



PUNIM MASTER

**NDIKIMI I STRUKTURËS SË TRUPIT DHE STATUSIT
MOTORIKË NË CILËSINË E JETËS SË FËMIJËVE**

Mentori:

Prof. Doc. Dr. Musa Selimi

Kandidati:

Ardonit Xhemajli

Prishtinë, 2021

PËRMBAJTJA

1.HYRJE	6
1.2 HULUMTIMET E GJERËTANISHME.....	8
2.QËLLIMI DHE OBJEKTIVAT E HULUMTIMIT	11
4. METODAT E HULUMTIMIT	13
4.1. Rrjedha dhe procedurat e hulumtimit.....	13
4.2Mostra e entitetit	13
4.3 Mostra e ndryshoreve.....	13
4.3.2. Mostra e instrumenteve matëse për vlerësimin e aftësive motorike bazike	14
4.3.3. Mostra e instrumenteve matëse për vlerësimin e strukturës së trupi.....	14
4.3.4 Mostra e pyetësorit për vlerësimin e cilësisë së jetës.....	14
4.4 PËRSHKRIMI I INSTRUMENTEVE MATËSE PËR VLERËSIMIN E AFTËSIVE MOTORIKE BAZIKE.....	15
4.4.2. Përshkrimi i instrumenteve matëse për vlerësimin e aftësive funksionale (përbërja e trupit- bija) .	21
4. METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE	26
5. INTERPRETIMI I REZULTATEVE DHE DISKUTIMI	27
5.1 ANALIZA DESKRIPTIVE E VARIABLAVE MOTORIKE BAZIKE TE NXËNËSET (FEMRAT)	27
5.1.1 Analiza deskriptive e variablave motorike bazike te nxënëset (femrat)	27

5.2 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE	34
5.2.1 Koeficientët e ndërlidhjeve ndërmjet variablave motorike te nxënësit (femra)	34
5.2.2 Koeficientët e ndërlidhjeve ndërmjet variablave motorike te nxënësit (meshkuj).....	35
5.2.3 Koeficientët e ndërlidhjeve ndërmjet variablave të Përbërjes së Trupit (BIJA) - femrat.....	36
5.2.4 Koeficientët e ndërlidhjeve ndërmjet variablave të Përbërjes së Trupit (BIJA) - meshkujt	37
5.2.5 Koeficientët e ndërlidhjeve ndërmjet variablave të cilësisë së jetës (femrat)	38
5.2.6 Koeficientët e ndërlidhjeve ndërmjet variablave të cilësisë së jetës (meshkujt).....	39
5.2 DALLIMET NË REZULTATET E VARIABLAVE MOTORIKE BAZIKE NDËRMJET NXËNËSEVE (Femra- Meshkuj).....	40
.5.3.1 Dallimet në rezultatet e variablave motorike bazike ndërmjet nxënësëve (femra- meshkuj)	40
5.3.2 Dallimet në rezultatet e variablave të përbërjes së trupit (bija) ndërmjet nxënësëve (femra- meshkuj).....	43
5.3.3 Dallimet në rezultatet e variablave të cilësisë së jetës ndërmjet nxënësëve (femra- meshkuj).....	45
6. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE.....	48
7. PËRFUNDIMI	49
8.VLERA TEORIKE DHE PRAKTIKE E PUNIMIT	53
9. LITERATURA	54

ABSTRAKT

Qëllimi themelorë i këtij punimi është që të bëhen dallimet në mes të karakteristikave antropologjike me përbërjen e trupit (BIJA) të nxënësëve (femra- meshkuj) e grump oshave 12 vjeç të SHFMU “ Selami Hallaçi” në Gjilan.

Në mostrën e këtij hulumtimi janë të përfshira gjithsej 100 (50 femra dhe 50 meshkuj) nxënës të cilët i nënshtrohen orës së rregullt të Edukatës Fizike dhe Sportive dy orë në javë.

Në hulumtim janë aplikuar 6 variabla motorike bazike, 3 variabla funksionale (BIJA) dhe pyetsorë për vërtetimin e Cilësisë së jetës së të testuarve.

Për vërtetimin e dallimeve në mes të nxënësvenë variablat motorike bazike, funksionale (BIJA) dhe pyetsorit është përdorur metoda e T- testit. Në bazë të rezultateve të fituara me anë të kësaj metode, janë realizuar ndryshime të vlefshme në disa nga variablat motorike bazike ndërsa në ato funksionale dhe të cilësisë së jetës nuk është fituar ndonjë ndryshim i vlefshëm statistikorë. Janë fituar vlera signifikante në vlerësimin e korelacionit në disa nga variablat motorike dhe funksionale (BIJA), ndërsa në cilësinë e jetës janë fituar në të gjitha variablat e aplikuar.

Sa i përket ndryshimeve vërehet se janë fituar ndryshime të vogla në mesatare aritmetikore në favor të nxënësve (meshkuj).

Të gjitha këto ndryshime të rëndësishme ndërmjet vlerave mesatare në favor të meshkujve vërtetojnë dhe konfirmojnë se nxënësit (meshkuj) janë me aktiv dhe më të shkathët se vajzat e testuara.

Fjalët kyçe: Nxënësit, nxënëset, motorike bazike, funksionale, dallimet.

APSTRACT

1. HYRJE

Jo rrallë herë ndodhë që informacioni për rritjen e fëmijëve në lartësinë dhe masën trupore shumë shpesh shërben për të kuptuar gjendjen shëndetësore të tyre.

Aktiviteti fizik luan një rol të rëndësishëm në jetën e përditshme të një fëmije. Pjesmarrja e tyre në aktivitet fizik është i rëndësishëm për mardhënjet e tij/saj me moshatarët si në aspektin fizik dhe zhvillimit psikik të tyre.

Pasojat e mbipeshes së hershme janë të përhapura në të gjithë botën. Obeziteti mund të ndikojë negativisht në shëndetin aktual të fëmijëve, në arritjen arsimore, në cilësinë e jetës, dhe marrëdhëniet me moshatarët, etj. (OBSH, 2016).

I gjithë lëmshi figurativ dhe fizik i fëmijës është baza e formimit të personalitetit të tij. Hulumtimet e fundit sugjerojnë që 75% e të rriturve sëmurën si pasojë e sëmundjeve kur ata ishin fëmijë, që do të thotë në çdo të katërtin fëmijë, kështu që vetëm 10% e atyre që ndjekin arsimin parashkollor janë absolutisht të shëndetshëm.

Një fëmijë me një nivel të lartë të aftësive motorike është shumë më aktiv fizikisht, dhe pranohet shumë më lehtë nga bashkë moshatarët e tyre. Po ashtu janë ndër të parët që do të pranohen apo do të zgjidhen për lojra apo gara sortive shkollore, për derisa një fëmij që mbetet jashtë mundësisë për të qenë pjesmarrës në këto gara shkollore do të ndjehet i injoruar përherë (Kunz, 2009; Netelenbos, 2005).

Fëmijët e ngathët janë shpesh fëmijë që rrinë ulur dhe shikojnë shokët duke luajtur, dhe kjo është një efekt negativ, jo vetëm për aftësitë motorike të tyre, por ndikon direkt në vetëbesimin e fëmijës, gjendjen shpirtërore të tyre, depresionin, ankthin, mardhënjet me familjen dhe miqë dhe poashtu edhe suksesin në shkollë. Po ashtu nuk duhet të harrojmë se marrja e kalorive po rritet dhe kjo prirje nuk shoqërohet me aktivitet fizikë në mënyrë që këtë kalori të konsumuar të hargjojnë por përkundrazi (Berkey et al., 2000; Boreham & Riddoch, 2001; Epstein & Goldfield, 1999).

Hipokinezia dhe sëmundjet e civilizimit ndikojnë që fëmijët tanë të bëhen si fëmijë në në shoqëritë më të industrializuara, ku shtimi i peshës tek fëmijët është një dukuri e zakonshme (Gopinath et al, 2012; Haug et al., 2009; Szakály, 2008).

Fëmijët e sotshëm rriten në një botë me shumë stimul, por pa shumë lëvizje. Prandaj nuk është për t'u habitur që numri i fëmijëve që janë në rritje diagnostikohet me një deformim kurrizor, obezitet dhe atë në rrezik të sëmundje të ndryshme (diabeti, sëmundjet e zemrës dhe enëve të gjakut, dhe sëmundje malinje të caktuara) (OBSH,2000).

Mësuesit e edukatës fizike dhe profesionistët e tjerë në këtë fushë duhet për të strukturuar dhe zbatuar aktivitete të përshtatshme zhvillimore, të përshtatshme për lëvizje, dhe të inkurajoi zhvillimin e aftësive themelore motorike. Edukimi fizik është lënda e cila rregullon statusin social të fëmijëve dhe si i tillë është shumë i rëndësishëm. Strategjia e mirëfillt e promovimit të shëndetit, kërkon edhe ushtrime fizike te fëmijët. Mbajtja e lëndës së Edukatës Fizike dhe sportive në shkolla kontribon në cilësinë e jetës së fëmijëve dhe të rinjëve, veçanërisht në aspektin shëndetësorë.

Mungesa e hulumtimeve shkencore mbi marrëdhëniet në mes aftësive motorik edhe statusit social, cilësia e statusit ushqyes dhe cilësia e jetës që lidhet me shëndetin e fëmijëve, veçanërisht në mesin tonë, është shumë e rëndësishme që të ndalojmë me kohë sëmundjen moderne që sot po e lufton e gjithë bota siq është obeziteti në moshat e herëshme.

1.2 HULUMTIMET E GJERËTANISHME

Përmbajtja dhe struktura e orëve të edukimit fizik duhet të planifikohet në mënyrë që ora të jetë interesante për nxënësit, të jetë stimulues, dinamike dhe që çdo fëmijë të jetë i lumtur të marrë pjesë. Me atë formon një lidhje të duhur me orën e edukatës fizike, aktivitetin fizik dhe kështu krijohen shprehitë shëndetësore, që do të shoqërojnë një fëmijë, adoleshent ose të rritur për pjesën tjetër të jetës së tyre. Mënyra në të cilën përjetohet ushtrimi dhe aktiviteti fizik në fëmijëri ka një ndikim më vonë duke u përfshirë në moshën madhore. Qëndrimet negative të adoptuara në moshë të re mund të transferohen në moshën madhore (Bailey, 2006; Barnett et al., 2009; Cliff et al., 2009; Haugen et al., 2011).

Në një studim nga Losse et al. (1991) fëmijët e testuar që janë gjashtë vjeçarë kishin një problem me koordinimin. Pas 10 vjetësh fëmijët të njejtit fëmijë ende kishin vështirësi në koordinim, sepse nuk morën ndihmën e duhur nga shoqëria dhe prindërit. Kjo paraqet problem nëse merren parasysh marrëdhëniet pozitive midis koordinimit, me aftësitë tjera fizike, dhe aftësi njohëse që ndikojnë drejtpërdrejt në të mësuarit dhe suksesin në shkollë (Castelli, 2007; Ismail, 1967; Taras, 2005).

Njohuritë e shkëlqyeshme të zhvillimit motorikë, me fizik të mirë, gatishmëria për shëndetë të mirë kontribuojnë në një cilësi më të mirë të jetës, por edhe në një gatishmëri që t'i përgjigjet në mënyrë adekuate çdo situatë të papritur në jetën e përditshme (Madic, 2000).

Aftësitë themelore motorike si vrapimi, kërcimi, kapja, hedhja dhe të ngjashme, mund ndikojnë në pjesëmarrjen e fëmijëve në aktivitetin fizik, formën e tyre fizike, statusin ushqyes, si dhe në cilësinë e jetës (Hardy et al. 2010).

Problemi është se aktiviteti fizik i organizuar është falas, mirëpo koha e paktë e fëmijëve, ose prindërve për t'i bartur fëmijët dhe e kanë shumë të vështirë t'i përballojnë asaj. Kjo është arsyeja pse shkollat dhe institucionet parashkollore kanë një rol thelbësor dhe përgjegjësi për t'iu mundësuar fëmijëve gjatë qëndrimit të tyre që ata të marrin impulse adekuate për zhvillimin fizik dhe motorik. Qëllimi i edukimit fizik në shkollën fillore është të jetë i larmishëm dhe sistematik,

aktivitetet motorike, në lidhje me fushat e tjera arsimore, kontribuojnë në zhvillimin integral të personalitetit të fëmijëve, zhvillimi i aftësive motorike, përvetësimi, përmirësimi dhe aplikimi i aftësive motorike, shprehivëdhe njohuri të nevojshme teorike në kushte të përditshme dhe specifike të jetesës dhe punës(Rregullore për kurrikulën për klasat e para dhe të dyta të arsimit fillor i Education, 2013).

Edukimi fizik bazohet në aktivitetin motorik, me të cilin kryejnë detyra individuale të mësimdhënies. Prandaj, është e domosdoshme që mësuesit të jenë adekuat të angazhuar, dhe mbi të gjitha, mendohet vëllimi dhe intensiteti i aktivitetit të tyre motorik. Përveç kësaj zhvillimi i aftësive motorike, aktiviteti fizik ndikon gjithashtu në ruajtjen e peshës së shëndetshme (parandalimi), d.m.th rregullimi i mbipeshes. Transformime pozitive statusi antropologjik i nxënësëve mund të pritët vetëm nëse veprojnë stimujt një organizëm me intensitet dhe kohëzgjatje optimale, dhe nëse përsëritet gjatë një periudhe kohe. Niveli i rekomanduar i aktivitetit fizik të moderuar deri në atë intensiv në klasa të edukimit fizik ai arrin në 50% deri në 80% të kohës së mësimdhënies, domethënë kohëzgjatjen totale të klasës (Szakály, 2008).

Në periudhën (7- 17 vjecare) synohet zhvillim më i theksuar të aftësive motorike për shkak të pjekurisë biologjike e cila ndikon dukshëm në performancën motorike. (Mladineo, 2006)

(A. Kasa, 1996) në eksperimentin e tij me fëmijët e moshës 10-14 vjeç në Tiranë, të të dy gjinive, ka analizuar gjendjen e aftësive të përgjithshme motorike dhe ka bërë krahasimin me moshatarët e tyre nga vendet e tjera .

Gjatë eksperimentit, në bazë të rezultateve, ai ka ardhur në përfundim se fëmijët tanë në shumicën e elementeve janë të të njëjtit nivel me ata të vendeve të tjera, me një ngecje të theksuar në lëvizjet komplekse (pra në testet e koordinimit)

Sipas Medved (1987), ekzistojnë ligje të diferencuara mirë që rregullojnë rritjen e fëmijëve, dhe mund të klasifikohet në tre kategori:

- Intensiteti i rritjes së organeve individuale nuk është i barabartë;
- Rritja nuk është lineare;
- Organet rritin jo vetëm masën e tyre, por edhe strukturën e tyre ndërsa rriten.

Siç thotë i njëjti autor periudhat e rritjes së një fëmije mund të ndahen afërsisht në:

- Faza e parë e rritjes së shpejtë (nga lindja deri në 3 vjet);
- Faza e parë e rritjes së ngadaltë (nga 4 në 11-13 vjet);
- Faza e dytë e rritjes së shpejtë (pubertetit 11-14- dhe 13-16 vjet);
- Faza e dytë e rritjes së ngadaltë (nga 14-16 në 17-19).

Shëndeti i popullatës ndikohet nga shumë faktorë të ndryshëm. Shëndeti i popullatës mund të ndahet në tre grupe kryesore: gjenetikë, faktorë mjedisorë dhe stilet e jetesës (Hernandez & Blazer, 2006).

Cilësia e jetëse lidhur me shëndetin shkon përtej masave të drejtpërdrejta shëndetësore dhe është e përqendruar në pasojat që vijnë, gjendja shëndetësore tregon cilësinë e jetës (njerëz të shëndetshëm, 2020).

2. QËLLIMI DHE OBJEKTIVAT E HULUMTIMIT

Problemi i hulumtimit ka të bëjë me marrëdhëniet e parametrave të statusimotorik të fëmijëve në shkollë, dhe aspekte të ndryshme të cilësisë së jetëste lidhur me shëndetin e tyre.

Lëndë e hulumtimit janë aftësitë motorike bazike, struktura e trupit (parametrat funksional) dhe cilësia e jetës.

Qëllimi i përgjithshëm i studimit është të ekzaminojë kontributin e faktorëve morfologjikë dhe motorikë në cilësinë e jetës që lidhet direkt me shëndetin e fëmijëve.

Në përputhje me qëllimin e përgjithshëm të hulumtimit, objektivat kryesore të qëllimit të këtij hulumtimi janë:

- Përcaktimi i lidhmërisë ndërmjet aftësive motorike dhe atyre funksionale;
- Përcaktimi i dallimeve të strukturës së aftësive motorike dhe funksionale në mes të nxënësëve (femra- meshkuj);
- Përcaktimi i dallimeve të strukturës së cilësisë së jetës në mes të nëxënësëve (femra-meshkuj);

3. HIPOTEZAT THEMELORE

Në përputhje me problemin e shtruar dhe objektivat e hulumtimit janë parashtruar hipotezat e mëposhtme:

H1- Presim rezultate statistikisht domethënëse në parametrat motorikë, në strukturën e trupit dhe në cilësinë e jetës;

H2- Presim të fitohen korelacione statistikisht domethënëse ndërmjet parametrave motorik bazik, funksional dhe atyre të cilësisë së jetës;

H1- Nga analiza e T- testit presim që të arrihen dallime të rëndësishme statistikore në mes të në mes të gjinive në variablat motorike bazike, strukturës së trupit dhe cilësisë së jetës.

4. METODAT E HULUMTIMIT

4.1. Rrjedha dhe procedurat e hulumtimit

Sipas orientimit kohor ky është hulumtim transversal në të cilin do të aplikohen metodat empirike dhe statistikore dhe si teknikë e hulumtimit është testimi. Mbledhja e të dhënave është ekzekutuar në ambient të mbyllur (palestra sportive), në të cilën fëmijët e mbajnë procesin mësimorë të rregullt. Gjatë rrjedhës së mbledhjes së të dhënave përveq autorit të punimit janë angazhuar edhe pesë (5) profesor të Edukimit fizik që paraprakisht janë trajnuar për procesin e mbledhjes së të dhënave.

4.2 Mostra e entitetit

Mostrën për këtë hulumtim epërbëjnë nxënësit e moshës 12 vjecrë të SHF “ Selami Hallaqi “ në Gjilan. Mostra ka përfshirë 50 meshkuj dhe 50 femra dhe prindërit e tyre me të cilët është realizuar një pyetësorë për prindërit me gjithësej 5 pyetje. Nxënësit janë testuar në sallën e sporteve të shkollës.

4.3 Mostra e ndryshoreve

Gjatë përzgjedhjes së instrumenteve matëse (testet) është marrë parasysh që ato t'i plotësojnë karakteristikat themelore metrike, t' përshtaten moshës dhe kushteve hapësinore. Variablat e përzgjedhura në këtë hulumtim, mbulojnë hipotetikusht aftësitë motorike karakteristikat antropometrike- funksionale dhe cilësinë e jetës (pyetësorë).

4.3.2. Mostra e instrumenteve matëse për vlerësimin e aftësive motorike bazike

1. **MKVGJA** - Kërcim nga vendi së gjati;
2. **MKVL**- Kërcim vendi në lartësi;
3. **MVR20M**- Vrapim 20 m.nga starti i lartë;
4. **MHTMK** - Hedhja e topit medicinal mbi kokë;
5. **MHTM1D** - Hedhja e topit medicinal me një dorë;
6. **MMSHMA**- Mbledhje dhe shtrirje e muskujve abdominal.
- 7.

4.3.3. Mostra e instrumenteve matëse për vlerësimin e strukturës së trupi

1. **ALART**- Lartësia trupore;
2. **APESHA**- Pesha trupore;
3. **BMI**- Indeksi i masës trupore.

4.3.4 Mostra e pyetësorit për vlerësimin e cilësisë së jetës

Cilësia e jetës së të anketuarve është vlerësuar duke përdorur pyetësorin e cilësisë së jetës në lidhje me shëndetin, Kidscreen-27-version për prindërit (Kidscreen Group Europe, 2006; Ravens-Sieberer et al., 2007).

4.4 PËRSHKRIMI I INSTRUMENTEVE MATËSE PËR VLERËSIMIN E AFTËSIVE MOTORIKE BAZIKE

4.4.1 Përshkrimi i instrumenteve matëse e aftësive motorike bazike

1. MKVGJA - Kërcim nga vendi së gjati

Instrumentet: Dysheku i gjimnastikës dhe metri metalik i vendosur në dy anët e vendit për kërcim.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara qëndron e kthyer me fytyrë kah drejtimi i kërcimit në pozitë drejtëqëndrimi me këmbë të thyera në gjuhë që mundëson kërcim më të sukseshëm.

Realizimi i detyrës: E testuara kërcen tri herë, duke përsëritur kërcimet njërin pas tjetrit. Matet gjatësia e kërcimit prej vijës shtytëse e deri te gjurmët e shputave (pjesa fundore). Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.

Vlerësimi: Matet gjatësia e kërcimit prej vijës shtytëse e deri te gjurmët e shputave (pjesa fundore). Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm. Merret kërcimi më i mirë.

Udhëzime të testuarit: Të testuarave udhëzimet iu jepen gjatë demonstrimit të detyrës, se si duhet të kryhet detyra. E testuara bënë disa tentime provuese.



Foto 1.MKVGJA - Kërcim nga vendi së gjati

2. MKVL- Kërcim vendi në lartësi

Instrumentet: Metri metalik i vendosur në dy anët e murit për kërcim. Lartësia në mur është shënuar me cm deri mbi 3 m. lartësi.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara vendoset brinjazi pranë murit, shputat janë të vendosura në gjërësi të legenit. E testuara e ngrit dorën e cila është afër murit dhe me pëllëmbë të shtrirë maksimalishtë , kurse testuesi regjistron lartësinë e prekjes së parë , e testuara kërcen vertikalishtë në lartësi (tre tentime) lexohet rezultati më i mirë prej prekjes së parë deri në kërcimin maksimal,lexohet diferenca në cm.

Realizimi i detyrës: E testuara e ngrit dorën e cila është afër murit dhe me pëllëmbë të shtrirë maksimalishtë, kurse testuesi regjistron lartësinë e prekjes së parë ,e testuara kërcen vertikalishtë në lartësi (tre tentime).Rezultati shënohet me saktësi prej 1 cm.

Vlerësimi: lexohet rezultati më i mirë prej prekjes së parë deri në kërcimin maksimal, lexohet diferenca në cm. Merret kërcimi më i mirë.

Udhëzime të testuarit: Të testuarave udhëzimet iu jepen gjatë demonstrimit të detyrës, se si duhet të kryhet detyra. E testuara bënë disa tentime provuese.



Foto 2. MKVL- Kërcim vendi në lartësi

3. MVR20M- Vrapim 20 m.nga starti i lartë

Vlerësimi: është vlerësuar aftësia e shpejtësisë së vrapimit.

Vendi i realizimit: Vrapimi është realizuar në sallë në fushën e volejbollit. Në gjatësinë 20 m, është shënuar vija e startit dhe në fund vija e cakut, të gjata 1m, të trashësisë 5cm. Në skaje të vijës së cakut është vendosur matësi i kohës me kronometër.

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara përgaditet për vrapim pranë vijës së startit, në pozitë të startit të lartë.

Realizimi i detyrës: Pas komandës “gati” nga matësi ndihmës, dhe sinjali ”tash”, të testuarat me shpejtësi maksimale vrapojnë gjatësinë e shtegut 20 m.

Vlerësimi: Matet koha nga dhënja e sinjalit nga matësi ndihmës, deri në momentin kur të testuarat kalojnë me trung vijën e paramenduar në vijën e cakut. Koha matet në saktësi 0.01s.

Udhëzime të të stuarit: Në rast të startit jo të rregullt, vrapimi përsëritet. E testuara udhëzohet që pas arritjes në vijën e caktuar të vazhdojë vrapimin dhe për disa metra, duke u ndalur në mënyrë graduale.



Foto 3. MVR20M- Vrapim 20 m.nga startit i lartë

4. MHTMK - Hedhja e topit medicinal mbi kokë

Instrumentet: topi medicinal i peshës 1 kg, metri metalik i vendosur në dy anët e vendit për hedhjen e topit medicinal

- Përshkrimi i detyrës:

- Pozita fillestare: E testuara qëndron në pozitë të drejtqëndrimit, fytyrë nga drejtimi i shtytjes së topit medicinal, me këmbë të zgjëruara në nivel të kërdhokullave dhe mban topin me dy duar të shtrira lartë mbi kokë.

- Realizimi i detyrës: E testuara nga pozita e drejtqëndrimit me fytyrë nga drejtimi i shtytjes hedhë topin medicinal sa më larg që është e mundur. Detyra përsëritet dy herë. I testuari qëndron në pozitën e fundit që leximi të jetë sa më i saktë dhe të shikohet rregullsia e hedhjes.

- Vlerësimi: Shënohet rezultati i hedhjes e shënuar me centimetra. Pika zero është në fillim të hedhjes, saktësia e matjes 0,5 cm.

- Udhëzime të testuarit: Të testuarave iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës. U tregohet për pozitat e rregullta dhe ato të parregullta.



Foto 4. MHTMK - Hedhja e topit medicinal mbi kokë

5. MHTM1D - Hedhja e topit medicinal me një dorë.

Instrumentet: topi medicinal i peshës 1 kg, metri metalik i vendosur në dy anët e vendit për hedhjen e topit medicinal

- Përshkrimi i detyrës:

- Pozita fillestare: I testuari qëndron në pozitë të drejtqëndrimit, fytyrë nga drejtimi i shtytjes së topit medicinal, me këmbë të zgjëruara në nivel të kërdhokullave dhe mban topin me një dorë afër qafës.

- Realizimi i detyrës: E testuara nga pozita e drejtqëndrimit me fytyrë nga drejtimi i shtytjes hedhë topin medicinal sa ma larg që është e mundur. Detyra përsëritet dy herë. I testuari qëndron në pozitën e fundit që leximi të jetë sa më i saktë dhe të shikohet rregullsia e hedhjes.

- Vlerësimi: Shënohet rezultati i hedhjes e shënuar me centimetra. Pika zero është në fillim të hedhjes, saktësia e matjes 0,5 cm.

- Udhëzime të testuarit: Të testuarave iu jepen udhëzime gjatë demonstrimit të detyrës. U tregohet për pozitat e rregullta dhe ato të parregullta.

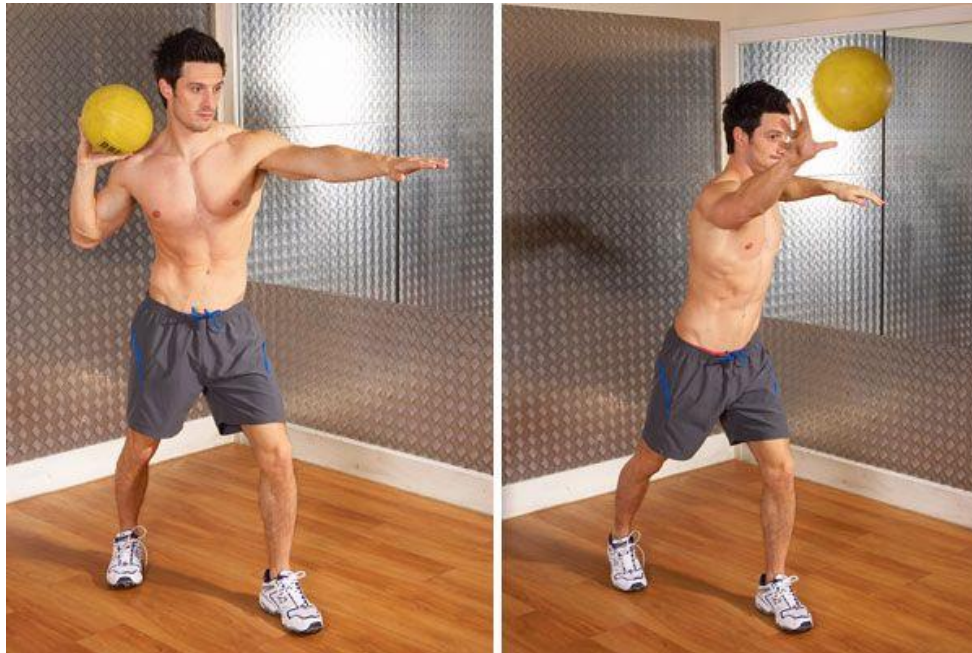


Foto 5. MHTM1D - Hedhja e topit medicinal me një dorë.

6. MMSHMA- Mbledhje dhe shtrirje e muskujve abdominal

Instrumentet: Kronometri me 1/10sek

Përshkrimi i detyrës:

Pozita fillestare: E testuara ka pozitë të shtrirë në shpinë me duar në qafë dhe këmbë të thyera të mbështetura nga trainer.

Realizimi i detyrës: Detyra e të testuarës është që brenda 30sek, sa më shpejt që është e mundur, pa ndërprerje ta ngris trupin.

Vlerësimi: Llogaritet numri i ngritjeve të rregullta në kohëzgjatje prej 30 sek.

Udhëzime të testuarit: Të testuarave udhëzimet iu ipen gjatë demonstrimit të detyrës, se si duhet të kryhet detyra, (u tregohet ngadalë, për ngritjet e rregullta dhe ato jo të rregullta). E testuara bënë disa tentime provuese.



Foto 6. MMSHMA- Mbledhje dhe shtrirje e muskujve abdominal

4.4.2. Përshkrimi i instrumenteve matëse për vlerësimin e aftësive funksionale (përbërja e trupit- bija)

1. ALART- Lartësia trupore- është matë me antropometër sipas Martininit. Gjatë matjes i testuari është i zbathur në brekë dhe qëndron në drejtqëndrim në bazën e rrafshët të antropometrit. Koka e të testuarit duhet të jetë në aso pozite që drejtëza e Frankfurtit të jetë horizontale. Etestuara drejton shpinën aq sa është e mundur, dhe shputat i ka të bashkuara. Testuesi qëndron nga ana e majtë dhe kontrollon se akrepi i antropometrit a është vendosur

vertikalisht në mënyrë të drejtë drejtpërdrejt përgjatë pjesës së mbrapse të trupit të testuarit dhe pastaj, lëshon unazën metalike.



Foto 7. ALART- Lartësia trupore

2. APESHA- Pesha trupore - është matë me peshore transportabile me saktësi deri në 0.1 kg., të vendosur në sipërfaqe të rrafshët. E testuara, zbathur dhe në brekë vendoset në mesin e peshores dhe qëndron në drejtqëndrim. Atëherë kur akrepi në peshore nuk lëvizë, rezultati lexohet me saktësi prej 0,5 kg dhe pas secilës matje peshorja kthehet ne zero (0).



Foto 8. APESHA- Pesha trupore

3. BMI- Indeksi i masës trupore, (Body Mass Index-BMI), është një metodë e llogaritjes së të ushqyerit. Indeksi i masës trupore llogaritet shumë thjeshtë, dhe bazohet në bazë të të peshës së trupit dhe lartësisë së trupit.

Kjo llogaritet duke përdorur një formulë shumë të thjeshtë:

$\text{Pesha (kg)/lartësia (m}^2\text{)} = \text{IMT ose BMI}$



Foto 9. BMI- Indeksi i masës trupore

4.4.3 Përshkrimi i pyetësit për vlerësimin e cilësisë së jetës

Cilësia e jetës së të anketuarve është vlerësuar duke përdorur pyetësin e cilësisë së jetës në lidhje me shëndetin (shih faqe 59), Kidscreen-27-version për prindërit (Kidscreen Group Europe, 2006; Ravens-Sieberer et al., 2007).

7 pyetje nga pyetësi i cili është plotësuar nga prindërit e të testuarve zbulon dimensionine aktivitetit fizik dhe shëndetësorë dhe harxhimin e energjisë tek fëmijët.

Pyetësi është plotësuar nga prindërit ku edhe kanë shprehë pajtimin me deklaratat e tyre.

4. METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE

Në mënyrë që hulumtimi shkencortë jepzgjdhjetë kënaqshme, është e nevojshmeqë të përdorenprocedurat e duhura, të drejta dhe komparative dhe që janë të natyrës problemit tëdhënë.

Të dhënat janë përpunuar në atë mënyrë që së pari janë llogaritur parametrat qendror dhe tëshpërndarjes për secilën variabël dhe ate:

- Vlerat minimale dhe maksimale (**R.min-R.maks**),
 - Mesatarja aritmetikore (**Ma**),
 - Devijimi standard (**Ds**) dhe
 - Parametrat e asimetrisë (**SKEW dhe KURT**).
-
- Për vlerësimin e korelacionit të variablave do të përdoret koeficienti i korelacionit të **Pearsonit**.
 - Analiza Diskriminative (t- testi)
 - Përpunimi i rezultateve do të bëhet përmes programit kompjuterik SPSS versioni 23.
 - Rezultatet e fituara do të paraqiten në formë tabelare, grafike dhe me anë të komenteve tekstuale.

5. INTERPRETIMI I REZULTATEVE DHE DISKUTIMI

5.1 ANALIZA DESKRIPTIVE E VARIABLAVE MOTORIKE BAZIKE TE NXËNËSET (FEMRAT)

5.1.1 Analiza deskriptive e variablave motorike bazike te nxënëset (femrat)

Në tabelën 1, është paraqitur analiza deskriptive e variablave motorike bazike, te nxënëset e SHFMU “ Selami Hallaci” në Gjilan. Mostra ka përfshirë grupin prej 50 nxënëseve të gjinisë femërore të moshës 12 vjeçare. Për të gjitha variablat janë llogaritur vlerat e mëposhtme: vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness dhe Kurtosis).

Tabela 1. Parametrat themelorë statistikorë të variablave motorike baziketënxënëseve të të moshës 12 vjeçare

Analiza deskriptive							
	N	Minimum	Maximum	Mean	DS	Skewness	Kurtosis
MKVGJA	50	1.00	1.85	1.398	0.217	.150	-.616
MKVL	50	20.00	23.80	21.782	0.849	.475	.382
MVR20M	50	3.50	5.20	4.375	0.343	.336	.108
MHTMK	50	2.10	3.50	2.718	0.369	.350	-.560
MHTM1D	50	2.60	5.10	3.512	0.580	.909	.060
MMSHMA	50	9.00	26.00	18.697	4.112	-.223	-.296

Normaliteti i shpërndarjes së rezultateve të testuar në bazë të skeëness dhe kurtosis.

Duke analizuar vlerat e skeëness, si dhe duke analizuar parametrat e shpërndarjes normale të rezultateve, mund të shihet se vlerat e skeëness në të gjitha variablat motorike bazike janë rreth zero dhe kjo na tregon për shpërndarjen normale të rezultateve.

Duke analizuar vlerat e kurtosis, mund të themi se shpërndarja e rezultateve të shumicës së variablave antropometrike statistikisht nuk ndryshon nga ajo normale.

Nga kjo kuptojmë se nxënëset 12 vjeçare të SHFMU “ Selami Hallaci” në Gjilan janë mjaftueshëm grup homogjen.

5.1.2 Analiza deskriptive e variablave motorike bazike te nxënësit (meshkuj)

Në tabelën 2, është paraqitur analiza deskriptive e variablave motorike bazike, te nxënësit e SHFMU “ Selami Hallaçi” në Gjilan. Mostra ka përfshirë grupin prej 50 nxënësëve të gjinisë mashkullore të moshës 12 vjeçare.

Tabela 2. Parametrat themelorë statistikorë të variablave motorike baziketë nxënësëve të moshës 12 vjeçare (meshkuj)

Analiza deskriptive							
	N	Minimum	Maximum	Mean	DS	Skewness	Kurtosis
MKVGJA	50	1.15	1.91	1.448	0.190	.555	.334
MKVL	50	20.10	29.20	22.455	1.805	2.576	9.215
MVR20M	50	3.72	5.12	4.410	0.380	-.111	-.655
MHTMK	50	2.90	5.50	3.816	0.624	.838	.945
MHTM1D	50	2.60	4.35	3.220	0.446	.747	.507
MMSHMA	50	15.00	28.00	22.000	3.546	-.176	-.453

Edhe në tabelën 2. Është vlerësuar normaliteti i shpërndarjes së rezultateve të testuar në bazë të skeëness dhe kurtosis.

Pas vlerësimit të rezultateve vlerësojmë se vlerat e skeëness në shumicën e variablave të aplikuara janë rreth zero dhe kjo na tregon po ashtu një shpërndarje normale të rezultateve.

Duke analizuar edhe vlerat e kurtosis, mund të themi se shpërndarja e rezultateve të shumicës së variablave antropometrike statistikisht nuk ndryshon nga ajo normale.

Vlerë më e lartë është fituar në variablën kërcim vendi në lartësi (MKVL), Skew= 2.576, Kurt= 9.215. ku nxënësit (meshkuj) nuk kanë treguar shpërndarje normale të rezultateve gjë që është vërejtur edhe në hulumtimet e autorëve të tjerë ku testet e forces eksplozive dinë shpeshherë ti shmangen shpërndarjes normale të rezultateve përherë për shkak të moshës së ndjeshme në të cilën janë nxënësit.

5.1.3 Analiza deskriptive e variablave funksionale (përbërja e trupit) te nxënëset (femrat)

Në tabelën 3, është paraqitur analiza deskriptive e variablave funksionale, te nxënëset e SHFMU “ Selami Hallaçi” në Gjilan. Mostra ka përfshirë grupin prej 50 nxënëseve të gjinisë femërore të moshës 12 vjeçare. Për të gjitha variablat janë llogaritur vlerat e mëposhtme: vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness dhe Kurtosis).

Tabela 3. Parametrat themelorë statistikorë të variablave funksionale (përbërja e trupit) të nxënëseve të moshës 12 vjeçare (femra)

Analiza Deskriptive							
	N	Minimum	Maximum	Mean	DS	Skewness	Kurtosis
ALART	50	137.00	163.00	148.273	6.686	.671	.073
APESHA	50	17.10	61.30	39.464	9.349	.594	.094
BMI	50	14.18	26.53	18.248	3.173	.968	.468

Në tabelën 3, gjithashtu janë llogaritur vlerat e mëposhtme: vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness dhe Kurtosis).

Pas vlerësimit të tabelës shohim se të gjithë shembujt (variablat) janë njëtrajtësisht homogjen dhe se vajzat 12 vjeçare të cilat i nënshtrohen tretmanit kineziologjikë vetëm një herë në javë nga dy orë mësimore dhe të cilat përfitojnë shumë në mbajtjen e peshës trupore dhe ruajtjen e BMI- së, janë të trajtuara njëjtë, dhe se kjo moshë është shumë e rëndësishme që të kenë njohuri të shkëlqyeshme të zhvillimit motorik të cilat ndikojnë shumë në arritjen e ngacmimit të pllakave të rritjes dhe të shfrytëzohet aktiviteti në mënyrë që të përfitojnë në aspektin shëndetësorë.

5.1.4 Analiza deskriptive e variablave funksionale (përbërja e trupit) te nxënësit (meshkuj)

Në tabelën 4, është paraqitur analiza deskriptive e variablave funksionale, te nxënësit e SHFMU “ Selami Hallaci” në Gjilan. Mostra ka përfshirë grupin prej 50 nxënësëve të gjinisë mashkullore të moshës 12 vjeçare.

Tabela 4. Parametrat themelorë statistikorë të variablave funksionale (përbërja e trupit)të nxënësëve të moshës 12 vjeçare (meshkuj)

Analiza Deskriptive							
	N	Minimum	Maximum	Mean	DS	Skewness	Kurtosis
ALART	50	135.00	161.00	149.318	7.435	-.234	-.613
APESHA	50	27.10	70.00	44.600	11.030	.433	.034
BMI	50	14.18	27.34	19.758	3.907	.598	-.519

Sikurse në tabelën 3, edhe në tabelën 4 janë janë llogaritur vlerat e mëposhtme: vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness dhe Kurtosis).

Pas Vlerësimit verbal të vlerave vërejmë se edhe te meshkujt sikurse te vajzat janë fituar rezultate mjaftueshëm homogjene dhe vlerat e shpërndarjës normale sillen rreth 0.

Edhe për meshkujt vlene shpjegimi logjik sikurse te femrat e kësaj moshe (shih tabelën 3), gjë që këta nxënës janë të klasëve të përbashkëta dhe se tretmani kineziologjik është po ashtu i njejtë nga ana e arsimit të Ed. Fizik të tyre.

5.1.5 Analiza deskriptive e cilësisë së jetës te nxënëset (femrat)

Në tabelën 5, është paraqitur analiza deskriptive e pyetësorit të aplikuar, te nxënëset e SHFMU “ Selami Hallaçi” në Gjilan. Mostra ka përfshirë grupin prej 50 nxënësëve të gjinisë femërore të moshës 12 vjeçare.

Tabela 5. Parametrat themelorë statistikorë të cilësisë së jetës të nxënësëve të moshës 12 vjeçare (femra)

Descriptive Statistics							
	N	Minimum	Maximum	Mean	DS	Skewness	Kurtosis
Si e vlerësoni shëndetin e fëmijës tuaj	50	1.00	2.00	1.4444	.50637	.237	-2.106
A është fëmija juaj fizikisht aktiv	50	3.00	5.00	3.8148	.73574	.312	-1.017
A vrapon gjatë ditës fëmija juaj	50	1.00	5.00	3.1481	.94883	-.024	.040
A ndjehet me energji fëmija juaj	50	2.00	5.00	3.8148	.83376	-.486	.052
A ndihet fëmija juaj sikur po e shijon jetën	50	2.00	5.00	3.9259	1.07152	-.654	-.760
Fëmija juaj a shpenzon kohë me miqt	50	2.00	5.00	3.7037	.99285	.148	-1.264
A ndjehet i argëtuar me miqt e tij	50	2.00	4.00	3.2963	.82345	-.623	-1.227

Në tabelën 5 janë sikurse në tabelat tjera, janë llogaritur vlerat e mëposhtme: vlerat e mesatares aritmetikore, rezultati minimal, rezultati maksimal, devijimi standard, parametrat e shpërndarjes ose të asimetrisë (Skewness dhe Kurtosis).

Në përgjigjën e pyetjës së parë prindërit kanë vlerësuar në mes të përgjigjës së parë dhe të dytë, që do të thotë perfekt dhe shumë mirë, gjëqë edhe vlera e skëness nuk tregon shmangje nga

distribucioni normal. Sikurse në pyetjen e parë edhe në pyetjet tjera janë fituar vlera me shpërndarje normale dhe se grupi i vajzave tregohet në këtë rast si grup mjaftueshëm homogjen.

Prindërit e tyre kanë vlerësuar shëndet të mirë të vajzave të tyre dhe se kjo gjendje është e pëlqyeshme, pasi që gjendja shëndetësore e tyre është e mirë dhe si e tillë tregon se cilësia e jetës te vajzat 12 vjecare të SHFMU është e mirë.

5.1.6 Analiza deskriptive e cilësisë së jetës te nxënësit (meshkuj)

Tabela 6. Parametrat themelorë statistikorë të cilësisë së jetës të nxënësëve të moshës 12 vjeçare (meshkuj)

Analiza Deskriptive							
	N	Minimum	Maximum	Mean	DS	Skewness	Kurtosis
Si e vlerësoni shëndetin e fëmijës tuaj	50	1.00	3.00	1.579	0.607	.498	-.502
A është fëmija juaj fizikisht aktiv	50	2.00	5.00	3.737	0.991	-.172	-.942
A vrapon gjatë ditës fëmija juaj	50	1.00	5.00	3.368	1.116	-.301	-.357
A ndjehet me energji fëmija juaj	50	3.00	5.00	4.263	0.653	-.314	-.506
A ndihet fëmija juaj sikur po e shijon jetën	50	2.00	5.00	3.737	0.872	-.548	.061
Fëmija juaj a shpenzon kohë me miqt	50	3.00	5.00	4.053	0.848	-.107	-1.623
A ndjehet i argëtuar me miqt e tij	50	2.00	4.00	3.526	0.772	-1.310	.171

Në tabelën 6, po ashtu është vlerësuar cilësia e jetës te nxënësit (meshkuj) të SHFMU “ Selami Hallaci” dhe se sikurse te vajzat edhe te meshkujt shohim një grup mjaft homogjen pasi që vlerat e skeëness sillen rreth 0, si e tillë vërejmë se nuk është fituar shmangje nga distribucioni normal i rezultateve. Është e rëndësisë së lart të themi se në pyetjen e fundit se (A ndjehet fëmija juaj i argëtuar me miqt e tij?) vërejmë se është fituar shmangie e theksuar pasi që prindërit konsiderojnë se fëmija i tyre nuk ndjehet mjaftueshëm i argëtuar nga miqt e tyre.

5.2 KOEFICIENTËT E NDËRLIDHJEVE

5.2.1 Koeficientët e ndërlidhjeve ndërmjet variablave motorike te nxënëset (femra)

Tabela 7. Koeficientët e korelacionit të variablave motorike bazike te nxënëset (femra)

Korelacionet						
	MKVGJA	MKVL	MVR20M	MHTMK	MHTM1D	MMSHMA
MKVGJA	1					
MKVL	.289	1				
MVR20M	-.386*	-.085	1			
MHTMK	.295	.360*	-.140	1		
MHTM1D	.357*	.171	-.081	.475**	1	
MMSHMA	.651**	.315	-.462**	.190	.332	1
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).						
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).						

Koeficientët e korelacioneve ndërmjet variablave motorike baziketënxënëseve (femra) janë paraqitur në tabelën me numër 5. Mostra e të testuarave karakterizohet nga ndërlidhje e rëndësishme në mes kërcim vendi gjatësi (MKVGJA), me vrapim 20 metra (MVR20M), hedhje e topit medicinal me një dorë (MHTM1D) dhe mbledhje dhe shtrirje e muskujve abdominal (MMSHMA) ku koeficientët e korelacioneve janë relativisht të lartë (përkatësisht -.386, .357, .651).

Variabla kërcim nga vendi në lartësi (MKVL) ka fituar ndërlidhje korelative me variablën hedhje e topit medicinal mbi kokë (përkatësisht: .360).

Variabla e shpejtësisë vrapim 20 metra (MVR20M) ka fituar ndërlidhje korelative me variablën mbledhje dhe shtrirje e muskujve abdominal (MMSHMA) përkatësisht: -.462.

Variabla hedhje e topit medicinal mbi kokë (MHTMK) ka fituar ndërlidhje korelative më variablën hedhje e topit medicinal me një dorë (MHTM1D) përkatësisht : .475.

Variabla hedhje e topit medicinal me një dorë (MHTM1D) ka fituar ndërlidhje korelative me kërcim vendi në gjatësi (MKVGJ) dhe hedhje e topit medicinal mbi kokë (MHTMK) përkatësisht: .357, .475.

Variabla e muskujve të forcës së barkut (MMSHMA) ka fituar ndërlidhje korelative më variablën e kërcim vendi së gjati (MKVGJA) dhe vrapim 20 metra (MVR20M).

Edhe pse testet e aplikuara shpesh përdoren si procedura të standardizuara për vlerësimin e shpejtësisë, forcës dhe fleksibilitetit etj, ndryshimet në ndërlidhjen e tyre tregojnë se këto teste kanë specifika të caktuara, dhe se ndërlidhjet e rezultateve të këtyre testeve variojnë nga ato të ulëta në të mesme.

5.2.2 Koeficientët e ndërlidhjeve ndërmjet variablave motorike te nxënësit (meshkuj)

Tabela 8. Koeficientët e korelacionit të variablave motorike bazike te nxënësit (meshkuj)

Korelacionet						
	MKVGJA	MKVL	MVR20M	MHTMK	MHTM1D	MMSHMA
MKVGJA	1					
MKVL	-.176	1				
MVR20M	-.555**	.328	1			
MHTMK	-.054	.206	.266	1		
MHTM1D	.147	.536*	.144	.392	1	
MMSHMA	.462*	-.036	-.493*	-.003	.104	1
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).						
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).						

Në tabelën 8, janë paraqitur koeficientët e korelacioneve ndërmjet variablave motorike bazike tënxënësive (meshkuj). Mostra e të testuarve karakterizohet nga nga ndërlidhje të rëndësishme në mes të variablës Kërcim nga vendi në gjatësi, vrapim 20 metra dhe mbledhje dhe shtrirje e muskujve të barkut (përkatësisht: -.555, .462).

Variabla e aplikuuar kërcim nga vendi në lartësi ka fituar ndërlidhje të rëndësishme me hedhjen e topit medicinal me një dorë (përkatësisht: .536).

Variabla vrapim 20 metra ka fituar ndërlidhje të rëndësishme me mbledhjen dhe shtrirjen e muskujve të barkut (përkatësisht: -.493) gjë që është e natyrshme.

Është i pa shpjegueshëm fakti se variabla hedhje e topit medicinal mbi kokë nuk ka fituar ndërlidhje të rëndësishme statistikore me asnjërën nga variablat tjera të aplikuara.

5.2.3 Koeficientët e ndërlidhjeve ndërmjet variablave të Përbërjes së Trupit (BIJA) - femrat

Në tabelën 8, është paraqitur analiza deskriptive e ndërmjet variablave të përbërjes së trupit (bija), të nxënëset e SHFMU “ Selami Hallaçi” në Gjilan. Mostra ka përfshirë grupin prej 50 nxënësve të gjinisë femërore të moshës 12 vjeçare.

Tabela 8. Koeficientët e korelacionit të variablave funksionale (përbërja e trupit- femrat)

Korelacionet			
	ALART	APESHA	BMI
ALART	1		
APESHA	.611**	1	
BMI	.278	.711**	1

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

Pas inspektimit të tabelës vërejmë se testi me më së shumti ndërlidhje apo domethënëse është pasha trupore me indeksin e maës trupore në nivel 0.01, gjë që është e kuptueshme (.711) .

Lartësia trupore ka fituar ndërlidhje të rëndësishme me peshën trupore (.611)dhe janë domethënës në nivelin 0.01.

Është e rëndësishme të themi se vajzat janë në peshë të mirë në krahasim me lartësinë, dhe se nuk janë të rrezikuara nga smundja moderne “ obeziteti”.

5.2.4 Koeficientët e ndërlidhjeve ndërmjet variablave të Përbërjes së Trupit (BIJA) - meshkujt

Tabela 9. Koeficientët e korelacionit të variablave funksionale (përbërja e trupit-meshkuj)

Korelcaionet			
	ALART	APESHA	BMI
ALART	1		
APESHA	.662**	1	
BMI	.354	.929**	1
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Koeficientët e korelacioneve ndërmjet variablave funksionale të nxënësve (meshkuj) janë paraqitur në tabelën me numër 9.

Sikurse te femrat, po ashtu edhe te meshkujt janë fituar ndërlidhje domethënëse në dy prej variablave të aplikuara, mirpo me vlera më të larta gjë që është e natyrshme të ndodhë një gjë e tillë.

Variabla lartësia trupore ka fituar ndërlidhje korelative me peshën trupore në nivel 0.01 të domethënjes (përkatësisht: .662).

Variabla tjetër e fituar në nivel të domethënjes 0.01 është në mes të peshës trupore me atë të masës trupore me vlerë më të lartë .929.

Është e rëndësishme së lartë të themi se në të dy mostrat shohim se nxënësit e të dy grupeve nuk janë në masë më të lartë të peshës, duke qenë se pesha trupore ka një ndërlidhje të rëndësishme me peshën trupore.

5.2.5 Koeficientët e ndërlidhjeve ndërmjet variablave të cilësisë së jetës (femrat)

Edhe në tabelën 10, është paraqitur analiza deskriptive ndërmjet variablave (pyetjeve), të nxënësve të SHFMU “ Selami Hallaci” në Gjilan. Mostra ka përfshirë grupin prej 50 prindërve nxënësëve të gjinisë femërore të moshës 12 vjeçare.

Tabela 10. Koeficientët e korelacionit të variablave të cilësisë së jetës (femrat)

Korelacionet							
	Si e vlerësoni shëndetin e fëmijës tuaj	A është fëmija juaj fizikisht aktiv	A vrapon gjatë ditës fëmija juaj	A ndjehet me energji fëmija juaj	A ndihet fëmija juaj sikur po e shijon jetën	Fëmija juaj a shpenzon kohë me miqt	A ndjehet i argëtuar me miqt e tij
Si e vlerësoni shëndetin e fëmijës tuaj	1						
A është fëmija juaj fizikisht aktiv	.736**	1					
A vrapon gjatë ditës fëmija juaj	.729**	.815**	1				
A ndjehet me energji fëmija juaj	.672**	.913**	.850**	1			
A ndihet fëmija juaj sikur po e shijon jetën	.801**	.794**	.866**	.857**	1		
Fëmija juaj a shpenzon kohë me miqt	.878**	.820**	.867**	.816**	.861**	1	
A ndjehet i argëtuar me miqt e tij	.825**	.767**	.793**	.788**	.897**	.822**	1

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

Në tabelën 10, mostra e të testuarave në këtë hulumtim karakterizohet nga një ndërlidhje e rëndësishme në të gjithë pyetsorin e aplikuar, dhe se të gjitha vlerat e fituara jën të larta dhe me nivel domethënës 0.01.

Nga kjo që shohim vërejmë se të gjitha përgjigjet janë të besueshme dhe se ka konsistencë midis përgjigjeve të dhëna, dhe se vajzat 12 vjeçare jetojnë kryesishtë një jetë proporcionalishtë cilësore.

5.2.6 Koeficientët e ndërlidhjeve ndërmjet variablave të cilësisë së jetës (meshkujt)

Tabela 11. Koeficientët e korelacionit të variablave të cilësisë së jetës (meshkuj)

Korelacionet							
	Si e vlerësoni shëndetin e fëmijës tuaj	A është fëmija juaj fizikisht aktiv	A vrapon gjatë ditës fëmija juaj	A ndjehet me energji fëmija juaj	A ndihet fëmija juaj sikur po e shijon jetën	Fëmija juaj a shpenzon kohë me miqt	A ndjehet i argëtuar me miqt e tij
Si e vlerësoni shëndetin e fëmijës tuaj	1	.821**	.816**	.715**	.724**	.801**	.617**
A është fëmija juaj fizikisht aktiv	.821**	1	.896**	.885**	.880**	.877**	.772**
A vrapon gjatë ditës fëmija juaj	.816**	.896**	1	.850**	.904**	.859**	.794**
A ndjehet me energji fëmija juaj	.715**	.885**	.850**	1	.811**	.876**	.701**
A ndihet fëmija juaj sikur po e shijon jetën	.724**	.880**	.904**	.811**	1	.846**	.877**
Fëmija juaj a shpenzon kohë me miqt	.801**	.877**	.859**	.876**	.846**	1	.804**
A ndjehet i argëtuar me miqt e tij	.617**	.772**	.794**	.701**	.877**	.804**	1

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

Sikurse te femrat po ashtu edhe te meshkujt, në tabelën 11 janë paraqitur koeficientët e korelacionit të nxënësëve (meshkuj), dhe nga inspektimi i tabelës vërejmë se të gjitha pyetjet e aplikuara të pyetsorit Kidscreen Group Europe, janë fituar rezultate me vlera të larta, dhe se niveli i besueshmërisë është i lartë në nivel 0.01 të domethënjes në të gjitha rastet.

Nga kjo vlerësojmë se prindërit i vlerësojnë fëmijët e tyre pozitivisht në përshkrimin e cilësisë së jetës, dhe se kjo është shumë e rëndësishme në kohën moderne, dhe se fëmijët e tyre nuk shpenzojnë kohën maksimalisht në celularët e tyre apo në lojrat digjitale të krijuara për këto moshë.

5.2 DALLIMET NË REZULTATET E VARIABLAVE MOTORIKE BAZIKE NDËRMJET NXËNËSEVE (Femra- Meshkuj)

Për vërtetimin e dallimeve në mes të nxënësve femra - meshkuj është përdorur metoda e T- testit.Me anë të kësaj metode krahasohen ndryshimet në mes të ndryshimit të mesatareve aritmetike në mes të grupeve, si dhe duke u bazuar në madhësinë e grupeve përcaktohen edhe kufijtë e besueshmërisë dhe domethënies statistikore të rezultateve të fituara.

5.3.1 Dallimet në rezultatet e variablave motorike bazike ndërmjet nxënësve (femra- meshkuj)

Tabela 12. Vlerat e mesatareve aritmetike të nxënësve në variablat motorike bazike

Grupi statistikor					
Variablat/ Grupet		N	Mean	DS	Std. Error Mean
MKVGJA	Femra	50	1.398	0.217	0.038
	Meshkuj	50	1.448	0.190	0.041
MKVL	Femra	50	21.782	0.849	0.148
	Meshkuj	50	22.455	1.805	0.385
MVR20M	Femra	50	4.375	0.343	0.060
	Meshkuj	50	4.410	0.380	0.081
MHTMK	Femra	50	2.718	0.369	0.064
	Meshkuj	50	3.816	0.624	0.133
MHTM1D	Femra	50	3.512	0.580	0.101
	Meshkuj	50	3.220	0.446	0.095
MMSHMA	Femra	50	18.697	4.112	0.716
	Meshkuj	50	22.000	3.546	0.756

Në tabelën 12, 13 dhe 14, janë paraqitur vlerat e dallimit në mes të dy mesatareve aritmetike, vlera e T –testit, si dhe niveli i signifkancës në mes të nxënësve femra dhe meshkuj në parametrat e trajtuar motorik bazik.

Në bazë të rezultateve të fituara me anë të kësaj metode,mund të konstatohet se nga gjithsej gjashtë variabla motorike bazike të aplikuara, janë realizuar ndryshime të vlefshme statistikore dhe vlera sinjifikante në tre variabla nga to të përfshira në hulumtim dhe ate: në variablën hedhje e topit medicinal mbi kokë Sig= .000, hedhje e topit medicinal me një dorë Sig= .050 dhe mbledhje dhe shtrirje e muskujve abdominal Sig= .003. Sig=.002

Nëse nisemi nga mesataret aritmetikore mund të themi se në shumicën e variablave motorike bazike rezultatet e fituara në mes grupeve tregojnë se ka ndryshime në mes të grupeve dhe se këto ndryshime janë në favor të meshkujve gjë që është e kuptueshme.

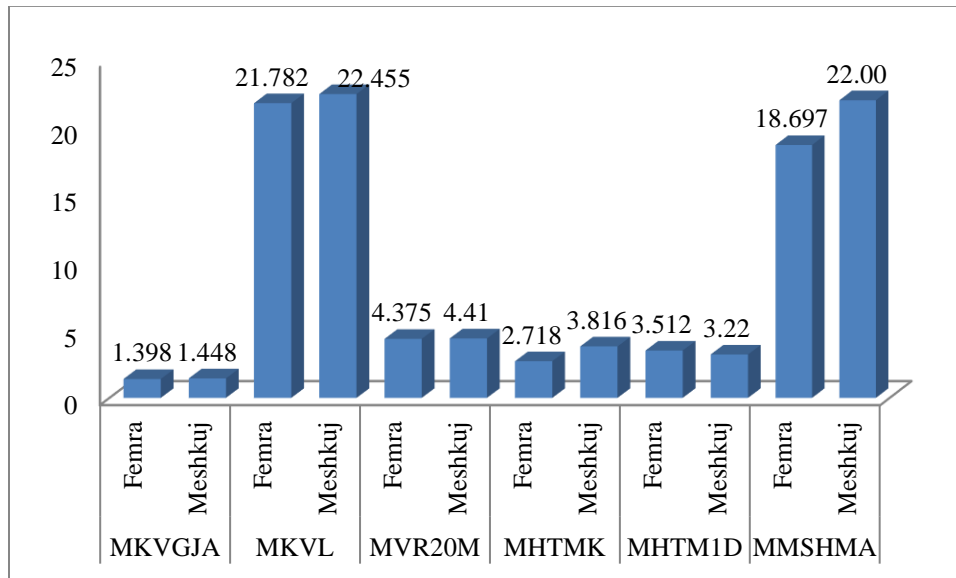
Tabela 13. T-testi në mes të nxënësëve në aftësitë motorike bazike

Independent Samples Test									
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
MKVGJA	.927	.340	-.881	98	.382	-.050	.057	-.164	.064
			-.904	48.990	.370	-.050	.055	-.162	.061
MKVL	4.269	.044	-1.860	98	.068	-.673	.362	-1.398	.053
			-1.632	27.264	.114	-.673	.412	-1.518	.173
MVR20M	.893	.349	-.365	98	.717	-.036	.098	-.233	.162
			-.357	41.887	.723	-.036	.101	-.239	.167
MHTMK	5.561	.022	-8.208	98	.000	-1.098	.134	-1.367	-.830
			-7.438	30.851	.000	-1.098	.148	-1.400	-.797
MHTM1D	.904	.346	2.004	98	.040	.293	.146	.000	.586
			2.111	51.798	.040	.293	.139	.015	.571
MMSHMA	.556	.459	-3.079	98	.003	-3.303	1.073	-5.455	-1.152
			-3.173	49.449	.003	-3.303	1.041	-5.395	-1.212

Tabela 14. Dallimet në mesataret aritmetike ndërmjet nxënësve në variablat motorike bazike

MKVGJA	Femra	1.398
	Meshkuj	1.448
MKVL	Femra	21.782
	Meshkuj	22.455
MVR20M	Femra	4.375
	Meshkuj	4.41
MHTMK	Femra	2.718
	Meshkuj	3.816
MHTM1D	Femra	3.512
	Meshkuj	3.22
MMSHMA	Femra	18.697
	Meshkuj	22.00

Grafiku 1. Dallimet ndërmjet vlerave mesatare të nxënësve në variablat motorike bazike



5.3.2 Dallimet në rezultatet e variablave të përbërjes së trupit (bija) ndërmjet nxënësëve (femra- meshkuj)

Tabela 15. Vlerat e mesatareve aritmetike të nxënësëve në variablat funksionale (përbëra e trupit)

Grupi statistikor					
Variablat/ Grupet		N	Mean	DS	Std. Error Mean
ALART	Femra	50	148.273	6.686	1.164
	Meshkuj	50	149.318	7.435	1.585
APESHA	Femra	50	39.464	9.349	1.627
	Meshkuj	50	44.600	11.030	2.352
BMI	Femra	50	18.248	3.173	0.552
	Meshkuj	50	19.758	3.907	0.833

Për dallim nga tabela paraprake, në tabelën 15, 16 dhe 17 vërejmë se nuk është fituar asnjë dallim i rëndësishëm statistikorë, dhe se nxënësit janë përafërsisht të ngjashëm në mes vehte.

Nëse i kthehemi mesatareve aritmetikore vërejmë se kemi dallime, mirpo janë dallime të vogla dhe si të parëndësishme statistikisht.

Është e rëndësishme të përmendim se janë të shumta hulumtime ku konsiderojnë se faza e rritjes së shpejtë është faza e dytë e adoleshencës (si 11- 14 vjecare) ajo e rritjes së shpejtë dhe se organet rritin jo vetëm masën e tyre, por edhe strukturën e tyre ndërsa rriten.

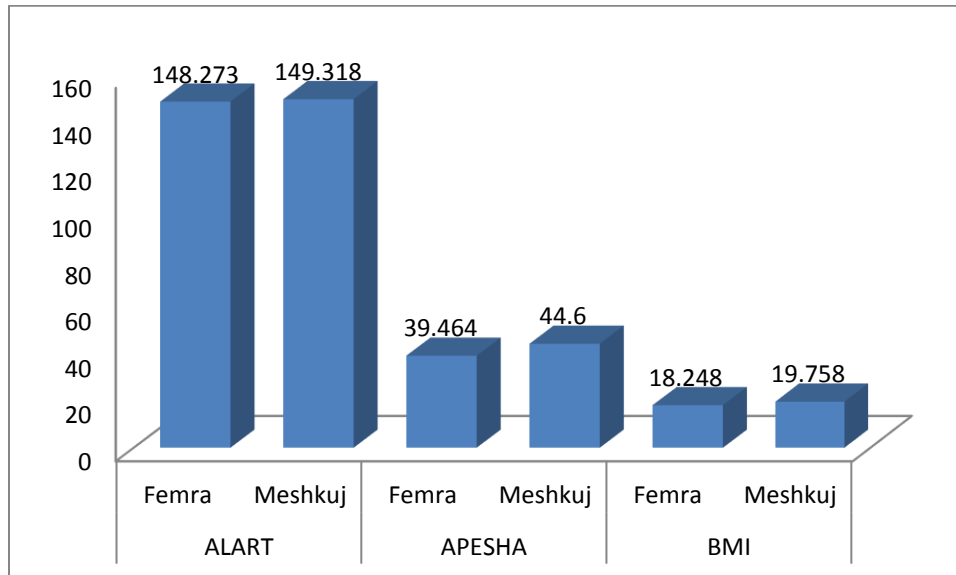
Tabela 16. T-testi në mes të nxënësëve në rezultatet e variablave funksionale (përbërja e trupit)

Independent Samples Test									
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Loëer	Upper
ALART	.903	.346	-.543	98	.589	-1.045	1.925	-4.906	2.815
			-.532	41.780	.598	-1.045	1.967	-5.015	2.924
APESHA	1.199	.278	-1.857	98	.069	-5.136	2.766	-10.684	0.411
			-1.796	39.922	.080	-5.136	2.860	-10.917	0.644
BMI	.910	.344	-1.575	98	.121	-1.510	0.959	-3.433	0.413
			-1.511	38.628	.139	-1.510	1.000	-3.532	0.512

Tabela 17. Vlerat e mesatareve aritmetike të nxënësëve në variablat funksionale (përbërja e trupit)

ALART	Femra	148.273
	Meshkuj	149.318
APESHA	Femra	39.464
	Meshkuj	44.6
BMI	Femra	18.248
	Meshkuj	19.758

Grafiku 1. Dallimet ndërmjet vlerave mesatare të nxënësëve në variablat funksionale (përbërja e trupit)



5.3.3. Dallimet në rezultatet e variablave të cilësisë së jetës ndërmjet nxënësve (femra- meshkuj)

Tabela 18. Vlerat e mesatareve aritmetike të nxënësve në variablat e cilësisë së jetës

Group Statistics					
		N	Mean	DS	Std. Error Mean
Si e vlerësoni shëndetin e fëmijës tuaj	Femra	50	1.444	0.506	0.097
	Meshkuj	50	1.579	0.607	0.139
A është fëmija juaj fizikisht aktiv	Femra	50	3.815	0.736	0.142
	Meshkuj	50	3.737	0.991	0.227
A vrapon gjatë ditës fëmija juaj	Femra	50	3.148	0.949	0.183
	Meshkuj	50	3.368	1.116	0.256
A ndjehet me energji fëmija juaj	Femra	50	3.815	0.834	0.160
	Meshkuj	50	4.263	0.653	0.150
A ndihet fëmija juaj sikur po e shijon jetën	Femra	50	3.926	1.072	0.206
	Meshkuj	50	3.737	0.872	0.200
Fëmija juaj a shpenzon kohë me miqt	Femra	50	3.704	0.993	0.191
	Meshkuj	50	4.053	0.848	0.195
A ndjehet i argëtuar me miqt e tij	Femra	50	3.296	0.823	0.158
	Meshkuj	50	3.526	0.772	0.177

Në tabelën 18, 19 dhe 20, janë paraqitur vlerat e dallimit në mes të dy mesatareve aritmetike, vlera e T –testit, si dhe niveli i signifkancës në mes të femrave dhe meshkujvenë parametrat e cilësisë së jetës.

Sa i përket ndryshimit vërejmë se është fituar ndryshim vehtëm në pyetjen, A ndjehet me energji fëmija juaj, është fituar dallim në favor të meshkujve (jashtëzakonishtë shumë) gjë që është i shpjegueshëm si fakt, duke qenë se edhe në pamjen verbale duket krejtësisht e njejta.

Në këtë rast shohim se prindërit janë deklaruar se djemtë e tyre janë shumë energjikë dhe kjo e bën pak të dallueshmë na raport me meshkujt e moshës 12 vjecare.

Adoleshenca nuk përjetohet njejtë te të dy gjinitë dhe si faktë është shumë i besueshëm.

Tabela 19. T-testi në mes të nxënësëve në rezultatet e variablave të cilësisë së jetës

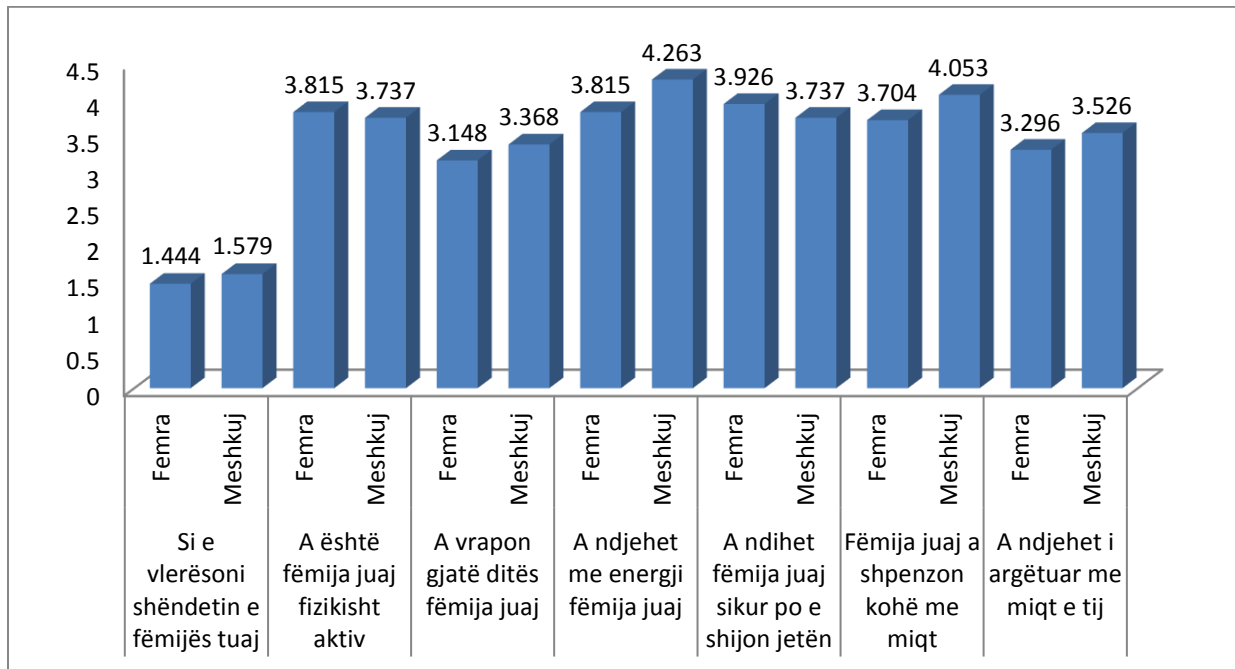
Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Si e vlerësoni shëndetin e fëmijës tuaj	1.468	.232	-.817	98	.418	-.135	.165	-.466	.197
A është fëmija juaj fizikisht aktiv	2.885	.096	.306	98	.761	.078	.254	-.435	.591
A vrapon gjatë ditës fëmija juaj	1.195	.280	-.721	98	.475	-.220	.306	-.836	.396
A ndjehet me energji fëmija juaj	.405	.528	-1.957	98	.057	-.448	.229	-.910	.013
A ndihet fëmija juaj sikur po e shijon jetën	.901	.348	.635	98	.529	.189	.298	-.411	.789
Fëmija juaj a shpenzon kohë me miqt	1.865	.179	-1.244	98	.220	-.349	.280	-.914	.216
A ndjehet i argëtuar me miqt e tij	.544	.465	-.957	98	.344	-.230	.240	-.715	.255
			-.968	40.413	.339	-.230	.238	-.710	.250

Tabela 20. Vlerat e mesatare aritmetike të nxënësve në variablat e cilësisë së jetës

Si e vlerësoni shëndetin e fëmijës tuaj	Femra	1.444
	Meshkuj	1.579
A është fëmija juaj fizikisht aktiv	Femra	3.815
	Meshkuj	3.737
A vrapon gjatë ditës fëmija juaj	Femra	3.148
	Meshkuj	3.368
A ndjehet me energji fëmija juaj	Femra	3.815
	Meshkuj	4.263
A ndihet fëmija juaj sikur po e shijon jetën	Femra	3.926
	Meshkuj	3.737
Fëmija juaj a shpenzon kohë me miqt	Femra	3.704
	Meshkuj	4.053
A ndjehet i argëtuar me miqt e tij	Femra	3.296
	Meshkuj	3.526

Grafiku 3. Dallimet ndërmjet vlerave mesatare të nxënësve në variablat e cilësisë së jetës (pyetsori)



6. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE

Duke u bazuar në rezultatet e fituara, në qëllimin e hulumtimit si dhe në interpretimin e rezultateve vërtetimi i hipotezave është realizuar në këtë mënyrë:

H1- Presim rezultate statistikisht domethënëse në parametrat motorikë, në strukturën e trupit dhe në cilësinë e jetës, është vërtetuar plotësishtë pasi që në të gjitha variablat e aplikuar janë fituar rezultate domethënëse dhe se grupet janë mjaftueshëm homogjene.

H2- Presim të fitohen korelacione statistikisht domethënëse ndërmjet parametrave motorik bazik, funksional dhe atyre të cilësisë së jetës, është vërtetuar pjesërishtë pasi që në parametrat motorik bazik dhe funksional vehtëm disa nga parametrat e aplikuar janë fituar korelacione statistikisht domethënëse.

H1- Nga analiza e T- testit presim që të arrihen dallime të rëndësishme statistikore në mes të gjinive në variablat motorike bazike, strukturës së trupit dhe cilësisë së jetës, është vërtetuar pjesërishtë pasi që vehtëm në disa parametra të aplikuar janë fituar dallime statistikishtë domethënëse.

7. PËRFUNDIMI

Aktiviteti fizik luan një rol të rëndësishëm në jetën e përditshme të një fëmije. Pjesmarrja e tyre në aktivitet fizik është i rëndësishëm për mardhënjet e tij/ saj me moshatarët si në aspektin fizik dhe zhvillimit psikik të tyre.

Duke patur parasysh nevojën e hulumtimeve të tilla në vendin tonë, më shtyu interesimi që të zgjedhë një hulumtim të tillë dhe se cilësia e jetëse lidhur me shëndetin shkon përtej masave të drejtpërdrejta shëndetësore dhe është e përqendruar në pasojat që vijnë, gjendja shëndetësore tregon cilësinë e jetës.

Qëllimi i përgjithshëm i studimit është të ekzaminojë kontributin e faktorëve morfologjikë dhe motorikë në cilësinë e jetës që lidhet direkt me shëndetin e fëmijëve.

Në përputhje me qëllimin e përgjithshëm të hulumtimit, objektivat kryesore të qëllimit të këtij hulumtimi janë:

- Përcaktimi i lidhmërisë ndërmjet aftësive motorike dhe atyre funksionale,
- Përcaktimi i dallimeve të strukturës së aftësive motorike dhe funksionale në mes të nxënësëve (femra- meshkuj),
- Përcaktimi i dallimeve të strukturës së cilësisë së jetës në mes të nxënësëve (femra-meshkuj).

Mostrën për këtë hulumtim e përbëjnë nxënësit e moshës 12 vjeçrë të SHF “ Selami Hallaqi “ në Gjilan. Mostra do të përfshijë 50 meshkuj dhe 50 femra dhe prindërit e tyre me të cilët do të realizohet një pyetësorë me gjithësej 5 pyetje. Nxënësit janë testuar në sallën e sportive të shkollës.

Në hulumtim janë aplikuar 6 variabla motorike bazike, 3 variabla funksionale (bija) dhe pyetsori për cilësinë e jetës gjithsej me 7 pyetje për prindërit. Variablat e përfshira në këtë hulumtim kanë mundësuar vërtetimin e hipotezave dhe realizimin e qëllimit të parashtruar.

Sistemi i variablave të aplikuara motorike bazike, funksionale dhe cilësia e jetës (sipas testit të likerit) u janë nënshtruar përpunimit themelor statistikor në këtë hulumtim ku shihet se edhe pse dallimi në mes të rezultatit minimal dhe atij maksimal në këto ndryshore, rezultatet nuk kanë ndonjë asimetri të theksuar nga shpërndarja normalja.

Koeficientët e korelacionit të variablavemotorike bazike, funksionale (përbërja e trupit-bija) dhe cilësisë së jetës tregojnë se ndërlidhjet e fituara janë statistikisht domethënëse në mes vete në nivel të besueshmërisë prej ($p=0,01$) dhe ($p=0,05$) edhe ate sidomos në variablat e cilësisë së jetës të cilat kanë treguar ndërlidhje domethënëse në nivel 0.01 të signifkancës.

Në disa nga variablat motorike bazike të aplikuara dhe sidomos ato të forcës eksplozive të krahëve dhe muskujve të barkut janë fituar dallime të rëndësishme në favor të meshkujve gjë që është jashtëzakonishtë e qartë se forca e meshkujve krahas femrave është natyralisht e fituar.

Në parametrat funksional nuk është fituar asnjë dallim domethënës statistikorë duke qenë se është e njëjta grup moshë pavarësisht dallimit në gjini, dhe se vajzat janë të prirura në këtë moshë të rriten dhe se meshkujt kanë një ndërtim më të ngadalshëm funksional apo antropometrik.

Në cilësinë e jetës është pritur të këtë dallime më të shumta domethënëse mirpo ja që nuk ka të ngjarë përpos në një parametër të aplikuar kur bëhet fjalë për energjinë e fëmijët, ku del të jetë se meshkujt e kësaj grupmoshe janë më energjik në raport me vajzat, gjë që këtë e shohim pa dyshim edhe verbalisht.

Rezultatet e hulumtimit tonë kontribuojnë në nivelin ekzistues të njohurive në lidhje me rëndësinë dhe strukturën e shëndetshme të fëmijëve, ndërtimit trupor dhe statusit optimal motorik të fëmijëve të moshës së re shkollore. Mirëqenja fizike është ndër më të nevojshmet për mbarëvajtjen e zhvillimit jetësorë të njeriut dhe sidomos kjo gjë duhet të jetë shumë e vëndite të fëmijët.

Shkolla, prindërit, komunitetet lokale dhe shoqëria në tërësi duhet të sigurojnë kushtet për rritje të shëndetshme të fëmijëve dhe të rinjve, duke përfshirë edhe dieta të shëndetshme dhe aktivitete të rregullta fizike.

CONCLUSION

Physical activity plays an important role in a child's daily life. Their participation in physical activity is important for his / her relationships with peers both in terms of their physical and mental development.

Given the need for such research in our country, I was interested in choosing such research and that the quality of life related to health goes beyond direct health measures and is focused on the consequences that follow, the health condition shows the quality of life.

The overall aim of the study is to examine the contribution of morphological and motor factors to quality of life that is directly related to children's health.

Consistent with the overall purpose of the research, the main objectives of the purpose of this research are:

- Determining the connection between motor and functional skills,
- Determining the differences in the structure of motor and functional skills between students (female-male),
- Determining the differences in the structure of quality of life between female (male-female) students.

The sample for this research consists of 12-year-old students of the primary school "Selami Hallaqi" in Gjilan. The sample will include 50 males and 50 females, and their parents with whom a questionnaire with a total of 5 questions will be conducted. Students are tested in the school sports hall.

The research applied 6 basic motor variables, 3 functional variables (BIJA) and a questionnaire on quality of life with a total of 7 questions for parents. The variables included in this research have enabled the verification of the hypotheses and the realization of the stated goal.

The system of applied basic motor variables, functional and quality of life (according to the liqueur test) have undergone basic statistical processing in this research where it is seen that although the difference between the minimum and maximum result in these variables, the results do not have any asymmetry pronounced by normal distribution.

The correlation coefficients of the basic motor variables, functional (body composition-daughter) and quality of life show that the obtained correlations are statistically significant among themselves in the level of reliability of ($p = 0.01$) and ($p = 0.05$) even that especially in the

quality of life variables which have shown significant correlation at the 0.01 level of significance.

In some of the basic motor variables applied and especially those of the explosive force of the arms and abdominal muscles significant differences have been gained in favor of men which is extremely clear that male strength alongside females is naturally acquired.

No statistically significant difference was obtained in functional parameters as it is the same age group despite the gender difference, and that girls are prone at this age to grow up and that males have a slower functional or anthropometric construction.

In the quality of life is expected to have more significant differences but here it is unlikely, except in a parameter applied when it comes to the energy of children, where it turns out that men in this age group are more energetic than girls, which we undoubtedly see verbally.

The results of our research contribute to the existing level of knowledge about the importance and healthy structure of children, body build and optimal motor status of young school children. Physical well-being is one of the most necessary for the well-being of human life development and especially this should be very evident to children.

Schools, parents, local communities and society as a whole must ensure the conditions for healthy growth of children and young people, including healthy diets and regular physical activity.

8.VLERA TEORIKE DHE PRAKTIKE E PUNIMIT

Vlerat e këtij punimi janë të shumta jo vetëm për pedagogët e kulturës fizike , por edhe për të gjithë ata që merren me këtë fushë.

Metodat shkencore te grumbullimit dhe përpunimit të rezultateve të përdorura në këtë hulumtim sigurojnë një bazë të mirë të informatave për hartimin e përmbajtjeve programore gjatë të ushtruarit në këtë lëmi.

Pra rezultatet e këtij hulumtimi sigurojnë informata të rëndësishme për trajnerët që bëjnë përzgjedhje në sportet e ndryshme, intruktorët e fitnesit dhe sidomos pedagogët e kulturës fizike, të cilët do të marrin informata dhe do të ju shërbejnë për përcaktimin e drejtë të vëllimit dhe intensitetit të ngarkesave gjatë aktivitetit sportiv të tyre.

Gjithashtu ky hulumtim shërbendhe është në funksion të zgjedhjes sëstimulatorëve ose ushtrimeve të përshtatshme për moshën, me qëllim të plotësimit të nevojave për zhvillimin e drejtë dhe harmonik të karakteristikave morfologjike.

Prindërit, edukatorët, mësuesit dhe mësuesit e edukimit fizik luajnë një rol të madh nëkrijimin e kushteve për rritje të shëndetshme të fëmijëve; me fillimin e shkollës, orët e edukimit fizikpër shumë fëmijë ato përfaqësojnë mundësinë e vetme të aktivitetit sistematikë dhe të drejtuar profesionalisht me ushtrime. Kjo është arsyeja pse mësuesit e edukimit fizik marrin përgjegjësi të konsiderueshme për zhvillimin e mëtejshëm dhe inkurajimin efëmijëve për tu marr me aktivite motorike- fizike gjë qëmundësojnë fëmijëve të përfitojnë vetëbesim dhe më shumëkompetencë për veprimtari fizike, sporte por edhe fusha tjera. Tek mësuesit dhe arsimtarëtedukimi fizik mund t'i përgjigjet sfidave të tilla profesionale, është e nevojshme tësigurojnë arsimimin fillestar cilësor dhe zhvillimin e vazhdueshëm profesional,bazuar në njohuritë moderne shkencore dhe përvojat e praktikës së mirë

9. LITERATURA

1. Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
2. Berkey, C. S., Rockett, H. R., Field, A. E., Gillman, M. W., Frazier, A. L., Camargo, C. A., & Colditz, G. A. (2000). Activity, dietary intake, and weight changes in a longitudinal study of preadolescent and adolescent boys and girls. *Pediatrics*, 105(4), e56.
3. Berkey, C. S., Rockett, H. R., Gillman, M. W., & Colditz, G. A. (2003). One-year changes in activity and in inactivity among 10- to 15-year-old boys and girls: Relationship to change in body mass index. *Pediatrics*, 111(4), 836-843.
4. 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 & Exercise Psychology*, 29(2), 239–252.
5. Daci, J., Subashi, G., Misja, B., (2006), Teoria dhe metodologjia e edukimit fizik, Shtëpia botuese e librit, Tiranë.
6. Gopinath, B., Hardy, L., Baur, L.A., Burlutsky, G., & Mitchell, P. (2012), Physical activity and sedentary behaviors and Health-Related Quality of Life in adolescents. *Pediatrics*, 130(1), 167-174.
7. Hardy, L. L., King, L., Farrell, L., Macniven, R., & Howlett, S. (2010), Fundamental movement skills among Australian preschool children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(5), 503-508.
8. Healthy People. (2020), [Internet]. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Office of Disease Prevention and Health Promotion. <https://www.healthypeople.gov/2020/about/foundation-health-measures/Health-Related-Quality-of-Life-and-Well-Being> (accessed: 05.02.2016.)
9. Hernandez, L. M., & Blazer, D. G.(2006), *Genes, Behavior, and the Social Environment- Moving Beyond the Nature/Nurture Debate*. Washington, DC: The National Academic Press.
10. *InBody User's Manual*. (2009), Seoul, Korea: Biospace Co., Ltd. Ismail, A. H. (1967). The effect of a well-organized physical education program on a intellectual performance. *Research in Physical Education*, 1(2), 31-38.

11. Jaakkola, T., & Washington, T. (2013), The relationship between fundamental movement skills and self-reported physical activity during Finnish junior high school. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(5), 492-505.
12. Jaakkola, T., Kalaja, S., Liukkonen, J., Jutila, A., Virtanen, P., & Watt, A. (2009). Relations among physical activity patterns, lifestyle activities, and fundamental movement skills or Finnish students in grade 7. *Perceptual and Motor Skills*, 108(1), 97-111.
13. Janssen, I., Katzmarzyk, P., Boyce, W., Vereecken, C., Mulvihill, C., Roberts, C., . . . Pickett, W. (2005), Comparison of overweight and obesity prevalence in schoolaged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Obesity Reviews* 6(2), 123-132.
14. Jorgoni, A. (2005),Teoria dhe metodologjia e stërvitjës sportive 1. Shtëpia botuese e librit Tiranë.
15. Kidscreen Groupe Europe. (2006). *The Kidscreen questionnaires-Handbook*. Lengerich, Germany: Pabst Science Publishers.
16. Kunz, T. (1999). *Pszichomotoros fejlesztés az óvodában*. Psychomotorical development in kindergarten. Budapest-Pécs: Dialóg Campus Kiadó.
17. Madić, D. (2000),*Povezanost antropoloških dimenzija studenata fizičke kulture sa njihovom uspešnošću vežbanja na spravama*. Doktorska disertacija, Novi Sad: Univerzitet u Novom Sad, Fakultet fizičke kulture.
18. Szakály, Zs. (2008),*Testalkat, testösszetétel és motorikus teljesítményjellemzők vizsgálata*. Analysis of somatotype, body composition and motor abilities. Doktorska disertacija, Budimpešta: Univerzitet Semmelweis.
19. WHO (World Health Organization). (2011),*Waist circumference and waist-hip ratio: Report of a WHO expert consultation*. Geneva, Switzerland:World Health Organization.http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44583/1/9789241501491_eng.pdf(accessed 11.10.2015.)
20. WHO (World Health Organization). (2016),*Report of the commission on ending childhood obesity*. Geneva, Switzerland: WHO. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066_eng.pdf(accessed 15.04.2016.)

21. WHO (World Health Organization). (2004), Global Strategy on Diet and Physical Activity. Geneva, Switzerland: World Health Organization. http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf (accessed 21.02.2016.)

22. WHOQOL Group. (1995), The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403–1409.

KIDSCREEN-27

Pyetësoni shëndetësor për fëmijë dhe të rinj

Version për prindërit

Të dashur prindër,

Si është fëmija juaj, si ndihet ai / ajo? Ne do të donim ta dinim këtë nga ju.

Ju lutemi përgjigjuni pyetjeve të mëposhtme sa më mirë që të mundeni, duke u kujdesur t'u përgjigjeni pyetjeve tuaja pasqyrojmë qëndrimet e fëmijës suaj.

VLERËSIMI I CILËSISË SË JETËS

Kush e plotëson pyetësonin?

- Nëna (28)
- Babai (18)

Fëmija juaj është femër apo mashkull?

- Femër (27)
- Mashkull (19)

1. Në përgjithësi, si do ta vlerësoi shëndetin e fëmijës Tuaj?

- Perfekt **15 F 9 M**
- shume mire **12 F 9 M**
- mirë **1M**
- jo aq i mire
- i dobët

2. A është fëmija juaj fizikisht aktiv (p.sh. vrapon, ngjitet, nget bicikleten)?

- Aspak,

- pak, **2** **2M**
- mesatarishtë, **16** **10F 6M**
- shumë, **18** **12F 6M**
- jashtëzakonishtë shumë **10** **5F 5M**

3. A vrapon gjatë ditës fëmija juaj?

- Aspak, - **2** **1F 1M**
- pak, **8** **5F 3M**
- mesatarishtë, **18** **12 F 6M**
- shumë, **13** **7 F 6M**
- jashtëzakonishtë shumë **5** **2F 3M**

4. A ndjehet me energji fëmiju juaj?

- Aspak,
- pak, **2** **2F**
- mesatarishtë, - **8** **6F 2M**
- shumë, **24** **14F 10M**
- jashtëzakonishtë shumë **12** **5F 7M**

5. A ndihet fëmija juaj sikur po shijonë jetën?

- Aspak,
- Pak **6** **4F 2M**
- mesatarishtë, **8** **4F 4M**
- shumë, **19** **9F 10M**
- jashtëzakonishtë shumë **12** **9F 3M**

6. Fëmija Juaj, a shpenzonë kohë me miqtë e tij?

- Kurrë,
- rrallë, **2** **2F**
- ndonjëherë, **18** **12F** **6M**
- shpesh, **11** **5F** **M6**
- vazhdimisht. **15** **8F** **M7**

7. Fëmija Juaj, a ndjehet i argëtuar me miqtë e tij?

- Kurrë,
- rrallë, **9** **6F** **3M**
- ndonjëherë, **10** **7F** **3M**
- shpesh, **27** **14F** **13M**
- vazhdimisht.