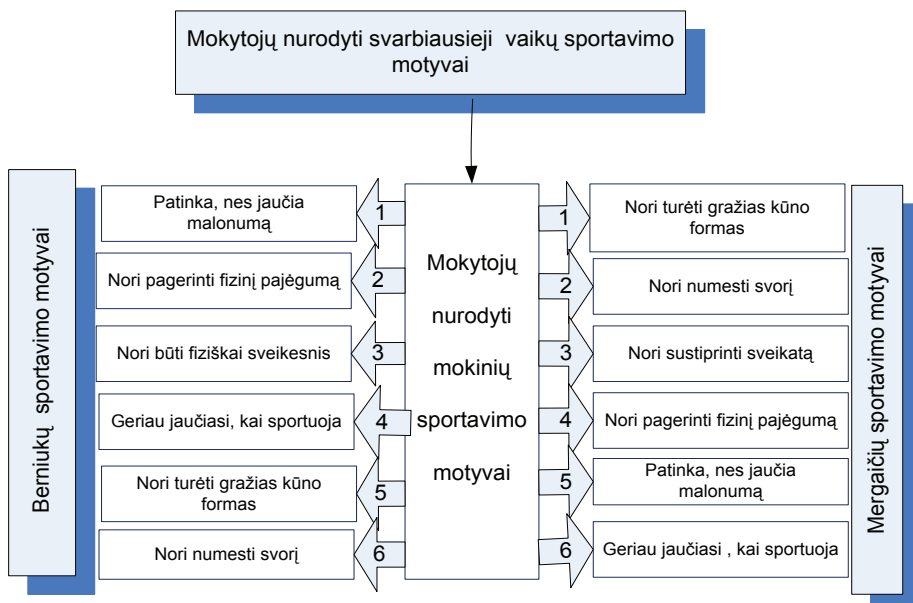
3 lentelė. Mokytojų įžvalgos nesportuojančių vaikų fizinio aktyvumo didinimo klausimu

Eil. Nr.	Teiginiai	Mokytojų vertinimas			Vertinimo vidurkis (balais)
		Labai svarbu (%)	Svarbu (%)	Nei svarbu, nei nesvarbu (%)	
1.	Skatinti vaikų motyvaciją sportuoti per kūno kultūros pamokas	49,3	50,7	–	4,49 ± 0,50
2.	Skatinti mokinius lankyti sporto būrelius	47,8	52,2	–	4,48 ± 0,50
3.	Formuoti vaikų gebėjimus savarankiškai mankštintis laisvalaikiu	43,3	56,7	–	4,43 ± 0,49
4.	Skatinti mokinius lankyti sporto treniruotes	40,9	54,5	4,6	4,26 ± 0,68
5.	Didinti kūno kultūros pamokų patrauklumą, siekiant kad mokiniai patirtų judėjimo malonumą	35,8	31,3	32,9	4,33 ± 0,52

A – respondentų teiginių vertinimo *nesvarbu* ir *visai nesvarbu* nerasta.

Vaikus sportuoti dažnai paskatina įdomios kūno kultūros pamokos. Pedagogų gebėjimas sudominti mokinius viena ar kita sporto šaka, savitai, įtaigiai įtraukti juos į FA padeda suvokti sporto vertę sveikatai, ugdo motyvaciją sportuoti ir kokybišką jos raišką kasdienėje veikloje. Pedagogui raštingai modeliuojant ir kūrybiškai organizuojant ugdymo procesą, humaniškai sąveikaujant su mokiniais, visos vaiko atbundančios fizinės ir psichinės jėgos, visi pirmieji patyrimai ir pasiekimai greitai atgyja atmintyje ir yra stimulus ne tik norintiesiems, bet ir nenorintiesiems mankštintis ir sportuoti. Tačiau mokytojai nurodė ir kitus ne mažiau svarbius vaikų FA didinimo būdus, kurie labiau susiję su išoriniais motyvacijos veiksniais, juos vertino aukštais balais. Mokytojų nuomone, labai svarbu skatinti mokinius lankyti sporto būrelius, treniruotes, mokyti mankštos metodikos ir ugdyti gebėjimą savarankiškai mankštintis, sportuoti po pamokų. Sporto atradimas vaikystėje, palanki sveikatai elgsena deda sveikatos pagrindus, sudaro galimybę sustiprinti savo organizmą, plėsti ir gilinti supratimą apie žmogų kaip socialinę ir biologinę būtybę,

skatina derinti mokymąsi ir aktyvų poilsį. Be to, mokytojai siūlo steigti daugiau sporto būrelių mokykloje ir didinti savaitinių kūno kultūros pamokų skaičių. Mažiau galimybių optimizuoti vaikų FA mokytojai mato didinant kūno kultūros pamokų efektyvumą, mokant rytinės mankštos kompleksų pratimų, rengiant kūno kultūros vadovėlius, didinant mokinių FA per pertraukas. Nuolatinis ugdytinio veikimas, judėjimas, linksmi žaidimai, įdomi sporto veikla turi įtaigos galią, kuri padeda ugdytiniui siekti kūno ir dvasios dermės. Ugdytiniai atradę reikiamą dermę tarp mokymosi, sportinės veiklos ir dvasinių poreikių tenkinimo suvoks kryptį, kuria turi eiti.



1 pav. Mokytojų nurodyti pagrindiniai mokinių sportavimo motyvai (sudaryta autorės)

Svarbi sąlyga fizinio aktyvumo vyksme – teisingai suprasti ir tinkamai įvertinti mokinių sau keliamus uždavinius. Pedagogo darbo kokybė priklauso nuo ugdytinio individualumo pažinimo, gebėjimo pažadinti vaiko prigimtyje glūdinčias galias, išskleisti ir išvystyti ugdytinio turimas dispozicijas. Siekiant nukreipti vaikų veiklą ir daryti jiems ugdomąją įtaką svarbu pažinti ne tik mokinio sveikatą, fizinę būklę, įsijauti į būsenas, mintis, bet ir teisingai suprasti mokinių sau keliamus tikslus, nustatyti žadinančius veiksnius ir skatinančias veikti idėjas. Atsakydami į klausimą, *kokie svarbiausi motyvai skatina 10 klasių mergaites mankštintis ir sportuoti laisvalaikiu*, 76,5 % mokytojų nurodė, kad mergaitės nori turėti gražias

kūno formas ir pusė (50 %) mokytojų teigė, jog jos nori numesti svorį ir būti sveikesnės, pagerinti fizinį pajėgumą (30,9 2%) (1 pav.). Ir tik apytiksliai kas trečias mokytojas atsakė, kad mergaitės sportuoja, nes geriau jaučiasi ir patiria malonumą. Paaikškėjo, kad šio amžiaus mergaitės labiau rūpinasi savo išoriniu grožiu ir dar nėra išsąmoninusios aktyvaus gyvenimo būdo įtakos sveikatai. Svarbiausius berniukų motyvus sportuoti mūsų tirti mokytojai taip nurodė: patinka sportas, jaučia malonumą (73,5 %), nori pagerinti fizinį pajėgumą (70,6 %), nori būti sveikesni (45,6 %), geriau jaučiasi, kai sportuoja (42,6 %).

Nustatyta, kad berniukų ir mergaičių reikšmingiausi jiems sportavimo motyvai nėra tapatūs, todėl ir ugdyti FA nereiškia taikyti jiems tokius pat metodus ir priemones, laikantis vienodų taisyklių, nes veiklumo versmė priklauso nuo asmenybės siekių, interesų, vidinių poreikių, lūkesčių. Motyvacija mokinių fizinio aktyvumo raiškai – vienas aktualiausių komponentų, darančių įtaką pasirinktos veiklos efektyvumui. Mūsų nustatyti mokinių sportavimo motyvai yra artimi kitų tyrėjų duomenims (Blauzdys, Bagdonienė, 2007; Jankauskienė, 2009). A. Medonis, V. Blauzdys (2008), tyrė 10 klasės vaikinų požiūrio į fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną įtaką jų fizinio ugdymo(si) supratimui ir nustatė, kad mokinių, įgijusių daugiau ir kokybiškesnių žinių apie fizinį aktyvumą bei sveiką gyvenseną, sveikatinimo žinios tapo saviraiškos forma, veiksmingai gerėjo ir fizinio ugdymo(si) supratimas. E. Vainienės, K. Kardelio (2008) teigimu, dauguma motyvų, skatinančių sportuoti, susiję su savigarbos poreikiu arba, kitaip tariant, su nepasitenkinimu savimi, savo išore ir galimybėmis.

Mokyklose dirbantys kūno kultūros mokytojai turi skirtingą išsilavinimą, skirtingą darbo patirtį ir interesus, tačiau juos vienija bendras tikslas. Analizuojant mokytojų išvalgas, kaip padidinti vaikų FA, jaunesnių (iki 45 metų) ir vyresnių mokytojų (45 metų ir vyresni) požiūriai kai kuriais klausimais išsiskyrė. Jaunesni mokytojai labiau norėtų, kad vyktų atskiros kūno kultūros pamokos specialiosios grupės mokiniams ($\chi^2 = 7,019$, $df = 6$, $p = 0,030$) ir labiau pritarė teiginiui, kad fizinio pasyvumo problemą padėtų spręsti dažniau organizuojamos įvairios FA akcijos mokykloje, skatinančios vaikus mankštintis ($\chi^2 = 9,291$, $df = 24$, $p = 0,026$). Vyresni mokytojai daugiau galimybių mato padidinti vaikų FA dažniau organizuojant mokyklines varžybas ir kitus sporto renginius ($\chi^2 = 6,580$, $df = 2$, $p = 0,037$), gerinant mokytojų ir tėvų bendradarbiavimą ($\chi^2 = 6,127$, $df = 18$, $p = 0,047$), organizuojant mokykloje olimpines dienas ($\chi^2 = 7,832$, $df = 8$, $p = 0,020$). Natūralu, kad aktyviai dalyvaujant įvairiuose sporto renginiuose, keičiasi vaikų požiūris į FA, geriau suvokiamos sporto vertybės, išgyvenamos teigiamos emocijos, ugdoma motyvacija.

Ugdomajame darbe mokytojo asmenybės galia didelė, ji turi įtaigos galią (Šlauskis, 1991). Taigi pedagogas, siekiantis daryti įtaką ugdytiniams, įkvėpti pasi-

ryžimą tobulėti, turi gerai pažinti bėstančios asmenybės siekius, lūkesčius, orientuotis į individo nuostatas. Mokiniai, sąveikaudami su pedagogais, perima sporto vertybes, yra veikiami mokyklos bendruomenės kultūros, pedagogų gebėjimo sudominti FA ir sportu, palaikyti motyvaciją, skatinti fizinę saviugdą, teikti konstruktyvią informaciją, padedančią vaikams suprasti aktyvaus laisvalaikio reikšmę. I. Tilindienė (2000) nustatė, kad sportinė veikla turi įtakos paauglio santykiui su savimi tik per jo paties patirtą sėkmę, egzistuoja sąsaja tarp veiklos sėkmingumo ir ją skatinančių pedagoginio poveikio priemonių, kurias taiko pedagogai. Profesinius mokytojų gebėjimus, kaip vientisą sistemą, lemiančią mokinių fizinį aktyvumą, sudaro daugelis komponentų, kurie susieja ir bendruosius pedagoginius bei dalykinius gebėjimus ir lemia pedagoginės veiklos sėkmingumą. L. Kardelienė ir kt. (2013) atliko tyrimą ir nustatė, kad kūno kultūros mokytojams, lyginant su kitų specialybių mokytojais, būdingesnė neigiama socialinio bendravimo nuostata. Kūno kultūros mokytojų, ypač vyrų, santykiai su kolegomis, mokiniais ir jų tėvais iš dalies nėra geri dėl žemo pedagogo profesijos prestižo vartotojiškoje visuomenėje. Kūno kultūros mokytojai kaip pedagoginės sąveikos savo dalyko pamokose trikdį nurodo tokias mokinių savybes kaip abejingumą, tingumą, silpną sveikatą ir skurdžią mokymosi aplinką.

Taigi siekiant gerinti mokinių rengimą sveikai gyventi greitai besikeičiančiomis socialinėmis ir kultūrinėmis sąlygomis, svarbi kūno kultūros mokytojo funkcija – brandinti asmenybę aktyviam gyvenimui ir asmenybės holistinei sklaidai, pasitelkiant šiuolaikinius veiksmingus fizinio aktyvumo didinimo būdus, kurie skatina judėjimo poreikį, teigiamas nuostatas ir įprasmina FA kaip sveikatos stiprinimo priemonę.

Išvados

1. Analizuojant moksleivių fizinio ugdymo tyrimus išaiškėjo, kad tyrėjai nagrinėja FA ir atskleidžia fizinio pasyvumo neigiamą įtaką sveikatai. Technologiniai iššūkiai ir edukacinės paradigmos kaita verčia ieškoti veiksmingų fizinio aktyvumo didinimo būdų mokykloje, siekiant padidinti nesportuojančių mokinių fizinį aktyvumą kasdieniame gyvenime ir išvengti žalingo poveikio besimokančio jaunimo sveikatai. FA didinimas, keičiantis žmogaus ugdymo konceptualiesiems pagrindams, tampa aktualia mokinių sveikatinimo problema.
2. Mokytojų nuomone, mokiniai kūno kultūros pamokose turėtų geriau pažinti FA, kaip visaverčio gyvenimo ir ugdymosi vertybę. Ugdytiniai turi ne tik įgyti žinių apie fizinio aktyvumo įtaką sveikatai, mokymosi ir aktyvaus laisvalaikio dermę, naudojimąsi internetu, grūdinimąsi, bet ir kritiškai

- analizuoti, suprasti bei įsisąmoninti FA reikšmę, refleksuoti savo patirtį, kad žinios nebūtų deklaratyvos.
3. Tyrimo rezultatai rodo, kad nūdienos mokinių gyvenime veiksmingi fizinio aktyvumo didinimo būdai yra: sporto būrelių užsiėmimai ir sporto treniruotės, gebėjimų savarankiškai mankštintis ugdymas, kūno kultūros pamokų patrauklumo didinimas. Vyresnių mokytojų nuomone, didinti vaikų FA galima dažniau organizuojant mokyklinės varžybas, olimpinės dienas ir kitus sporto renginius, gerinant mokytojų ir tėvų bendradarbiavimą.
 4. Mokytojai teigė, kad pagrindiniai mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai ne visada sutampa. Mergaitės sportuoja, nes nori turėti gražias kūno formas, numesti svorio, būti sveikesnės, pagerinti fizinį pajėgumą. Ir tik apytiksliai kas trečio mokytojo teigimu, mergaitės sportuoja, nes geriau jaučiasi ir patiria malonumą. Kaip svarbiausius berniukų sportavimo motyvus mūsų tirti mokytojai nurodė: patinka sportas, jaučia malonumą, nori pagerinti fizinį pajėgumą, būti sveikesni, geriau jaučiasi, kai sportuoja. Pažinimo, vertybių įprasminimo ir teigiamų emocijų žadavimo aspektų siejimas FA vyksmą daro prasmingesnį, patrauklesnį ir priimtinesnį ugdytiniui.

Gauta 2013 10 10

Pasirašyta spaudai 2014 02 14

Literatūra

- Armonienė, J. (2007). Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. *Pedagogika*, nr. 85: 116–121.
- Astra, L. (2005). Lietuvos vaikų apsauga nuo neigiamos viešosios informacijos poveikio. Konferencijos medžiaga. *Vaiko teisės ir interesai žiniasklaidoje: teoriniai ir praktiniai aspektai* Prieiga internete: <http://www3.lrs.lt/owabin/owarepl/inter/owa/U0148593.pdf> [žiūrėta 2012 07 22].
- Blauzdys, V., Bagdonienė, L. (2007). *Mokinių teigiamo požiūrio į kūno kultūrą kaip mokymo dalyką ugdymas, didinant jo prasmingumą*. Vilnius: VPU leidykla.
- Bouchard, C., Blair, S. N., Haskell, W. L. (2007). *Physical activity and health*. Human Kinetics.
- Grininė, E. (2000). Teachers attitude to health education programme and possibilities of modeling this programme. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, nr. 3 (36): 16–23.
- Davidavičienė, A. G. (1996). *Sveikos gyvensenos įtvirtinimas mokyklose*. Vilnius.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and Self-Determination of Behaviour. *Psychological Inquiry*, nr. 11(4): 227–268.
- Grabauskas, V., Zaborskis, A., Klumbienė, J., Petkevičienė, J., Žemaitienė, N. (2004). Lietuvos paauglių ir suaugusių žmonių gyvensenos pokyčiai 1994–2002 metais. *Medicina*, nr. 40 (9): 884–890.
- Grininė, E. (2006). Studentų savos sveikatos vertinimas ir požiūris į sveiką gyvenseną. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, nr. 1 (60): 10–17.

- Gudžinskienė, V. (2000). Kai kurios pradinė klasių moksleivių sveikatos problemos ir jų priežastys. *Sveikatos aplinka*. Priedas nr. 5: 28–32.
- Emeljanovas, A., Volbekienė, V., Rutkauskaitė, R., Maciulevičienė, E., Sadzevičienė, R., Batutis, O. (2010). Skirtingų fizinio aktyvumo kategorijų paauglių su sveikata susijusio fizinio pajėgumo pokyčiai per vienerius metus. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, nr. 2 (77): 18–25.
- Jankauskienė, R. (2009). Besimankštinančių asmenų mankštinimosi motyvacijos, priklausomybės nuo mankštinimosi ir valgyimo sutrikimų sąsajos. *Sporto mokslas*, nr. 4 (58): 74–79.
- Juškelienė, V., Ustilaitė, S. (2009). Lietuvos 16–19 metų mokyklą baigiančių mokinių fizinio aktyvumo įpročiai visuomenės sveikatos požiūriu. *Sporto mokslas*, nr. 1 (55): 67–74.
- Kardelis, K. (2000). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Kaunas: Judex.
- Kardelis, K., Kavaliauskas, S., Blazneris, V. (2001). *Mokyklinė kūno kultūra: realijos ir perspektyvos*. Kaunas: Sporto informacijos centras.
- Kardelienė, L., Trinkūnienė, L., Kardelis, K., Masiliauskas, D. (2013). Kūno kultūros mokytojo nuomonė apie ugdytinių asmenines savybes kaip pedagoginės sąveikos prielaidą. *Pedagogika*, nr. 109: 134–140.
- Lepeškievė, V. (1996). *Humanistinis ugdymas mokykloje*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras.
- Malinauskas, R. (2003). Sportinės veiklos svarbiausios vertybės ir motyvacijos formavimo ypatumai. *Olimpinis švietimas ir kultūra*. Mokslinės konferencijos medžiaga. Vilnius, p. 61–63.
- Medonis, A., Blauzdytis, V. (2009). Mokinių požiūris į fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, nr. 4 (58): 44–50.
- Merkys, G. (1999). *Pedagoginio tyrimo metodologijos pradmenys*. Šiauliai: ŠU.
- Poderys, J. (2000). *Asmens sveikatos ugdymas*. Kaunas: Kauno medicinos universitetas.
- Poteliūnienė, S. (2000). Būsimųjų mokytojų fizinės saviugdų stimuliavimo galimybės. *Švietimo reforma ir mokytojų rengimas: mokslas – studijos – mokykla*. VII tarptautinė mokslinė konferencija: mokslo darbai. Vilnius, p. 196–203.
- Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos*. (2008). Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras.
- Rowland, T. W. (2007). Physical activity, fitness, and children. *Physical activity and health*. USA: Human Kinetics.
- Proškuvienė, R. (2004). *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
- Proškuvienė, R., Zlatkuvienė, V., Černiauskienė, M. (2006). Studentų – būsimų pedagogų gyvenimo ir požiūris į sveikatą. *Visuomenės sveikata*, nr. 2 (33): 73–78.
- Sandercock, G. R. H., Ogunleye, A., Voss, C. (2013). Screen Time and Physical Activity in Youth: Thief of Time or Lifestyle Choice. *Journal of Physical Activity and Health*, nr. 9(7): 977–984.
- Shephard, R. J., Trudeau, F. (2000). The Legacy of Physical Education: Influences on Adult Lifestyle. *Pediatric Exercise Science*, nr. 12: 34–50.
- Skurvydas, A. ir kt. (2006). *Fizinis aktyvumas ir sveikata*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
- Skurvydas, A. (2008). *Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija*. Kaunas: LKKA.
- Šalkauskis, S. (1991). *Pedagoginiai raštai*. Kaunas: Šviesa, p. 495.
- Tilindienė, I. (1999). Sportinės veiklos rezultatyvumas kaip paauglio savivertės raidos sąlyga. *Sporto mokslas*, nr. 2 (16): 28–31.
- Trinkūnienė, L., Rutkauskaitė, R., Emeljanovas, A. ir kt. (2009). Papildomo fizinio aktyvumo pratybų poveikis silpno fizinio pajėgumo mergaitėms. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, nr. 4 (75): 86–92.
- Ustinavičienė, R., Škėmienė, L., Papečkaitė, J. (2009). Gimnazijų moksleivių kaulų ir raumenų sutrikimai ir darbo kompiuteriu ypatumai. *Visuomenės sveikata*, nr. 2 (45): 61–66.
- Vainienė, E., Kardelis, K. (2008). Jaunimo mokyklų moksleivių fizinio aktyvumo sąsajos su mokymosi motyvacija, savigarba ir socialine integracija. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, nr. 1(68): 100–1007.
- Volbekienė, V., Kavaliauskas, S. (2007). *Žinios mokiniui – fizinis pajėgumas ir jo stiprinimas*. Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika. Vilnius: LSIC.
- Volbekienė, V., Emeljanovas, A., Rutkauskaitė, R., Trinkūnienė, L. (2008). Mokinių fizinio aktyvumo ir su sveikata susijusio fizinio pajėgumo tarpusavio ryšiai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, nr. 4 (71): 127–131.

Eugenija Adaškevičienė

- Zaborskis, A., Žemaitienė, N., Šumskas, L., Diržytė, A. (1996). *Moksleivių gyvenimo būdas ir sveikata*. Pasaulinės sveikatos organizacijos 1994 m. tarptautinės moksleivių apklausos rezultatai. Vilnius: Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos leidybos centras.
- Zaborskis, A., Raskilas, A. (2011). Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994–2010 metais. *Visuomenės sveikata*, nr. 3(54): 78–86.
- Zuožienė, I. J. (1998). *Kūno kultūros ir sveikos gyvensenos žinių įtaka moksleivių fiziniam aktyvumui*. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai (edukologija, 07S). Kaunas: LKKI.

POSSIBILITIES TO ENHANCE SCHOOLCHILDREN’S HEALTH THROUGH PHYSICAL ACTIVITY: ATTITUDE OF TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION

Eugenija Adaškevičienė

Summary

The pace of technological progress and high requirements for intellectual education resulted in a controversial situation: they predetermined schoolchildren’s intense intellectual activity and a sedentary lifestyle which adversely affected their health and working capacity (Bouchard, Blair, Haskell, 2007; Juškelienė, Ustilaitė, 2009). As proved by researchers, physical activity (hereinafter: PA) improved the physical and intellectual working capacity and the mood, provided the joy of life, reduced depression, stress, and nervous tension, and improved the quality of sleep (Poderys, 2000; Grinienė, 2006; Bouchard, Blair, Haskell, 2007; Skurvydas, 2008). As proved by abundant research, more physically active children surpassed their peers in physical capacity (Rowland, 2007; Volbekienė et al., 2008; Trinkūnienė et al., 2009; Emeljanovas et al., 2010) which was an important component of health. The health of school leaving children and the related physical activity is a kind of reflection of the realities of social life and education which proves the competences acquired by them: the knowledge, abilities, and attitudes which largely depend on the teacher-applied education strategies.

The aim of the research is to explore the application of health promoting PA education methods applied by teachers of physical education in basic school.

Research methods. The following research methods were applied: analysis of research literature and documents, written survey, and statistical analysis of the data. To highlight the educational situation of schoolchildren’s physical activity and the methods of its promotion used in the practice of education, a questionnaire survey of teachers of physical education was carried out. The questionnaire included 53 items divided into several units: schoolchildren’s health promotion, increasing of PA at school, increasing of PA in the family, and the creation of the

PA-favourable environment. Each of the four units in the questionnaire related to the major fields of the PA education was reflected by 8 to 15 items. All the questionnaire items were assessed on a five point Likert scale, and the versions of answers, in the range from the answer *very important* (5 points) to *totally unimportant* (1 point). Moreover, 4 open-ended questions were presented which contributed to finding out the respondent teachers' insights into schoolchildren's physical inactivity and the opportunities of PA improvement at school, as well as two closed-ended questions which sought to find out the teachers' opinion about the key motives promoting girls' and boys' physical activity. The survey included 136 teachers of physical education working in comprehensive schools of five Lithuanian cities and districts (Klaipėda, Kaunas, Kretinga, Šilalė, and Mažeikiai) selected by the convenience sampling method.

Teacher survey was conducted in November – December 2012 by the academic staff of the Department of Physical Education of Klaipėda University. When describing the outcomes of the questionnaire survey, the facts and ideas significant for the science of sports pedagogy and the reality of education were identified which synthetically united all the PA education components and simultaneously provided a clear understanding of the educational situation. To process the research data, the analysis software SPSS (version 15.0) and MS Excel spreadsheet 2003 were applied. The arithmetic mean of parameters (\bar{x}) and standard deviation (SN) were analyzed, and the chi-square test (χ^2) was used. The significance levels of statistical conclusions were employed: $p > 0.05$: statistically insignificant; $p < 0.05$: significant; $p < 0.01$: very significant; and $p < 0.001$: especially significant.

Research outcomes. As established by the research, in the opinion of the teachers of physical education, it was necessary to provide schoolchildren with the knowledge of the impact of PA on health which was recognized by the majority of the teachers as a significant component of the PA actualization (very important: 72.1%, important: 26.5 %); all the respondents rated the item on average by 4.69 ± 0.55 points. Moreover, teachers indicated the importance of encouraging schoolchildren to harden their bodies (very important: 54.4 %, and important: 41.24 %), an average score: 4.49 ± 0.63 points, and to provide the knowledge about the work and rest regime (very important: 35.3 %, important: 60.3 %, the score: 4.28 ± 0.66 points. 35.3 % of the respondents indicated that it was very important, and 58.8 %, that it was important, to give schoolchildren assignments which would contribute to their better understanding of the impact of PA on health. The said attitude got an average score of 4.26 ± 0.68 points. The research also established that the teachers approved of the problem raised in research literature of the uncontrolled media (computers, TV, Internet, etc.) which in the present era of flourishing

technologies endangered children's health. 33.8 % of the teachers thought that it was very important, and 60.3 %, that it was important, to educate schoolchildren on the issue of the media impact on health and to regulate the time spent in front of the screen. Quite a few teachers of physical education thought it was necessary for the schoolchildren of the special group to have individual lessons of physical education and to get differentiating and individualizing assignments and physical loads, given the type of their disease (very important: 45.5 %, important: 39.4 %), as well as to organize health days in schools (very important: 65.7 %, important: 23.9 %). One fifth of the respondents thought it to be very important, and more than a half of them, that it was important, to systematically analyze the issues of schoolchildren's health in collaboration with a public health specialist, and the issues of physical education of the special group schoolchildren, with the authorities of the school. Moreover, the majority of the respondents chose the item that it was very important (14.7 %) or important (63.2 %) to analyze the issues of children's health with their form masters.

The outcomes of the research proved that, to increase the PA of schoolchildren, the teachers prioritised the promotion of organized PA at school and gave the highest scores to the following items: it was very important to encourage schoolchildren to attend sports clubs (the score: 4.45 ± 0.61 points) and to increase the number of weekly physical education lessons (the score: 4.33 ± 0.82 points). Moreover, the teachers indicated other equally effective ways of the PA promotion: 49.3 % of the respondents considered it to be very important, and 50.7 %, important, to develop schoolchildren's motivation to exercise during the lessons of physical education (the score: 4.49 ± 0.50 points), to form schoolchildren's abilities of independent exercising at their leisure time (the score: 4.43 ± 0.49 points), and to increase the attractiveness of the lessons of physical education by seeking for the schoolchildren to feel the pleasure of movement (the score: 4.4 ± 0.52 points). Children were frequently attracted to sports by interesting lessons of physical education, the personality of the teacher, and their dedication to their work.

The teachers' responses provided details for other directions of the promotion of schoolchildren's PA in practice. They believed it to be very important (40.9 %) or important (54.5 %) to encourage schoolchildren to attend sports trainings and to do sports after school (40.3 % and 59.7 %), as well as to teach the methodology of exercising (37.3 % and 53.7 %, respectively). The analysis of the teachers' insights into the ways of promotion of children's PA witnessed that the views of the younger (under 45) and the older (45 and over) teachers on some issues were different. The younger teachers approved of individual lessons of physical education for the special group schoolchildren ($\chi^2 = 7.019$, $df = 6$, $p = 0,030$) and of the item that

different more frequent PA campaigns at school that encouraged children to exercise would contribute to the solution of the physical inactivity problem ($\chi^2 = 9.291$, $df = 24$, $p = 0.026$). The older teachers saw more opportunities for the promotion of children's PA by more frequent organization of school competitions and other events at school ($\chi^2 = 6.580$, $df = 2$, $p = 0,037$), by improving teacher and parents' collaboration ($\chi^2 = 6,127$, $df = 18$, $p = 0,047$), and by organizing Olympic days at school ($\chi^2 = 7.832$, $df = 8$, $p = 0.020$).

In response to the question *Which were the most important motives that encouraged Form 10 girls to exercise and do sports in their leisure time?*, 76.5 % of the teachers indicated that the girls wanted to have beautiful body shapes, and 50 %, that they wanted to lose weight and to be more healthy, as well as to improve their physical capacity (30.9 %). Approximately only every third teacher stated that the girls did sports as they felt better and experienced pleasure. Our respondents also indicated the following motives of the boys to do sports: they liked sports and received pleasure (73.5 %), wanted to increase their physical capacity (70.6 %), wanted to be healthier (45.6 %), and felt better when they did sports (42.6 %). It was established that the boys and girls' motives of exercising were not identical, therefore, the development of their PA did not mean the application of the same measures and methods in accordance with the same rules: the driving force of activity depended on the aspirations, interests, internal needs, and expectations of the personality. The motives of schoolchildren to exercise established in our research were close to the data of other researchers (Blauzdys, Bagdonienė, 2007; Jankauskienė, 2009).

Conclusions. Technological changes and the change in the educational paradigm calls for the review of the health-promoting system of PA education at school. The school education system is to help schoolchildren to deeper understand PA as a value of an active and full-fledged lifestyle. The task of making non-exercising children with weaker health and smaller physical and functional capacity more active asks for united efforts of the school community: communication and collaboration with form masters, public health specialists, non-formal education pedagogues, and parents. In the PA process, it is necessary to use innovative methods of physical education, and non-traditional PA forms. The content of schoolchildren's PA ought to be oriented towards the process of internalization of the values of physical culture, the coordination of the orientations with the needs of the society, and the readiness for the fast change in the consciousness and the effective change in the behaviour by adapting to the existing social space and preserving health and optimal distribution of the physical capacity in accordance with the needs of the personality and the requirements of the contemporary society. Teacher of physical

education is not merely a provider of knowledge or an organizer of physical education; his function is much broader: in the pedagogical interaction, to make the health promoting physical activity in an individual's life meaningful as a value of self-education and to actualize it in his daily regime. The linking of the cognitive and the moral-emotional aspects makes physical activity more meaningful, more attractive, and more acceptable for a child.