2015 m. spalio 1 dieną Utenos rajone startavo net 35-ios Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerijos finansuojamos neformaliojo vaikų švietimo (NVŠ) programos. Spalio, lapkričio ir gruodžio mėnesiais mokiniai turėjo galimybę dalyvauti pasirinktoje veikloje: ugdyti įvairius gebėjimus, tobulėti ir džiaugtis pažanga. „Pajudėkime linksmai“ – viena iš NVŠ programų, pritraukusių daug aktyvaus jaunimo. Užsiėmimus veda Lietuvos moterų sporto asociacijos narė, aerobikos klubo „Utenėlė“ trenerė Birutė Siliūnienė. Kasmet prie šio aerobikos klubo prisijungia vis daugiau aktyvų ir sveiką gyvenimo būdą propaguojančių moterų bei merginų, o nuo šių metų spalio pradžios narių gretas papildė ir 18 moksleivių.
Trenerė džiaugiasi matydama ne tik pamokų metu sportuojančias mokines: „Svarbiausia, kad jos suvoktų, jog sportuoja dėl savęs. Tuomet dingsta tobulėti trukdantys įsitikinimai, iššūkiai priimami su sveiku azartu, be baimės, kad gali nepavykti. Tada ir sportuoti maloniau. Džiugu matyti kaip keičiasi moksleivių požiūris į sportą, auga sąmoningumas. Ryškėja tendencija sportuoti kokybiškai, vis dažniau pastebiu, kad merginos stengiasi ne tik taisyklingai atlikti parodytus pratimus, bet ir nori sužinoti jų paskirtį, poveikį. Neabejoju viso to nauda kiekvienoje gyvenimo srityje.“

Anot dalyvių, „Pajudėkime linksmai“ – tai ne tik maloniai praleistas laikas, bet ir kūno dizaino priemonė. Treniruotėse atliekami kalanetikos, pilateso, kardio, jogos ir jėgos pratimai, intensyvios treniruotės su Step kaladėlėmis ar kitu sportiniu inventoriumi lavina judesių koordinaciją, stiprina raumenis, ištvermę bei valią. Užsiėmimų metu akcentuojama saugi ir taisyklinga fizinė veikla, raumenų paruošimas pratimams ir atpalaidavimas po treniruočių.
Štai taip apie naują veiklą atsiliepia pačios programos dalyvės:
Eglė: „Man labai patinka, nes padeda atitrūkti nuo rutinos. Iš pradžių reikėdavo prisiversti išlipti iš pižamos ir ateiti. Galvojau, kad mesiu šią veiklą. Bet po kiek laiko viskas pasikeitė. Dabar laukiu kiekvieno užsiėmimo - jie suteikia jėgų. Pasikeitė ir mano požiūris i gyvenimą: pradėjau pėsčiomis eiti į mokyklą, ėmiau atidžiau rinktis maistą. Stengiuosi, nes noriu dar geresnių rezultatų. Sportas išvaikė nereikalingas mintis, tapau žvalesnė, aktyvesnė, linksmesnė ir net labiau pailsėjusi. Dabar mano kūnas tvirtesnis ir ištvermingesnis. Be to, į užsiėmimus pakviečiau savo mamą, taigi dabar tai mūsų abiejų laisvalaikis. Tikrai norėčiau, kad programa būtų tęsiama. Šiais metais, kai esu dvyliktokė, man reikia kažko, kas atitrauktų nuo mokslų ir tikriausiai visus abiturientus kankinančių baimių.“

Justina: „Man patinka ši programa, džiaugiuosi, kad ir po Naujųjų metų ji bus tęsiama. Po užsiėmimų jaučiuosi geresnės nuotaikos, žvalesnė, nors dažnai atvykstu jausdama nuovargį. Man patinka, kad kiekvieną kartą užsiimame vis kita veikla - nejaučiu monotonijos. Dirbame su svareliais, lazdelėmis, kamuoliukais, šokame ant Step kaladėlių, darome tempimo, jogos pratimus.“
Simona: „Šie metai kiekvienam ketvirtokui yra gana sunkūs dėl pakankamai didelio krūvio, laukiančių egzaminų, todėl vis labiau norisi pailsėti, atrasti kažką naujo. Vienas tokių atradimų - tai aerobikos programa, kurioje pirmą kartą supratau sportinės veiklos svarbą. Užsiėmimai pakelia nuotaiką, jų metu laviname kūną bei mintis, gerėja koordinacija. Labai smagu, kad mokytoja mus motyvuoja dirbti ne dėl kitų, bet dėl savęs, padeda pasiekti trokštamų tikslų. Tikiuosi, kad ši programa bus tęsiama, nes tai man suteikė daug naujų žinių ir įgūdžių.“
Merginos turėjo galimybę ne tik stiprinti kūną, bet ir išbandyti save aerobikos trenerės vaidmenyje. Pirmoji, mokytojos paskatinta, tam ryžosi Adolfo Šapokos gimnazijos mokinė, Utenos „Juventus“ šokėja Austėja Petrokaitė, kurios dienotvarkėje sportas užima nemažą laiko dalį. Sėkmingai pravedusi pratimų kompleksą pilvo presui, ji džiaugėsi galėjusi įsikūnyti į trenerės vaidmenį: „Buvo nelengva, bet labai įdomu. Sunkiausia, pačiai rodant pratimą, aiškinti grupei kaip taisyklingai jį atlikti“. Dvyliktokė, neatmetanti galimybės studijuoti kineziterapiją, įsitikinusi, kad ši patirtis labai pravers tolimesniame gyvenime: „Ateityje daugiau ar mažiau užsiimsiu sportu. Galbūt pati vesiu kokias nors treniruotes, o jei ne, manau, tai gan universali patirtis bet kokiam darbui, nes ugdo ištvermę, atsakomybę ir pasitikėjimą savimi.“
Programos „Pajudėkime linksmai“ dalyvės per tris mėnesius jau spėjo pamilti sportą, o aktyvus laisvalaikis tapo jų gyvenimo dalimi. Tikėkimės, kad projektas bus pratęstas ir NVŠ programa neleis užsisėdėti ir ateinančiais metais.
Susidomėjusias ir norinčias prisijungti prie nemokamų užsiėmimų moksleives, kviečiame susisiekti su Adolfo Šapokos gimnazijos kūno kultūros mokytoja/ trenere Birute Siliūniene. Naujųjų metų pradžia su šia programa – proga ne tik pasižadėti sportuoti, bet ir tą pažadą įgyvendinti.
Moksleives (16 metų ir vyresnes) registruosime visą Sausio mėnesį tel. Nr: +370 698 26985
Taip pat galite susisiekti Facebook‘e: Birutė Siliūnienė (Aerobika Utenoje)

Eligija Barkutė, Utenos Adolfo Šapokos gimnazija

{backbutton}