

**MAŽEIKIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Biudžetinė įstaiga, Naftininkų g. 9, 89239 Mažeikiai.
tel. (8 443) 41499, el. p. mazeikiuvsb@gmail.com, <http://www.mazeikiuvsb.istaiga.lt>
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 303189089

**MAŽEIKIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
BENDROJO LAVINIMO MOKYKLŲ VII - XII KLASIŲ MOKINIŲ
TYRIMO „MOKINIŲ POŽIŪRIS Į FIZINĮ AKTYVUMĄ“
ANALIZĖ**

Mažeikiai, 2015

TYRIMO „MOKINIŲ POŽIŪRIS Į FIZINĮ AKTYVUMĄ“ ANALIZĖ

Šiuolaikinis gyvenimas kelia vis didesnius reikalavimus. Gebėjimas greitai prisitaikyti prie naujos aplinkos, naujos socialinės grupės įgyja vis didesnę reikšmę jau mokykliniame amžiuje. Tačiau pirmiausia būtina gera sveikata. Tik sveikas, gerai besijaučiantis, optimistiškai, fiziškai ir protiškaai darbingas žmogus gali sėkmingai prisitaikyti prie nuolat besikeičiančios aplinkos, aktyviai gyventi ir įveikti buitinius bei profesinius sunkumus.

Fizinį aktyvumą, kaip kasdienės gyvenimosios dalį daugelis mokslininkų pripažįsta viena perspektyviausių ir tikslingiausių formų diegiant kūno kultūrą į kasdieninį ne tik suaugusiųjų, bet ir mokinių gyvenimą bei ugdant teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą.

Lietuvoje viena iš pirmųjų mokinių fizinio aktyvumo klausimais ėmė domėtis Volbekienė (1978, 1983). Ji ištyrė veiksnius, turinčius įtakos mokinių fiziniam aktyvumui, išaiškino aktyvumo priklausomybę nuo mokinių amžiaus (didėjant amžiui, aktyvumas mažėja), lyties (mergaičių fizinis aktyvumas mažesnis negu berniukų), gyvenamosios vietos (mokinių, gyvenančių kaimo vietovėse, fizinis aktyvumas didesnis, negu mieste). Autorė yra tos nuomonės, kad beveik visi vaikai ir paaugliai turi laiko kultivuoti kūno kultūrą bei sportą tiek mokyklose, tiek savarankiškai. Mokinių fizinio aktyvumo mažėjimas yra dėsninga jų reakcija į visuomenės ir šeimos sudarytas sąlygas. Kitas svarbus socialinis veiksnys, sąlygojantis mokinių fizinį aktyvumą yra auklėjimo šeimoje ypatumai, tėvų požiūris į kūno kultūrą, sportą.

Šio tyrimo analizė padės išsamiau susipažinti su bendrojo lavinimo mokykloje besimokančių 7-12 klasių mokinių (paauglių) požiūriu į fizinį aktyvumą, fizinio aktyvumo naudą sveikatai bei kūno kultūros pamokas. Tikėtina, jog pateikti tyrimo rezultatai padės mokyklose dirbantiems visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, pedagogams ir tėvams geriau suprasti fizinio aktyvumo reikšmę paauglių sveikatai, fiziniam pasirengimui, leis efektyviau panaudoti fizinį aktyvumą mokinių sveikatos ugdymui ir visapusiškos asmenybės formavimui.

Tyrimo objektas - paauglių fizinis aktyvumas ir jį įtakojantys veiksniai, jų požiūris į sveiką gyvenimą ir kūno kultūrą.

Tyrimo tikslas - išanalizuoti 7-12 klasių mokinių fizinį aktyvumą ir jo sąsajas su požiūriu į fizinį aktyvumą.

Uždaviniai:

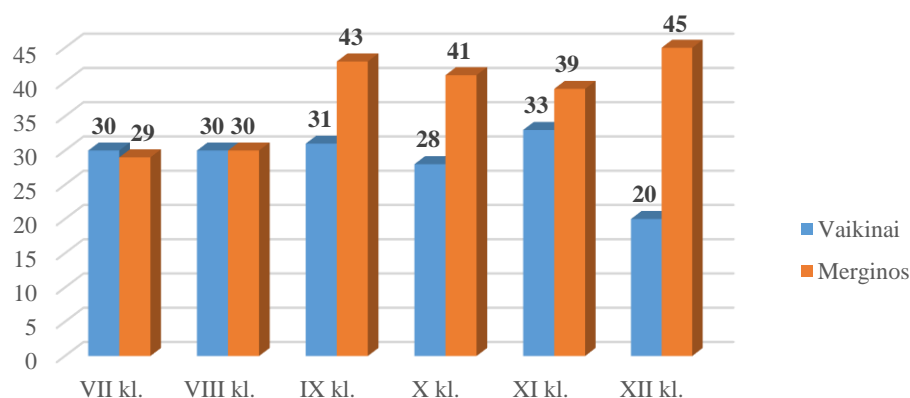
1. Nustatyti 7-12 klasių mokinių fizinį aktyvumą bei jo pobūdį;
2. Išsiaiškinti nepakankamo fizinio aktyvumo priežastis;
3. Išanalizuoti tyrimo dalyvių požiūrį į fizinį aktyvumą, kūno kultūros pamokas ir į aktyvią fizinę veiklą.

Tyrimo dalyviai - tyrime dalyvavo 400 Mažeikių rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų 7 – 12 klasių mokiniai: 227 merginos ir 172 vaikinai, kurių amžius nuo 13 iki 19 metų. Tyrimas vyko 2015 m. balandžio mėn. Į anketos klausimus buvo atsakinėjama klasės valandėlės metu. Klasės auklėtojos moksleiviams išdalino anketas, supažindino su atsakinėjimo sąlygomis. Prieš atsakinėjant mokiniai buvo supažindinti su klausimų tipais, kokia forma reikia į juos atsakyti, kiek laiko skiriama atsakyti į klausimus. Atsakius į visus klausimus anketos buvo surinktos. Iš viso išdalinta 400 anketų, o užpildytos 399 anketos.

Tyrimo „Mokinių požiūris į fizinį aktyvumą“ rezultatai

Analizuojant VII – XII klasių mokinių duomenis pagal amžių ir lytį, nustatyta, kad tyrime dalyvavo 227 merginos ir 172 vaikinai nuo 13 iki 19 metų amžiaus.

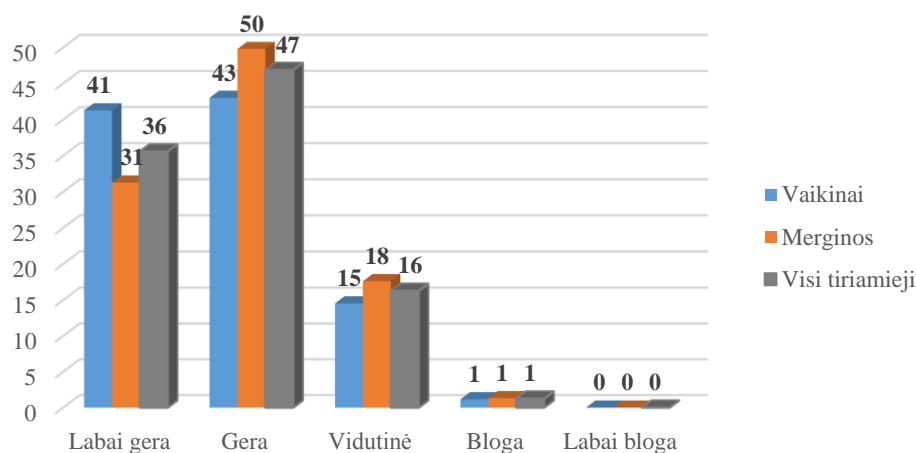
Vertinant respondentų pasiskirstymą pagal amžių, nustatyta, kad 13-14 metų (7 klasių) dalyvavo 59 mokiniai, 14-15 metų (8 klasių) - 60 mokinių, 15-16 metų (9 klasių) - 74, 16-17 metų (10 klasių) - 69, 17-18 metų (11 klasių) - 72 ir 18-19 metų (12 klasių) - 65 mokiniai (1 pav.).



1 pav. Moksleivių pasiskirstymas pagal klases, asmenys

Vaikystėje ir paauglystėje formuojasi požiūris į vertybes, sveikatą, mokiniai yra mokomi pagrindinių sveikos gyvensenos įgūdžių, sveikatos stiprinimo būdų, mokomi vertinti savo sveikatos galimybes.

Šis klausimų blokas atskleidė VII – XII klasių mokinių gebėjimą vertinti savo sveikatą, tuo pačiu ir suvokimą apie rūpinimąsi sveikata bei jos stiprinimo būdus.

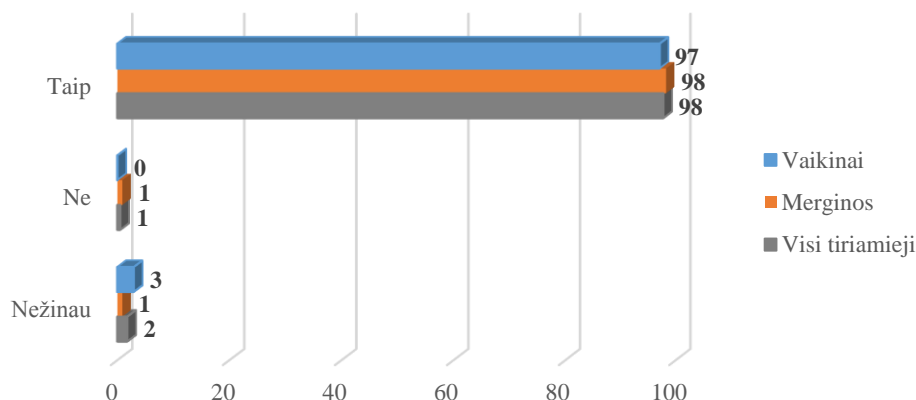


2 pav. Tyrimo dalyvių savo sveikatos vertinimas, %

Labai gera sveikata gali pasidžiaugti tik 36 proc. mokinių (2 pav.). Įdomiausia tai, kad net 10 proc. vaikinių daugiau nei merginų savo sveikata vertina labai gerai. 7 proc. daugiau merginų nei

vaikinių tik gerai vertina savo sveikatą. Taip pat net 3 proc. daugiau merginų nei vaikinių savo sveikatą vertina kaip vidutinę. Išanalizavus mokinių savo sveikatos vertinimą, galima numanyti, kad vaikinai labiau rūpinasi savo sveikata ir geriau nei merginos jaučiasi, o merginos daugiau savo sveikatą vertina kaip gerą arba vidutinę (2 pav.).

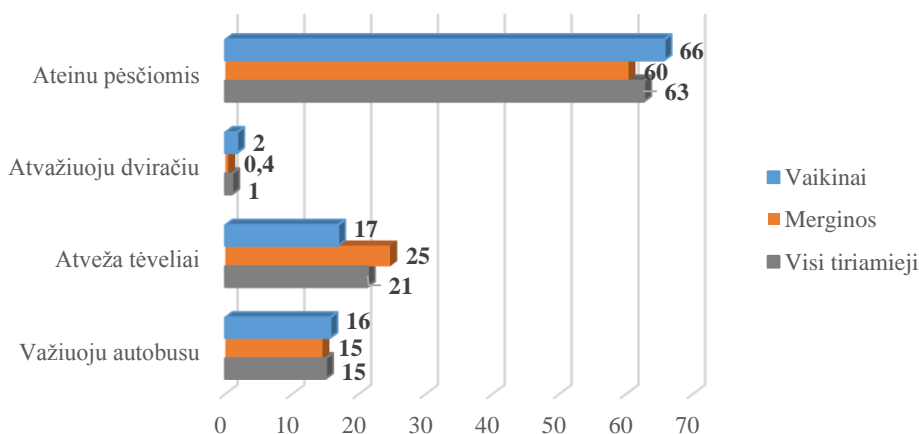
Taip pat tyrimo metu siekta sužinoti mokinių nuomonę apie fizinio aktyvumo jiems svarbą ir naudą.



3 pav. Mokinių nuomonė, ar sutinka jie, kad būti fiziškai aktyviam yra svarbu ir naudinga, %

Pasirodo, kad 98 proc. visų respondentų sutinka, kad būti fiziškai aktyviam svarbu ir naudinga. Tik 3 proc. vaikinių ir 2 proc. merginų atsake, kad nežino, ar tai yra svarbu (3 pav.).

Mokinių buvo prašoma nurodyti, koku būdu dažniausiai vyksta į mokyklą.

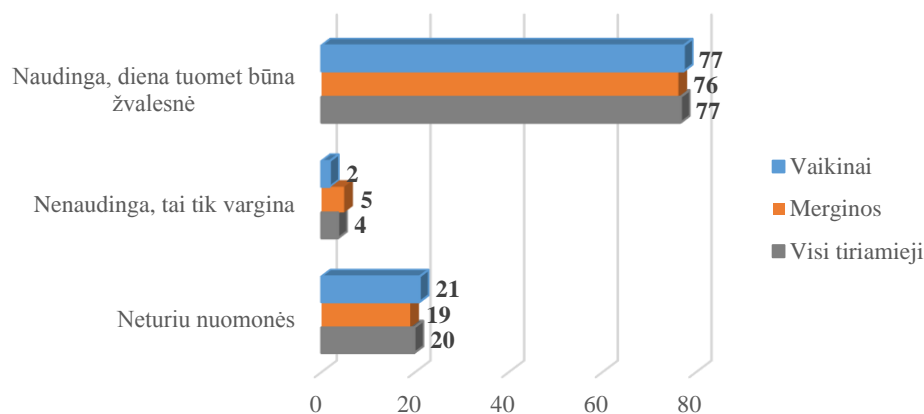


4 pav. Koku būdu respondentai atvyksta į mokyklą, %

Iš gautų rezultatų matyti, kad didžioji dalis mokinių (63 proc.) į mokyklą ateina pėsčiomis (4 pav.). Važiuoja autobusu beveik vienodas skaičius vaikinių ir merginų. Maža dalis apklaustųjų nurodė, jog į mokyklą dažniausiai atvažiuoja dviračiu (1 proc.). Net 8 proc. daugiau merginų nei vaikinių atveža tėveliai. Lyginant merginų ir vaikinių atvykimo į mokyklą būdą, matome, kad jis šiek

tiek skiriasi – berniukai (6 proc.) dažniau atvyksta į mokyklą pėsčiomis bei (1,6 proc.) dviračiu, tuo tarpu merginas dažniau nei vaikus atveža tėveliai. Vadinasi vaikinai ryte fiziškai aktyvesni nei merginos.

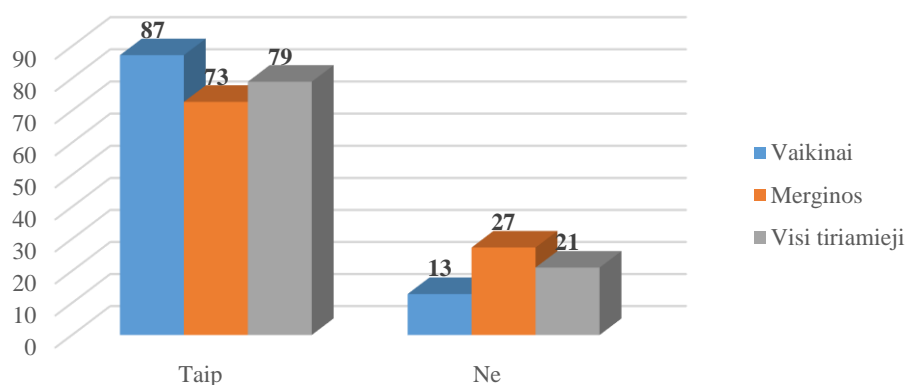
Svarbu buvo sužinoti respondentų nuomonę apie rytinės mankštos naudingumą.



5 pav. Respondentų nuomonė apie rytinės mankštos naudingumą, %

77 proc. respondentų teigė, kad daryti rytinę mankštą naudinga (5 pav.). 2,5 karto daugiau merginų nei vaikinų atsakė, kad rytinė mankšta nenaudinga ir tik vargina. Galime manyti, kad rytinė mankšta daugiau aktualesnė vaikiniams nei merginoms. Vaikinų požiūris į aktyvią fizinę veiklą, žinias apie aktyvumo įtaką sveikatai – pozityvesni.

Viena iš svarbesnių bendravimo mokykloje formų - dalyvavimas kūno kultūros pamokose. Per šias pamokas mokiniai dirba ne tik individualiai, bet ir komandoje. Taip pat buvo svarbu sužinoti, ar respondentai aktyviai dalyvauja kūno kultūros pamokose.



6 pav. Mokinių nuomonė, ar aktyviai jie dalyvauja kūno kultūros pamokose, %

Džiugu, kad daugiau nei pusė respondentų (79 proc.) aktyviai dalyvauja kūno kultūros pamokose (6 pav.). Mažesnę dalį (21 proc.) mokinių teigė, jog jie neaktyviai dalyvauja šiose pamokose. Taip pasisakė 13 proc. vaikinų ir 27 proc. merginų.

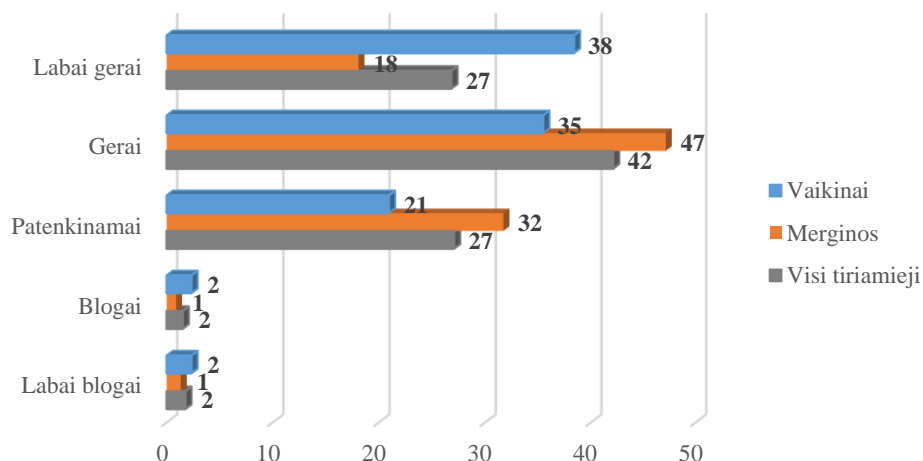
Mokinių buvo prašoma nurodyti, dėl kokių priežasčių jie nedalyvauja kūno kultūros pamokose.

1 lentelė. Priežastys, kodėl moksleiviams nepatinka kūno kultūros pamokos, asmenys (%)

Kategorijos	Vaikinai	Merginos	Visi tiriamieji
Neįdomu	9 (5,0 %)	27 (12,0 %)	36 (9,0 %)
Dėl higieninių sąlygų (neveikiantys dušai ir kt.)	4 (2,0 %)	14 (6,0 %)	18 (5,0 %)
Dėl ligos	8 (5,0 %)	18 (8,0 %)	26 (7,0 %)
Blogas tvarkaraštis, reikia laukti daug langų	1 (1,0 %)	0 (0,0 %)	1 (0,3 %)
Dėl asmeninių priežasčių	0 (0,0 %)	1 (0,4 %)	1 (0,3 %)
Tingi persirengti	0 (0,0 %)	2 (1,0 %)	2 (1,0 %)

9 proc. respondentų teigė, jog neaktyviai dalyvauja kūno kultūros pamokose todėl, kad jose neįdomu (1 lentelė). Neįdomu pasirodė labiau merginoms. 5 proc. mokinių teigė, jog dėl higieninių sąlygų jie neaktyviai dalyvauja kūno kultūros pamokose: taip mano 2 proc. vaikinių ir 6 proc. merginų. Kaip matome, neveikiantys dušai bei nesutvarkyti persirengimo kambariai formuoja neigiamą požiūrį į kūno kultūros pamokas. Dėl ligos aktyviai dalyvauti negali 8 proc. merginų ir 5 proc. vaikinių. Likusieji respondentai tingi persirengti arba turi asmeninių priežasčių.

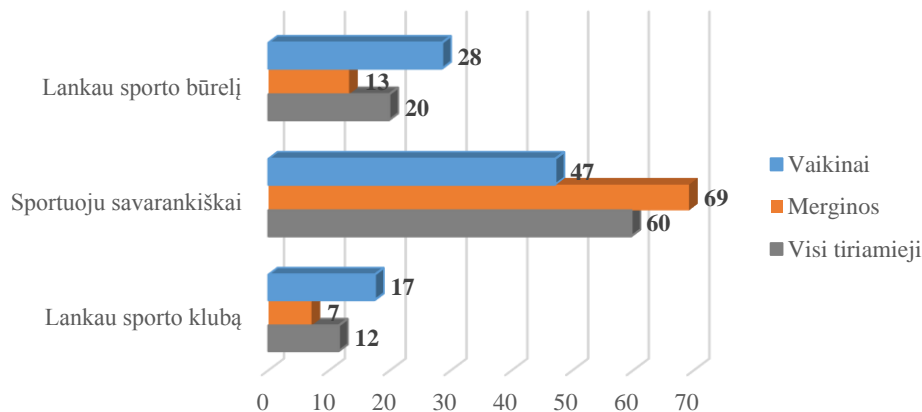
Galima manyti, jog pagrindinė priežastis – kūno kultūros pamokos neįdomios. Mokytojas, pajavairindamas kūno kultūros pamokas naujais įdomesniais pratimais ir žaidimais, galėtų labiau sudominti ir paskatinti mokinius įsitraukti į aktyvią sportinę veiklą. Taip būtų skatinamas fizinis aktyvumas, kuris padėtų palaikyti gerą fizinę formą ir savijautą.



7 pav. Respondentų savo fizinio aktyvumo vertinimas, %

Daugiau nei pusė (69 proc.) respondentų savo fizinį aktyvumą vertina labai gerai arba gerai, patenkinamai – tik trečdalis, o blogai ir labai blogai - tik po 2 proc. mokinių (7 pav.). Vaikinai 2 kartus dažniau nei merginos nurodė, kad pamokos gerai organizuotos ir jie aktyviai jose dalyvauja. Po 1 proc. merginų (2 asmenys) ir vaikinių (1 asmuo) yra atleisti nuo kūno kultūros pamokų ir niekaip nevertina savo fizinio aktyvumo.

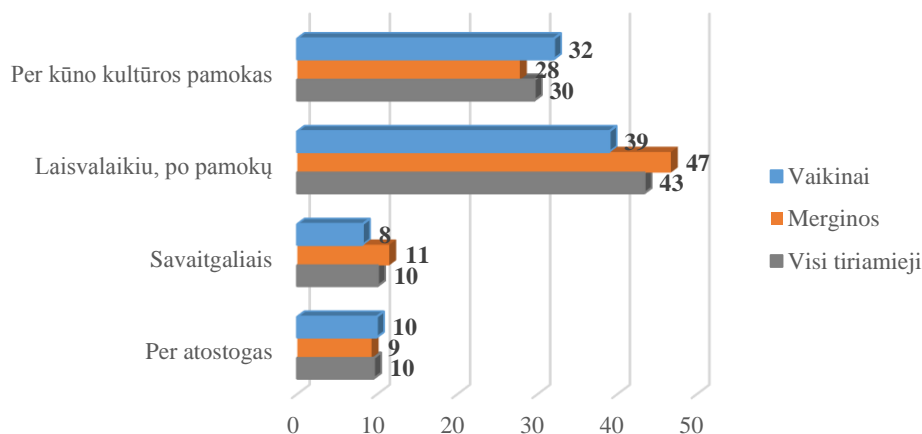
Pakankamas fizinis aktyvumas stiprina ir treniruoja visas organizmo sistemas. Gerai mokinių savijautai įtakos turi mankštinimosi ir sportavimo periodiškumas, todėl mums svarbu buvo žinoti, ar respondentai sportuoja ne pamokų metu.



8 pav. Respondentų fizinis aktyvumas ne pamokų metu, %

Iš gautų rezultatų matyti, kad didžioji dalis (60 proc.) mokinių sportuoja savarankiškai, 32 proc. – lanko sporto klubą arba būrelį (8 pav.) ir tik apie 9 proc. mokinių visai nesportuoja. Lyginant pagal lytį, merginos apie 1,5 karto dažniau sportuoja savarankiškai, o vaikinai 2 kartus dažniau pasirenka sporto klubą arba sporto būrelį. Vadinas, po pamokų mokiniai stengiasi pasivaikščioti, pajudėti (bėgioja, sportuoja namie ir pan.) ir taip atsipalaiduoti bei palaikyti gerą fizinę formą.

Mokinių buvo prašoma nurodyti, kada dažniausiai jie būna fiziškai aktyvūs.

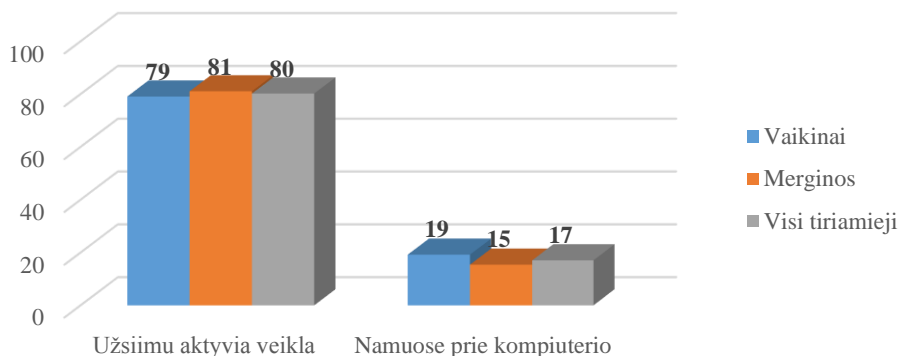


9 pav. Kada dažniausiai respondentai būna fiziškai aktyvūs, %

Beveik pusė (43 proc.) respondentų nurodė, kad dažniausiai fiziškai aktyvūs būna laisvalaikiu, po pamokų. Laisvalaikiu aktyvesnės (8 proc.) būna merginos (9 pav.), bet per kūno kultūros pamokas aktyvesni (4 proc.) būna vaikinai. Aktyvūs savaitgaliais ir per atostogas būna tik po 10 proc.

respondentų. Likusieji 7 proc. respondentų aktyvūs būna visada: vaikinai apie 3 kartus dažniau nei merginos. Kad visiškai nesportuoja nurodė 1 mergina (0,4 proc.).

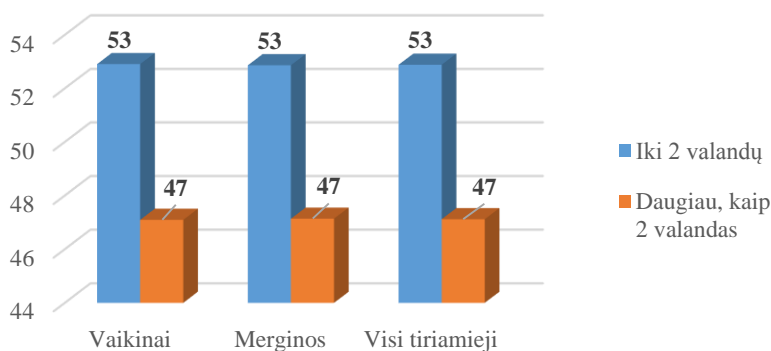
Įdomu buvo sužinoti, kaip dažniausiai respondentai praleidžia savaitgalį.



10 pav. Respondentų dažniausias savaitgalio praleidimo būdas, %

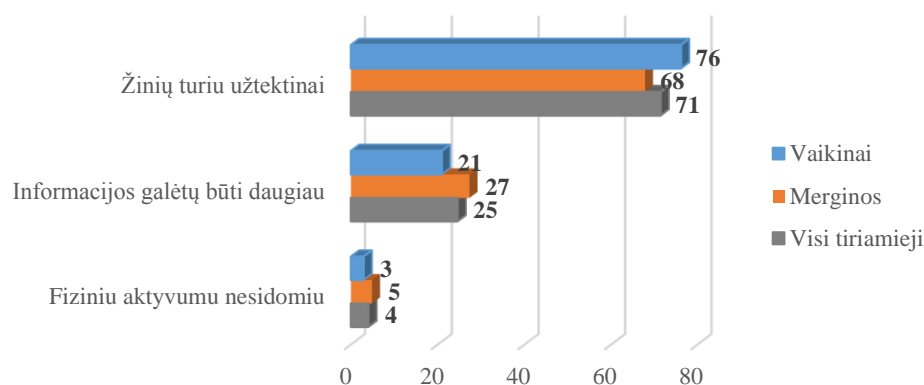
Didžiausia dalis mokinių, tiek merginų (81 proc.), tiek vaikinų (79 proc.) savaitgalį praleidžia aktyviai (10 pav.). Nerimą kelia tai, kad 17 proc. mokinių savaitgalį praleidžia sėdėdami prie kompiuterio. Likusieji 3 proc. respondentų savaitgalį praleidžia įvairiai, su draugais.

Kadangi daugiau nei penktadalis mokinių savaitgalį praleidžia prie kompiuterio, siekta išsiaiškinti, kiek paprastai laiko (per dieną) respondentai praleidžia prie kompiuterio, televizoriaus.



11 pav. Kiek laiko respondantai praleidžia prie kompiuterio, televizoriaus, %

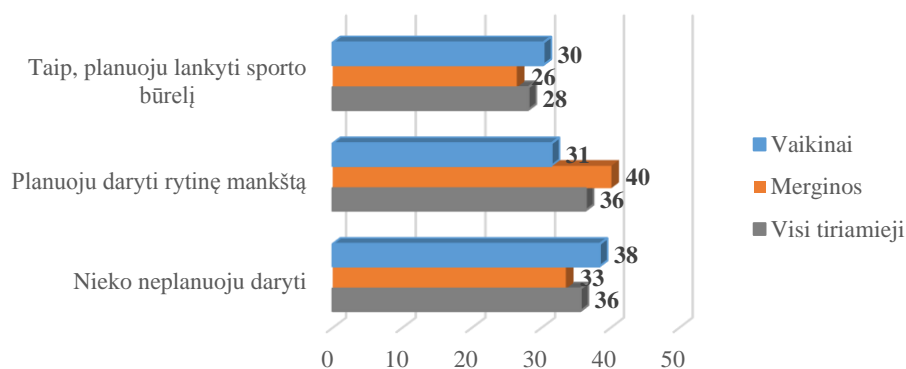
Pasirodo, tiek vaikinai, tiek merginos vienodai skiria laiko sėdėjimui prie kompiuterio, televizoriaus (11 pav.). Šiek tiek daugiau nei pusė (53 proc.) respondentų prie kompiuterio, televizoriaus praleidžia iki 2 valandų, likusieji (47 proc.) – daugiau kaip 2 val. Nustatyta, kad sėdint ilgai ir netaisyklingai, formuojasi ydinga laikysena, gali deformuotis kaulinės struktūros, kurias vėliau atstatyti labai sunku, susikūprinimas padidina viršutinės kūno dalies apkrovą stuburo slanksteliams. Ilgai sėdint sulėtėja metabolizmas. Kai nejudame, lėtėja medžiagų apytaka, mes sudeginame mažiau kalorijų, o tai gali įtakoti ir svorio padidėjimą.



12 pav. Turimų žinių apie fizinį aktyvumą pakankamumas, %

Daugiau nei pusė respondentų mano, kad jie turi pakankamai žinių apie sveikatą ir sveiką gyvenseną (12 pav.). Tik ketvirtadalis (25 proc.) mokinių teigė, jog jiems nepakanka turimų žinių ir informacijos galėtų būti daugiau. Šiuo klausimu vaikinų ir merginų nuomonės beveik sutapo. Tačiau 5 proc. merginų ir 3 proc. vaikinų fiziniu aktyvumu visiškai nesidomi.

Ar artimiausiu metu mokiniai planuoja imtis priemonių, gerinančių fizinį aktyvumą?



13 pav. Priemonių, gerinančių fizinį aktyvumą planavimas, %

Iš gautų rezultatų matyti, kad respondentų nuomonės pasiskirstė tolygiai: trečdalis tyrimo dalyvių planuoja daryti rytinę mankštą ir tiek pat respondentų visiškai nieko neplanuoja daryti, trečdalis vaikinų (30 proc.) ir ketvirtadalis merginų (26 proc.) planuoja lankyti sporto būrelį (13 pav.).

IŠVADOS

1. Didžioji dalis mokinių savo sveikatą vertina labai gerai arba gerai.
2. Paaugliai sutinka, kad būti fiziškai aktyviems yra svarbu ir naudinga. Jie pritaria nuomonei, kad rytinė mankšta reikalinga, tuomet diena būna žvalesnė.
3. Dauguma mokinių aktyviai dalyvauja kūno kultūros pamokose. Vaikinai šiek tiek aktyvesni nei merginos.
4. Pagrindinės priežastys, dėl kurių vaikai nedalyvauja kūno kultūros pamokose, yra tai, kad jiems neįdomu bei prastos higieninės sąlygos (neveikiantys dušai ir kt.). Tokias priežastis nurodo septintadalys respondentų. Dažniausiai kūno kultūros pamokose nenori dalyvauti merginos. Kūno kultūros mokytojai, planuodami mokinių fizinį aktyvumą, turėtų atkreipti dėmesį į skirtumus tarp mergaičių ir berniukų interesų ir prioritetų.
5. Savo fizinį aktyvumą vertina labai gerai arba gerai didžioji dalis mokinių.
6. Dauguma mokinių po pamokų savarankiškai pasirenka įvairias fizinio aktyvumo rūšis: bėgioja, sportuoja namie, taip pat nemaža dalis lanko sporto būrelį arba sporto klubą.
7. Kaip nurodė respondentai, fiziškai aktyvūs dažniausiai jie būna laisvalaikio, po pamokų. Savaitgaliais taip pat labiau renkasi aktyvią veiklą: merginos šiek tiek aktyvesnės nei vaikinai.
8. Tik šeštadalys tyrimo dalyvių rinkosi pasyvią savaitgalio leidimo formą – savaitgalį praleidžia sėdėdami prie kompiuterio.
9. Beveik pusė respondentų nurodė, kad daugiau nei 2 val. per dieną praleidžia prie kompiuterio, televizoriaus.
10. Didžioji dalis respondentų mano, kad jie turi pakankamai žinių apie sveikatą ir sveiką gyvenseną.
11. Išanalizavus tyrimo rezultatus, galima teigti, kad VII-XII klasių mokinių požiūris į kūno kultūrą ir fizinio aktyvumo naudą sveikatai teoriniu ir praktiniu lygmeniu yra pakankamai susiformavęs.