

LIETUVOS 5–12 KLASIŲ MOKSLEIVIŲ MANKŠTINIMOSI MOTYVACIJĄ LEMIANTYS VEIKSNIAI

Vaiva Balčiūnienė, Brigita Miežienė, Arūnas Emeljanovas, Miglė Bacevičienė

Lietuvos sporto universitetas

Santrauka

Tyrimo tikslas – išskirti Lietuvos 5–12 klasių moksleivių mankštinosi laisvalaikio motyvus ir juos sąlygojančius veiksnius.

Tyrimo medžiaga ir metodai. 2013 m. taikant lizdinės atsitiktinės atrankos metodą iš dvidešimties Lietuvos miestų ir rajonų progimnazijų, gimnazijų ir vidurinių mokyklų buvo atrinkti 3 284 moksleiviai, kurie mokėsi 5–12 klasėse. Respondentams buvo pateikta anketa, kuria siekta nustatyti moksleivių demografinius duomenis, fizinio aktyvumo lygį (pagal PSO rekomendacijas) ir mankštinosi motyvą.

Rezultatai. Tyrimo metu nustatyta, kad daugelio Lietuvos 5–12 klasių moksleivių (81 proc.) fizinis aktyvumas buvo nepakankamas. Išskirti keturi Lietuvos 5–12 klasių moksleivius mankštintis skatinantys motyvai: sveikata ir fizinė forma, socialinis aspektas, sportinių rezultatų siekimas ir konkurencija su bendraamžiais. Pagrindiniai veiksniai, kurie turėjo sąsajų su sveikatos ir fizinės formos mankštinosi motyvu, buvo moteriškoji lytis, vyresnis amžius ir nuomonė, kad jų kūnas yra per storas ($p < 0,001$). Tie moksleiviai, kurie jautėsi per ploni, rečiau mankštinosi dėl geresnės sveikatos ir fizinės formos ($p < 0,001$). Veiksniai, kurie turėjo reikšmės socialiniam mankštinosi aspektui, buvo jaunesnis amžius ir gyvenimas rajone ($p < 0,01$). Sportinių rezultatų siekimas labiau mankštintis laisvalaikio skatino berniukus ir jaunesnius ($p < 0,001$) bei mieste gyvenančius moksleivius ($p < 0,01$). Pagrindiniai veiksniai, kurie sąlygojo konkurencijos su bendraamžiais mankštinosi motyvą, buvo vyriškoji lytis, jaunesnis amžius ($p < 0,001$), gyvenimas rajone ($p < 0,05$) ir pakankamas laisvalaikio fizinis aktyvumas ($p < 0,01$).

Išvados. Nustatyta tiriamų asmenų mankštinosi motyvų sąsaja su lytimi, amžiumi, gyvenamąja vieta, fiziniu aktyvumu laisvalaikio ir požiūriu į savo kūną. Atsižvelgiant į lyčių, amžiaus ir gyvenamosios vietovės skirtumus, integruojant mankštinosi motyvacijos aspektą turi būti kuriamos ir adaptuojamos saugios specialiosios edukacinės fizinio aktyvumo skatinimo strategijos ir metodikos, kurios padėtų mažinti fiziškai pasyvių moksleivių skaičių.

Reikšminiai žodžiai: fizinis aktyvumas, laisvalaikio mankštinosi motyvai, moksleiviai.

ĮVADAS

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad gyvenamosios ypatumai ir fizinis aktyvumas vaikystėje lemia ir tam tikrus sveikatos aspektus žmogui suaugus [1–2]. Pastaraisiais dešimtmečiais vaikų ir paauglių fizinis aktyvumas linkęs mažėti, jaunimas vis daugiau laisvalaikio leidžia pasyviai, didėja vaikų nutukimo ir metabolinių sutrikimų paplitimas tiek Vakarų Europos šalyse, tiek ir Lietuvoje [3–5].

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) fizinio aktyvumo rekomendacijose akcentuojamas sveikatą stiprinantis ir ligų riziką mažinantis fizinis aktyvumas, 5–17 metų vaikai ir paaugliai ne mažiau kaip

60 minučių kiekvieną dieną turi užsiimti vidutinio ir didesnio intensyvumo fizine veikla [6]. Be to, ne rečiau negu 3 kartus per savaitę turi atlikti kaulų ir raumenų sistemą lavinančius pratimus. Svarbu paminėti, kad PSO rekomendacijose yra nurodomas tik minimalus fizinio aktyvumo lygmuo, rekomenduojamas moksleivių sveikatai palaikyti ir stiprinti.

Nepaisant to, kad daugelio mokslininkų atlikti tyrimai patvirtina neabejotiną fizinio aktyvumo naudą augančiam moksleivio organizmui, fizinei ir psichinei sveikatai [7–8], vis labiau išryškėja ne tik globali moksleivių fizinio aktyvumo stoka, bet ir stabili tendencija – moksleivių fizinis aktyvumas su amžiumi mažėja ir visose amžiaus grupėse berniukai yra fiziškai aktyvesni negu mergaitės [9–12]. Pastaraisiais metais nustatyta, kad PSO fizinio aktyvumo rekomendacijų normos atitiko mažiau nei vienas iš keturių 11–15 metų Europos ir Šiaurės

Adresas susirašinėti: Vaiva Balčiūnienė
Lietuvos sporto universitetas
Sporto g. 6, 44221 Kaunas
El. p. balciuniene.vaiva@gmail.com

Amerikos šalių paauglių [4, 9]. Tyrimai rodo, kad Lietuvos moksleivių fizinis aktyvumas ne tik nepakankamas, bet pastaraisiais dešimtmečiais pastebima ir mažėjimo tendencija, nuo 1998 m. iki 2010 m. fiziškai aktyvių berniukų dalis palaipsniui sumažėjo nuo 49,8 proc. iki 39,5 proc., o fiziškai aktyvių mergaičių dalis 1994–2006 m. laikotarpiu nekito, tačiau 2010 m. taip pat sumažėjo nuo 21 proc. 2006 m. iki 17,7 proc. 2010 m. [11]. Mokslininkai pastebi, kad vaikai ir paaugliai ne tik mažiau mankštinasi, bet ir apskritai per mažai būna gryname ore ir nepakankamai vaikšto pėsčiomis [13].

Mokslinėje literatūroje nurodoma, kad vienas svarbiausių vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo didinimo veiksnių yra motyvacija [22]. Analizuojant vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo stokos priežastis, būtina išsiaiškinti mankštinimosi ir sportavimo motyvaciją ir jai įtakos turinčius veiksnius. Sporto, švietimo ir sveikatos politikos požiūriu moksleivių mankštinimosi motyvacijos tyrimai yra neabejotinai svarbūs sprendžiant jaunimo sveikos gyvensenos ir užimtumo laisvalaikio problemas. Tokio pobūdžio tyrimai skatina ieškoti ne tik perspektyvių, inovatyvių, veiksmingų, bet ir saugių vaikų ir paauglių fizinio ugdymo ir sveikatos stiprinimo būdų bei efektyviai panaudoti tam skiriamus finansinius išteklius.

Lietuvoje atlikti tyrimai, orientuoti į mankštinimosi motyvų analizę, dažniausiai apėmė nedideles jaunų moterų ir sportininkų grupes, o moksleivių mankštinimosi laisvalaikio motyvacija mažai tyrinėta. Šiuo tyrimu siekta papildyti trūkstamus moksleivių mankštinimosi laisvalaikio motyvų tyrinėjimų duomenis. **Šio tyrimo tikslas** – išskirti Lietuvos 5–12 klasių moksleivių mankštinimosi laisvalaikio motyvus ir juos sąlygojančius veiksnius.

TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

Tyrimo dalyvavo Lietuvos 5–12 klasių moksleiviai. Iš viso buvo atrinkti 3 284 moksleiviai. Atsako dažnis – apie 90 proc., tiriamųjų amžiaus vidurkis – $14,9 \pm 2,2$ metų. Jauniausias tyrimo dalyvis buvo 10 metų, vyriausias – 19 metų. Tiriamųjų imties charakteristikos pateikiamos 1 lentelėje. Naudojant lizdinės atsitiktinės atrankos metodą Lietuvos miestuose ir rajonuose (Vilniuje, Kaune, Panevėžyje, Alytuje, Prienuose, Raseiniuose, Tauragėje ir Vilkaviškyje) atlikta atsitiktinė vidurinių mokyklų, progimnazijų ir gimnazijų atranka. Atrankos vienetu buvo laikoma mokykla, o mokykloje, jei joje buvo daugiau nei viena 5–12 klasė, atsitiktinės atrankos vienetu laikyta

klasė. Kiekvienoje atrinktoje klasėje buvo apklausiami visi laisvą valią tyrime dalyvauti pareiškę ir tėvų pritarimą gavę moksleiviai. 2013 m. tyrimas atliktas 20 mokyklų: 10 mokyklų priklausė rajono savivaldybėms ir 10 mokyklų – miesto savivaldybėms.

Tyrimo taikyta anoniminė apklausos anketa. Laisvalaikio fizinis aktyvumas ir mankštinimosi motyvacija buvo vertinami standartine anketa, naudota Lietuvos mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos ir sveikatos tyrime. Tiriamieji buvo skirstomi pagal lytį, amžių (10–13 m., 14–16 m. ir 17–19 m.) ir gyvenamąją vietovę (miestas, rajonas). Mieste gyvenančiųjų grupei priskirti tie moksleiviai, kurie į klausimą „*Kur tu gyveni?*“ atsakė, kad gyvena dideliame mieste arba mieste, kiti respondentai priskirti rajone gyvenančiųjų grupei.

Moksleivių fizinio aktyvumo lygiui įvertinti anketoje buvo suformuluoti ir pateikti klausimai, kuriais siekta nustatyti vaikų fizinio aktyvumo laisvalaikio metu dažnumą, trukmę bei intensyvumą (pagal PSO rekomendacijas). Ar moksleivis laisvalaikiu pakankamai fiziškai aktyvus, nustatyta pagal tai, kaip atsakė į su fiziniu aktyvumu susijusį klausimą „*Kiek dienų per savaitę per pastarąsias dienas buvai fiziškai aktyvus iš viso ne mažiau kaip 60 minučių?*“ Pakankamai fiziškai aktyviais buvo laikomi tie tiriamieji, kurie šitaip mankštinosi ne mažiau kaip 6 dienas per savaitę. Kiti respondentai priskirti nepakankamai fiziškai aktyvių moksleivių grupei.

Taip pat buvo tiriamas moksleivių požiūris į savo kūną. Respondentų buvo klausama: „*Koks, Tavo manymu, yra Tavo kūnas?*“ Galimi atsakymai į šį klausimą: gerokai per plonas, truputį per plonas,

1 lentelė. Lietuvos 5–12 klasių moksleivių imties charakteristikos (n = 3 284)

Charakteristikos		n	proc.
Lytis	Berniukai	1 588	48,6
	Mergaitės	1 682	51,4
Amžiaus grupė	10–13 metų	987	30,1
	14–16 metų	1 425	43,4
	17–19 metų	868	26,5
Gyvenamoji vieta	Miestas	1 883	58,0
	Rajonas	1 361	42,0
Laisvalaikio fizinis aktyvumas	Nepakankamas	2 625	81,0
	Pakankamas	614	19,0
Sporto / šokių būrelio lankymas	Nelanko	1 959	60,1
	Lanko	1 298	39,9
Požiūris į savo kūną	„Esu normalaus kūno svorio“	1 848	57,5
	„Esu per plonas“	548	17,1
	„Esu per storas“	816	25,4

normalus, truputį per storas, gerokai per storas. Atsakymų variantai sujungti į tris grupes: esu per plonas, esu normalus ir esu per storas.

Siekiant išsiaiškinti moksleivių mankštinimosi laisvalaikio motyvaciją, respondentams buvo pateiktas motyvų sąrašas ir prašyta pažymėti jiems tinkamą atsakymą (galimi atsakymai: labai svarbu, gana svarbu, nesvarbu).

Anketoje buvo pateiktas klausimas „Ar lankai kokią nors sporto ar šokių būrelį ir kaip dažnai?“ (galimi atsakymai: ne, 2–3 kartus per mėnesį, kartą per savaitę, du ir daugiau kartų per savaitę).

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant SPSS 19.0 for Windows programinį paketą. Siekiant sugrupuoti mankštinimosi motyvus, atlikta tiriančioji faktorinė analizė. Išskiriant bendruosius faktorius naudoti pagrindinių komponentų ir Varimax rotacijos metodai. Ši analizė leido nustatyti keturis bendruosius faktorius, jų vidiniam pastovumui įvertinti apskaičiuotas *Kronbacho alfa* koeficientas. Atsižvelgiant į kiekvieną motyvų grupę dvinarės logistinės regresijos metodu įvertinta įvairių veiksnių reikšmė Lietuvos 5–12 klasių moksleivių mankštinimosi motyvams, apskaičiuotas galimybių santykis (GS) ir jo 95 proc. pasikliautinieji intervalai (PI). Tikrinant statistines hipotezes, pasirinkti trys reikšmingumo lygiai: * $p < 0,05$ – patikima, ** $p < 0,01$ – labai patikima, *** $p < 0,001$ – ypač patikima. Lentelėse moksleivių skaičius skiriasi, nes dalis mokinių į kai kuriuos klausimus neatsakė.

REZULTATAI

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad daugelio (81 proc.) Lietuvos 5–12 klasių moksleivių fizinis aktyvumas buvo nepakankamas ir net 60 proc. respondentų neturėjo jokios fiziškai aktyvios popamokinės veiklos (1 lentelė).

Tyrimo metu siekiant sugrupuoti moksleivių mankštinimosi laisvalaikio motyvus atlikta tiriančioji faktorinė analizė. Išskirti keturi bendrieji faktoriai, kurių tikrinė reikšmė didesnė už vienetą (2 lentelė). Pirmajam faktoriui, kuris paaiškino 15,8 proc. visos kintamųjų dispersijos, priskirti visi klausimai, susiję su sveikata ir fizine forma. Antrasis faktorius sujungė socialinį motyvą tiriančius klausimus ir paaiškino 14,8 proc. bendrosios dispersijos. Trečiajam faktoriui priskirti visi su sportinių rezultatų siekimu susiję klausimai (13,8 proc.), o ketvirtajam – konkurencijos su bendraamžiais aspektai (12,7 proc.). Visi kintamieji paaiškino 57,1 proc. visos duomenų

2 lentelė. Lietuvos 5–12 klasių moksleivių mankštinimosi laisvalaikio motyvai ir jų įverčiai

Teiginiai, dėl ko laisvalaikio moksleiviai mankštinasi	Bendrieji faktoriai* ir jų svoriai			
	Sveikata ir fizinė forma	Socialinis aspektas	Sportinių rezultatų siekimas	Konkurencija su bendraamžiais
Galima sustiprinti sveikatą	0,57			
Norisi būti geros fizinės formos	0,68			
Norisi gerai ir gražiai atrodyti	0,78			
Malonu jausti kūno galias	0,42			
Galima sureguliuoti svorį	0,71			
Galima smagiai praleisti laiką		0,73		
Galima įgyti naujų draugų		0,71		
Galima susitikti ir pabūti su draugais		0,78		
Tai įdomus užsiėmimas		0,49		
Noriu būti geras sportininkas			0,77	
Norisi nugalėti			0,72	
Norisi būti geros fizinės formos			0,43	
Malonu jausti kūno galias			0,56	
Norisi įtikti tėvams				0,77
Norisi būti „kietu“, išsiskirti iš kitų				0,72
Noriu būti pajėgesnis ir gauti geresnį įvertinimą kūno kultūros pamokų metu				0,56
<i>Kronbacho alfa</i>	0,72	0,68	0,70	0,59

KMO = 0,82, $p < 0,001$; Barletto sferiškumo teste ($\chi^2 = 9\ 646,02$; $df = 91,00$ ir $p < 0,001$)

* < 0,4 faktorių svoriai lentelėje nepateikti.

dispersijos. Du teiginiai priskirti keliems faktoriams. „Norisi būti geros fizinės formos“ ir „Malonu jausti kūno galias“ buvo priskirti pirmam ir trečiajam faktoriams, bet tai neprieštaravo loginei prasmei. Visų bendrųjų faktorių vidinis pastovumas kito nuo 0,68 iki 0,72 ir buvo laikomas pakankamai geru, išskyrus konkurencijos su bendraamžiais faktorių (*Kronbacho alfa* = 0,59).

Išskyrus 4 bendruosius faktorius, apskaičiuoti faktorių įverčiai, kurių reikšmės ties medianos riba

3 lentelė. Demografinių veiksnių, fizinio aktyvumo laisvalaikiu ir požiūrio į savo kūną prognostinė vertė Lietuvos 5–12 klasių moksleivių mankštiniamosi motyvams

Požymis	Reikšmė	Mankštiniamosi motyvai			
		Sveikata ir fizinė forma	Socialinis aspektas	Sportinių rezultatų siekimas	Konkurencija su bendraamžiais
GS (95 proc. PI)					
Lytis	Mergaitės	1,00	1,00	1,00	1,00
	Berniukai	0,59 (0,50–0,68)***	1,03 (0,89–1,20)	2,57 (2,20–3,00)***	2,07 (1,77–2,42)***
Amžiaus grupė	17–19 metų	1,00	1,00	1,00	1,00
	14–16 metų	0,96 (0,80–1,15)	1,07 (0,89–1,27)	1,36 (1,13–1,63)**	1,62 (1,33–1,96)***
	10–13 metų	0,69 (0,57–0,84)***	1,35 (1,11–1,64)**	1,70 (1,39–2,08)***	3,06 (2,49–3,77)***
Gyvenamoji vietovė	Miestas	1,00	1,00	1,00	1,00
	Rajonas	1,02 (0,88–1,19)	1,23 (1,06–1,42)**	0,77 (0,66–0,90)**	1,19 (1,02–1,39)*
Laisvalaikio fizinis aktyvumas	Nepakankamas	1,00	1,00	1,00	1,00
	Pakankamas	1,09 (0,89–1,33)	1,13 (0,92–1,37)	0,95 (0,77–1,16)	1,35 (1,10–1,66)**
Požiūris į savo kūną	„Esu normalaus kūno svorio“	1,00	1,00	1,00	1,00
	„Esu per plonas“	0,57 (0,46–0,70)***	0,95 (0,78–1,16)	0,92 (0,75–1,14)	1,18 (0,96–1,46)
	„Esu per storas“	1,54 (1,28–1,85)***	1,01 (0,84–1,20)	0,75 (0,63–0,90)**	1,10 (0,91–1,32)

GS – galimybių santykis, PI – pasikliautinis intervalas; *p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001

padalytos į dvi dalis: svarbu ir nesvarbu. Atsižvelgiant į kiekvieną motyvų grupę dvinarės logistinės regresijos metodu įvertinta demografinių veiksnių, fizinio aktyvumo laisvalaikiu ir požiūrio į savo kūną reikšmė Lietuvos 5–12 klasių moksleivių mankštiniamosi motyvams (3 lentelė).

Berniukams galimybė laisvalaikiu mankštintis dėl noro sustiprinti sveikatą ir būti geresnės fizinės formos buvo mažesnė, palyginti su mergaitėmis (GS = 0,59, 95 proc. PI 0,50–0,68), tačiau sportinių rezultatų siekimo motyvas berniukams buvo 2,57 karto didesnis nei mergaičių (p < 0,001). Berniukai taip pat turėjo 2,07 karto didesnę galimybę laisvalaikiu mankštintis, motyvuojami konkurencijos su bendraamžiais, lyginant su mergaitėmis (p < 0,001).

10–13 metų amžiaus moksleiviams galimybė laisvalaikiu mankštintis dėl noro sustiprinti sveikatą ir būti geresnės fizinės formos buvo mažesnė, lyginant su 17–19 metų amžiaus moksleiviais (GS = 0,69, 95 proc. PI 0,57–0,84). Motyvas mankštintis dėl sportinių rezultatų stipresnis 10–13 metų amžiaus respondentams, lyginant su 17–19 metų jaunuoliais (p < 0,001). Galimybė mankštintis konkuruojant su bendraamžiais buvo 1,62 karto didesnė 14–16 metų amžiaus grupėje ir 3 kartus didesnė 10–13 metų amžiaus grupėje, lyginant su 17–19 metų moksleiviais

(p < 0,001). Socialinis aspektas aktualiausias 10–13 metų amžiaus moksleiviams (p < 0,01).

Rajone gyvenantys moksleiviai turėjo didesnę galimybę laisvalaikiu mankštintis dėl socialinio aspekto ir noro konkuruoti su bendraamžiais nei mieste gyvenantys moksleiviai (atitinkamai GS = 1,23, 95 proc. PI 1,06–1,42 ir GS = 1,19, 95 proc. PI 1,02–1,39). Be to, rajone gyvenantys moksleiviai dėl sportinių rezultatų siekimo laisvalaikiu mankštinosi rečiau, palyginti su mieste gyvenančiais moksleiviais (GS = 0,77, 95 proc. PI 0,66–0,90).

Moksleiviai, kurie mankštinosi motyvuojami konkurencijos su bendraamžiais, turėjo 1,35 karto didesnę pakankamo fizinio aktyvumo galimybę, lyginant su tais moksleiviais, kuriems šis motyvas nebuvo svarbus (p < 0,01).

Moksleiviai, kurie jautėsi esą per ploni, sveikatos gerinimo tikslu mankštinosi rečiau negu tie respondentai, kurie jautėsi esantys normalaus kūno svorio (p < 0,001). Tie moksleiviai, kurie jautėsi per didelės kūno masės, 1,5 karto dažniau mankštinosi dėl sveikatos ir geros fizinės formos, palyginti su normalaus kūno svorio moksleiviais (p < 0,001). Respondentai, kurie savo kūną vertino kaip per storą, rečiau mankštinosi, siekdami sportinio rezultato (GS = 0,75, 95 proc. PI 0,63–0,90).

REZULTATŲ APTARIMAS

Modernios informacinės technologijos kuriant informacinę visuomenę bei keičiantis jos prioritetams tampa vis prieinamesnės ir užima reikšmingą vietą moksleivių gyvenime. Daugelis užsienio autorių, atlikę apžvalginę vaikų ir paauglių pasyvaus laisvalaikio analizes, nustatė, kad jaunimas pasyviai laisvalaikiui skiria net 5–10 valandų per dieną, o prie televizoriaus ar kompiuterio praleidžia po 2–4 valandas per dieną [15, 16]. Tad ryškus fizinio aktyvumo nepakankamumas nustatomas įvairiuose Lietuvos ir užsienio autorių atliktuose tyrimuose [9–12]. Šio tyrimo metu taip pat buvo nustatyta, kad tik 17 proc. apklaustų Lietuvos 5–12 klasių moksleivių laisvalaikiu buvo pakankamai fiziškai aktyvūs. Tyrimais įrodyta, kad vaikystėje ugdoma psichinė ir fizinė darna skatinant vaikus lankyti sporto būrelius mokykloje ateityje lemia mažesnę grėsmę nutukti ar susirgti metabolinėmis ligomis [8]. Deja, šio tyrimo metu analizuojant moksleivių popamokinę fizinę veiklą nustatyta, kad dauguma apklaustų Lietuvos 5–12 klasių moksleivių nebuvo linkę rinktis aktyvios popamokinės veiklos. Tai sutampa su kitų Lietuvos tyrimų duomenimis [13, 17].

Atliekant tiriančią faktorinę analizę išskirti ke turi Lietuvos 5–12 klasių moksleivius mankštintis skatinantys motyvai: sveikata ir fizinė forma, socialinis aspektas, sportinių rezultatų siekimas ir konkurencija su bendraamžiais. Moksleivių laisvalaikio fizinio aktyvumo sampratai įtakos turi socialiniai ir kultūriniai aplinkos veiksniai. Įvairiose Europos šalyse atlikti moksliniai tyrimai rodo, kad paaugliai nėra linkę rūpintis savo sveikata [4, 9, 10], tačiau pastebima, kad fizinio aktyvumo sąsajos su sveikatos stiprinimo veiksniais reikšmingai skiriasi priklausomai nuo regiono. Rytų Europoje sveikatos motyvas neturi reikšmingos įtakos paauglių fiziniam aktyvumui, tačiau Vakarų Europoje noras būti sveiku paauglius motyvuoja užsiimti aktyvia fizine veikla laisvalaikiu [18].

Motyvai, skatinantys mergaites ir berniukus laisvalaikiu mankštintis, reikšmingai skiriasi. Mokslinėje literatūroje analizuojamos įvairios šių skirtumų priežastys: prigimtinės individo savybės, visuomenėje egzistuojantys tradiciniai lyčių vaidmenų modeliai, vyriškumo ir moteriškumo sampratos raiška sporte ir kt. [19, 21]. Tyrimai rodo, kad mergaitėms aktualiausi yra svorio kontrolės ir kūno įvaizdžio motyvai, jos mankštinaisi siekdamos turėti gražias kūno formas, numesti svorio, būti sveikesnės, o berniukai dažniausiai mankštinaisi, nes jiems apskritai patinka

sportas, jie nori būti sportininkai ir nugalėti, sportuodami jie geriau jaučiasi, patiria malonumą, nori pagerinti fizinį pajėgumą ir būti sveikesni [18, 20–24]. Be to, tyrimų autoriai pabrėžia, kad atsižvelgiant į lyčių motyvacijos veiksniai atitinkamai siejasi su fizinio aktyvumo rodikliais: fizinio aktyvumo lygiu, fizinio aktyvumo rekomendacijų įvykdymu ir sporto būrelio lankymu [20]. Šio tyrimo metu taip pat paaiškėjo, kad noras sustiprinti sveikatą ir pagerinti savo fizinę formą laisvalaikiu labiau motyvavo mankštintis mergaites ir vyresnius moksleivius bei tuos moksleivius, kurie jautėsi esantys per didelės kūno masės ($p < 0,001$). Tačiau moksleiviai, kurie manė esą per ploni, geresnės fizinės formos ir sveikatos stiprinimo tikslu mankštinosi rečiau negu tie moksleiviai, kurie jautėsi esantys normalaus kūno svorio ($p < 0,001$). Taigi šio tyrimo rezultatai, kaip patvirtina ir kiti tyrimai [12], atskleidžia, kad jaunimo grupėje, ypač mergaičių, paplitęs mankštinimasis dėl svorio kontrolės, todėl tam reikalinga tinkama prevencija ir būtinas saugus edukacinis poveikis. Vienas iš sveikatos ugdytojų uždavinių – pozityviais ir saugiais edukaciniais metodais moksleivius skatinti būti fiziškai aktyvius, ypač svorio kontrolės požiūriu.

Nagrinėjant laisvalaikiu pakankamai fiziškai aktyvių moksleivių dalį skirtingose amžiaus grupėse daugelio šalių, tarp jų ir Lietuvos, autorių tyrimų rezultatai rodo, kad fiziškai aktyvių moksleivių dalis su amžiumi mažėja, o visose amžiaus grupėse berniukai yra fiziškai aktyvesni, palyginti su mergaitėmis [9–12]. Iannotti ir kt., 2013 m. analizavę 2005–2006 m. tarptautiniame „*Health Behaviour in School – Aged Children*“ (HBSC) tyrime dalyvavusių 11, 13 ir 15 metų paauglių laisvalaikio fizinio aktyvumo motyvus, nustatė, kad socialinis aspektas ir sportinių rezultatų siekimo motyvai buvo pagrindiniai veiksniai, skatinę skirtingų HBSC tyrime dalyvavusių šalių paauglius užsiimti aktyvia fizine veikla laisvalaikiu [18]. Šis tyrimas parodė, kad fiziškai aktyvesni buvo tie moksleiviai, kurie mankštinosi motyvuojami konkurencijos su bendraamžiais ($p < 0,01$). Be to, noras konkuruoti su bendraamžiais dažniau mankštintis paskatino berniukus ir jaunesnius bei rajone gyvenančius moksleivius, o pagrindiniai veiksniai, kurie turėjo įtakos socialiniam mankštinimosi aspektui, buvo jaunesnis amžius ir gyvenimas rajone. Šarkauskienės ir Adaškevičienės (2008) tyrimo duomenimis, 5–6 klasių moksleivių fiziniam aktyvumui daugiausia įtakos turi vidinė motyvacija, o socialiniai veiksniai yra mažiau svarbūs [17]. Vis dėlto

remiantis šio tyrimo duomenimis galima daryti išvadą, kad mankštinišasis, kaip laiko leidimo su bendraamžiais forma, įdomesnis jaunesniems vaikams, lyginant su vyresniais moksleiviais. Tyrimas taip pat atskleidė, kad sportinių rezultatų siekimas laisvalaikiu mankštintis labiau paskatina berniukus ir jaunesnius bei mieste gyvenančius moksleivius. Tačiau moksleiviai, kurie jautėsi esantys per didelės kūno masės, dėl aukštesnių sportinių rezultatų mankštinosi rečiau negu tie moksleiviai, kurie manė esą normalaus kūno svorio.

Taigi šio tyrimo rezultatai rodo, kad daugelio Lietuvos 5–12 klasių moksleivių fizinis aktyvumas yra nepakankamas, daugiau kaip pusė Lietuvos moksleivių neturi jokios fiziškai aktyvios popamokinės veiklos. Tokie veiksniai, kaip lytis, amžius, gyvenamoji vieta, laisvalaikio fizinis aktyvumas ir požiūris į savo kūną, turi įtakos moksleivių mankštinosi motyvams. Atsižvelgiant į lyčių, amžiaus ir gyvenamosios vietovės skirtumus, integruojant mankštinosi motyvacijos aspektą turi būti kuriamos ir adaptuojamos saugios specialiosios edukacinės fizinio aktyvumo skatinimo strategijos ir metodikos, kurios padėtų mažinti fiziškai pasyvių moksleivių skaičių.

APIBENDRINIMAS

Išskirti keturi Lietuvos 5–12 klasių moksleivius mankštintis skatinantys motyvai. Su mankštinosi motyvacija reikšmingų sąsajų turėjo šie veiksniai: lytis, amžius, fizinis aktyvumas laisvalaikiu, požiūris į savo kūną ir gyvenamoji vieta. Laisvalaikiu berniukus dažniau mankštintis motyvavo sportinių rezultatų siekimas ir konkurencija su bendraamžiais, o mergaites – sveikata ir fizinė forma. Motyvacija mankštintis dėl geresnės sveikatos ir fizinės formos stiprėjo didėjant moksleivių amžiui. Fiziškai aktyvesni buvo tie moksleiviai, kurie mankštinosi motyvuojami konkurencijos su bendraamžiais. Moksleiviai, kurie jautėsi per didelės kūno masės, dažniau mankštindavosi dėl geresnės sveikatos bei fizinės formos ir rečiau – dėl sportinių rezultatų. Socialiniai mankštinosi aspektai ir konkurencija su bendraamžiais svarbesni buvo rajone gyvenantiems moksleiviams, o sportinių rezultatų dažniau siekė miesto moksleiviai.

Tyrimą finansavo Lietuvos mokslo taryba (sutar ties Nr. MIP-003/2013).

Straipsnis gautas 2014-06-12, priimtas 2014-07-31

Literatūra

- Craigie AM, Lake AA, Kelly SA et al. Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: a systematic review. *Maturitas*. 2011;70(3):266-84.
- Magnussen CG, Smith KJ, Juonala M. When to prevent cardiovascular disease? As early as possible: lessons from prospective cohorts beginning in childhood. *Current opinion in cardiology*. 2013;28(5):561-68.
- Taylor AM, Peeters PH, Norat T, Vineis B, Romaguera D. An update on the prevalence of the metabolic syndrome in children and adolescents. *Int J Pediatr Obes*. 2010;5(3):202-13.
- OECD. Health at a Glance: Europe 2013, OECD indicators. 2013; prieiga per internetą: <http://www.oecd.org/els/health-systems/Health-at-a-Glance-2013.pdf>.
- Manios Y, Costarelli V. Childhood obesity in the WHO European Region. *Epidemiology of obesity in children and adolescents*. 2011;2(1):43-68.
- WHO. Recommended levels of physical activity for children aged 5-17 years. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. 2010; prieiga per internetą: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en.
- Janssen I, LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2010;7(1):40-56, doi:10.1186/1479-5868-7-40.
- Eime RM, Young JA, Harvey JT et al. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2013;10(1):98-119, doi:10.1186/1479-5868-10-98.
- Currie C, Zanotti C, Morgan A et al. Social determinants of health and well-being among young people. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. 2012; Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.
- Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*. 2012;380:247-57, doi:10.1016/S0140-6736(12)60646-1.
- Zaborskis A, Raskilas A. Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994–2010 metais. *Visuomenės sveikata*. 2011;3(54):78-86.
- Pajaujienė S, Jankauskienė R, Visagurskienė K ir kt. Ryšys tarp IX klasių berniukų ir mergaičių fizinio aktyvumo, valgymo sutrikimų rizikos ir požiūrio į mankštinosi elgseną mažinant svorį. *Visuomenės sveikata*. 2011;21(5):74-80.
- Strukčinskienė B, Kurlys D, Griškonis S ir kt. Mokyklinio amžiaus vaikų sveikos gyvensenos ypatumai fizinio aktyvumo aspektu. *Visuomenės sveikata*. 2011;21(7):46-50.
- Petronytė G. Lietuvos paauglių fizinis aktyvumas ir su juo susiję veiksniai. *Daktaro disertacija*, 2009. Kaunas: Kauno medicinos universitetas.
- Sisson SB, Broyles ST, Baker BL et al. Television, reading, and computer time: correlates of school-day leisure-time sedentary behavior and relationship with overweight in children in the US. *J Phys Act Health*. 2011;8(2):188-97.
- Pate RR, Mitchell JA, Byun W et al. Sedentary behaviour in youth. *British Journal of Sports Medicine*. 2011;45(11):906-13.
- Šarkauskienė A, Adaškevičienė E. 5–6 klasių mokinių neformalųjį fizinį ugdymą lemiantys veiksniai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 2008;3(70):88-94.
- Iannotti RJ, Chen R, Kololo H et al. Motivations for adolescent participation in leisure-time physical activity: international differences. *J Phys Act Health*. 2013;10:106-12.
- Slater A, Tiggemann M. “Uncool to do sport”: A focus group study of adolescent girls’ reasons for withdrawing from physical activity. *Psychology of sport and exercise*. 2010;11(6):619-26.
- Petronytė G, Zaborskis A. Paauglių laisvalaikio fizinio aktyvumo motyvai. *Visuomenės sveikata*. 2008;1(40):31-37.

21. Labbrozzi D, Robazza C, Bertollo M, Bucci I, Bortoli L. Pubertal development, physical self-perception, and motivation toward physical activity in girls. *Journal of adolescence*. 2013;36(4):759-65.
22. Adaškevičienė E. Mokinių fizinio aktyvumo didinimo galimybės sveikatos požiūriu: kūno kultūros mokytojų nuomonė. *Tiltai*. 2014;66(1):49-66.
23. Butt J, Weinberg RS, Claytor RR. Adolescent physical activity participation and motivational determinants across gender, age, and race. *J Phys Act Health*. 2011;8(8):1074-83.
24. Litt DM, Iannotti RJ, Wang J. Motivations for adolescent physical activity. *J Phys Act Health*. 2011;8:220-26.

Factors determining Lithuanian 5-12 grade schoolchildren's motivation for participation in leisure time physical activity

Vaiva Balčiūnienė, Brigita Miežienė, Arūnas Emeljanovas, Miglė Bacevičienė
Lithuanian Sports University

Summary

The Aim of the Survey. To distinguish motives for participation in leisure time physical activity among Lithuanian 5-12 grade schoolchildren, and the factors influencing those motives.

The Object and Methods of the Survey. In 2013, applying nested random selection / sampling method, 3284 schoolchildren of 5-12 grades from twenty Lithuanian pro-gymnasiums, gymnasiums and secondary schools located in different cities and districts were selected. The respondents were given a Questionnaire to identify schoolchildren's demographic data, assess physical activity level (recommended by the WHO) as well as motivation for participation in leisure time physical activity.

Results. It has been established during the survey, that the majority (81.0 %) of Lithuanian 5-12 grade schoolchildren are not sufficiently active in doing physical activities. Four motives for participation in leisure time physical activity among Lithuanian 5-12 grade schoolchildren have been distinguished: health and physical fitness motive, social aspect, achievement motive for sport participation and competition with peers. Key factors influencing the *health and physical fitness motive for participation in leisure time physical activity* have been female gender, senior age and opinion about one's own body considering it too fat ($p < 0.001$). The schoolchildren who considered their body too lean participated in physical activity related to health and physical fitness motive more rarely ($p < 0.001$). The factors influencing the *social aspect for participation in leisure time physical activity* consisted of junior age and non-urban living environment ($p < 0.01$). *Achievement motive for sport participation* manifested itself at higher

degree among boys and junior schoolchildren ($p < 0.001$) as well as among schoolchildren who live in urban areas ($p < 0.01$). The main factors that caused the *competition with peers motive for participation in leisure time physical activity* consisted of male gender, junior age ($p < 0.001$), living in non-urban area ($p < 0.05$) and sufficient leisure time physical activity ($p < 0.01$).

Findings. The association between the subjects' motives for participation in leisure time physical activity and gender, age, living area, level of leisure time physical activity and attitude towards schoolchildren's own body has been established. Taking into account the gender, differences in living environment and integrating the aspect of motivation for doing physical activity, special and safe educational physical activity promotion strategies and methods should be created and adapted that would allow reduction in number of passive schoolchildren in terms of engagement in physical activity.

Keywords: physical activity, motives for participation in leisure time physical activity, schoolchildren.

Correspondence to Vaiva Balčiūnienė
Lithuanian sports university
Sporto str. 6, LT-4422 Kaunas, Lithuania
E-mail: balciuniene.vaiva@gmail.com

Received 12 June 2014,
accepted 31 July 2014