

Mokinių fizinis aktyvumas

Fizinis aktyvumas – vienas iš daugelio sveikatą stiprinančių ir palaikančių veiksnių. Kokią gyvenimą pasirinksi auganti ir besiformuojanti asmenybė, didelę įtaką turi šeimos, mokyklos, draugų ir visos visuomenės požiūris. Žinios, požiūriai, nuostatos, įgūdžiai gali stipriai paveikti elgseną. Daugelyje išsivysčiusių valstybių vis platesnį pripažinimą įgyja sveiko gyvenimo būdo koncepcija, orientuota į žmogaus organizmo natūralių adaptacinių galimybių panaudojimą visais gyvenimo tarpsniais. Tai vadinamasis holistinis požiūris (gr. holos – visas, visuminis), giliau bei plačiau žvelgiantis į žmogaus sveikatą bei jo būtį. Ši koncepcija traktuoja žmogų ir įvairias jo gyvenimo sferas kaip vieną, nedalomą sistemą. Pagrindiniai vaiko (ir suaugusiojo) sveikos gyvenimo (arba sveiko gyvenimo būdo) veiksniai yra šie:

- 1) racionali mityba,
- 2) fizinis aktyvumas (FA),
- 3) grūdinimasis,
- 4) racionali darbo ir poilsio kaita,
- 5) asmens higiena ir kūno priežiūra,
- 6) psichoemocinis stabilumas,
- 7) saugios ir sveikos aplinkos kūrimas,
- 8) žalingų įpročių neturėjimas.

Kaip matome, fizinis aktyvumas yra vienas iš daugelio veiksnių, darantis teigiamą įtaką sveikatai. Be to, būtina žinoti, kad apie 20–30 proc. visų organizmo energijos išlaidų priklauso nuo fizinės veiklos. Fizinis aktyvumas yra vienintelė bendrų energijos išlaidų dalis, kuri gali keistis iš esmės nuo mažiau kaip 10 proc. (fiziškai pasyvių asmenų) iki daugiau kaip 80 proc. (itin aktyvių asmenų). Fizinis aktyvumas gali reikštis penkiose gyvenimo srityse: laisvalaikio, profesinės veiklos (vaikams ir paaugliams tai mokykla), namų ruošos, mobilumo (transporto) ir sporto. Tai galima pavadinti penkiomis pagrindinėmis fizinio aktyvumo formomis. Švietimo sistemoje galima šias formas sugrupuoti į dvi grupes – mokykloje ir už mokyklos ribų (formalusis ir neformalusis ugdymas). Fizinio aktyvumo formos mokykloje galėtų būti šios:

1. Rytinė mankšta;
2. Judrieji žaidimai;
3. Sportiniai ir šokių būreliai;
4. Žygiai, šventės, akcijos, varžybos, iškylos;
5. Kūno kultūros pamokos;
6. Aktyvi veikla per pertraukas ir t. t.

Mokyklinio ugdymo procese sveika gyvenimo daugiausia įgyvendinama per sveikos gyvenimo ugdymą, biologijos, gamtos bei žmogaus ir kūno kultūros pamokas. O svarbiausia, kad patys pedagogai ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, siekdami ugdyti teigiamas nuostatas sveikatos saugojimo ir stiprinimo srityse, laikytųsi sveikos gyvenimo principų. Svarbu, kad patys pedagogai ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistai saugotų bei puoselėtų savo sveikatą, būtų pavyzdys savo mokiniams, gyvenime ir darbe vadovautųsi holistine sveikatos samprata, stengtųsi integruoti sveikos gyvenimo ugdymą ir konkrečiai fizinį aktyvumą į visą ugdymo procesą (tiek formalųjį, tiek neformalųjį). Tai vienas kertinių asmeninio pavyzdžio principų. Pateikiu apibendrintą moksleivių sveikatos ugdymo modelį, kuris galėtų būti taikomas visoje Lietuvoje:

1. Informacijos teikimas: • Vaikams • Tėvams • Pedagogams
2. Žinojimas, kaip saugoti sveikatą: • Kokie yra sveikatą silpninantys veiksniai, jų sukelta žala • Kaip teisingai elgtis, norint išvengti žalingo poveikio sveikatai • Noras būti sveikam • Noras būti stipriam, vikriam, ištvėringam, veikliam.
3. Vertybinių nuostatų sukūrimas: • Teigiamas požiūris į fizinį aktyvumą • Noras grūdintis • Higienos įgūdžiai ir įpročiai • Gera nuotaika, gera savijauta.

4. Faktinis kasdienis elgesys, tapęs įpročiu: • Fizinis aktyvumas, grūdinimasis • Sveika mityba • SavidisCIPLINA • Geranoriškumas, atlaidumas ir palankumas kitiems.

5. Gera sveikata.

Teigiama fizinio aktyvumo patirtis jaunystėje (būtina sveiko gyvenimo būdo dalis) padeda sukurti pagrindus sveikam ir produktyviam gyvenimui ateityje. Reguliari fizinė veikla gali skatinti kaulų ir raumenų augimą, padėti sukurti tinkamą laikyseną, lavinti judesių koordinaciją ir pusiausvyrą, stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, teigiamai veikti kvėpavimo sistemą, virškinimo sistemos darbą. Be to, geresnė sveikata ir grūdinimasis didina pasitikėjimą savimi bei gerina savigarbą. Kai kurie tyrimai rodo teigiamą kasdienio fizinio aktyvumo poveikį mokymosi rezultatams, atminties procesų pagerėjimui (įsiminimui ir dėmesio sukaupimui), gebėjimui spręsti psichologines problemas, dėl jo gerėja požiūris į drausmingą elgesį ir kūrybiškumą, didėja atsparumas stresui. Pastaraisiais dešimtmečiais vaikų bei paauglių pramogų ir laisvalaikio pobūdis labai pasikeitė ir tapo žymiai pasyvesnis. Vaikai, kurie praleidžia daug laiko prie televizoriaus, skaitydami, besimokydami ar žaisdami kompiuterinius žaidimus, patenka į padidėjusios rizikos grupę (nutukimas, padidėjęs arterinis kraujo spaudimas, kaklo ir juosmens skausmai, dažnesni funkciniai negalavimai ir pan.), palyginti su tais, kurie eina į lauką ar sporto salę aktyviai žaisti, padeda tėvams namų ruošoje ar ūkyje, aktyviai sportuoja mokykloje ar už mokyklos ribų, pasirenka kitas fizinio aktyvumo formas. Neabejotina, kad sveikatos problemos, kurias sukelia toliau augantis visuotinis fizinis pasyvumas ir vaikų bei paauglių nutukimo didėjimas, gali būti laikomos vienu didžiausių iššūkių, susijusių su visuomenės sveikata 21 amžiuje.

Mokyklinio amžiaus vaikų fizinį aktyvumą nusakantys veiksniai yra šie: bendras fizinis aktyvumas, sėdima veikla, aktyvus mobilumas, organizuota sportinė veikla, aktyvūs žaidimai, šeima ir draugai, mokykla, bendruomenė ir sukurta aplinka, sveikatai skirta fizinė parngtis, valstybinės strategijos ir investicijos.

Sėkminga šiuolaikinės kūno kultūros sklaida neįmanoma be išsamių žinių apie sveiką gyvenimą, žmogaus organizmą ir veiksnius, lemiančius darnų organizmo funkcionavimą, taip pat jo veiklą pažeidžiančius veiksnius bei būdus ir priemones, padedančias apsaugoti organizmą nuo žalingo aplinkos poveikio. Noriu pabrėžti, kad pagrindinis kūno kultūros pamokų tikslas yra padėti mokiniams suformuoti fizinio aktyvumo poreikį visam tolesniam gyvenimui. Taigi, fizinis aktyvumas, kaip būtina sveikos gyvenimo dalis, teigiamai veikia vaiko, o vėliau ir suaugusiojo sveikatą.

