

V–X klasių mokinių fizinio aktyvumo ir sportinės orientacijos kaitos ypatumai

Audronius Vilkas¹, Rimantas Mėlinis²

¹ Lietuvos edukologijos universitetas, Sporto ir sveikatos fakultetas, Kūno kultūros teorijos ir sveikatos ugdymo katedra, Studentų g. 39, 08106 Vilnius, audronius.vilkas@leu.lt

² Lietuvos edukologijos universitetas, Sporto ir sveikatos fakultetas, Kūno kultūros teorijos ir sveikatos ugdymo katedra, Studentų g. 39, 08106 Vilnius, rimantas.melinis@gmail.com

Anotacija. Straipsnyje aptariamas V–X klasių mokinių fizinis aktyvumas, sportavimo motyvai ir jų kaita skirtingais amžiaus periodais. Gauti tyrimo rezultatai rodo, kad dalis mokinių sportuoja sporto klubuose, sporto mokyklose, šokių būreliuose. Dauguma sportuojančių V–X klasių mokinių mano, jog jie yra pakankamai fiziškai aktyvūs ir jiems niekas netrukdo užsiiminti norima veikla. Tačiau gilesnių tyrimų rezultatai rodo, kad didelė dalis mokyklinio amžiaus mokinių vidutiniškai per dieną prie kompiuterio ar televizoriaus praleidžiamas laikas su amžiumi ilgėja. Taip pat įvairaus amžiaus mokinių fizinio aktyvumo tyrimų rezultatai rodo, kad amžius neturi įtakos paauglių berniukų pasirinkimui lankyti pasirinktos sporto šakos treniruotes. Tai reiškia, kad privalu ieškoti motyvacijos svetur, kurie turėtų įtakos įvairaus amžiaus vaikų ir paauglių fiziniam aktyvumui skatinti.

Esminiai žodžiai: *paaugliai, fizinis aktyvumas, sportinė orientacija, laisvalaikio motyvacija.*

Įvadas

Aktualumas. XX a. antroji pusė ir XXI a. pradžia – trečioji ir ketvirtoji (kuri bus dar labiau „priešiška“ žmogaus natūraliai vystymosi raidai) techninės revoliucijos, kurios iš esmės pakeitė žmonių socialines-ekonominės ir buities sąlygas ir turi įtakos įvairaus amžiaus žmonių, ypač vaikų ir paauglių, sveikatai, jų fiziniam ir protiniam darbui. Reikalingos mokslinės studijos, kurios leistų atsakyti į pagrindinį klausimą, kaip sužadinti (motyvuoti) jaunos ir pagyvenusius žmones keisti savo gyvenimo būdą, kad būtų užtikrintas reikiamas judėjimo aktyvumas.

Įvairių šalių mokslininkų tyrimai (Brodersen, Steptoe, Williamson ir Wardle, 2005; Dollman, Norton ir Norton, 2006; Fontaine, 2008; Zoeller, 2009 ir kt.) liudija, kad suaugusiųjų ir vaikų fizinio aktyvumo mažėjimą lemia technikos pažanga, urbanizacija, socialinė ir ekonominės gyvenimo sąlygos, ypač tai akivaizdu tiriant vaikų ir paauglių motyvaciją ir jų vertybines orientacijas. Vaikai ir paaugliai mažiau sportuoja, rečiau mankštiniasi, nepakankamai vaikšto pėsčiomis, mažai būna gryname ore (Strukčinskienė, Kurlys, Griškonis ir Raistenskis, 2011). Pasaulinės sveikatos organizacijos ekspertai skelbia prognozes, kad jau 2020 m. viena iš pagrindinių priežasčių dėl daugiau nei 70 proc. visų susirgimų bus gyvenimo būdas, o labiausiai nepakankamas – fizinis aktyvumas (WHO, 2003). Fizinis aktyvumas turi didelę reikšmę ir suaugusio žmogaus fizinei sveikatai ir psichinei būklei, o ypač augančio vaiko ar paauglio organizmui. Nepaisant tokios fizinio aktyvumo naudos, pastebimos jo mažėjimo tendencijos. Pradėjus lankyti mokyklą vaikų fizinis aktyvumas sumažėja iki 50 proc. ir fizinio aktyvumo mažėjimas pastebimas vėliau vaikui augant, vis daugiau laiko jie praleidžia pasyviai: pamokų ruoša ilgėja, nes mokymosi krūvis kasmet tampa vis didesnis, be to, mokiniai pasyviai leidžia laisvalaikį (žiūri televizorių ar žaidžia kompiuterinius žaidimus) (Stankevičienė, 2003; Kviklienė, Vilkas, 2004; Adaškevičienė, 2004; Zaborskis, Lenčiauskienė ir Klibavičius, 2005). O mokinių, dalyvaujančių sporto pratybose ir varžybose, susidomėjimas sportu mažėja. Todėl būtina mokėti sudominti sporto veikla, savo idėjomis, įvardyti perspektyvas ir galimybes. Mokslininkai (Chen ir Ennis, 2004; Alderman, Beighle ir Pangrazi, 2006) dažniausiai nurodo kelis pagrindinius motyvatorius, skatinančius vaikus ir paauglius sportuoti: malonumas, socialinis patyrimas, kompetencijos didinimo galimybė, fizinis tobulėjimas, sėkmė ir laimėjimai. Pagrindinės priežastys, slopinančios norą sportuoti yra: progreso nebuvimas, nuobodulys, pernelyg dideli tėvų ar mokytojų lūkesčiai ir spaudimas.

Mokinių interesus formuoja socialinė aplinka, mokykla. Svarbus vaidmuo čia tenka šeimos nariams, ypač svarbus tėvų skiriamas dėmesys fizinio aktyvumo mokymui ir vaikų įtraukimui į fizinę veiklą. Teigiama, kad aukštesniųjų klasių mokiniai mažiau domisi fiziniu aktyvumu ne dėl biologinių organizmo ypatumų, o dėl to, kad pasirenka kitas laisvalaikio formas (McMinn, Sluijs, Wedderkopp, Froberg ir Griffin, 2008; Owen et al., 2009; Fuemmeler, Anderson ir Masse, 2011). Šiuolaikinės visuomenės raidos ypatumai, susiję su intensyvia naujų technologijų plėtra, gamybos priemonių ir darbo kompiuterizacija, lemia ir žmogaus organizmo funkcijų bei sistemų adaptacinius procesus prie šių intensyviai besikeičiančių sąlygų. Todėl jau nuo mažens aktualu tyrinėti jaunų žmonių, ypač paauglių, judėjimo aktyvumo formas ir jų pasirinkimą skatinančius veiksnius, paauglių vertybinių nuostatų kaitą.

Problema – kaip kompensuoti judėjimo stygių, kuris besąlygiškai svarbus augančiam organizmui vaikystėje ir paauglystėje bei brandžiame amžiuje.

Tyrimo objektas – paauglių fizinį aktyvumą ir sportinę orientaciją lemiantys edukaciniai veiksniai.

Tyrimo tikslas – ištirti veiksnius, lemiančius V–X klasių berniukų fizinį aktyvumą ir sporto šakos pasirinkimą.

Tyrimo organizavimas ir metodai

Paauglių fizinį aktyvumą lemiantiems veiksniams išryškinti ir sporto šakos pasirinkimui atskleisti buvo pasitelktas anketavimo metodas.

Parengtoje modifikuotoje anketoje buvo pateikti 9 klausimai, į kuriuos atsakė visi tiriamieji, ir 10 papildomų klausimų sportuojantiems paaugliams (Charles, 1999; Kardelis, 2002; Tidikis, 2003; Bitinas, 2006; Stambulova, 1999). Anketa buvo aprobuota su 30 tiriamųjų mokinių.

Anketą užpildė 300 V–X klasių paauglių berniukų. Tyrimas atliktas Vilniuje, Gerosios Vilties ir Fabijoniškių vidurinėse mokyklose.

Anketavimo metodu buvo siekiama nustatyti V–X klasių paauglių berniukų fizinį aktyvumą: kaip dažnai jie mankština, kokius būrelius lanko, kiek laiko praleidžia lauke ir žiūrėdami televizorių, kas jiems trukdo būti fiziškai aktyviems. Buvo siekiama nustatyti, kokios priežastys ir veiksniai skatina juos sportuoti, išsiaiškinti paauglių nuomonę apie tėvų požiūrį į jų treniruotes.

Prieš apklausą respondentai supažindinti su tyrimo tikslu, uždaviniais, garantuotas jų atsakymų anonimiškumas. Apklausoje tiriamieji sutiko dalyvauti savo noru. Mokiniais buvo paaiškinta, kaip pildyti anketą. Iš viso buvo išdalytos 326 anketos, iš jų 26 buvo netinkamai užpildytos, todėl į duomenų analizę neįtrauktos.

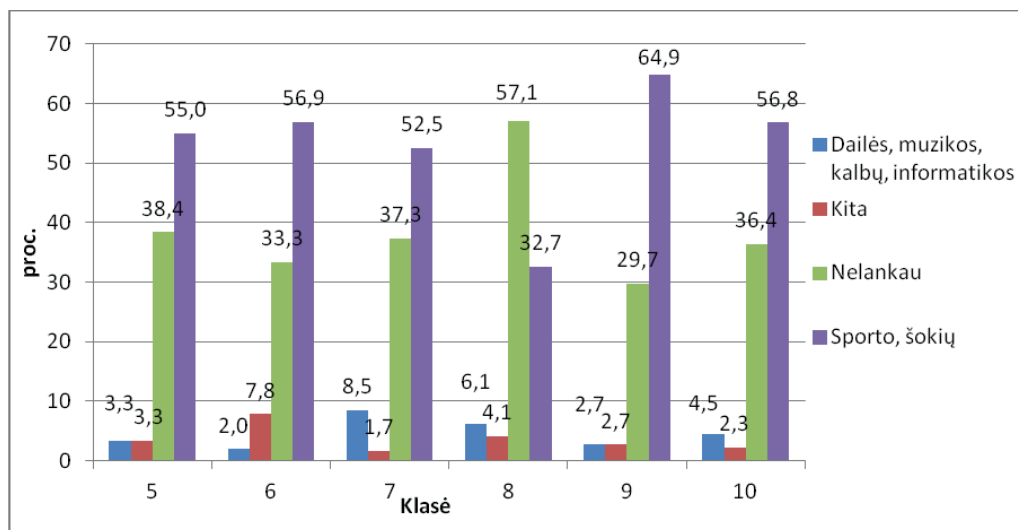
Duomenų statistinei analizei atlikti buvo naudojama SPSS (angl. *Statistical Package for Social Science*) programa, 20,0 versija.

Tyrimo rezultatai

Atlikto tyrimo rezultatų analizė parodė, kad tiriamieji objektyviai vertina savo veiklą. Iš atsakymų į pateiktus anketos klausimus nustatytos tiriamųjų paauglių požiūrių tendencijos. Į vieną iš esminių klausimų „*Kaip dažnai po pamokų mankštini esi taip, kad suprakaituotum?*“ V klasės 45 proc. berniukų atsakė, jog sportuoja kasdien arba beveik kasdien, tačiau beveik niekada nesportuoja 11,7 proc. penktokų. VI klasės 47,1 proc. apklaustų berniukų sportuoja 2–3 kartus per savaitę. Iš apklaustų VII klasės mokinių 45,8 proc. berniukų sportuoja kasdien, beveik kasdien, o beveik niekada nesportuoja 10,2 proc. berniukų. VIII klasės 38,8 proc. berniukų sportuoja kasdien, beveik kasdien, 2–3 kartus per savaitę sportuoja 32,7 proc. apklaustų aštuntokų. Devintokų kasdien sportuoja 45,9 proc., o 40,5 proc. IX klasės berniukų sportuoja 2–3 kartus per savaitę. X klasės berniukai sportuoja dažniausiai 2–3 kartus per savaitę (43,2 proc.), o 38,6 proc.

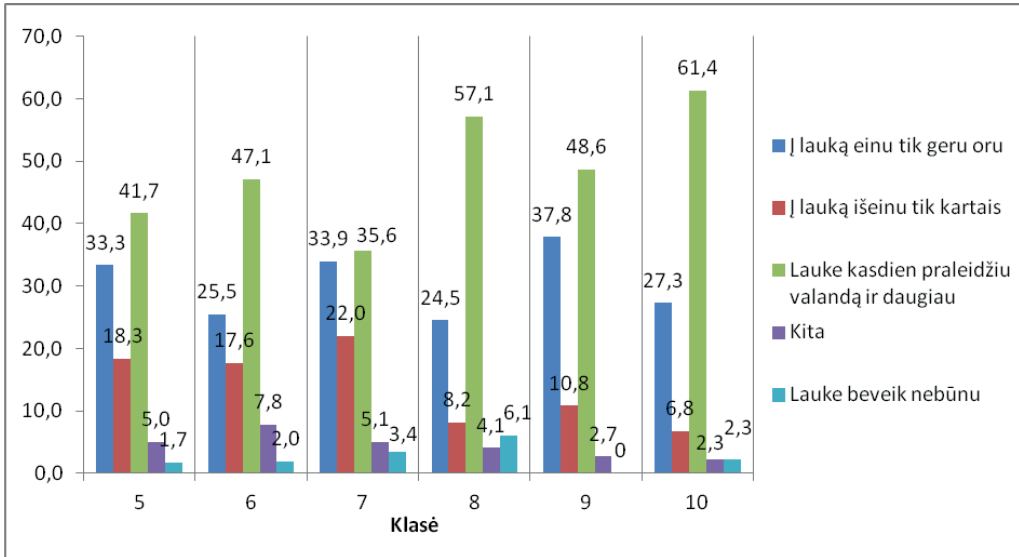
paauglių sportuoja kasdien arba stengiasi tai daryti beveik kasdien ir nė vienas X klasės berniukas nenurodė, jog beveik niekada nesportuoja.

Iš atsakymų į klausimą „Kokius būrelius lanko paaugliai berniukai?“ paaiškėjo, jog daugiau nei pusė V, VI, VII, IX ir X klasių berniukų lanko sporto, šokių būrelius, tačiau net 57 proc. VIII klasės berniukų visai nelanko būrelių (1 pav.). Daugiausia sporto, šokių būrelius lankančių buvo IX klasėje. VII klasės 8,5 proc. paauglių lanko dailės, muzikos, kalbų ar informatikos būrelius. Toks paauglių veiklos pasiskirstymas gali būti nulemtas paauglystės amžiaus psichologinių ir fiziologinių veiksnių.



1 pav. V–X klasių mokinių lankančių būrelius pasiskirstymas pagal klases

Į klausimą „Kiek laiko apklaustieji berniukai praleidžia lauke?“ gautas atsakymas, kad V klasės 41,7 proc. berniukų lauke kasdien praleidžia valandą ir daugiau. Panašus VI klasės berniukų skaičius (47,1 proc.) lauke praleidžia valandą ir daugiau. Tačiau tik 35,6 proc. VII klasės berniukų lauke kasdien praleidžia valandą ir daugiau ir tik 33,9 proc. į lauką eina tik geru oru (2 pav.).



2 pav. V–X klasių mokinių lauke praleidžiamo laiko pasiskirstymas pagal klases

Dauguma VIII klasės berniukų (57,1 proc.) lauke kasdien praleidžia valandą ir daugiau, tačiau didžiausias procentas tarp visų klasių mokinių, kurie lauke beveik nebūna, yra VIII klasės berniukų (6,1 proc.). IX klasės 48,6 proc. berniukų lauke būna kasdien ir nė vienas IX klasės berniukas neatsakė, jog lauke beveik nebūna. X klasės berniukai dažniausiai lauke praleidžia valandą ir daugiau – 61,4 proc. (2 pav.). Šie rezultatai rodo, kad dar didelė dalis paauglių (ypač jaunesniųjų) linkę laisvalaikį praleisti prie kompiuterio namuose.

Paprašius paauglių įvertinti, *ar jie turi galimybę mankštintis namuose*, V klasės 80 proc. berniukų teigia, jog turi tokią galimybę, panašus procentas ir VI klasės berniukų (78 proc.) turi galimybę mankštintis namuose; 88,1 proc. VII klasės ir 88,6 proc. X klasės mokinių mano, jog jie gali mankštintis namuose. Geriausiai savo galimybes vertina VIII ir IX klasės mokiniai berniukai, atitinkamai 91,8 ir 94,6 proc. apklaustųjų. Dažniausiai V klasės (30 proc.), VI klasės (27,5 proc.), IX klasės (32,4 proc.) ir X klasės (29,5 proc.) berniukų *laisvalaikiu mankština*si stadione ir tik nedaugelis mankština si parke, dviračių takeliuose ar aikštynuose. Blogai tai, jog net 39 proc. VII klasės ir 44,9 proc. VIII klasės berniukų nurodė, jog netoli jų nėra nė vieno objekto, kur jie galėtų mankštintis laisvalaikiu. Tai byloja apie netinkamą infrastruktūrą vaikų ir paauglių fiziniam aktyvumui skatinti.

Į klausimą „*Kiek valandų per dieną praleidi prie kompiuterio, televizoriaus?*“ V ir VI klasės berniukai atsakė, jog prie kompiuterio, televizoriaus praleidžia nuo 2 iki 3 val. (po 21,7 ir 23,5 proc.). VII klasės 25,4 proc. mokinių berniukų atsakė, jog praleidžia 2 val. per dieną, o 28,8 proc. praleidžia 3 val. Taip pat 3 val. per dieną praleidžia 30,6 proc. aštuntokų berniukų. Dar didesnis procentas IX klasės (40,5 proc.) ir X klasės (40,9 proc.) berniukų per dieną praleidžia po 3 val. prie kompiuterio ir televizoriaus (1 lentelė). O

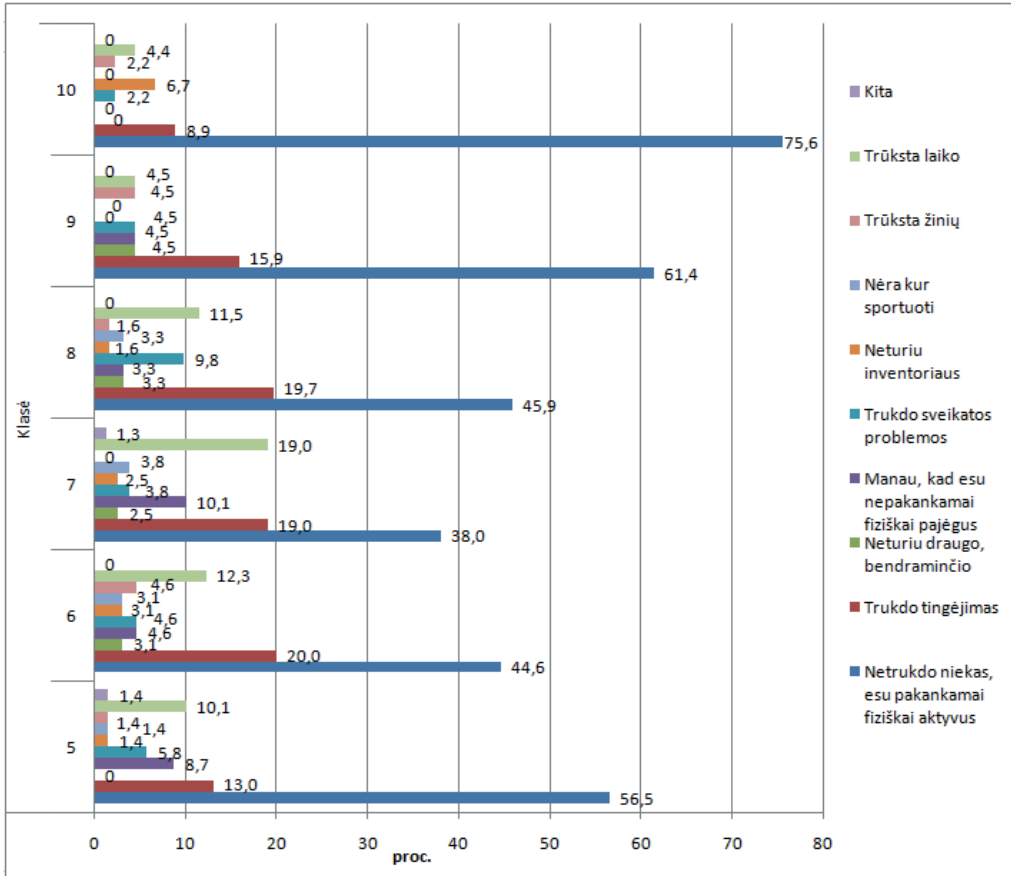
25 proc. dešimtokų praleidžia 4 val. sėdėdami prie kompiuterio ar televizoriaus. Šie rezultatai atskleidė, kad tendencija daugiau laiko praleisti prie televizoriaus ar kompiuterio didėja.

1 lentelė

V–X klasių berniukų pasiskirstymas pagal praleidžiamų valandų skaičių prie kompiuterio, televizoriaus per dieną (proc.)

	Kiek valandų per dieną praleidi prie kompiuterio, televizoriaus?									
	0,3 val.	1 val.	2 val.	3 val.	4 val.	5 val.	6 val.	7 val.	8 val.	
5	5,0	15,0	21,7	21,7	15,0	13,3	5,0	1,7	1,7	
6	2,0	13,7	23,5	23,5	13,7	13,7	7,8	0	2,0	
7	1,7	8,5	25,4	28,8	16,9	8,5	1,7	3,4	5,1	
Klasė	8	2,0	8,2	16,3	30,6	16,3	12,2	12,2	0,0	2,0
	9	0,0	0	18,9	40,5	16,2	16,2	2,7	0,0	5,4
	10	0	4,5	20,5	40,9	25	6,8	0	2,3	0

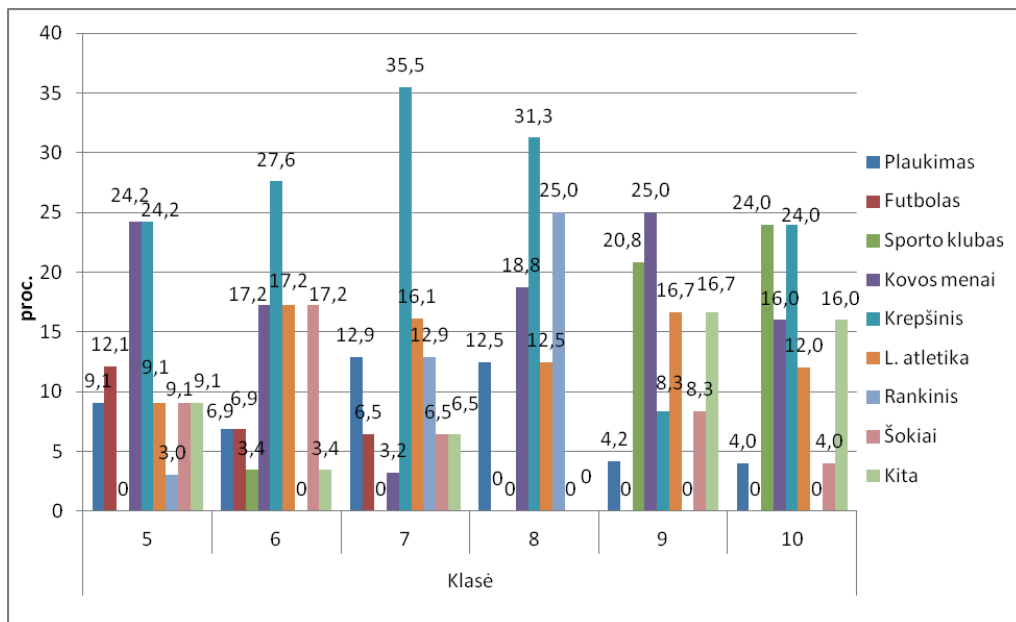
Itin svarbu sužinoti priežastis, kurios vienaip ar kitaip turi įtakos įvairioms mokinių veikloms. Todėl anketoje buvo prašoma pažymėti, *kokios priežastys jiems trukdo būti fiziškai aktyviems*. V klasės 56,5 proc. berniukų nurodė, jog jiems niekas netrukdo ir jie yra pakankamai fiziškai aktyvūs, 44,6 proc. VI klasės berniukų mano, jog jie yra pakankamai fiziškai aktyvūs. Dar mažiau save fiziškai aktyviais laiko VII klasės berniukai paaugliai – tik 38 proc. iš jų mano, jog jiems niekas netrukdo būti fiziškai aktyviems, iš VIII klasės berniukų 45,9 proc. apklaustųjų nurodo, kad yra pakankamai aktyvūs ir jiems niekas netrukdo tokiems būti. Geriausiai savo fizinį aktyvumą vertina IX ir X klasių berniukai – 61,4 ir 75,6 proc. berniukų (3 pav.). Visų klasių berniukų nuomone, pagrindinė priežastis, trukdanti būti fiziškai aktyviems, – tingėjimas (atitinkamai pagal klases 13,0, 20,0, 19,0, 19,7, 15,9 ir 8,9 proc.). V, VI, VII ir VIII klasės berniukai antra pagrindine priežastimi išskiria laiko trūkumą (atitinkamai 10,1, 12,3, 19,0 ir 11,5 proc.). Devintokų nuomonė pasiskirstė vienodai – po 4,5 proc. surinko: draugo, bendraminčio neturėjimas; manymas, kad yra nepakankamai fiziškai pajėgus; sveikatos problemos; žinių trūkumas ir laiko trūkumas. 6,7 proc. X klasės berniukų būti fiziškai aktyviems trukdė inventorius neturėjimas. Jog yra nepakankamai fiziškai pajėgūs ir tai trukdo jiems sportuoti įvardijo 8,7 proc. penktokų ir 10,1 proc. septintokų. VIII klasės 9,8 proc. berniukų fiziškai aktyviems trukdė būti sveikatos problemos.



3 pav. V–X klasių mokinių priežastys, trukdančios būti fiziškai aktyviems

Didžiausią įtaką jauno žmogaus veiklos pasirinkimui turi tos veiklos populiarumas tarp bendraamžių bei veiklos ir amžiaus tarpsnio psichologinių ypatumų atitikimas. Todėl anketos vienas iš tikslų buvo išsiaiškinti, *kokios yra populiariausios sporto šakos*. Iš atsakymų matyti, kad tarp V klasės berniukų populiariausios sporto šakos buvo krepšinis (24 proc.), įvairūs kovos menai (24 proc.) ir futbolas (12 proc.); tarp VI klasės berniukų – krepšinis (28 proc.), lengvoji atletika ir įvairūs kovos menai – po 17 proc. Krepšinis (35 proc.) ir tarp VII klasės berniukų buvo populiariausias, jie taip pat mėgo lankyti lengvosios atletikos (16 proc.), plaukimo ir rankinio (13 proc.) pratybas. VIII klasės berniukų daugiausia lanko krepšinio (35 proc.), rankinio (25 proc.) ir 19 proc. jų lanko įvairių kovos menų užsiėmimus. Daugiausia IX klasės berniukų lanko įvairių kovos menų treniruotes (25 proc.), sporto klubą (21 proc.) ir 17 proc. lanko lengvąją atletiką. Po 24 proc. X klasės berniukų lanko krepšinio pratybas ir sporto klubą, 16 proc. – įvairias kovų menų pratybas (4 pav.).

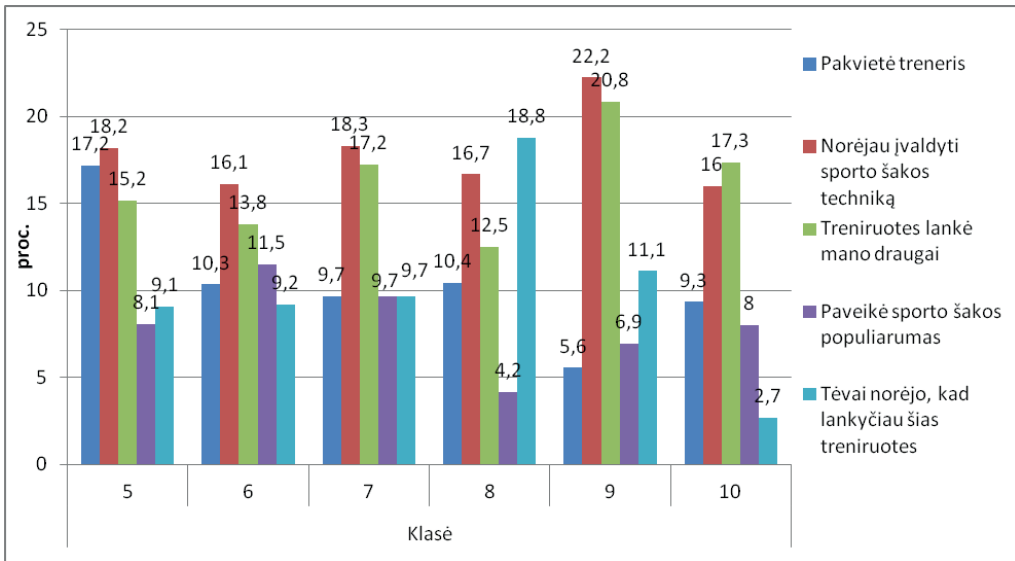
Palyginus anketinės apklausos rezultatus, galima manyti, kad sporto šakos populiarumas tarp paauglių priklauso nuo jų galimybių dalyvauti toje veikloje, o ne nuo turimų žinių apie ją.



4 pav. V–X klasių mokinių lankomų sporto šakų pasiskirstymas

Norint nustatyti paauglių fizinio aktyvumo skatinimo priežastis, svarbu išsiaiškinti pagrindinius veiksnius: „*Kas paskatino lankyti pasirinktos sporto šakos treniruotes?*“ Iš atsakymų paaiškėjo, kad visų klasių berniukams svarbiausi veiksniai, paskatinę lankyti treniruotes, sutapo ir tai yra noras įvaldyti tos sporto šakos techniką (atitinkamai 18,2; 16,1; 18,3; 16,7; 22,2 ir 16,0 proc.), treniruotes lankė jų draugai (15,2; 13,8; 17,2; 12,5; 20,8 ir 17,3 proc.). V klasės 17,2 proc. berniukų paskatino trenerio kvietimas lankyti treniruotes, VI klasės 11,5 proc. berniukų padarė įtaką sporto šakos populiarumas (5 pav.). Net 18,8 proc. apklaustų VIII klasės berniukų tėvai norėjo, kad jie lankytų tos sporto šakos treniruotes, šiek tiek mažiau (11,1 proc.) IX klasės berniukų tėvų norėjo, jog jų sūnūs lankytų būtent šias treniruotes. Mažiausiai tėvų įtakai pasidavė X klasės berniukai – tokių buvo tik 2,7 proc.. Nė vienas iš apklaustųjų nenurodė, kad juos paskatino lankyti treniruotes kūno kultūros mokytojas ar nepraeita atranka į kitą sporto šaką.

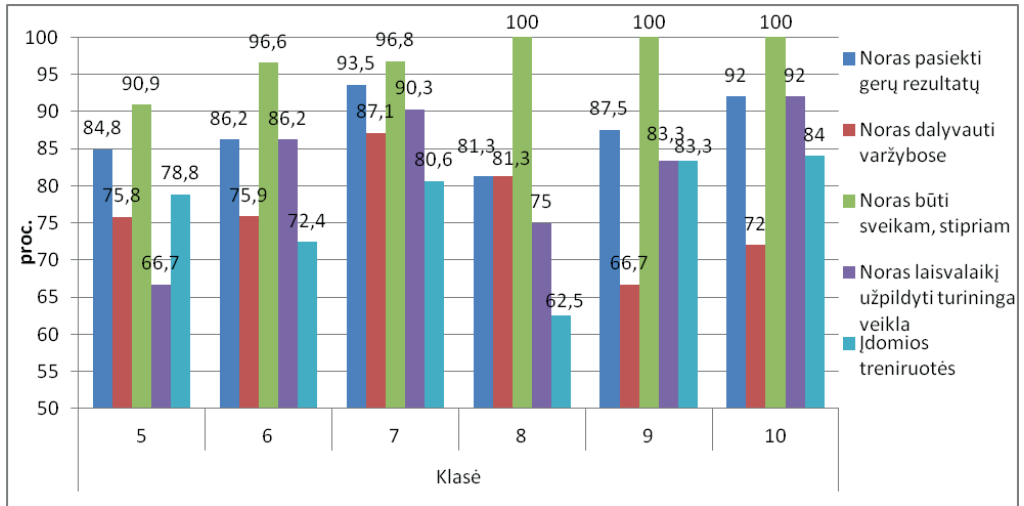
Šio tyrimo rezultatai verčia susirūpinti kūno kultūros specialistų indėlio į paauglių fizinio aktyvumo skatinimą nebuvimu.



5 pav. Veiksniai, paskatinę V–X klases mokinius lankyti pasirinktos sporto šakos treniruotes

Tyrimu siekta nustatyti, kokie veiksniai turėjo lemiamos įtakos skatinant treniruotis. Labiausiai *treniruotis skatinančiais veiksniais* V klasės berniukai nurodė norą būti sveikam, stipriam (90,9 proc.), noras pasiekti gerų rezultatų (84,8 proc.) bei įdomios treniruotės (78,8 proc.). Mažiausiai skatinantys veiksniai tarp V klasės berniukų buvo noras pakliūti į nacionalinę rinktinę ir noras būti olimpiečiu (po 39,4 proc.). VI klasės berniukų nuomonė pasiskirstė taip: noras būti sveikam, stipriam (96,6 proc.), noras pasiekti gerų rezultatų bei noras laisvalaikį užpildyti turininga veikla (po 86,2 proc.). VI klasės berniukai nesutinka su teiginiais, jog juos sportuoti skatina noras būti žinomam ir gerbiamam bei noras būti olimpiečiu (po 37,9 proc.) ir noras pakliūti į nacionalinę rinktinę (34,5 proc.). VII klasės 96,8 proc. berniukų treniruotis skatina noras būti sveikam, stipriam, 93,5 proc. nori pasiekti gerų sportinių rezultatų; 90,3 proc. nori laisvalaikį užpildyti turininga veikla. Tačiau 35,5 proc. berniukų nenori būti olimpiečiais, 29,0 proc. nenori būti žinomi ir gerbiami, 22,6 proc. nemano, jog treniruotis skatina nuoširdūs ir draugiški santykiai su treneriu. Visi VIII klasės berniukai nurodė, jog labiausiai skatina sportuoti noras būti sveikam, stipriam, po 81,3 proc. nurodė, jog noras pasiekti gerų rezultatų ir noras dalyvauti varžybose (6 pav.). Noras būti žinomam ir gerbiamam ir noras pakliūti į nacionalinę rinktinę (po 37,5 proc.) neskatina VIII klasės berniukų treniruotis. 100 proc. IX klasės berniukų nurodė, jog juos treniruotis skatina noras būti sveikam, stipriam, 87,5 proc. berniukų noras pasiekti gerų sportinių rezultatų. Tarp veiksmių, kurie neskatina sportuoti, buvo noras pakliūti į nacionalinę rinktinę ir noras būti olimpiečiu (po 62,5 proc.) bei noras būti žinomam ir gerbiamam (56,3 proc.). Norą būti sveikam, stipriam kaip veiksmį, kuris skatina X klasės mokinius berniukus sportuoti, nurodė 100 proc. berniukų. Tarp X klasės berniukų skatinančių veiksmių buvo ir noras pasiekti gerų sportinių rezultatų (92 proc.)

bei noras laisvalaikį užpildyti turininga veikla – 92 proc. Mažiausiai X klasės berniukus skatino treniruotis noras būti žinomam ir gerbiamam (56 proc.) ir noras būti olimpiečiu (52 proc.). Iš anketos klausimo atsakymų ryškėja tendencija, kad dideli pasiekimai sporte nėra pagrindinis veiksnys, skatinantis užsiimti sportu.



6 pav. Veiksniai, skatinantys V–X klasių mokinius treniruotis

Reikšmingos įtakos paauglių aktyvios fizinės veiklos pasirinkimui turi šeima ir tėvai. Todėl vaikai ir paaugliai, jausdami tėvų požiūrį į sportą ir aktyvią fizinę veiklą, atitinkamai formuoja ir savo nuostatas. Paklausus *berniukų nuomonės apie tėvų požiūrį į jų treniruotes*, V klasės berniukai atsakė, jog 75,8 proc. džiaugiasi, kad turiningai leidžia laisvalaikį, 72,7 proc. nori, kad jų vaikų rezultatai būtų geresni ir tik 9,1 proc. mano, kad prastas aprūpinimas sporto reikmenimis. VI klasės berniukų nuomonė apie tėvų požiūrį į jų treniruotes: 89,7 proc. tiki, jog gali pasiekti gerų sportinių rezultatų, 86,2 proc. džiaugiasi, kad turiningai leidžia laisvalaikį. 93,5 proc. VII klasės berniukų tėvų džiaugiasi, kad turiningai leidžia laisvalaikį, 87,1 proc. tiki, jog gali pasiekti gerų rezultatų. 6,5 proc. mano, kad prastas aprūpinimas sporto reikmenimis. Tarp VIII klasės berniukų nuomonės apie jų tėvų požiūrį į jų treniruotes buvo tokia: 87,5 proc. tiki, sulauksiantys gerų rezultatų, 81,3 proc. džiaugiasi, kad jų vaikai turiningai leidžia laisvalaikį. Nė vienas berniukas nenurodė, jog jo tėvai mano, kad yra prastas aprūpinimas sporto reikmenimis. IX klasės 79,2 proc. berniukų nurodė, jog jų tėvai džiaugiasi, kad vaikai turiningai leidžia laisvalaikį ir tik 4,2 proc. tėvų nurodo prastą aprūpinimą. Net 92 proc. X klasės berniukų tėvų džiaugiasi, kad vaikai sportuodami turiningai leidžia laisvalaikį, bet 12 proc. tėvų mano, kad yra per dideli krūviai ir sugaištama per daug laiko, o 20 proc. mano, kad yra prastas aprūpinimas sporto reikmenimis.

Tyrimo rezultatų aptarimas

Atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad sportuojančių berniukų skaičius, palyginti su kitų autorių (Adaškevičienė, 2004; Jankauskienė et al., 2005; Harro et al., 2006; Strukčinskienė et al., 2011) duomenimis, padidėjo. Tačiau nemažai (10,2 proc.) VI klasės mokinių beveik niekada nesportuoja, o X klasės visi mokiniai sportuoja. IX klasės berniukai labiausiai domisi sporto ir šokių būreliais, 57,0 proc. aštuntokų nelanko jokie būreliai, bet turi geriausias galimybes mankštintis namuose, o VIII klasės mokiniai daugiausia pažymėjo, jog šalia jų namų nėra nė vieno objekto, kuriame jie galėtų mankštintis.

Remiantis A. Raskilo (2011) neseniai atlikto tyrimo Lietuvoje duomenimis, berniukai kompiuteriu žaisdavo vidutiniškai 18,8 val. per savaitę. Nustatyta, kad televizijos programos mokiniai per savaitę vidutiniškai žiūri 19,2 val., t. y. ~2,74 val./d. Mūsų atlikto tyrimo rezultatai sutampa su minėto autoriaus rezultatais. Daugiausia mokinių prie kompiuterio ar televizoriaus ekrano praleisdavo po 2–3 val. per dieną, bet laikas, praleidžiamas prie televizoriaus ir kompiuterio, su amžiumi ilgėja. Tam įtakos gali turėti informacijos gausa internete bei mokymosi krūvis, susijęs su kitų bendrojo ugdymo dalykų užduotimis.

B. Strukčinskienė ir bendraautoriai (2011) apskaičiavo, kad tik 16,5 proc. mokyklinio amžiaus berniukų vaikšto pėsčiomis lauke daugiau kaip 1 valandą per dieną. Daugiau kaip pusę valandos per dieną lauke vaikšto 40,6 proc. berniukų. Daugiau nei trečdalis (33,3 proc.) berniukų lauke vaikšto mažiau nei 15 min. per dieną. Atsižvelgiant į gautus rezultatus, galima teigti, jog laiko lauke praleidžiama daugiau, nes beveik pusė apklaustųjų per dieną lauke praleidžia po valandą ir daugiau, o į mokyklą dauguma berniukų dažniausiai eina pėsčiomis. Dažniausiai į mokyklą pėsčiomis eina ir lauke po valandą ir daugiau praleidžia X klasės paaugliai.

G. Pano ir L. Markolos (2012) atlikto tyrimo rezultatai parodė, jog pagrindinė priežastis, trukdanti sportuoti, yra laiko trūkumas. Laiko pasportuoti trūksta beveik 59,0 proc. apklaustųjų. Antra svarbi priežastis, kurią nurodo autoriai, trukdanti sportuoti 14–18 metų berniukams, yra tai, jog trūksta tinkamų bazių arti jų gyvenamosios vietos. Tokias tendencijas patvirtina ir mūsų atliktas tyrimas. I. Smalinskaitės (2002) tyrimo metu mokinių nurodytos priežastys, kas trukdo kultivuoti sporto šakas, parodė, jog didžiausią įtaką tam turi pačių mokinių požiūris į sportą, kadangi didžiausia dalis tiriamųjų (vaikinių – 18,8 proc., merginų – 32,7 proc.) nurodė, kad lankyti sporto pratimas neturi noro. Jiems taip pat trūksta laiko (taip teigė 6,6 proc. vaikinių ir 18,1 proc. merginų). Tačiau susumavus mūsų pateiktos anketos klausimų atsakymus paaiškėjo, jog dauguma visų klasių paauglių berniukų mano, jog yra pakankamai fiziškai aktyvūs ir jiems niekas netrukdo būti aktyviems. Tačiau išryškėja nemažai priežasčių, kurios trukdo paaugliams būti fiziškai aktyviems ir sutampa su kitų autorių minėtomis priežastimis. Pagrindinės priežastys yra tingėjimas, laiko trūkumas, manymas, kad yra nepakankamai fiziškai pajėgūs, bei sveikatos problemos.

I. Smalinskaitės (2002) tyrimas atskleidė, jog 16,9 proc. visų tirtų mokinių domėtis pasirinkta sporto šaka paskatino tėvai, bet didžiausią įtaką pasirinkimui padarė draugai (50,8 proc.). Nemažą paskatą sporto pratybų lankymui turėjo treneris (apie 10 proc.). Mūsų atlikto tyrimo rezultatai rodo, jog pagrindiniai du svarbiausi veiksniai, paskatinę lankyti pasirinktos sporto šakos treniruotes, tarp visų klasių buvo noras įvaldyti pasirinktos sporto šakos techniką ir draugų pavyzdys.

I. Smalinskaitė (2002) taip pat sužinojo, dėl ko mokiniai kultivuoja pasirinktą sporto šaką, t. y. kokie jų sportinės veiklos motyvai. Paašškėjo, kad svarbiausi motyvai sportuoti mokiniams yra noras išsiugdyti charakterį, valią (18,7 proc.) ir sveikatos stiprinimo ir rūpinimosi išvaizda (taip nurodė 18,2 proc. visų apklaustųjų). G. Pano ir L. Markolos (2012) gauti rezultatai atskleidė, jog net 41,29 proc. apklaustųjų užsiima sportu, nes nori pagerinti savo fizinę išvaizdą, o 27,31 proc. sportuodami nori smagiai praleisti laiką. Sportuodami paaugliai stengiasi pagerinti fizinę veiklą (23 proc.), pagerinti savo sveikatą (24,94 proc.), kontroliuoti savo svorį (20,86 proc.) bei pabūti su draugais (20,64 proc.). Mūsų tyrimo rezultatai taip pat rodo, jog pagrindiniai ir svarbiausi veiksniai, skatinantys paauglius berniukus sportuoti, yra noras būti sveikam, stipriam, noras pasiekti gerų sportinių rezultatų ir noras laisvalaikį užpildyti turininga veikla. Tokios priežastys kaip noras būti patraukliam, noras būti žinomam, išgarsėti, noras pakliūti į nacionalinę rinktinę, lieka nepopuliarios.

A. Gaižauskienės, V. Volbekienės ir A. Gričiūtės (2010) atlikas tyrimas atskleidė, jog 11–14 metų vaikų tėvai skatina juos būti fiziškai aktyvius ir aiškina fizinio aktyvumo poveikį sveikatai, 15–17 m. paauglių tėvai patiems leidžia apsispręsti, ar jie nori būti fiziškai aktyvūs. Mūsų atlikto tyrimo rezultatai leidžia matyti, jog, berniukų nuomone, tėvai džiaugiasi, kad jų vaikai turiningai leidžia laisvalaikį treniruodamiesi ir tiki, jog jie gali pasiekti gerų sportinių rezultatų. Tačiau, nors ir nedidelė dalis, yra tėvų, kurie mano, kad jų vaikams duodami krūviai yra per dideli ir yra sugaištama per daug laiko, o aprūpinimas sporto reikmenimis yra prastas. Galima daryti prielaidas, jog tėvai suvokia sporto naudą ir svarbą jų vaikams. Mūsų atliktas tyrimas leidžia daryti apibendrinimus apie paauglių amžiaus mokinių vertybinės orientacijas ir konkrečias jų nuostatas dėl priežasčių, turinčių įtakos mokinių aktyviai veiklai. Gauti tyrimo rezultatai leidžia atsižvelgti į mokinių neformaliojo fizinio ugdymo sistemos poreikius.

Išvados

Tyrimo rezultatų analizė patvirtina, kad V–X klasių mokiniai neturi tvirtų nuostatų dėl jų aktyvaus fizinio judėjimo motyvų įvairovės bei pasirinkimo, veiklos galimybių.

Sportuojančių mokinių nuomonė apie tai, kad jų sporto veiklos pasirinkimui lemiamos įtakos neturi tėvai ir kūno kultūros mokytojai, leidžia daryti išvadas apie tai, kad šiame amžiaus tarpsnyje reikia ypač suaktyvinti šių faktorių poveikį.

Anketos rezultatų analizė atskleidžia paauglystės laikotarpio ypatumus, kuriems įtakos turi intensyvūs augimo ir vystymosi procesai. Galima daryti prielaidas, kad paauglystės amžiaus mokinių veiklai įtakos gali turėti mokytojų ir tėvų švietimas, siekiant gilinti jų žinias ir kompetencijas apie paauglių fizinį ugdymą, atsižvelgiant į jų biologinio ir psichologinio brendimo ypatumus.

Literatūra

- Adaškevičienė, E. (2004). *Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas*. Klaipėda.
- Alderman, B. L., Beighle, A. ir Pangrazi, R. P. (2006). Enhancing motivation in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 77(2), 41–45. doi: 10.1080/07303084.2006.10597828
- Bitinas, B. (2006). *Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas*. Vilnius: Kronta.
- Brodersen, N. H., Steptoe, A., Williamson, S. ir Wardle, J. (2005). Sociodemographic, developmental, environmental, and psychological correlates of physical activity and sedentary behavior at age 11 to 12. *Annals of Behavioral Medicine*, 29(1), 2–11. doi: 10.1207/s15324796abm2901_2
- Charles, C. M. (1999). *Pedagoginio tyrimo įvadas*. Vilnius.
- Chen, A. ir Emis, C. D. (2004). Goals, interests and learning in physical education. *Journal of Educational Research*, 97(6), 329–338. doi: 10.3200/JOER.97.6.329-339
- Dollman, J., Norton, K. ir Norton, L. (2005). Evidence for secular trends in children's physical activity behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 892–897. doi: 10.1136/bjbm.2004.016675
- Fontaine, T. (2008). Physical Activity: the Epidemic of Obesity and Overweight Among Youth: trends, consequences and interventions. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 1(2), 30–36. doi: 10.1177/1559827607309688
- Fuemmeler, B. F., Anderson, C. B. ir Masse, L. C. (2011). Parent-child relationship of directly measured physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(17). doi: 10.1186/1479-5868-8-17
- Gaižauskienė, A., Volbekienė, V. ir Gričiūtė, A. (2010). Paauglių nuomonės apie tėvų požiūrį į vaikų fizinį aktyvumą kaita amžiaus aspektu. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3(78), 22–28.
- Harro, M., Oja, P., Tekkel, M., Aru, J., Villa, I., Liiv, K. et al. (2006). Monitoring physical activity in Baltic countries: the FINBALT study, HBSC and other surveys in young people. *European Journal of Public Health*, 14, 103–109. doi: 10.1007/s10389-006-0025-9
- Jankauskienė, R., Pajaujienė, S. ir Kairaitis, R. (2005). Laisvalaikio sportuojančių moterų savo svorio vertinimo adekvatumas amžiaus, sportavimo trukmės ir kūno masės aspektais. *Visuomenės sveikata*, 2(29), 53–57.
- Kardelis, K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Kaunas: KTU.
- Kviklienė, R. ir Vilkas, A. (2004). Fiziškai pasyvių paauglių fizinio parengtumo kaita. *Sporto mokslas*, 2(36), 74–78.

- McMinn, A. M., Sluijs, E. M. F., Wedderkopp, N., Froberg, K. ir Griffin, S. J. (2008). Socio-cultural correlates of physical activity in children and adolescents: findings from the Danish arm of the European Youth Heart Study. *Pediatric Exercise Science*, 20, 319–332. doi: 10.1123/pes.20.3.319
- Owen, C. G., Nightingale, C. M., Rudnicka, A. R., Cook, D. G., Ekelund, U. ir Whincup, P. H. (2009). Ethnic and gender differences in physical activity levels among 9–10-year-old children of white European, South Asian and African-Caribbean origin: the Child Heart Health Study in England (CHASE Study). *International Journal of Epidemiology*, 38(4), 1082–1093. doi: 10.1093/ije/dyp176
- Pano, G. ir Markola, L. (2012). 14–18 years old children attitudes, perception and motivation towards extra curricular physical activity and sport. *Journal of Human Sport & Exercise*, 7, 51–66. doi: 10.4100/jhse.2012.7.Proc1.07
- Smalinskaitė, I. (2002). 7–12 klasių mokinių dalyvavimo ir nedalyvavimo sporto pratybose motyvai. *Sporto mokslas*, 2(28), 54–58.
- Stankevičienė, L. (2003). *Lietuvos moksleivių savijautos ir gyvenenos demografiniai bei socialiniai veiksniai. Daktaro disertacija*. Kauno medicinos universitetas, Kaunas.
- Stambulova, N. B. (1999). *Psichologija sportivnoj kariery*. Sankt Peterburg. [Стамбулова, Н. Б. (1999). *Психология спортивной карьеры*. Санкт-Петербург.]
- Strukčinskienė, B., Kurlys D., Griškoniš S., ir Raistenskis J. (2011). Mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos gyvenenos ypatumai fizinio aktyvumo aspektu. *Sveikatos mokslai*, 21(7), 46–50.
- Tidikis, R. (2003). *Socialinių mokslų tyrimų metodologija*. Vilnius.
- World Health Organization. (2003). *Development of a WHO global strategy on diet, physical activity and health: European regional consultation*. Denmark.
- Zaborskis, A., Lenčiauskienė, I. ir Klibavičius, A. (2005). Sveikatos stiprinimas mokykloje ir moksleivių gyvenena. *Visuomenės sveikata*, 2(29), 34–40.
- Zoeller, R. F. (2009). Physical activity, sedentary behavior and overweight/obesity in youth: evidence from cross-sectional, longitudinal, and interventional studies. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2(3), 110–114. doi: 10.1177/1559827608328735

Peculiarities of the Changes in Physical Activity and Sport Orientation of 5th–10th Grade Learners

Audronius Vilkas¹, Rimantas Mėlinis²

¹ Lithuanian University of Educational Sciences, Faculty of Sports and Health Education, Department of Sports Theory and Health Education, 39 Studentų St., LT-08106 Vilnius, Lithuania, audronius.vilkas@leu.lt

² Lithuanian University of Educational Sciences, Faculty of Sports and Health Education, Department of Sports Theory and Health Education, 39 Studentų St., LT-08106 Vilnius, Lithuania, rimantas.melinis@gmail.com

Summary

The second half of the 20th and the beginning of the 21st centuries mark the third and the beginning of the fourth technical revolutions, which have changed the socio-economic and household conditions of humans, and have an unambiguous impact on the health, physical and mental capacities of all persons, especially children and teenagers. Hence, there is a growing demand for scientific studies that would help to answer the main question – how can young and elderly people be motivated to change their lifestyle seeking to ensure physical activity? This is especially significant when exploring the motivation, value-based orientations and provisions of children and teenagers. The problem is formulated as a question – how can the lack of physical activity, which is particularly significant for a growing organism in childhood, adolescence and mature age, be compensated?

The object of the research is the educational factors determining teenagers' physical activity and sport orientation. The aim of the research is to explore the factors determining the physical activity and the choice of a sport branch of the fifth-tenth grade boys.

According to the research conducted by Raskilas (2011), boys play computer games 18.8 hours on average per week in Lithuania. The results of our research comply with the findings of the aforesaid author. Most learners spend 2–3 hours per day in front of the computer or TV; however, the time spent in front of the TV or computer increases with age. This may be conditioned by the abundance of information on the internet and learning load related to the tasks of other school subjects. Strukčinskienė et al. (2011) maintains that approximately 16.5% of school boys walk outside for more than an hour a day. 40.6% of the boys walk outside for more than half an hour per day. More than a third of the respondents (33.3%) walk outside for less than 15 minutes per day. Pano and Marcola's (2011) research findings reveal that the main reason preventing from sports is the lack of time. 59% of the respondents claim having no time for doing sports. The authors indicate another important reason that prevents 14–18-year-old boys from doing sports, namely the shortage of nearby sport centres. Such a tendency is also confirmed by our research. The research carried out by Smalinskaitė (2002), which aims at revealing the reasons that prevent the cultivation of different sport branches, demonstrates that the learners' attitude to sports has the greatest impact, since the majority of the respondents (18.8% of boys, and 32.7% of girls) claim having no desire to do sports. Besides, they do not have enough time (6.6% of boys and 18.1% of girls). The current research reveals that the majority of teenagers (boys) believe that they are

relatively physically active and nothing prevents them from being active. However, a number of reasons are revealed that prevent the teenagers from physical activity and confirm the findings of other authors' studies. They include laziness, lack of time, lack of concreteness in parents' approach to sports, the belief that learners are not physically fit enough, as well as health problems.

Smalinskaitė (2002) also reveals why learners cultivate a selected branch of sports, i.e. the motifs for their sport activity. It appears that the main motifs why the learners undertake sports include their willingness to develop character (18.7%), as well as health promotion and care of appearance (18.2% of all the respondents). Pano and Marcola's (2012) research demonstrates that 41.29% of the respondents do sports as they wish to improve their physical appearance, whereas 27.31% claim that they want to have a good time. While doing sports, teenagers also strive to improve their physical activity (23%), improve their health (24.94%), control their weight (20.86%) and stay with friends (20.64%). The results of our research confirm that the main and most important factors determining teenage boys to do sports is their willingness to stay healthy, to achieve good results in sports and to do something meaningful in their leisure time. Such reasons as willingness to be attractive, recognised and famous, as well as a wish to enter the national team are rare.

According to the results of the current research, the boys claim that their parents are glad that the children meaningfully spend their free time doing sports and believe that they can achieve good results in sports. However, a minor part of parents still claim that the physical load for their children is too big, as well as too much time is allotted to doing sports, whereas sport facilities are poor. Nevertheless, it is assumed that parents perceive the benefit and significance of sports for their children. The carried out research allows generalising the value-based provisions and attitudes of teenagers towards the reasons affecting their physical activity. The obtained results deal with the learner needs in the system of non-formal physical education, as well as reveal the necessity to further explore various motifs for physical activity and development of motivation for sports in both the system of education and family.

The analysis of the research results reveals that the learners of grades 5–10 do not have firm attitudes regarding the diversity and choice of motifs for physical activity, as well as opportunities for sport activity.

According to the learners that do sports, parents and teachers of physical training do not have a decisive impact on the choice of sport activity, which leads to the conclusion that the impact of these factors should be promoted at this age.

The analysis of the questionnaire survey results reveals the peculiarities of the period of adolescence that is influenced by the processes of growing and development. It is assumed that at this period, learner activities can be promoted by educating parents and teachers, deepening their knowledge about and competencies of teenagers' physical education, as well as considering the peculiarities of teenagers' biological and psychological maturation.

Keywords: *teenager, physical activity, sport orientation, out of school leisure motivation.*

Gauta 2017 12 11 / Received 11 12 2017
Priimta 2017 12 20 / Accepted 20 12 2017