

# LIETUVOS PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO YPATUMAI

Birutė Strukčinskienė<sup>1</sup>, Juozas Raistenskis<sup>2</sup>

Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas<sup>1</sup>, Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas<sup>2</sup>

## Santrauka

Vaiko fizinis išsivystymas, jo branda, fizinės ir psichinės sveikatos stiprinimas, tinkamos gyvenimo kokybės užtikrinimas ženkliai priklauso nuo vieno iš svarbiausių vaiko sveikos gyvensenos komponentų – fizinio (judėjimo) aktyvumo.

**Tyrimo tikslas** – išanalizuoti Lietuvos pradinėjų klasių mokinių fizinio aktyvumo ypatumus.

**Medžiaga ir metodai.** Tirti 422 Lietuvos pradinėjų klasių mokiniai. Taikyta apklausa raštu. Naudota atsitiktinė lizdinė atranka. Apklausti pradinėjų klasių mokinių tėvai. Tyrimui naudotas klausimynas, kurį sudarė sociodemografiniai klausimai ir pagrindinė dalis apie vaikų fizinio aktyvumo ypatumus. Anketų grįžtamumas – 92 proc. Statistinei duomenų analizei pasitelktas SPSS 17.0 programų paketas, taikytas  $\chi^2$  kriterijus. Statistinis hipotezių reikšmingumas patvirtintas, kai  $p \leq 0,05$ .

**Rezultatai ir išvados.** Tyrimo metu nustatyta, kad dauguma pradinukų (ir berniukų, ir mergaičių) rytais nesimankština. Apie pusę pradinėjų klasių mokinių kasdien pėsčiomis lauke vaikšto daugiau nei 1 valandą, o ketvirtadalis – nuo pusvalandžio iki valandos. 62,1 proc. vaikų į mokyklą eina pėsčiomis. Dauguma pradinėjų klasių mokinių turi tris savaitines judėjimui skirtas pamokas. Beveik pusė pradinėjų klasių vaikų (46,2 proc.) laisvalaikiu dažniausiai žiūri televizijos laidas ir beveik pusė (42,1 proc.) žaidžia kompiuterinius žaidimus, kai tuo tarpu laisvalaikiu sportuoja 10,3 proc. vaikų. Reikšmingų skirtumų tarp berniukų ir mergaičių nenustatyta. Ketvirtadaliui pradinukų (ir berniukų, ir mergaičių) buvo diagnozuoti laikysenos sutrikimai. Daugumos tėvų nuomone, vaikų fizinį aktyvumą padidintų geresnės sąlygos sportuoti mokykloje, didesnis aplinkinių fizinis aktyvumas, geresnė informacijos sklaida apie sportą ir jo naudą sveikatai bei mažesnės kainos sporto klubuose.

**Reikšminiai žodžiai:** vaikai, fizinis aktyvumas, vaikų sveikatos stiprinimas.

## ĮVADAS

Vaiko fizinis išsivystymas, jo branda, fizinės ir psichinės sveikatos stiprinimas, tinkamos gyvenimo kokybės užtikrinimas ženkliai priklauso nuo vieno iš svarbiausių vaiko sveikos gyvensenos komponentų – fizinio (judėjimo) aktyvumo [1]. Technikos pažanga, urbanizacija, motorizacija lemia suaugusiųjų ir vaikų fizinio aktyvumo mažėjimą [2]. Vaikai ir paaugliai dažniau renkasi pasyvų gyvenimo būdą, ilgiau dirba kompiuteriu, daugiau laiko praleidžia prie televizoriaus, laisvalaikiu mažai sportuoja, nenoriai renkasi aktyvaus poilsio formas. Ypač svarbu nuo mažens formuoti teisingas nuostatas į sportavimą, pakankamą fizinį aktyvumą, pasyvios ir aktyvios veiklos darną, aktyvų gyvenimo būdą, sveiką gyvenseną.

Pakankamas fizinis (judėjimo) aktyvumas suteikia galimybę augti ir vystytis vaiko organizmui, padeda formuotis taisyklingai laikysenai, stimuliuoja subalansuotą visų organizmo sistemų veiklą. E. Adaškevičienės teigimu (2004), dėl tinkamo fizinio aktyvumo mažėja sergamumas, gerėja savijauta, miegas, apetitas [3]. A. Skurvydas (2008) tarp sveikatą silpninančių priežasčių (žalingų įpročių, nesveikos mitybos ir kt.) nurodo ir judėjimo stoką [4]. D. Mickevičienė ir kt., tyrinėję fizinio aktyvumo naudą, nustatė, kad fizinis aktyvumas stiprina širdies raumenį, mažina tikimybę susirgti vėžiu, diabetu, osteoporozė, gerina fizinį bei protinį darbingumą [5]. Fizinio aktyvumo svarba neabejotina. Fizinis aktyvumas turi tapti viena svarbiausių laisvalaikio formų [6]. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) pabrėžia sveikatą stiprinančio (gerinančio) fizinio aktyvumo aktualumą [7], o A. Zaborskis ir K. Bačiulienė pastebi, kad vaikai ir tėvai turi gauti žinių apie fizinį aktyvumą, sveikatą, be to, ugdymo įstaigose turi būti įgyvendinamos sveikos gyvensenos ugdymo programos [8].

Įvairaus amžiaus vaikų fizinio aktyvumo ypatumų analizavimas, fizinio aktyvumo skatinimas,

**Adresas susirašinėti:** Birutė Strukčinskienė,  
Klaipėdos universiteto  
Sveikatos mokslų fakultetas,  
Herkaus Manto g. 84, 92294 Klaipėda.  
El. p. birutedoctor@hotmail.com

sveikatos stiprinimas ir sveikos gyvensenos propagavimas yra aktualūs klausimai šiuolaikinės visuomenės sveikatos moksle.

Tyrimo tikslas – analizuoti Lietuvos pradinį klasių mokinių fizinio aktyvumo ypatumus.

### TYRIMO OBJEKTAS IR METODAI

Tirti Lietuvos (Klaipėdos, Kauno, Vilniaus miestų ir rajonų) pradinį (pirmų–ketvirtų) klasių mokiniai. Tyrimas vyko 2011–2012 m. Taikyta apklausa raštu. Naudota atsitiktinė lizdinė atranka. Apklausti pradinį klasių mokinių tėvai. Tyrimui naudotas klausimynas, kurį sudarė sociodemografiniai klausimai ir pagrindinė dalis apie vaikų fizinio aktyvumo ypatumus. Anketų grįžtamumas – 92 proc. Statistinei duomenų analizei naudotas SPSS 17.0 programų paketas, taikytas  $\chi^2$  kriterijus. Statistinis hipotezių reikšmingumas patvirtintas, kai  $p \leq 0,05$ .

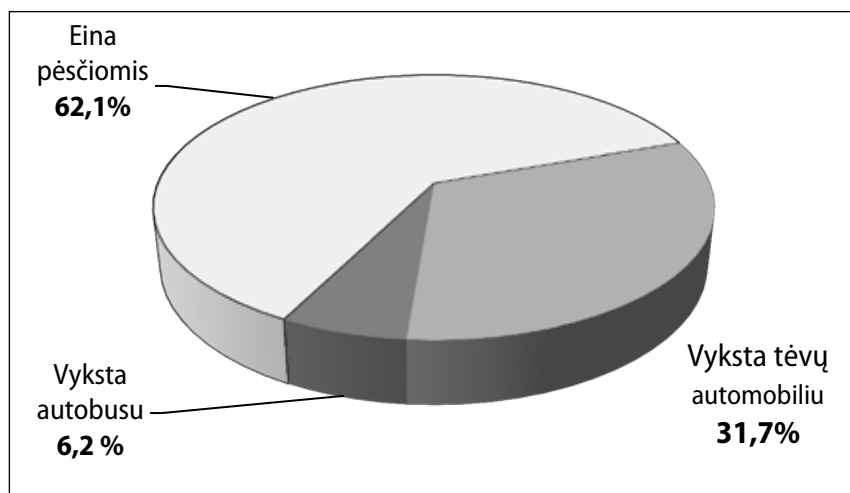
### REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

Buvo tirti 422 vaikai, kurie mokosi pradinėse klasėse (amžiaus vidurkis – 8,69 metai). Tirta 213 berniukų ir 209 mergaitės. 87 proc. respondentų gyvena mieste ir 13 proc. – rajone / kaime.

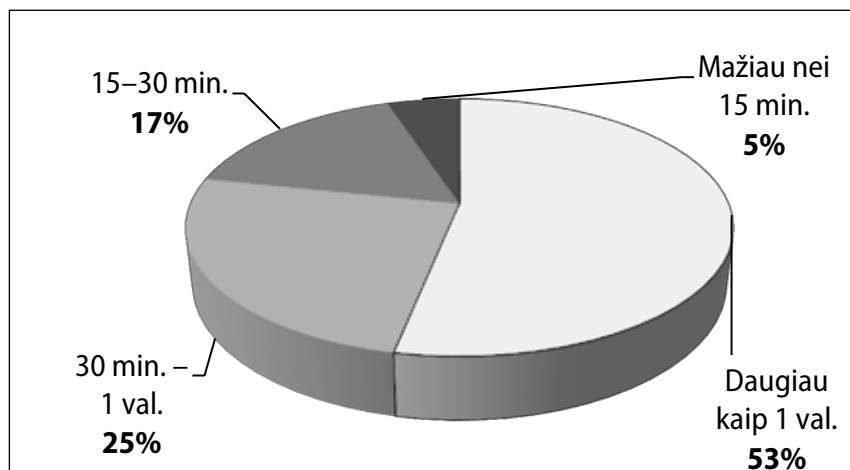
Atliekant tyrimą nustatyta, kad rytais nesimankština 88 proc. mokinių (92,1 proc. berniukų ir 83,5 proc. mergaičių). Taikant  $\chi^2$  kriterijų paaiškėjo, kad tarp berniukų ir mergaičių mankštinimosi rytais statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $p > 0,05$ ).

Tyrimo rezultatai parodė, kad 62,1 proc. vaikų į mokyklą eina pėsčiomis, 31,7 proc. atvyksta su tėvais automobiliu, 6,2 proc. važiuoja autobusu (1 pav.). Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp berniukų ir mergaičių vykimo į mokyklą būdų nerasta ( $p > 0,05$ ).

Siekiant sužinoti apie pradinį klasių mokinių fizinį aktyvumą, buvo klausiama, kiek vidutiniškai laiko

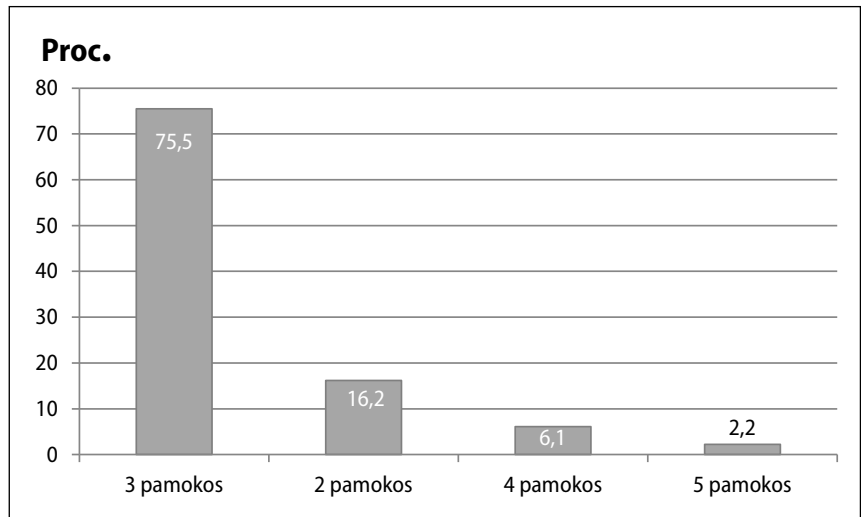


1 pav. Vaikų keliavimo į mokyklą būdai

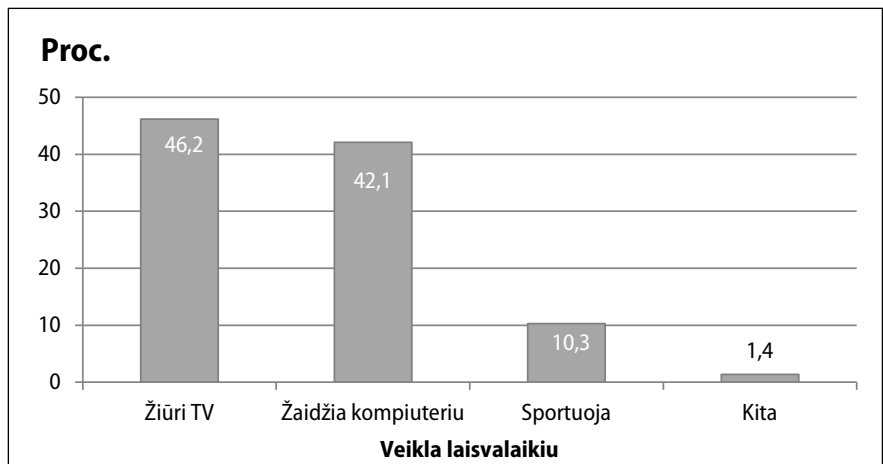


2 pav. Vaikų pasivaikščiojimo lauke laikas per dieną

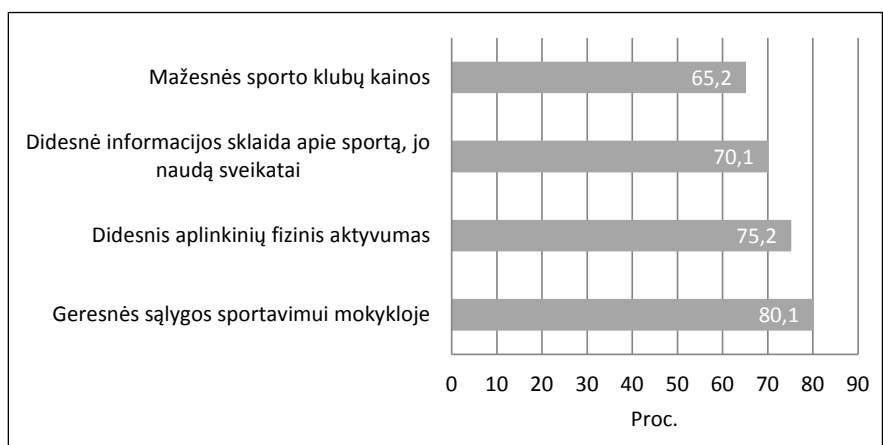
**3 pav.** Pradinėje mokykloje judėjimui skirtų pamokų skaičius per savaitę



**4 pav.** Dažniausia vaikų veikla laisvalaikiu



**5 pav.** Veiksniai, kurie, tėvų nuomone, paskatintų vaikus būti fiziškai aktyvesnius



per dieną mokiniai vaikšto pėsčiomis lauke. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad 53,2 proc. vaikų pėsčiomis lauke kasdien vaikšto daugiau nei 1 val., 25,1 proc. vaikų lauke vaikšto nuo 30 minučių iki 1 valandos,

o 5,1 proc. apklaustųjų lauke vaikšto mažiau negu 15 minučių per dieną (2 pav.). Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp berniukų ir mergaičių pagal kasdienio pasivaikščiojimo lauke laiką nenustatyta ( $p > 0,05$ ).

Tyrimė dalyvavusių tėvų buvo klausama, kiek pamokų, skirtų judėjimui, turi jų vaikai mokykloje per savaitę. 75,5 proc. tirtų vaikų per savaitę turi tris judėjimui skirtas pamokas, 16,2 proc. – dvi, 6,1 proc. – keturias, o 2,2 proc. – penkias pamokas (3 pav.). Tarp berniukų ir mergaičių pamokų, skirtų judėjimui, skaičiaus statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $p > 0,05$ ).

Atliekant tyrimą buvo domėtasi, kaip pradinių klasių vaikai leidžia laisvalaikį. Rezultatai parodė, kad 46,2 proc. respondentų laisvalaikiu dažniausiai žiūri televizijos laidas, 42,1 proc. žaidžia kompiuterinius žaidimus ir tik 10,3 proc. vaikų laisvalaikiu sportuoja (4 pav.). Berniukų ir mergaičių laisvalaikio užsiėmimai yra panašūs ( $p > 0,05$ ). Be to, paaiškėjo, kad 66,1 proc. pradinių klasių mokinių prie televizoriaus praleidžia daugiau nei 2 valandas, o 85,2 proc. tyrimo dalyvių 1–2 val. praleidžia prie kompiuterio. Tiek berniukų, tiek mergaičių prie televizoriaus ir kompiuterio praleidžiamas laiko tarpas reikšmingai nesiskiria ( $p > 0,05$ ).

Tyrimo metu paaiškėjo, kad 24,3 proc. pradinių klasių buvo diagnozuoti laikysenos sutrikimai: 26,3 proc. berniukų ir 22,9 proc. mergaičių ( $p > 0,05$ ).

Apklaustos metu buvo tiriama, kokie veiksniai, tėvų nuomone, galėtų paskatinti jų vaikus sportuoti, būti fiziškai aktyvesnius. 80,1 proc. tėvų sutinka, kad tai galėtų būti geresnės sąlygos sportuoti mokykloje, 75,2 proc. pritaria, kad tam padėtų didesnis aplinkinių fizinis aktyvumas, 70,1 proc. mano, kad reikšmės turi ir didesnė informacijos sklaida apie sportą bei jo naudą sveikatai, o 65,2 proc. tėvų teigia, kad sportavimui skatinti padėtų ir žemesnės kainos sporto klubuose (5 pav.). Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp šių veiksnių nenustatyta.

Tyrimas atskleidė, kad Lietuvos pradinių klasių mokinių fizinis aktyvumas nėra pakankamas. Vaikai rytais nedaro mankštos, mažokai laiko praleidžia lauke, retai eina pasivaikščioti. Laisvalaikiu pradinukai mieliau žiūri televizijos laidas ar leidžia laiką prie kompiuterio nei sportuoja. Panaši situacija nustatyta ir kitais tyrimais. B. Strukčinskienė, D. Kurlys, S. Griškoniš, J. Raistenskis 2011 m. tyrimė nurodo, kad mažiau nei pusė (40 proc.) mokyklinio amžiaus vaikų laisvalaikiu lauke vaikšto ilgiau nei 1 valandą per dieną [2]. A. Skurvydas (2008) pateikia duomenis, kad nepakankamas fizinis aktyvumas (t. y. mažesnis negu 5 dienos per savaitę po 5 valandas) buvo

būdingas 50,4 proc. Lietuvos berniukų ir 64,4 proc. mergaičių [4]. Tyrimo metu paaiškėjo, kad ketvirtadaliui Lietuvos pradinukų buvo diagnozuoti laikysenos sutrikimai. Tai akivaizdžiai susiję su nepakankamu fiziniu aktyvumu. Fiziniai pratimai, fizinė veikla yra svarbūs netaisyklingos (ydingos) laikysenos profilaktikai [1]. Mokslininkai rekomenduoja vaikų taisyklingai laikysenai formuoti, stuburo iškrypimų profilaktikai taikyti fizinius pratimus, plaukimą, pratimus vandenyje, šokius, aerobiką, judriuosius žaidimus, slidinėjimą [1].

Vaikų sveikatai stiprinti ir fiziniam aktyvumui skatinti PSO parengė „Bendrąsias sveikatai skirto fizinio aktyvumo rekomendacijas“ (2010) [9]. Jose pateikti rekomenduojami fizinio aktyvumo, skirto sveikatai, lygiai. PSO ypač pabrėžia, kad vaikai bent 60 minučių per dieną turi skirti vidutinio ir stipraus intensyvumo fizinei veiklai [7].

Pakankamas fizinis aktyvumas, kasdienės fizinės veiklos didinimas, sveikatos stiprinimui skirto sportavimo skatinimas padės taisyklingai formuoti vaiko organizmui, stiprins jo sveikatą brandos metu, leis išvengti sveikatos problemų vaikui užaugus.

## IŠVADOS

1. Dauguma pradinukų (ir berniukų, ir mergaičių) rytais nesimankština.
2. Apie pusė pradinių klasių mokinių kasdien pėsčiomis lauke vaikšto daugiau nei 1 valandą, o ketvirtadalis – nuo pusvalandžio iki valandos. 62,1 proc. vaikų į mokyklą eina pėsčiomis. Dauguma pradinių klasių mokinių turi tris savaitines judėjimui skirtas pamokas. Beveik pusė pradinių klasių vaikų (46,2 proc.) laisvalaikiu dažniausiai žiūri televizijos laidas ir beveik pusė (42,1 proc.) žaidžia kompiuterinius žaidimus, kai tuo tarpu laisvalaikiu sportuoja 10,3 proc. vaikų. Reikšmingų skirtumų tarp berniukų ir mergaičių nenustatyta.
3. Ketvirtadaliui pradinukų (ir berniukų, ir mergaičių) buvo diagnozuoti laikysenos sutrikimai.
4. Daugumos tėvų nuomone, vaikų fizinį aktyvumą padidintų geresnės sąlygos sportuoti mokykloje, didesnis aplinkinių fizinis aktyvumas, geresnė informacijos sklaida apie sportą ir jo naudą sveikatai bei mažesnės kainos sporto klubuose.

*Straipsnis gautas 2012-03-23, priimtas 2012-06-15*

**Literatūra**

1. Strukčinskienė B, Raistenskis J, Šopagienė D, Kurlys D, Stasiuvienė D, Griškonis S, Radžiuvienė R. Vaikų fizinis aktyvumas ir sveikata. Klaipėda: S. Jokužio leidykla-spaustuvė, 2012.
2. Strukčinskienė B, Kurlys D, Griškonis S, Raistenskis J. Mokyklinio amžiaus vaikų sveikos gyvensenos ypatumai fizinio aktyvumo aspektu. Sveikatos mokslai. 2011;21(7):46-50.
3. Adaškevičienė E. Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas. Klaipėda: KU leidykla, 2004.
4. Skurvydas A. Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija. Kaunas: LKKA, 2008.
5. Mickevičienė D, Motiejūnaitė K, Skurvydas A. Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas. Kaunas: LKKA, 2006.
6. Dregval L, Malinauskaitė V. Pirmųjų fizinio aktyvumo priklausomybė nuo socialinių-ekonominių veiksnių. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas 2008;4(71):29-36.
7. Steps to Health. A European framework to promote physical activity for health. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2007.
8. Zaborskis A, Bačiulienė K. Požiūris į vaiko sveikatą Jungtinių Tautų Vaiko teisių konvencijoje. Medicina (Kaunas). 2004;40(8):714-718.
9. Global recommendations on physical activity for health. WHO: Geneva, 2010.

## Physical activity in primary schoolchildren in Lithuania

Birutė Strukčinskienė<sup>1</sup>, Juozas Raistenskis<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Health Sciences, Klaipėda University, <sup>2</sup>Faculty of Medicine, Vilnius University

**Summary**

The survey on physical activity in primary schoolchildren was accomplished in Lithuania in 2011–2012. In the survey participated the parents of 422 primary schoolchildren. Chi-square test was used and the significance level  $p \leq 0.05$  was considered as statistically significant. The study revealed that in the morning never exercise the most of the investigated children (boys and girls). The study showed that about half of primary schoolchildren outside are walking more than 1 hour per day, and 25.1 % children are walking from 0.5 to 1 hour per day. 62.1 % of children travel to the school by foot. The most of investigated children at primary school have three lessons of physical activity per week. For almost half (46.2 proc.) of children the main activity during leisure time is watching TV, and for 42.1 proc. of children – playing computer games, while go for sports only 10.3 % children. There were no statistically significant differences by gender. For one quarter of children (boys and girls), the posture disorders were diagnosed. The most of parents agree as child physical activity

could be enhanced by better conditions at school for sport, enhanced physical activity of adults, better information on physical activity generally and the importance of physical activity for health, along with lower prices at sport clubs.

**Keywords:** children, physical activity, child health promotion.

**Correspondence to** Birutė Strukčinskienė,  
Faculty of Health Sciences,  
Klaipėda University,  
Herkaus Manto 84, LT-92294 Klaipėda, Lithuania.  
E-mail: birutedoctor@hotmail.com

Received 23 March 2012, accepted 15 June 2012