

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS  
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS  
MEDICINOS PAGRINDŲ KATEDRA

Specialiosios pedagogikos (s.p.v. kūno kultūra, kineziterapija) dieninių studijų  
programa, IV kursas

*Sandra Ivanauskaitė*

**SVEIKATOS IR FIZINIO AKTYVUMO VERTINIMAS STUDENTŲ  
POŽIŪRIU**

*Bakaluro darbas*

*Bakaluro darbo vadovė –  
doc. dr. Daiva Mockevičienė*

2010

### *Bakalauro darbo santrauka*

Bakalauro darbo tyrimo tikslas - išsiaiškinti Šiaulių universiteto Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto studentų subjektyvaus (savo) sveikatos ir fizinio aktyvumo vertinimo tendencijas. Siekiama išsiaiškinti skirtingų kursų studentų sveikatos problemas bei sveikatą įtakojančius veiksnius, nustatyti studentų patiriamo streso rodiklius, skirtingų kursų studentų fizinio aktyvumo ir pasyvios veiklos pasireiškimą, atskleisti studentų požiūrį į kūno kultūros pratybų reikalingumą studijų procese.

Atliktas kiekybinis tyrimas, taikant uždaro tipo klausimyną. Tyrime dalyvavo 132 1 – 4 kurso studentai, iš jų 6 vaikinai ir 126 merginos. Gauti duomenys apdoroti taikant statistinės duomenų analizės metodus.

Studentų apklausa parodė, kad visiškai save sveikais laikė 4 kurso studentai (65,9%), o nepakankamai sveikais save laikė pirmo kurso studentai (68,1%). Dauguma studentų jautė vienokius ar kitokius psichosomatinius negalavimus, streso intensyvumas vyravo tarp visų kursų studentų.

Tyrimo metu išryškėjo teigiamas studentų požiūris į fizinio aktyvumo naudą sveikatai. Fiziškai aktyviausi buvo pirmo kurso studentai (46%). Pagrindiniai motyvai skatinantys užsiimti fizine veikla buvo: gera savijauta, bei noras tobulinti kūno formas.

Tyrimas parodė, kad visų kursų studentų požiūris į kūno kultūrą yra teigiamas ir jie supranta sporto vertybinį aspektą. Ir galimybė rinktis kūno kultūrą kaip laisvai pasirenkamąjį dalyką galėtų ne tik studentams padėti atsipalaiduoti po protinio darbo, bet ir gerinti sveikatą.

## Turinys

Bakalauro darbo santrauka.....	2
Įvadas.....	3
1. SVEIKATOS IR FIZINIO AKTYVUMO YPATUMAI.....	5
1.1. Sveikatos samprata.....	5
1.2. Fizinio aktyvumo samprata ir įtaka žmogaus sveikatai.....	8
1.3. Kūno kultūra ir jos reikšmė žmogaus fizinei būklei.....	11
2. STUDENTŲ SVEIKATOS IR FIZINIO AKTYVUMO TYRIMO ANALIZĖ IR INTERPRETACIJA.....	15
2.1. Tyrimo metodika ir organizavimas.....	15
2.2. Anketinės apklausos organizavimas ir tyrimo dalyviai.....	16
2.3. Subjektyvus savo sveikatos vertinimo tyrimo duomenų analizė.....	17
2.4. Studentų požiūrio į fizinį aktyvumą duomenų analizė.....	25
2.5. Požiūrio į kūno kultūros užsiėmimų reikalingumą aukštojoje mokykloje, rezultatų analizė .....	30
Išvados.....	36
Literatūra.....	37
Sandra Ivanauskaitė.....	40
PRIEDAI.....	41

## **Įvadas**

### **Tyrimo problema ir jos aktualumas.**

Visame pasaulyje susirūpinimą kelia jaunų žmonių sveikata, jų sergamumo tam tikromis ligomis didėjimas, kurį dažniausiai lemia modernėjantis šiuolaikinis gyvenimas, kupinas skubos, stresų, bei pasyvus gyvenimo būdas. K. Kardelio, S. Kavaliausko ir V. Balzerio (2001) teigimu, vaikų ir jaunimo fizinės būklės, sveikatos blogėjimo tendencijos pastebimos visame pasaulyje.

Nors žmonės vis labiau moksliskai išprusę, tačiau fiziškai neaktyvus ir iš to kyla sveikatos negalavimai. Atlikti tyrimai rodo, jog Lietuvoje nesimankština ir nelanko jokių sporto pratybių 51,6% gyventojų. Panašius skaičius rodo ir pasaulyje atlikti tyrimai.

Manoma, kad minimalius sveikatos rodiklius, drauge ir abejingumą sportui bei kūno kultūrai, lemia daugybė veiksnių: technikos pažanga, fizinis pasyvumas, prastos materialinės, ekonominės sąlygos, neracionali mityba, žalingi įpročiai, per menkas rūpinimasis savo sveikata ir fizinėmis galiomis, žinių apie žmogaus organizmo grūdinimą bei treniravimą stygius, neišugdytas tobulo kūno ir judesių poreikis, sporto bazių trūkumas, laiko stoka ir kiti. Dauguma šių neigiamų veiksnių galima pašalinti žmogaus noru, valia ir pastangomis. Tik tada galima tikėtis, kad kūno kultūra ir sportas padės žmogui efektyviai stiprinti sveikatą ir gerinti fizinę būklę. Šios nuostatos ypač aktualios aukštųjų mokyklų studentams, nes jų fizinis aktyvumas nepakankamas, o fizinio pajėgumo ir sveikatos rodikliai yra žemo lygmens (Kūno kultūra, sportas ir mokslas studentų gyvenime, 2004. Kaunas).

S. Domarkienė ir k.t. (2000) teigia, kad fizinio aktyvumo jaunimo tarpe problema yra itin aktuali. Ji itin paaštrėja aukštosiose mokyklose, nes pasikeičia studentų gyvenimo būdas, dienotvarkė, didėja protinės veiklos krūvis, sumažėja judamoji veikla. Išlaikyti gerą sveikatos lygį, fizinį išsivystymą ir parengtumą bei funkcinį pajėgumą reikiamo lygio darosi sudėtinga. Tik gerokai organizuotos kūno kultūros pratybos ir sąmoninga, gera metodika pagrįsta fizine saviugda gali padėti studentams visavertiškai gyventi šiuolaikinėmis sąlygomis (Dadelo, 2000; Tubelis, 2001). Kaip teigia P. Tamošauskas ir V. Sakalys (2003), kad studentai būtų aktyvus savęs kūrimo, sveikos asmenybės formavimo procese, t.y. siektų fizinės saviugdą, būtina ugdyti teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą, fizinio aktyvumo vertybinį suvokimą, kurie motyvuotų asmenį veikti. Kita vertus, fiziškai aktyvi veikla gali turėti įtakos pasirinkimo laisvei, formuoti naujų motyvų atsiradimą (Tamošauskas, 2003).

**Tyrimo objektas:** Studentų sveikata ir fizinis aktyvumas.

**Tyrimo tikslas:** Išsiaiškinti Šiaulių universiteto (toliau – ŠU) Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto (toliau – SGNSF) studentų subjektyvaus (savo) sveikatos ir fizinio aktyvumo vertinimo tendencijas.

### **Tyrimo uždaviniai:**

1. Išsiaiškinti skirtingų kursų studentų sveikatos problemas bei sveikatą įtakojančius veiksnius.
2. Nustatyti studentų patiriamo streso rodiklius.
3. Išanalizuoti skirtingų kursų studentų požiūrį į fizinį aktyvumą.
4. Išsiaiškinti skirtingų kursų studentų fizinio aktyvumo ir pasyvios veiklos pasireiškimą.
5. Atskleisti skirtingų kursų studentų požiūrį į kūno kultūros pratybų reikalingumą studijų procese.

### **Tyrimo metodai:**

- Mokslinės literatūros analizė;
- Anketinė apklausa;
- Matematinė statistinė bei lyginamoji analizė.

**Tyrimo dalyviai (respondentai):** Tyrimas atliktas Šiaulių universiteto Socialinės gerovės ir negalės studijų fakultete. Tyrime dalyvavo 132 respondentai iš kurių 1 kurso studentų - 22, 2 kurso studentų – 37, 3 kurso studentų – 26, 4 kurso studentų - 47. Respondentai atrinkti paprastosios patogiosios atrankos būdu, kur pagrindinis kriterijus buvo kursas.

**Bakalauro darbo struktūra.** Bakalauro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 2 skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas ( 38 šaltiniai), santrauka anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 4 lentelės, 21 paveikslas. Prieduose pateikiama anketa. Darbo apimtis be priedų - 40 psl.

# 1. SVEIKATOS IR FIZINIO AKTYVUMO YPATUMAI

## 1.1. Sveikatos samprata

Žmogaus sveikatą mes dažnai suvokiame kaip visų organizmo sistemų gyvybingumo harmoniją. Organizmo gyvybingumas yra jo bendradarbiavimas su jį supančia biologine ir socialine aplinka.

Anot P. Tamašausko, sveikata yra tai ne gyvenimo tikslas, kasdieninio gyvenimo pamatas, mūsų gyvenimo tikslo pasiekimo prielaida. Tai žmogaus sugebėjimas adaptuotis prie gyvenimo sąlygų, išsaugoti, panaudoti, ir plėtoti savo fizinį, dvasinį, kultūrinį ir socialinį potencialą. (Tamašauskas ir kt., 2003).

Skurvydas sveikatą traktuoja kaip fizinę, protinę, emocinę, socialinę ir dvasinę žmogaus gerovę. Ligų neturėjimas rodo gerą savijautą. Kad žmogus jaustųsi sveikas, jam reikia prigimtinės fizinės sveikatos; turėti, kur gyventi; taikos nuolatinių gyvenimo pajamų; sveikos socialinės aplinkos; mėgstamo darbo; galimybės mokytis; tinkamos mitybos; sveikos ekologinės aplinkos ir galimybės sportuoti (Skurvydas, 2008).

Pastaruoju metu vis daugiau žmonių domisi savo sveikatos problemomis, žino fizinio aktyvumo naudą sveikatai. Mokslininkų nuomone, valstybėse, kuriose pastebima didelė mokslo, technologijos, medicinos pažanga iš esmės pakeitė žmonių gyvenimą. Išsivysčiusiose šalyse nyksta infekcinės ligos, pagerėja sanitarija, geriau suvokiama mityba. (Eurofito testai suaugusiems, 1997).

Daugelis žmonių save laiko sveikais tol, kol nepasireiškia aiškūs ligos simptomai. Jie nežino, kad daugelis ligų, prasideda ir vystosi lėtai, kol atsiranda sudėtingos pasekmės, netgi mirtis.

Domėjimasis savo sveikata, gebėjimas tiksliai įvertinti savo fizinę būklę skatina ieškoti būdų nuolatos fiziškai tobulintis, ugdyti tobulo kūno ir judesių poreikį elementariausių žinių apie savo organizmą. Jo sandaros ir funkcinės veiklos trūkumas gali būti rimta kliūtis įgyvendinti šiuos uždavinius. (Poteliūnienė, 2000; Poderys 2004 ).

Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, 50 procentų žmonių sveikatos būklė priklauso nuo gyvenimo būdo – mitybos įpročių, fizinio aktyvumo, streso, žalingų įpročių, nuo įvairiausių gyvenimiškų situacijų, kurios sutrikdo normalų gyvenimo ritmą. Kokios sveikatą silpninančios priežastys būdingos dabar? Šiandienos informacijos šaltiniai teigia, jog pagrindinės jų – narkotinių medžiagų ir alkoholio vartojimas; per didelis informacijos srautas, susijęs su mokslo ir technologijos pažanga, karai, sukeltys žmonėms stresą; miesto gyventojų daugėjimas; technokratinio mąstymo vyravimas; dvasinės, žmogiškosios vertybės atsidūrė

antrame plane – su jomis negailestingai konkuruoja materialinės vertybės; nesveikas maistas; užteršta aplinka; judėjimo stoka, aplinkos pakeitimas (Skurvydas, 2008).

Sveikata yra taisyklingas žmogaus organizmo morfofunkcinis išsivystymas, optimali šių funkcijų tarpusavio sąveika ir santykis su aplinka. Sveikatos pagrindai formuojasi jauname amžiuje, kai organizme vyksta kiekybiniai ir kokybiniai pakitimai, vystosi judamieji įgūdžiai ir formuojasi fizinės veiklos poreikis, kas vėliau garantuoja gerą sveikatą ir darbingumą (Tamašauskas, 2003).

Sveikatos prielaidos – sveikatai būtinos sąlygos, leidžiančios individui:

- tobulėti fiziškai ir dvasiškai;
- prisitaikyti prie nuolat kintančių fizinės ir socialinės aplinkos sąlygų;
- stiprinti organizmo biologinę būklę ir išsaugoti genetinį potencialą;
- visapusiškai tenkinti savo biologinius poreikius;
- išsaugoti ir didinti darbinį bei socialinį aktyvumą (Tamašauskas ir kt., 2003).

Dažnas veiksnys, įtakojantis sveikatos negalavimus, paveikia ir jauną žmogų, kai ateina laikas adaptuotis prie naujos vietos, aplinkos. Įstojimas į aukštąją mokyklą – tai socialinė gyvenimo pakopa, susijusi su daugeliu naujų įpročių, gyvensenos pokyčių formavimuisi. Adaptacija prie pakitusio akademinio krūvio, naujo aplinkos poveikio, savarankiškumo padidėjimo daugeliui studentų siejasi su išbandymais ir nesėkmėmis, stresinėmis situacijomis.

Dažnas studentas neskiria pakankamai dėmesio sveikai elgsenai: yra menkai fiziškai aktyvus, maitinasi nesveikai, rūko, vartoja svaigiuosius gėrimus, linkęs piktnaudžiauti narkotikais, išgyvena dažnus stresus, jaučiasi socialiai pažeidžiamas (Grinienė, 2006).

Jeigu studentas turi 4 valandas akademinį kūno kultūros pratybų per savaitę ir daugiau nieko nedaro fizinės veiklos srityje, toks fizinis aktyvumas vertinamas kaip hipokinezė – sumažėjęs judėjimas (Tamašauskas, 2003).

Sėdimas gyvenimo būdas yra pagrindinė ligų, negalios ir kasmet apie 2 milijonų žmonių mirčių priežastis. Preliminariais Pasaulio Sveikatos Organizacijos (PSO) tyrimų duomenimis, sėdimas gyvenimo būdas yra viena iš dešimties svarbiausių negalios ir mirties priežasčių pasaulyje.

Fizinis pasyvumas dvigubai sukelia:

- sergamumo širdies kraujagyslių ligas,
- aukštą kraujospūdį,
- nerimą ir depresiją.

Fizinis pasyvumas vienodai paplitęs ir išsivysčiusiose, ir besivystančiose šalyse. Laisvalaikis sėdint prie televizoriaus vis labiau populiarėja netgi besivystančių šeimų kaimuose. Visame pasaulyje, išskyrus tam tikrą Afrikos dalį, lėtinės ligos dabar yra svarbiausioji mirties priežastis. Nesveikas maistas, kalorijų perteklius, fizinis pasyvumas, nutukimas ir su juo susijusios lėtinės ligos yra didžiausia daugelio pasaulio šalių visuomenės sveikatos problema. Šiuo metu PSO skaičiuoja nuostolius, patiriamus dėl ligų, kurias lemia 22 rizikos veiksniai, įskaitant fizinį pasyvumą. Aišku, kad fizinis pasyvumas yra pagrindinė visuomenės sveikatos problema, turinti įtakos daugybei žmonių visuose pasaulio regionuose ([www.kavsuc.lt](http://www.kavsuc.lt)).

Taip pat vienas iš svarbių veiksnių, įtakojantys sveikatos sutrikimus yra nuolat veikiantys ilgalaikiai stresai, kurie neigiamai veikia sveikatą.

Streso terminą ir sąvoką pirmasis sukūrė Kanados mokslininkas G. Seljė ( anglų k. – įtampa), veikiant organizmą įvairiems faktoriams, ypač tiems, kuriais siekiama išsaugoti gyvybę, jame vyksta ypatingi pakitimai. Jie leidžia prisitaikyti prie naujų sąlygų. Fizinio krūvio metu vyksta pakitimai, garantuojantys didesnę dirbančių raumenų deguonies vartojimą ir energetinių resursų mobilizaciją. Jo nuomone, stresą įveikti padeda fizinis aktyvumas ir „elgesio kodas“, t.y. mokėjimas gyventi, savo paskirties uosto suradimas ir orientavimas į jį (Milašius, 2008).

Stresas – tai psichinė ir fiziologinė įtampa, tai visuma organizmo apsauginių reakcijų, kurias sukelia žalingi aplinkos ar vidaus veiksniai, tai reakcija į tam tikrus grėsmę ar iššūkį keliančius įvykius – stresorius.

Pagrindinė streso priežastis – tai konfliktas tarp žmogaus poreikių bei vilčių ir realybės. Stresą gali sukelti liga, fizinė ar psichinė trauma. Fiziologinis stresas pasireiškia širdies ritmo, kraujospūdžio, kvėpavimo kitais sutrikimais. Psichologinis stresas reiškiasi emocine įtampa, baime ir kt. Nedideli stresai skatina organizmo gyvybines funkcijas, grūdina, netgi verčia tobulėti, mobilizuoja psichines ir fizines galias, padeda nugalėti sunkumus. Mūsų vidinė harmonija ir pilnatvė priklauso nuo to kaip mes reaguojame į mus supantį pasaulį (Tamošauskas 2003).

Sveikata yra svarbus žmogaus geros savijautos rodiklis. Neužtenka vien sveikata rūpintis teoriškai, tačiau reikia ir praktinių įgūdžių. Veiksniai, kylantys iš aplinkos, savijautą gali veikti ne tik neigiamai, bet ir teigiamai. Gerą savijautą įtakoja sveikas gyvenimo būdas, tinkamai pasirinkta veikla, poilsis, sportas. Šių rodiklių užtenka, jog ne tik gerai jaustumėsi, bet ir būtum sveikas.

## **1.2. Fizinio aktyvumo samprata ir įtaka žmogaus sveikatai**

Žmogus gimdamas atsineša genetiškai užkoduotus biologinius judėjimo poreikius. Judėjimas būtinas normaliam žmogaus gyvenimui. Tūkstančius metų žmogaus egzistencija priklausė nuo aktyvios fizinės veiklos. Tačiau mokslo ir technikos laimėjimai sukėlė ryškesnius prieštaravimus tarp biologinio ir socialinio žmogaus prado. Moderniose šalyse sėdimas darbas, buities technika ir automatizavimas, kompiuterizacija, ryšių pramonės tobulinimas sumažino poreikį judėti, paplito pasyvus gyvenimo būdas. Atsirado nepakankamo fizinio aktyvumo problema (Lukaševičius, 2006).

Fizinį aktyvumą suprantame kaip sąmoningą žmogaus veiklą, sudarančią galimybę pasiekti tam tikrą fizinės ir funkcinės būklės lygį, reikalingą gerai sveikatai, darbingumui palaikyti. Kita vertus, fizinį aktyvumą skatina šioje srityje sukauptos žinios. Žmogus, panaudodamas žinias, keičia savo fizinę prigimtį ir netiesiogiai yra veikama sociokultūrinė branda (Tamašauskas 2003).

Skirtingų autorių darbuose sutinkami įvairūs terminai fiziškai aktyviai veiklai apibūdinti: fizinis aktyvumas (Corbin, Lindsey, 1997), judėjimo aktyvumas, motorinė veikla, fizinė veikla, tikslinga žmogaus judėjimo veikla, kurios tikslas stiprinti sveikatą, ugdyti fizinį potencialą, siekti savo įgimtų gabumų bei savybių fizinio tobulinimo, atsižvelgiant į asmeninę motyvaciją bei socialinius poreikius. Fizinio aktyvumo sąvoka apibūdinama kaip bet koks skeleto raumenų atliktas judesys, kurio pasekmė energijos išsekvojimas (Zuožienė, 1998).

Sporto terminų žodyne (STŽ, 2002) *fizinio aktyvumo* terminas aiškinamas trejopai:

- griaučių raumenų sukelti sąmoningi judesiai, kuriuos darant labai didėja energijos suvartojimas;
- visuma aktyvių judesių, veiksmų, kuriuos per tam tikrą laiką ir tam tikru intensyvumu padaro raumenys ir sąnariai;
- laiko dalis, kurią žmogus skiria fiziniams pratimams arba tikslingam fiziniam darbui.

Fizinis aktyvumas – aktyvių judesių, kuriuos daro raumenys ir sąnariai visuma (Mickevičienė, ir kt. 2006).

R. Jankauskienės teigimu, fizinis aktyvumas – tai kūno judesiai, kurių rezultatas yra didesnis nei ramybės lygmens energijos sunaudojimas. Alternatyviai gali būti vartojama sąvoka „sveikatą gerinantis fizinis aktyvumas“, kuri apibrėžiama kaip sveikatai nerizikinga ir sveikatą bei funkcinį pajėgumą gerinanti fizinio aktyvumo forma (Jankauskienė, 2008).

I. J. Zuožienės (1998) nuomone, tikslingiausia būtų vartoti fizinio aktyvumo terminą ir jo aiškinimą Sporto terminų žodyne, nes jis labiausiai atitiktų tarptautinėje mokslinėje literatūroje vartojamą „*physical activity*“ ir suvokti kaip laiko dalį, kurią žmogus sąmoningai skiria fiziniams pratimams arba tikslingam fiziniam darbui.

Ilgametė pedagoginė patirtis ir moksliniai tyrimai parodė, kad fizinis aktyvumas yra naudingas visų žmonių – įvairių lyčių, įvairaus amžiaus ir sveikatos būklės, įskaitant ir neįgalius žmones – fizinei, socialinei ir psichinei sveikatai tausoti ir stiprinti. Pasaulio sveikatos organizacija taip pat pabrėžia teigiamą fizinio aktyvumo poveikį gerinant mitybos įpročius, mažinant tabako, alkoholio, narkotikų vartojimą, smurtą didinant funkcinis gebėjimus, skatinant bendravimą ir socialinę integraciją.

Pasaulio sveikatos organizacija teigia, kad:

- Pasaulyje viena svarbiausių vis gausėjančių lėtinių ligų profilaktikos priemonė yra pakankamas ir reguliarus fizinis aktyvumas;
- Daugiau nei 60proc. Pasaulio gyventojų fizinis aktyvumas yra mažesnis už mažiausią rekomenduotiną – 30min. vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą kasdien;
- Daugiau nei 30proc. Vakarų Europos gyventojų yra nepakankamai fiziškai aktyvūs, be to, šis procentas kasmet vis didėja;
- Žmonėms, kurių fizinis aktyvumas yra mažesnis už mažiausią rekomenduotiną fizinį aktyvumą. Rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis padidėja 1,5 karto (Mickevičienė ir kt. 2006).

Dėl optimalaus aktyvumo kylantis emocinis nusiteikimas gali būti aiškinamas tiek fiziologiniu požiūriu, pvz., aerobinės veiklos sukeltu padidėjusiu tam tikrų hormonų išsiskyrimo poveikiu, tiek psichologiniu, t.y. aplinkos bendravimo stiliaus, teigiamų emocijų, savęs vertinimo poveikiu. (Ivaškienė 2005).

Fizinis aktyvumas skiriasi nuo „sporto visiems“ ir „sporto“ pirmiausia tuo, kad jis gali vykti keturiose srityse (laisvalaikio, profesinėje, namų ruošos ir mobilumo). Be to, laisvalaikio fizinis aktyvumas nebūtinai turi turėti organizuotą pobūdį, kaip „sportas visiems“ ar varžybinis sportas (Jankauskienė, 2008).

P. Tamašausko manymu, fizinis aktyvumas mažina nervinę – emocinę įtampą. Tai pagrįsta ir patvirtinta moksliniais tyrimais. Garsus fiziologas I. Sečenovas yra nurodęs, kad sisteminga raumenų veikla šalina smegenų įtampą. Žymus rusų kardiologas A. Miasnikovas pabrėžė, kad nervinės – emocinės įtampos sąlygomis fizinis aktyvumas padeda efektyviai

normalizuoti žmogaus nervinę veiklą. Dėl fizinio krūvio labai padidėja organizme rūgštinimo lygis. O tai padeda suskaidyti per didelį adrenalino - „pavojaus hormono“ kiekį.

Žmogaus fizinio aktyvumo apimtis bei organizmo poreikis jam yra individualūs ir priklauso nuo daugelio fiziologinių, socialinių – ekonominių bei kultūrinių veiksnių, amžiaus, lyties, konstitucijos, fizinės parengties lygio, gyvenimo būdo, darbo, buities, ir t.t. Fizinio aktyvumo poreikį lemia ir įgimti genetiniai požymiai. Kiekvienam žmogui yra galimos tam tikros fizinio aktyvumo ribos, garantuojančios jo vystymąsi ir funkcionavimą, sveikatos apsaugą (Tamašauskas, 2003).

Ugdant teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą, svarbiausia yra įdiegti jį į sveikos gyvensenos režimą nuo pat vaikystės, paversti jį priemone ne tik fizinei būklei gerinti, bet ir dvasingumui, kūrybinei veiklai, valiai ugdyti. Tai ypač svarbu, nes jau ankstyvojoje vaikystėje formuojasi biologiniai sveikatos rizikos veiksniai - antsvoris, padidėjęs arterinis kraujospūdis, sutrinka medžiagų apykaita; vaikai pradeda vartoti alkoholį, rūkyti, neracionaliai maitintis, tampa fiziškai pasyvūs. Todėl didžiausia atsakomybė tenka jo artimiems žmonėms - tėvams ir pedagogams. Nuo jų požiūrio į fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną, nuo jų žinių labai priklauso vaikų sveikata, jų fizinis aktyvumas (Ivaškienė, 2005).

Fizinio aktyvumo socialinė reikšmė ypač didelė, ugdant asmenybę visapusiškai. Fizinis aktyvumas, kaip vienas iš svarbiausių fizinio tobulumo požymių, ypač kaip praktinė bet kurios veiklos išraiška, įeina į asmenybės bruožų sistemą. Formuojant visapusišką asmenybę, poreikių fiziškai tobulėti, ugdymas ypač reikšmingas mokykliniame amžiuje. Fizinio aktyvumo poreikiai tapę įpročiais, skatina pažintinį ir kūrybinį aktyvumą (Volbekienė, 2004). Fizinis aktyvumas, būdamas vienas iš svarbiausių fizinio tobulumo požymių, sąlygoja ir kitus – fizinį išsivystymą ir fizinį pajėgumą (pasirengimą). Fizinio tobulumo požymių sanakaupa reprezentuoja ne tik žmogaus fizines galias, bet ir etines visuomenės gyvenimo normas, estetinius asmenybės poreikius (Volbekienė, 2004).

### **1.3. Kūno kultūra ir jos reikšmė žmogaus fizinei būklei**

Kalbant apie fizinį aktyvumą, dažnai vartojami terminai „kūno kultūra“, „sportas visiems“ bei „sportas“. Šios sąvokos susijusios su mankštinimosi sritimi, tačiau negali būti vartojamos kaip sinonimai, nes jų reikšmė skirtinga. Kūno kultūra yra žmogaus įgimto kūno branda, tobulumas ir galių lygis, atitinkantis asmenybės raidą, dvasinius poreikius ir kultūros normas. Tai kūno

lavinimas, atitinkantis kultūrinės vertybės, normas, orientacijas, gebėjimas panaudoti kūno galias savo socialinėms, kultūrinėms, dvasinėms reikmėms tenkinti (Stonkus, 2002).

Kūno kultūra apima fizinio aktyvumo raišką, teorines kūno kultūros, sveikatos žinias (Vilkas, 2006). Kūno kultūra yra reikšmingas socialinės ir pilietinės kultūros puoselėjimo veiksnys (Sporto terminų žodynas, 2002).

Kūno kultūra – žmogaus prigimties ir sąmonės reiškimasis. V. Augustauskas - Augustaitis, gerai pažindamas įvairių visuomenės raidos tarpsnių pedagogiką, auklėjimo ir fizinio auklėjimo teorijos pagrindus, į kūno kultūrą, fizinį auklėjimą žiūrėjo kaip į vieną iš svarbiausių visapusiško asmenybės auklėjimo sudedamųjų dalių (Stonkus, 2003).

Plačiąją prasme kūno kultūrą V. Augustauskas supranta kaip fizinį jaunų žmonių lavinimą, sportą, dvasinį ugdymą, pasitelkiant kitas veiklos rūšis. Jis pasisako prieš supaprastintą kūno kultūros (sporto) supratimą, kur vyrauja tik sportinių rezultatų siekimas (Stonkus, 2003).

Svarbi bendrosios asmens ir visuomenės kultūros dalis yra kūno kultūra, kuri glaudžiai susijusi su kitomis jos sritimis, ypač su sveikatos stiprinimu ir sportu. Ji padeda siekti fizinės, psichinės ir dvasinės asmens darnos, stiprina įvairaus amžiaus žmonių sveikatą. Kūno kultūra atveria galimybę patirti išlavinto, stipraus, sveiko organizmo, kūno judesių grožio keliamą džiaugsmą, kuria prielaidas asmens saviraiškai ir savirealizacijai. Apimdama įvairias fizinio aktyvumo raiškos formas, kūno kultūra sudaro sąlygas asmeniui pažinti save ir ugdytis fizine bei dvasinę ištvermę, reikalingą stresinėse, kritinėse situacijose, individualumą, tikėjimą sėkme, siekiant fizinės ir dvasinės sveikatos (Tamošauskas, 1995).

Kūno kultūra yra sukaupusi daugybę teorijos, metodikos, gamtos mokslų žinių. Tos vertybės turi būti kūrybiškai perimamos, plėtojamos, vartojamos, kuriamos. Šis vertybių puoselėjimas ir sudaro kultūros esmę. Taigi, kūno kaip vertybės puoselėjimas ir parodo mūsų kultūros lygį. Kūno kultūra sudaro asmenybės ir visuomenės tobulėjimo terpę, kuri neatsiejama nuo bendros kultūros aplinkos. Todėl kūno kultūros negalima atsieti nuo kitų kultūros rūšių. Kūną ir kūno kultūrą, traktuojant skyrium nuo kultūros tikslų, ne tik nepasitarnaujama kūno supratimui ir kūno kultūros plėtrai, bet tai veda į kūno kultūrą ir tampa kliuvinys, harmonizuojant asmenybės ugdymą. Kūno kultūra kaip savitiksliis dalykas skatina egoistinius tikslus, formuoja asmenybės poreikių struktūrą (Tamošauskas, 2008).

Papildant ugdymo procesą, kūno kultūra kaip ugdymo dalyką, kurios tikslas - pilnutinė asmenybė su teigiamu požiūriu į gyvenimą, kur sveikata yra ypatingai svarbi vertybė (Genevičius, 1991).

Kalbant apie sveikatą, ypatingas dėmesys turi būti skiriamas jaunajai kartai - vaikams ir jaunimui, nes jo sveikata nulems ateinančios kartos sveikatą. Daugelis tyrinėtojų neabejoja, kad kūno kultūra turi tiesioginę įtaką

sveikatai. Kompleksiškai panaudojant kūno kultūros priemones, didinant motorinį aktyvumą, taikant profilaktines priemones, galima sumažinti sveikatos negalavimus (Davidavičienė, 1996).

Sėkminga šiuolaikinės kūno kultūros sklaida neįmanoma be žinių apie sveiką gyvenseną, žmogaus organizmą ir veiksnius, laiduojančius darnų jo funkcionavimą, taip pat jo veiklą pažeidžiančius veiksnius bei būdus ir priemones, padedančias gerinti organizmo darną. Kūno kultūros programa sudaro galimybę suvokti fizinio ugdymo psichologijos pradmenis, tautines kultūros tradicijas, objektyviau įvertinti savo polinkius, poreikius, gabumus ir veiksmingiau juos plėtoti (Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir bendrojo išsilavinimo standartai, 2002).

Kūno kultūros samprata galima suprasti iš šių idėjų: kūno kultūra yra tam tikra kultūros forma, kuri keičia žmogaus fizinę būklę, jo dvasines galias, sutinkama šios kultūros normos idealuose, vertybėse užfiksuotais reikalavimais. (Vilkas, 2006).

Savarankiškas kūno kultūros pratybas dauguma mokslininkų pripažįsta kaip vieną perspektyviausių ir tikslingiausių formų įdiegiant kūno kultūrą į kasdieninį studentų gyvenimą ir formuojant teigiamą požiūrį į kūno kultūrą, o reglamentuotų kūno kultūros pratybų derinimas su savarankiškai atliekamu specialiu pratimų kompleksu teigiamai veikia fizinį parengtumą ir funkcinį pajėgumą. Deja, savarankiškų kūno kultūros pratybų forma – fizinės saviugdos pagrindas - dar nėra paplitusi tarp mūsų studentų. Saviugda, apibūdinama kaip aukščiausias savarankiškumo lygmuo, esti ir vienas pagrindinių ugdymo tikslų aukštojoje mokykloje, bet dėl daugelio priežasčių šiuo metu dar silpnai realizuojamas (Vaščila ir kt.,1997).

Anot autorių, kūno kultūra ir sportas - komponentas su jam būdingomis specifinėmis vertybėmis (sveikatos reikšmingumo, fizinių galių ir gebėjimų skaidos, kūno grožio, judėjimo kultūros, fizinių jėgų atgavimo), savitais simboliais. Ji skiriasi nuo kitų kultūros šakų savo daugiafunkciškumu, nes ji tenkina įvairaus visuomenės bendražmogiškus poreikius, atlieka ir reguliacinę, motyvacinę, komunikatyvinę, adaptacinę, rekreatyvinę ir kitas funkcijas (Jankauskas, 2004).

Kūno kultūra, kaip savarankiška kultūros dalis gali tenkinti įvairius asmenybės poreikius intelekto, dorovės, estetikos srityse (Poteliūnienė, 1999). Kūno kultūros priemonėmis galima užtikrinti žmogaus organizmo sistemų optimalų funkcionavimą, reikalingą pilnavertei socialinei kultūrinei veiklai. Tik fizinė ir dvasinė branda laiduoja asmenybės aktyvumą profesinėje, kūrybinėje ir kitoje visuomenei naudingoje veikloje (Tamašauskas, 1993).

Skurvydo ir kitų autorių teigimu, kūno kultūra – tai fizinis aktyvumas ir sveikata. Fiziškai lavinantis atliekami mėgstami, dažniausiai įvairūs natūralūs judesiai, veiksmai. Jie įtraukia į darbą daug raumenų grupių, aktyvina gyvybinių funkcijų, kraujotakos ir kvėpavimo sistemų darbą, teigiamai veikia centrinę nervų sistemą. Judesių darna, rankų ir kojų darbo derinimas, kaire ir dešine ranka atliekami veiksmai skatina harmoningą visų kūno dalių lavėjimą. Fiziniai pratimai su kamuoliu atitinka kvėpavimo pratimų struktūrą. Juos darant būtina laikytis higienos normų. Per kūno kultūros vyksmą įgyjama daug sveikatai reikalingų įpročių (Skurvydas ir kt., 2006).

Žinant kūno kultūros svarbą ir reikšmę rengiant specialistus, žinant studijuojančio jaunimo sveikatą charakterizuojančių rodiklių negatyvius pokyčius bei mažėjantį fizinį aktyvumą, galima teigti, jog šiuo metu labai aktualu ieškoti naujų fizinio aktyvumo didinimo ir sveikatos stiprinimo kelių ir priemonių (Vaščila ir kt., 1995).

Kiekvienas, kuris turi noro aktyviai užsiminėti kūno kultūra, visada ras laiko, nes kalbama apie gyvybinius interesus – sveikatą. Kad ir kuo žmogus taptų, kad ir kokias tobulumo viršūnes pasiektų, jis niekada nesijaus laimingas, jeigu neturės pačio brangiausio – sveikatos. Išsaugoti gerą sveikatą, padaryti kūną gražų padeda kūno kultūra ir sportas. Sportuojantis geriau sugeba valdyti savo kūną, todėl sėkmingiau prisitaiko prie gyvenimo aplinkybių (Naužemys ir kt. 2000)

Galima teigti, jog fizinis aktyvumas veikia sveikatą. Šiuolaikinės kūno kultūros sklaida neįmanoma be teorinių žinių apie žmogaus organizmą, sveiką gyvenimą, ir veiksnius, laiduojančius darnų jo funkcionavimą, taip pat jo veiklą pažeidžiančius veiksnius bei būdus ir priemones, padedančias gerinti organizmo darną. Tai įrodyta moksliai, jog teorinės ir metodinės kūno kultūros pratybos aukštojoje mokykloje gali paskatinti studentus sistemingai savarankiškai daryti fizinius pratimus. Negalima teigti, kad išklause keletą paskaitų apie kūno kultūrą, studentai pradės fiziškai tobulėti. Tačiau jiems tiesiog reikia pateikti fizinio tobulinimosi susistemintus pagrindus.

## **2. STUDENTŲ SVEIKATOS IR FIZINIO AKTYVUMO TYRIMO ANALIZĖ IR INTERPRETACIJA**

### **2.1. Tyrimo metodika ir organizavimas**

Tyrimas atliktas naudojant kiekybinį tyrimo metodą. Šis tyrimas yra struktūrizuotas ir suplanuotas, nes tyrimo metodai bei duomenų matavimo priemonės buvo sukonstruotos dar prieš tyrimą. Tyrimo duomenų rinkimas ir apdorojimas remiasi dviem metodais:

1. anketine apklausa, kuria renkami tyrimo duomenys;
2. matematine ir statistine tyrimo duomenų analize.

Empiriniams duomenims rinkti buvo sudaryta anketa (priedas 1). Sudarant anketą remtasi tarptautiniu fizinio aktyvumo klausimynu (*Internacional Physical Activity Questionnaire*, 2002), streso vertinimui buvo naudota Reeder skalė, adaptuota prof. Goštauto. Likusius anketos klausimus sudarė bakalauro darbo autorė remdamasi išanalizuota moksline literatūra (Grinienė, E. (2006), Poteliūnienė, S. (2006), Kapustinskienė, N. (2006), Kepežienė, N. (2006) ir kt.).

Tyrimui parengta uždaro tipo anketa, kuri susideda iš 30 klausimų, suskirstytų į 4 klausimų blokus:

<b>Diagnostinis blokas</b>	<b>Diagnostiniai konstruktai</b>
<b>I blokas</b> – demografinis.	Atskleidžiamos pagrindinės respondento charakteristikos: lytis, amžius, studijų programa ir mokymosi kursas.
<b>II blokas</b> – subjektyvus savo sveikatos vertinimas	Susideda iš klausimų ir teiginių, atskleidžiančių rūpinimąsi savo sveikata, sveikatos būklę, sveikatą įtakančius veiksnius bei patiriamą stresą.
<b>III blokas</b> – studentų požiūris į fizinį aktyvumą.	Vertinamos tokios požiūrio į sportą charakteristikos kaip malonumas, įdomumas, naudingumas, svarbumas ir vengimas. Siekiama išsiaiškinti, studentų fizinę veiklą: kaip, kur ir kiek sportuoja, kodėl jie tai daro ir ar šios fizinės veiklos jiems pakanka. Tiriama, pasyvi studentų veikla, kiek laiko studentai praleidžia paskaitose, skaitydami, dirbdami kompiuteriu ar žiūrėdami televiziją
<b>IV blokas</b> - požiūris į kūno kultūros užsiėmimų reikalingumą aukštojoje mokykloje.	Siekiama nustatyti, kaip studentai vertina kūno kultūros pratybas, jų reikalingumą aukštojoje mokykloje bei savo pačių motyvaciją dalyvauti kūno kultūros užsiėmimuose.

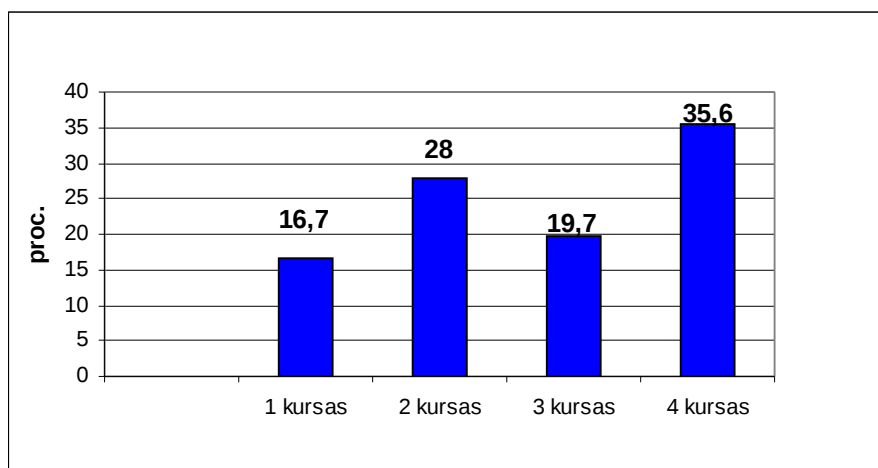
Tyrimo organizavimas:

- Pirmajame etape buvo renkama, analizuojama ir sisteminama moksliniuose šaltiniuose pateikta informacija, atliktų mokslinių tyrimų duomenys ir rezultatai.
- Antrajame etape buvo konstruojamas tyrimo instrumentas remiantis turimais duomenimis;
- Trečiajame etape buvo vykdoma paprastoji anketinė studentų apklausa. Buvo apklausta 132 respondentai.
- Ketvirtajame etape buvo analizuojami tyrimo rezultatai. Tyrimo duomenų analizė atlikta statistinių duomenų apdorojimo programa SPSS 11.0 (for Windows). Tyrimo duomenys pateikiami lentelėse ir paveiksluose (paveikslai kurti Ms Excel programa dėl vizualinio jų vaizdo), analizuojami ir apibendrinami. Pateikiamos tyrimo išvados.

## **2.2. Anketinės apklausos organizavimas ir tyrimo dalyviai**

Anketinė apklausa vykdyta Šiaulių universiteto socialinės gerovės ir negalės studijų fakultete, nuolatinų studijų programoje, kurioje studijuoja 448 studentai. Iš kurių 99 - 1 kurso, 139 – 2 kurso, 100 – 3 kurso ir 110 – 4 kurso studentų.

Iš viso buvo apklausta 150, 1 – 4 kurso nuolatinų studijų studentų. Tačiau tik 132 anketos grįžo. Apklausoje dalyvavo 6 vaikinai (sudaro 4,5%) ir 126 merginos (95,5%), studijuojantys sveikatos edukologiją, specialiąją pedagogiką (logopedija), specialiąją pedagogiką (specialiųjų poreikių vaikų kūno kultūros pedagogika, kineziterapija), specialiąją pedagogiką (judesio korekcija), socialinę pedagogiką. Respondentų pasiskirstymas pagal kursus pateiktas 1 paveiksle.



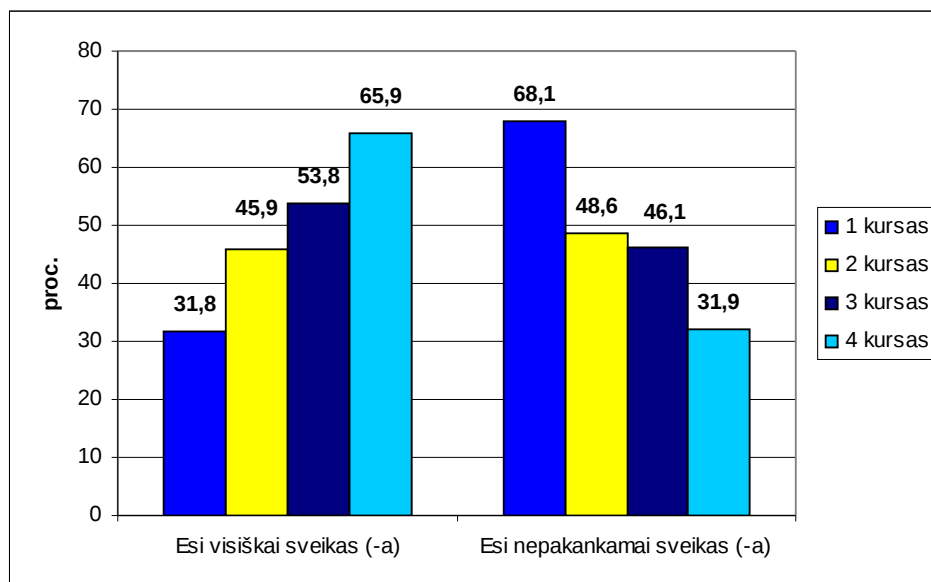
**1pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal kursus, %

Paveikslo duomenys rodo, jog respondentų pasiskirstymas pagal kursus yra gana įvairus. Tai rodo, kad būtent toks kursų pasiskirstymas dalyvavo atliktame tyrime. Galime daryti išvadą, kad socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto specialybės ketvirto kurso studentai buvo aktyviausi atsakant į pateiktos anketos klausimus (35,6%).

### **2.3. Subjektyvus savo sveikatos vertinimo tyrimo duomenų analizė**

Sveikatos pagrindai formuojasi jauname amžiuje, kai organizme vyksta kiekybiniai ir kokybiniai pakitimai, vystosi judamieji įgūdžiai ir formuojasi fizinės veiklos poreikis, kas vėliau garantuoja gerą sveikatą ir darbingumą (Tamašauskas, ir kt. 2003).

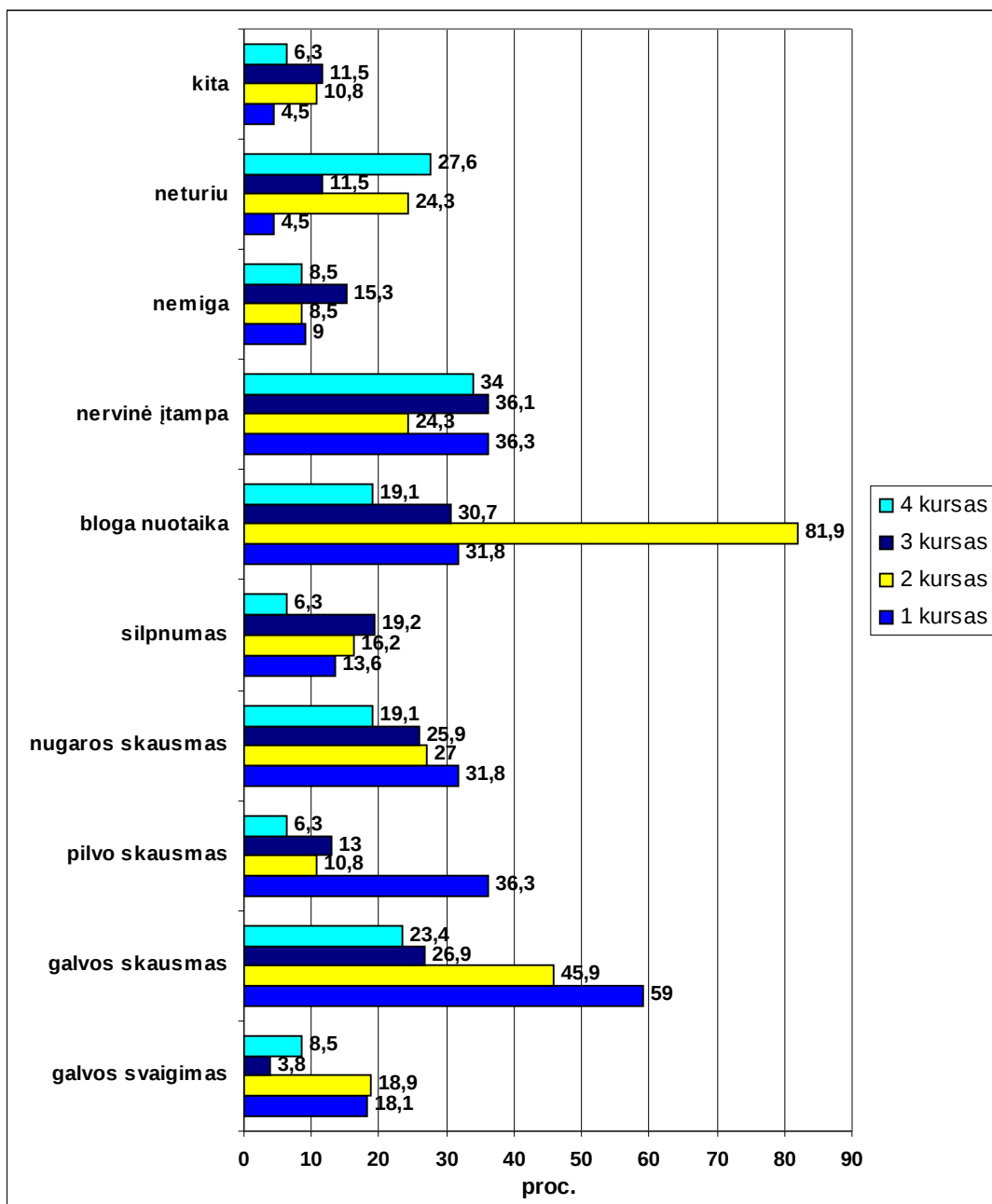
Šiame tyrime buvo svarbu nustatyti, studentų savo sveikatos vertinimą. Aptariant sveikatą, reikia atsižvelgti į subjektyvų paties individo suvokimą. Jei asmuo neturi išorinių ligos požymių ir patenkinamai suvokia savo vaidmenį visuomenėje, jis laikomas sveiku.



**2 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal savo sveikatos vertinimą, %

Atlikus tyrimą, galima teigti, kad kuo aukštesnis kursas, tuo studentai geriau vertina savo sveikatą. Gauti duomenys rodo, jog dauguma save visiškai sveikais laiko ketvirto kurso studentai (65,9%). O antras ir trečias kursas atsakė nedideliu nuomonių skirtumu. Šių kursų studentų pasisakymai abejose paveikslo pusėse vyrauja gana tolygiai. Iš to galima spręsti, jog jie yra panašios sveikatos būklės ir galbūt turi kažkokių sveikatos negalavimų. Tačiau vertinant sveikatą, „nepakankamai sveikas“ gauti duomenys eina priešinga kryptim, nuo žemiausio kurso iki didžiausio. 68,1 % pirmo kurso studentų turi sveikatos negalavimų, nes jie daugiausiai pažymėjo atsakymą „nepakankamai sveikas“. Iš to galime spręsti, jog įstojimas į aukštąją mokyklą, adaptacija prie naujos aplinkos bei kitokių mokymosi sąlygų galėjo įtakoti prastesnę pirmo kurso studentų savo sveikatos vertinimą.

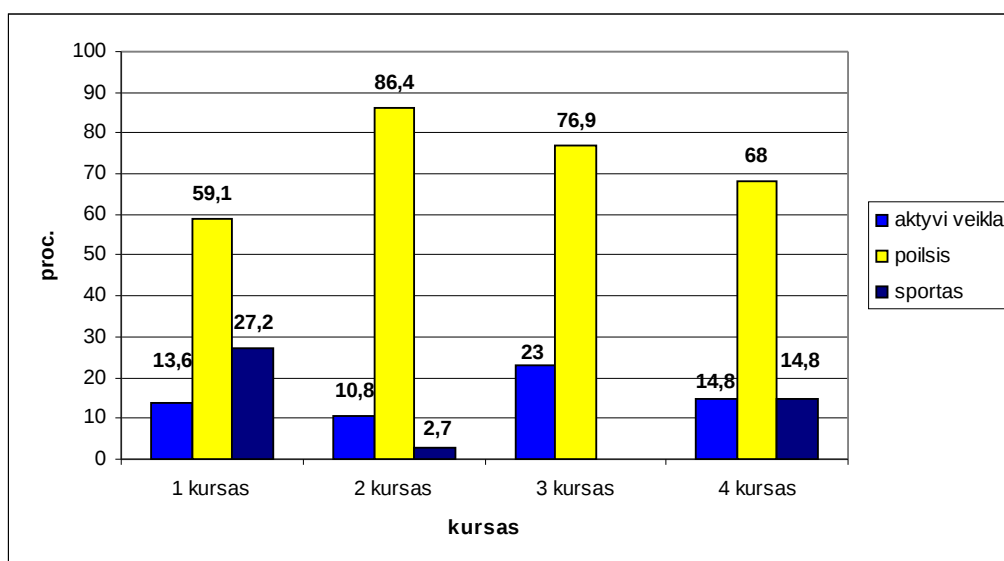
Nepaisant, jog kai kurie studentai vertina savo sveikatą teigiamai, tačiau kiekvienas studentas susiduria su elementariais sveikatos negalavimais kasdieniniame gyvenime. Taip pat vertindami savo fizinę būklę, pažymėjo, jog yra tik iš dalies ja patenkinti. Tai gali įtakoti geriems studijų, darbo rezultatams. Pagrindiniai sveikatos negalavimai išskirti 3 paveiksle. Renkantis atsakymus studentai galėjo pažymėti keletą atsakymų.



**3pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal sveikatos negalavimus, %

Analizuojant šio paveikslo duomenis galima matyti, kad studentai skundžiasi vienokiais ar kitokiais sveikatos negalavimais ir jų turi visų kursų studentai. Apklaustųjų tarpe labiausiai paplitę yra galvos skausmas, nugaros skausmas, bloga nuotaika, nervinė įtampa. Rezultatai rodo, kad labiausiai galvos skausmais skundėsi pirmo ir antro kurso studentai (59% ir 45,9%). Matyti, iš gautų rezultatų, kad labiausiai blogą nuotaiką jautė antro kurso studentai (81,9%). Nervinę įtampą jautė visi kursų studentai tolygiai. Iš to galime spręsti, jog studentai patiria vienokias ar kitokias stresines būsenas, nuovargį ne tik akademinėje veikloje, kurios sukelia paminėtus negalavimus. Tai dažniausiai pasitaikantys negalavimai ne tik tarp ŠU socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto studentų, bet taip pat ir tarp kitų Lietuvos universitetų studentų, kurių duomenimis, blogą nuotaiką pažymėjo 14,5%.

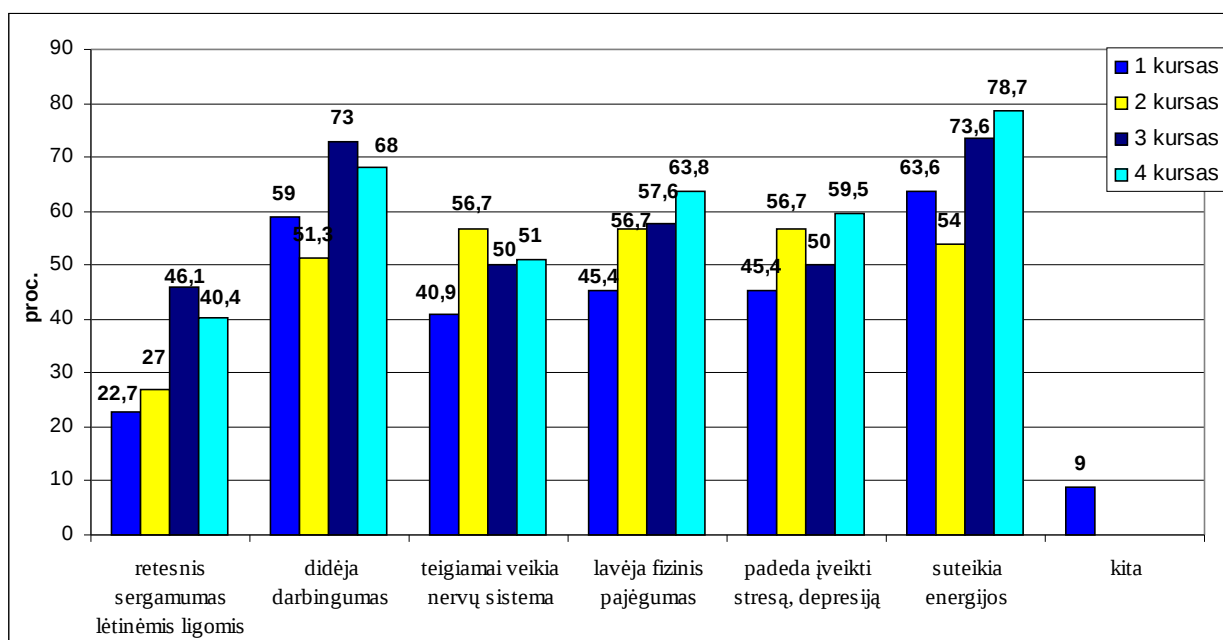
Tyrimo metu buvo išsiaiškinta, kas įtakoja gerą studentų savijautą. Gauti tyrimo rezultatai pateikti 4 paveiksle.



4pav. Veiksniai įtakoiantys gerą savijautą, %

Kaip matyti iš 4 paveikslo duomenų, pagrindinį ir svarbiausią geros savijautos rodiklį didžioji dalis studentų pažymėjo poilsį. Šiuo tyrimu ir buvo norėta išsiaiškinti studentų nuomonės apie fizinio aktyvumo svarbą sveikatai. Tai rodo, kad tai pagrindinis motyvas gerai jaustis.

Daugelis autorių rašo apie studentų fizinį aktyvumą kaip vieną iš svarbiausių veiksnių įtakančių geros sveikatos būklę.

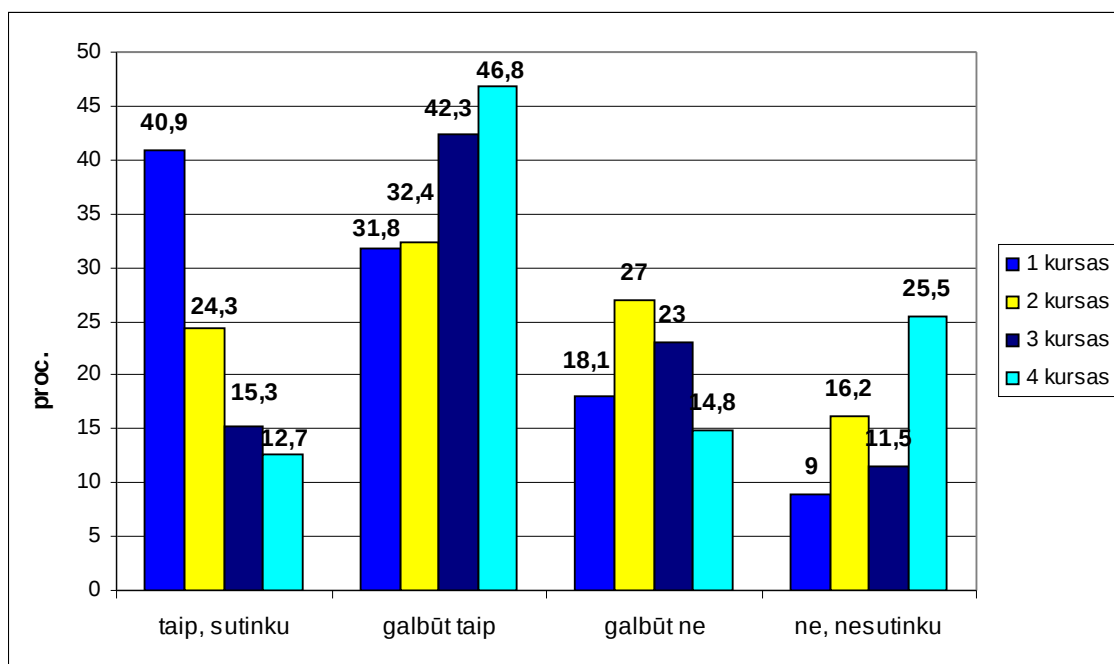


5pav. Respondentų pasiskirstymas pagal nuomonę apie fizinio aktyvumo svarbą sveikatai, %

Gauti duomenys rodo, kad vyresniųjų kursų studentai paminėjo, jog labiausiai fizinis aktyvumas turi įtakos darbingumui taip pat suteikia energijos. Iš to galima spręsti, jog norėdami apeiti stresines situacijas, užsiima fizine veikla. Studentams svarbu jaustis darbingiems ir energingiems ne tik akademinėje veikloje. O jaunesnieji tyrimo dalyviai šiuo klausimu mažiausiai išskyrė, jog fizinis aktyvumas įtakoja retesnę sergamumą lėtinėmis ligomis. Tai reiškia, kad būtent jiems trūksta teorinių žinių šiuo aspektu, nes fizinis pasyvumas, anot A. Skurvydo (2008), pasireiškia tam tikrais sveikatos negalavimais (pvz. širdies ir kraujagyslių sistemos ligos ir pan.)

To paties autoriaus atliktais tyrimais nustatyta, kad fizinis aktyvumas, mažina ryšį tarp pastebimo streso ir sveikatos nusiskundimų. Taip pat rodo, kad tarp dalyvavimo fizinėje veikloje ir įvairių grupių žmonių psichinės būklės pagerėjimo yra glaudus ryšys. Bene daugiausia rašoma apie studentų fizinį aktyvumą, kaip vieną iš svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių.

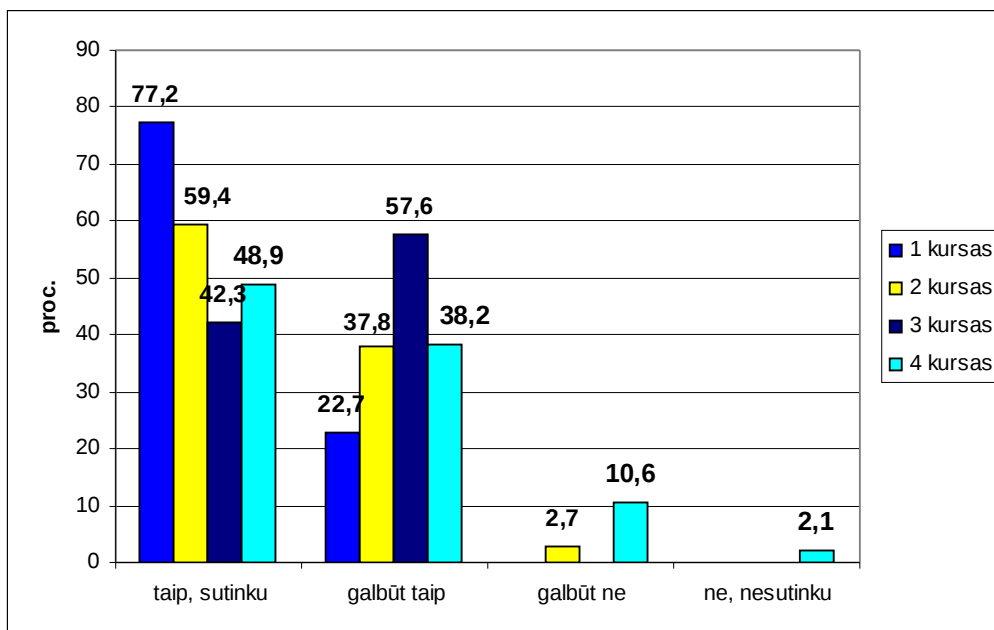
Kalbant apie stresą, šiame tyrime studentams buvo pateiktas teiginys „bendrai paėmus aš esu nervingas“. Atsakymų pasiskirstymai pateikti 6 paveiksle.



**6 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar jie yra nervingi, %

Su teiginiu „bendrai paėmus aš esu nervingas“ labiausiai sutiko pirmo kurso studentai (40,9%). „Galbūt taip“ daugiausiai pažymėjo ketvirto kurso studentai (46,8%). Iš to galima daryti išvadą, jog taip atsakę studentai jaučia nervinę įtampą ne tik savo aplinkoje, bet ir akademinėje veikloje. Neigiamai į šį teiginį „bendrai paėmus aš esu nervingas“ savo nuomones išreiškė ženkliai mažiau studentų, nes jie nejaučia nervinės įtampos.

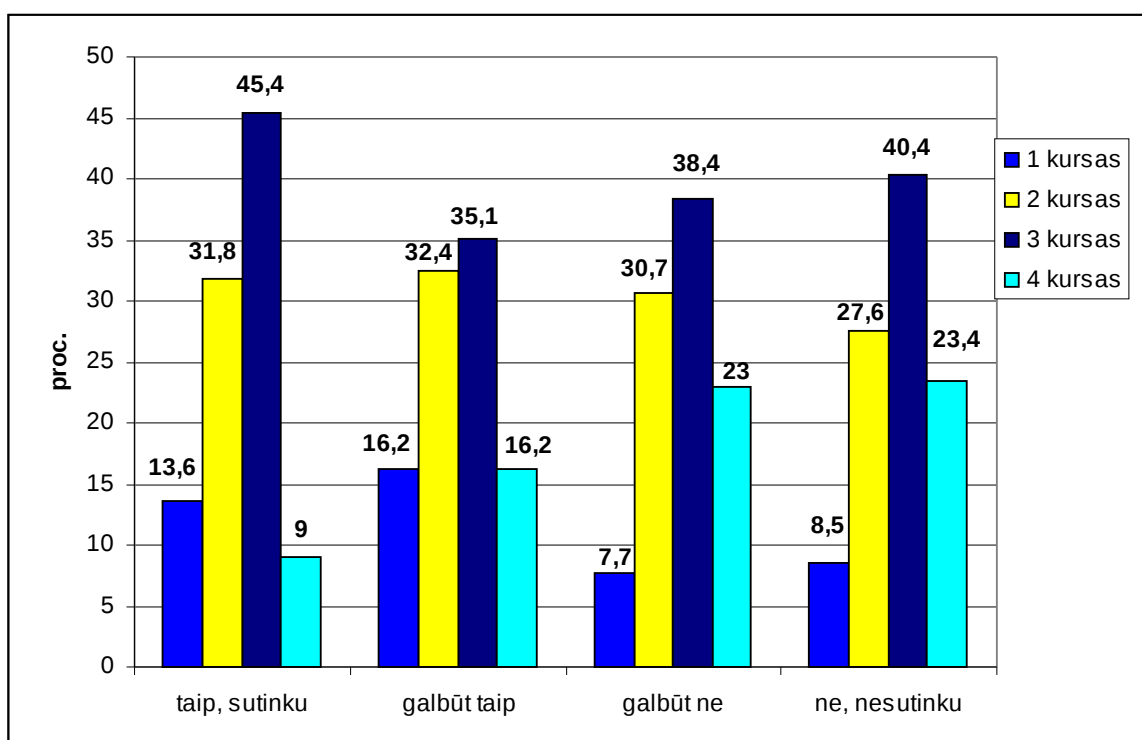
Tyrime buvo norėta išsiaiškinti teiginio „aš labai rūpinuosi savo darbu (studijomis)“ studentų požiūrį. Gauti duomenys pateikti 7 paveiksle.



**7 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar rūpinasi savo darbu (studijomis), %

Į pateiktą teiginį „aš labai rūpinuosi savo darbu (studijomis)“ dominuojantis atsakymas buvo „taip, sutinku“ (56,9%). Tai rodo, kad visų kursų studentams yra labai svarbus darbas (studijos). Tik 2% ketvirto kurso studentų pažymėjo, jog jiems nėra tai svarbu ir aktualu.

Teiginio „mano kasdieninė veikla labai varginanti ir sunki“ gauti duomenys pateikti 8 paveiksle.

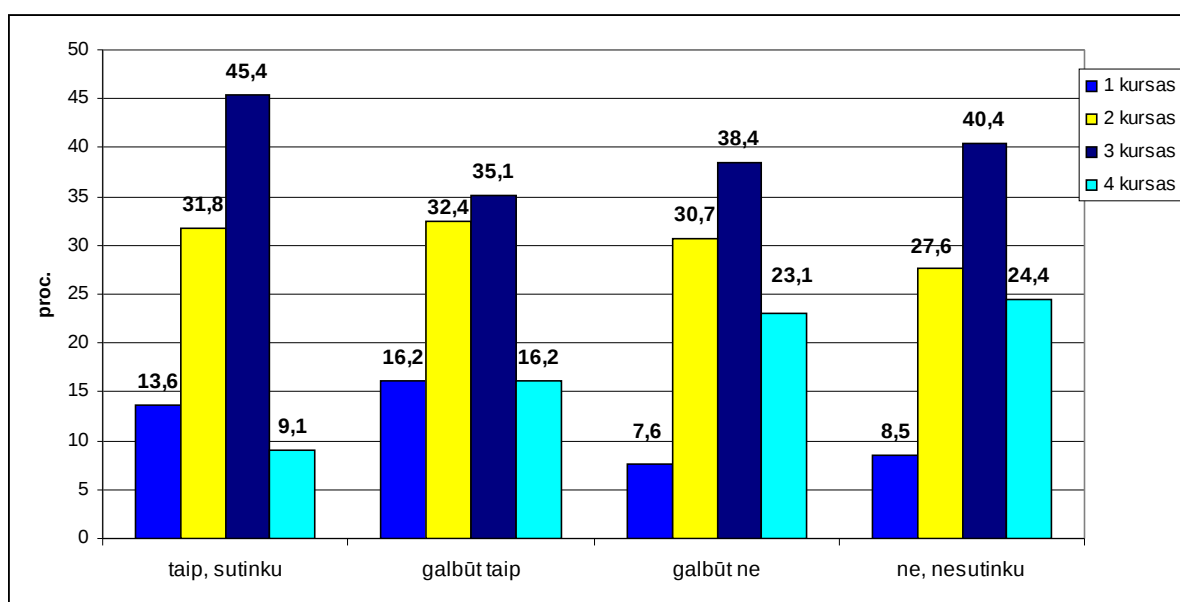


**8 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar jų kasdieninė veikla yra varginanti ir sunki, %

Teiginio „mano kasdieninė veikla yra varginanti ir sunki“ rezultatai rodo įvairių nuomonių pasiskirstymą. Labiausiai varginančią ir sunkią kasdieninę veiklą jaučia 3 kurso studentai (45,4%). Tai gali įtakoti, studijos, darbas ar kita neakademinei veikla, dėl kurios studentai jaučia rutiną, monotoniją. Tai galima įvardinti kaip pagrindinį sunkios ir varginančios dienos veiksnį.

Nemaža dalis trečio kurso studentų (40,4%) taip pat teigia, kad jų kasdieninė veikla nėra varginanti. Iš to galime spręsti, kad nemaža dalis studentų, savo kasdieninę veiklą susiplanuoja tinkamai, kuri nesukelia sunkumų. O antro ir ketvirto kurso studentų atsakymai pasiskirstė gan tolygiai.

Buvo norėta išsiaiškinti ar studentų kasdieninė veikla sukelia įtampą. Tyrimo rezultatai pateikti 9 paveiksle.

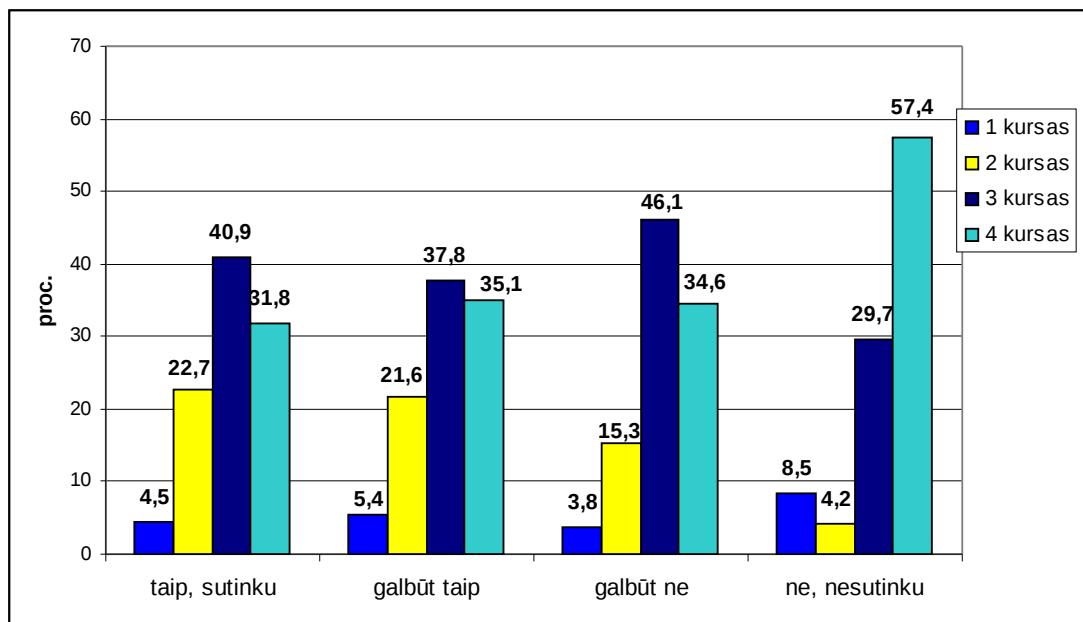


**9pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar jų kasdieninė veikla sukelia didelę įtampą, %

Rezultatai rodo panašų respondentų atsakymų pasiskirstymą su prieš tai analizuotu 8 paveikslu. Į pateiktą atsakymą „taip sutinku“ daugiausiai atsakė 3 kurso studentai (45,4%), kurių kasdieninė veikla sukelia įtampą ir jie jaučia nuovargį.

Taip pat iš pateiktų rezultatų galime matyti panašų atsakymų pasiskirstymą, pasirenkant atsakymą „galbūt ne“ ir „ne, nesutinku“. Galima spręsti, kad kai kurie studentai savo kasdieninėje veikloje nesusiduria ir nepatiria stresinių situacijų bei įvairių sunkumų, nepasiduoda nervinei įtampai.

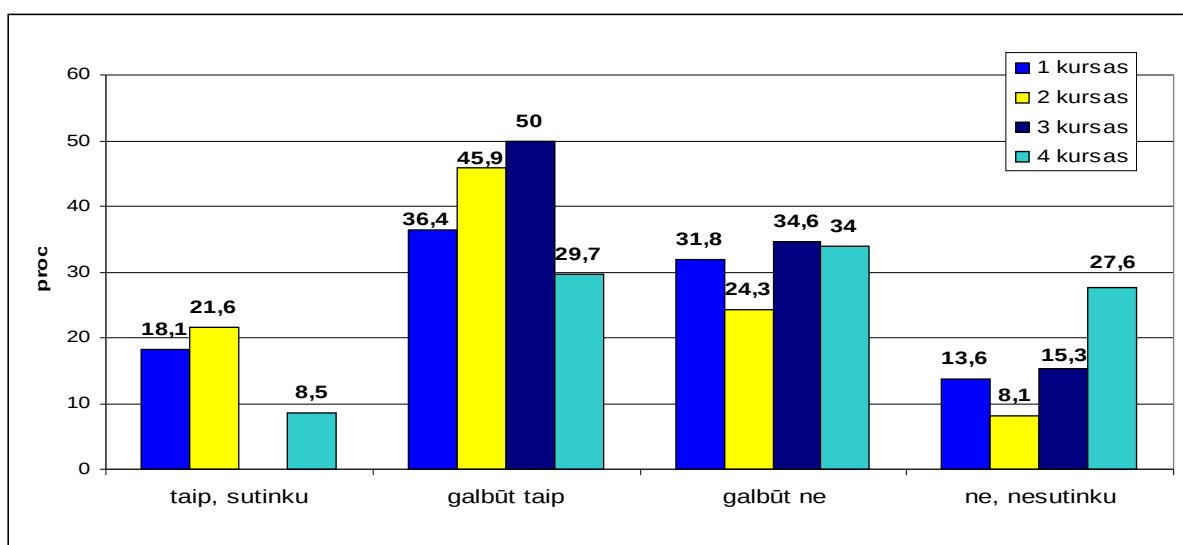
Kasdieninėje veikloje neišvengiamas veiksnys - bendravimas su žmonėmis, komunikavimas vienoje ar kitoje aplinkoje. Šiuo tikslu norėta išsiaiškinti studentų nuomonę, ar jie patiria nervinę įtampą bendraudami su kitais žmonėmis. Tyrimo rezultatai pateikti 10 paveiksle.



**10 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar jaučia nervinį įtempimą, bendraudami su kitais žmonėmis, %

Pateikti rezultatai rodo, kad 3 kurso studentai (40,9 %) dažnai jaučiu nervinį įtempimą, bendraudami su kitais žmonėmis“. Jų tokią būseną gali įtakoti įvairūs veiksniai (pvz.: nemaloni emocinė aplinka, bendravimo įgūdžių stoka). O mažiausiai jaučia nervinį įtempimą bendraudami su kitais žmonėmis 4 kurso studentai (57,4 %), kurie pažymėjo atsakymą „ne, nesutinku“.

Iš 11 paveikslo duomenų galima pastebėti studentų nuomonę apie jų fizinę ir psichinę savijautą dienos pabaigoje.



**11 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar dienos pabaigoje yra visiškai fiziškai ir protiškai išsekę, %

Gauti atsakymų rezultatai rodo, jog vis dėlto dienos pabaigoje jaunimas jaučiasi išsekęs tiek fiziškai, tiek protiškai. „Galbūt taip“ atsakymą pasirinko dauguma studentų. Galima daryti išvadą, jog veikla visos dienos metu juos išsekina.

#### 2.4. Studentų požiūrio į fizinį aktyvumą duomenų analizė

Svarbiausias fizinio aktyvumo motyvas yra gerai jaustis ir būti sveikam, taip pat gali padidinti protinį darbingumą. ŠU socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto studentų požiūris į fizinį aktyvumą pateiktas 1 lentelėje.

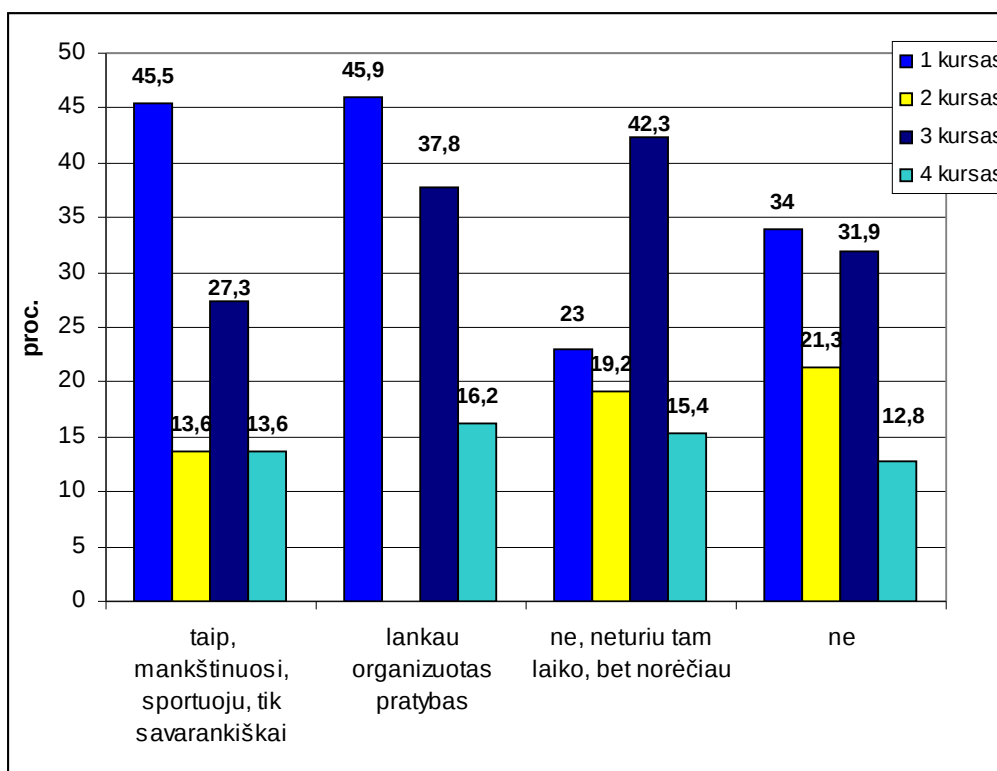
1 lentelė

Studentų požiūris į fizinį aktyvumą

Požiūris į fizinį aktyvumą (%)	Visiškai sutinku				Sutinku				Nesutinku				Visiškai nesutinku			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Sportuoti malonu	54,5	29,7	46,2	53,2	45,5	67,6	46,2	40,4	2,7	7,6	6,4	-	-	-	-	-
Sportuoti nuobodu	-	-	3,8	-	9	5,4	3,8	2,1	45,5	78,4	46,1	61,7	45,5	16,2	46,1	36,2
Kūno kultūra svarbi kiekvieno gyvenime	40,9	35,1	50	61,7	59,1	56,7	42,3	38,2	-	8,1	7,6	-	-	-	-	-
Vengiu fizinės veiklos	-	5,4	3,8	-	9,1	10,8	11,5	6,3	59,1	59,4	42,3	59,6	31,8	24,3	42,3	34
Tai bereikalingas laiko gaišimas	-	-	7,7	-	-	-	-	2,1	36,3	45,9	29,9	23,4	63,6	54	65,4	74,5

Šios lentelės duomenys leidžia teigti, jog susumavus pateiktus atsakymus, studentai teigiamai vertina fizinio aktyvumo naudą. Tai rodo, kad sportas yra aktualus jaunimo tarpe ir pripažįsta, jog sportas gali turėti įtakos asmenybės fiziniam tobulėjimui. Iš gautų duomenų galima taip pat spręsti, jog studentai vertina fizinio aktyvumo naudą sveikatai. „Sportuoti nuobodu“, „vengiu fizinės veiklos“, „tai bereikalingas laiko gaišimas“ rodo, kad studentai nesutinka su pateiktais teiginiais ir įrodo jau minėta teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą.

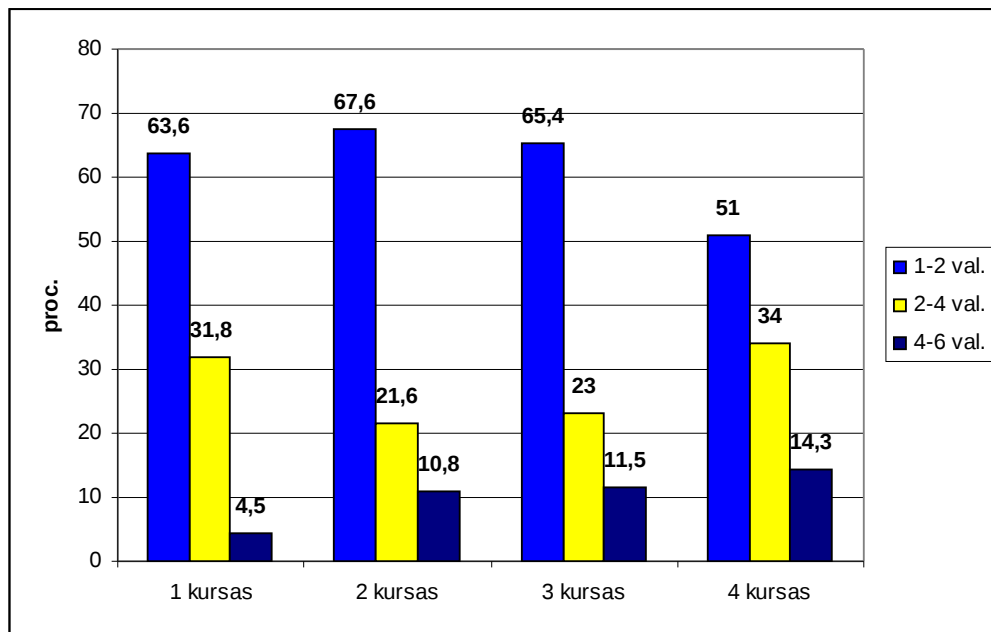
Tačiau, kad įvertinti jaunimo požiūrį į fizinį aktyvumą, neužtenka vien pozityvaus mąstymo apie sportą, bet reikia ir praktinių kompetencijų. Kad įvertintume studentų praktinius gebėjimus, tyrimo metu buvo norėta išsiaiškinti, ar jie užsiima fizine veikla. Šio klausimo gauti rezultatai pateikti 12 paveiksle.



12 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar užsiima fizine veikla, %

Gauti apklausos duomenys rodo, jog jaunesnieji apklausos dalyviai mankština ir sportuoja savarankiškai (46%). Galima daryti išvadą, kad tie, kurie pasirenka fizinę veiklą, tikisi stiprinti savo fizinę sveikatą, gerinti fizinį pajėgumą, turėti gražų kūną. Tačiau nedaug atsilieka ir tų studentų, kurie nespportuoja. Pagrindinis motyvas yra tas, kad neturi tam laiko, bet mielai užsiimtų.

Analizuojant studentų fizinį aktyvumą, norėta išsiaiškinti, kiek laiko per savaitę studentai skiria šiai veiklai. Tyrimo duomenys pateikti 13 paveiksle.



13 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal fizinės veiklos atlikimą val./savaitę, %

Iš gautų duomenų ryškiai matyti, jog dominuoja 1- 2 valandas per savaitę, kurių studentai skiria savo fizinei veiklai (61,9%).

2 lentelė

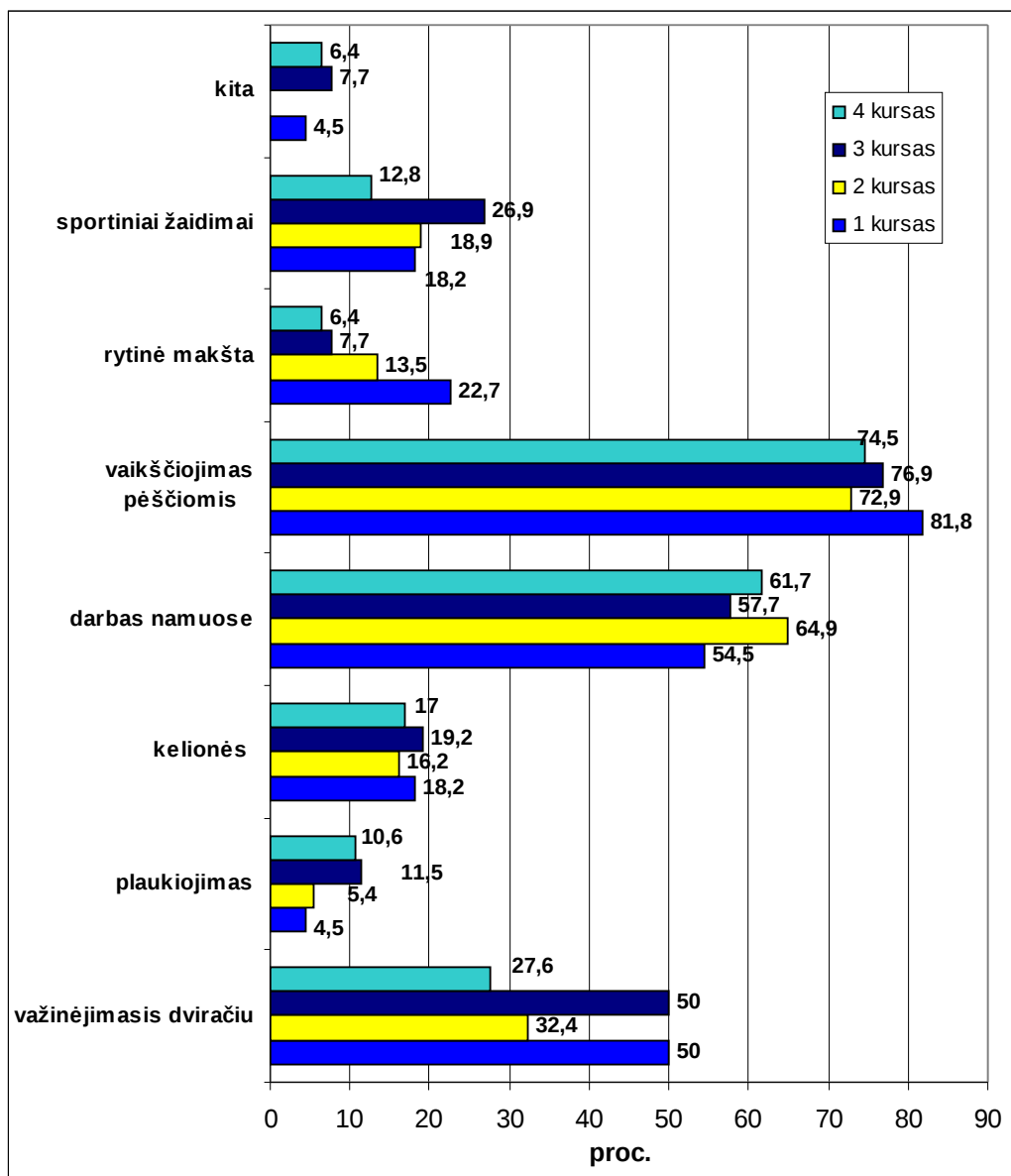
Studentų pasiskirstymas pagal sporto užsiėmimus

	krepšinis	kultūrizmas	tinklinis	aerobika	futbolas	l. atletika	plaukimas	nesportuojanti	kita
1 kursas	13,6	4,6	4,6	22,7	-	4,6	4,6	27,3	31,8
2 kursas	8,1	-	2,7	10,8	-	2,7	5,4	62,1	13,5
3 kursas	15,4	7,7	-	15,4	-	3,8	7,7	42,3	15,4
4 kursas	6,4	4,3	-	23,4	2,1	2,1	8,5	40,4	19,1

Lentelės duomenys rodo, kad studentai užsiima veikla, kuri sudaryta iš tam tikrų pratimų komplekso. Joje galima išžvelgti, kaip tyrime dalyvavę studentai pasiskirstė pagal šias veiklas.

Fizinė veikla traktuojama ne tik kaip kompleksinių pratimų darinys, bet kaip ir laisvalaikio praleidimas, kuris teigiamai veikia asmens fizinę būklę ar sveikatą. Iš prieš gautų duomenų matyti, kad studentai užsiima fizine veikla, nors ir skirdami jai ne tiek daug laiko kiek rekomenduoja teorija.

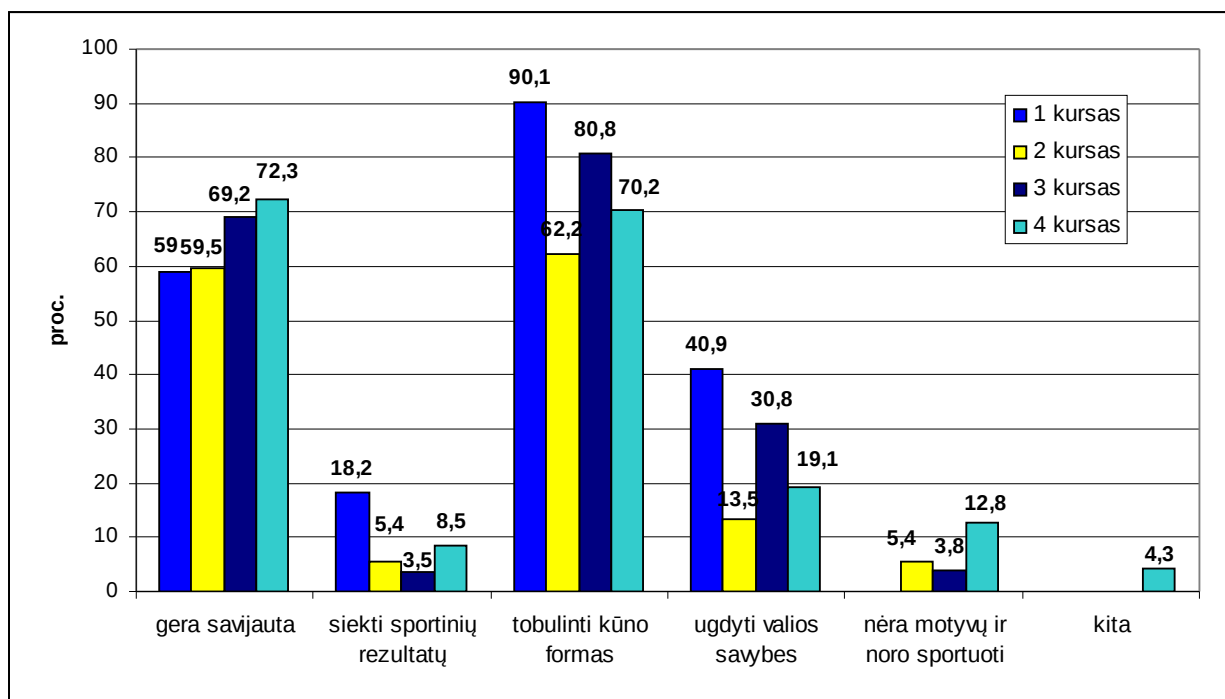
Norėta išsiaiškinti kokia fizine veikla studentai užsiima laisvalaikiu. Gauti rezultatai pateikti 14 paveiksle.



**14pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal fizinę veiklą laisvalaikiu, %

Gauti apklausos duomenys rodo, jog visų kursų studentų dominuojanti fizinė veikla laisvalaikiu yra vaikščiojimas pėsčiomis (76,5%). Galima iš to spręsti, kad studentai pasirenka tokią fizinę veiklą laisvalaikiu, kadangi galima vaikščioti pėsčiomis ne tik kažkoku tam tikru tikslu, tačiau ir savo malonumui, atsipalaidavimui po darbo dienos. Sekantį pagal fizinės veiklos rūšį laisvalaikiu, studentai išskyrė darbą namuose (57,7%). Iš šių gautų atsakymų, galima teigti, jog kai kurie studentai tik studijų laiku gyvena studijuojame mieste, ir jiems grįžus į savo gimtus namus tenka atlikti kažkokius tai darbus, susijusius su fizine veikla. Ir trečioji fizinė veikla laisvalaikiu, kurią išskyrė studentai, tai važinėjimasis dviračiu. Pirmo ir trečio kurso studentų atsakymai pasiskirstė vienodai (50%). Iš to galime daryti išvadą, kad važinėjimasis dviračiu ne tik fizinė veikla laisvalaikiu, tačiau ir puikus laiko praleidimas.

Iš gautų duomenų pamatėme, kad SGNSF fakulteto studentai užsiima viena ar kita fizine veikla, nesvarbu ar tai tam tikros pratybos ar vaikščiojimas pėsčiomis. Svarbu, kad jie tai daro, o tuo tikslu, norėta išsiaiškinti jų motyvus skatinančius sportuoti. Gauti rezultatai matyti 9 paveiksle.



**15 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal motyvus, skatinančius sportuoti, %

Analizuojant gautus duomenis, pagrindinis motyvas skatinantis visų kursų studentus sportuoti, buvo noras tobulinti kūno formas (68%). Antras pagal svarbumą paminėtas motyvas buvo – gera savijauta (65%). Iš to galima daryti išvadas, jog studentams yra aktualu, ne tik gera savijauta, bet taip pat ir gražus bei tvirtas kūnas. Tai rodo, kad nemaža dalis SGNSF studentų supranta sportavimo reikšmę sveikatos stiprinimui bei fizinei būklei palaikyti.

Tačiau Lietuvoje, kaip ir visame pasaulyje būdingas sėdimas gyvenimo būdas. Kuris spontaniškai mažina fizinį aktyvumą. Tokie veiksniai kaip darbas prie kompiuterio, televizija, it kt. užima pakankamai laiko. Ir tuo būdų sumažėja fizinė veikla (Skurvydas, 2008). Tyrimo metu buvo norėta išsiaiškinti kiek laiko studentai skiria savo pasyvios veiklos atlikimui. Rezultatai matyti 3 lentelėje.

Studentų pasyvios veiklos atlikimas, val./ per savaitę

Pasyvios veiklos atlikimas (%)	1 – 3val.				4 – 6 val.				7 – 9 val.				10val. ir daugiau			
	Kursas	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III
Darbas prie kompiuterio	59,1	37,8	11,5	31,9	36,4	21,6	19,2	19,2	-	27	30,8	10,6	4,5	13,5	38,5	21,3
Sėdėjimas paskaitose	-	-	-	-	36,4	10,8	19,2	40,4	18,2	13,5	19,2	25,5	45,5	75,7	61,5	34
TV žiūrėjimas	63,6	32,4	38,5	53,2	27,3	48,6	30,8	29,8	9,1	16,2	7,7	14,9	-	2,7	23	2,1
Knygų, žurnalų skaitymas	63,6	64,9	61,5	70,2	31,8	29,7	23	23,4	4,5	5,4	7,7	4,3	-	-	7,7	2,1

Šios lentelės duomenys leidžia teigti, jog pirmo kurso studentai darbui prie kompiuterio skiria mažiausiai laiko per savaitę. O daugiausiai laiko darbui prie kompiuterio - trečio kurso studentai (38,5%). Iš to galima daryti išvadas, kad pirmo kurso studentai yra mažiau apkrauti darbu prie kompiuterio studijų atžvilgiu, priešingai trečio kurso studentams.

Daugiausiai laiko paskaitose praleidžia antro ir trečio kurso studentai (75,7% ir 61,5%). Galima teigti, kad šių kursų studentams skirtas didesnis paskaitų kiekis bei informacijos pateikimas. Pirmo ir ketvirto kurso studentai pasiskirstė gan vienodai. Galima spręsti, jog pirmo kurso studentams vis dar tęsiasi adaptacija prie naujos mokymosi įstaigos, o ketvirto kurso studentai dalį paskaitų laiko keičia į savo baigiamųjų bakalauro darbų rašymą.

1-3val. per savaitę televizoriaus žiūrėjimui laiko skiria gana nemažai pirmo kurso studentų (63,6%). O 10 val. ir daugiau per savaitę televizorių žiūri trečio kurso studentai. Galima daryti išvadą, kad televizija nėra labai patraukli studentų tarpe, mieliau jie renkasi kitus veiklos praleidimo būdus.

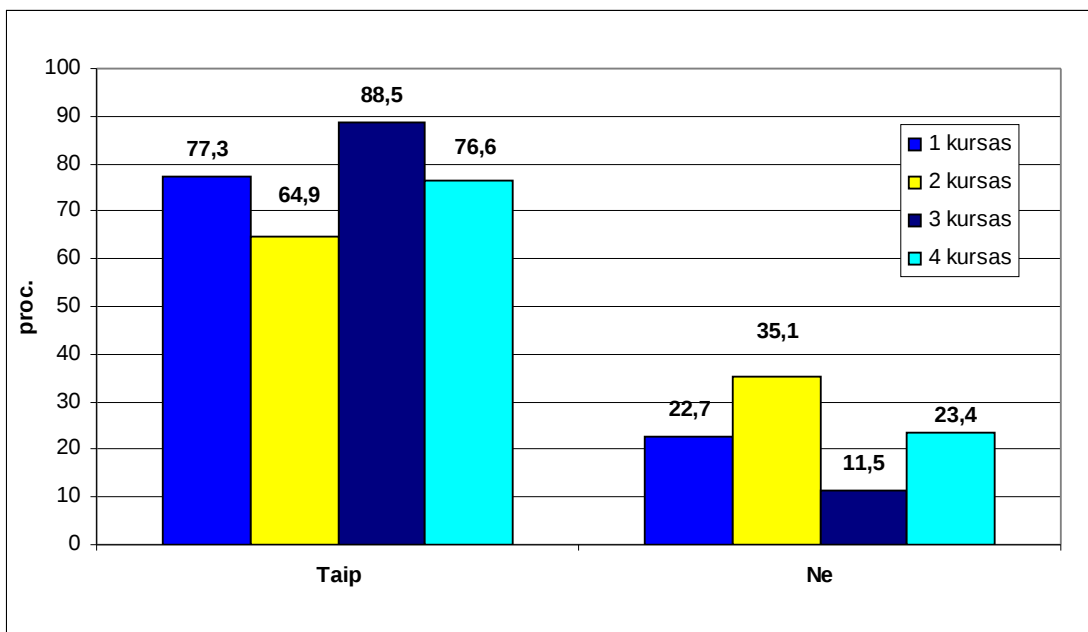
Šios apklausos duomenys parodė įdomius rezultatus, jog dauguma visų kursų studentai prie knygų, žurnalų skaitymo praleidžia nuo 1- 3 val. per savaitę. Toliau rezultatai ženkliai mažėja. Galima teigti, jog studentai nelenkė praleisti daug savo laisvo laiko prie knygų, žurnalų skaitymo dėl įvairių priežasčių( pvz.: internetas, kitos komunikacinės priemonės ir pan.).

## 2.5. Požiūrio į kūno kultūros užsiėmimų reikalingumą aukštojoje mokykloje, rezultatų analizė

Jau atliktuose tyrimuose Lietuvos mastu dažnai galima pastebėti, jog per mažai laiko yra skiriama kūno kultūros plėtojei aukštojoje mokykloje. Tačiau studentų požiūris į pačius

užsiėmimus išlieka teigiamas. Šiuo tyrimu buvo bandoma išsiaiškinti studentų požiūrį į kūno kultūros užsiėmimų svarbą, reikšmę, ar studentai vertina šiuos užsiėmimus kaip ugdomąjį dalyką.

ŠU SGNSF studentų nuomonių pasiskirstymas pateiktas 10 paveiksle, kuriame dauguma jų paminėjo teigiamai.



16 pav. Kūno kultūros užsiėmimų svarba aukštojo mokslo įstaigoje, %

Tokių studentų teigiamą nuomonių pasiskirstymą lemia tam tikri motyvai (4 lentelė), kurie padarytų jų akademinę veiklą visavertę ir lestų joje jaustis ne tik protiškai, bet ir fiziškai stipriau.

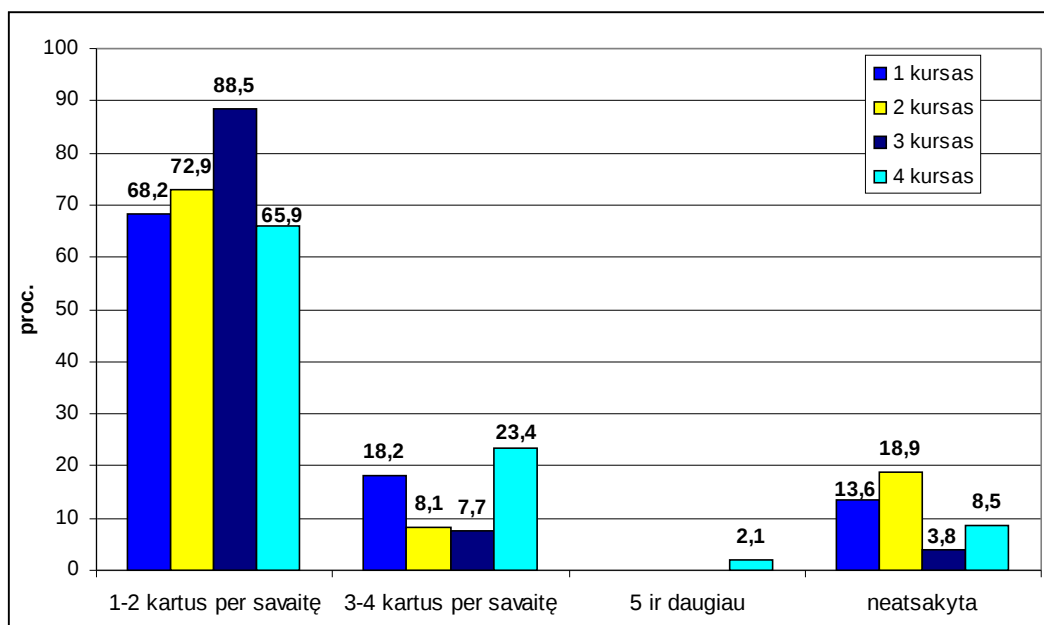
4 lentelė

**Motyvai, lemiantys kūno kultūros užsiėmimų svarbą**

	Gerina ir stiprina fizinę būklę	Padeda stiprinti sveikatą	Leidžia atsipalaiduoti nuo įtampos	Gerina protinį darbingumą	Sportas daro žmones stiprius ir drąsius	Galimybė nemokama sportuoti	Kita
1 kursas	77,3	40,9	63,6	22,7	9,1	18,2	13,6
2 kursas	70,3	54	48,6	18,9	13,5	18,9	2,7
3 kursas	76,9	73,	73	42,3	23	42,3	-
4 kursas	76,6	59,6	65,9	46,8	27,7	34	2,1

Apibendrinus gautus rezultatus, galima teigti, kad pagrinde vyrauja tokie motyvai: gerina ir stiprina fizinę būklę (70-77%), padeda stiprinti sveikatą (60%), leidžia atsipalaiduoti nuo įtampos (63%). Tai reiškia, kad studentams yra svarbu jaustis fiziškai aktyviu, ir tai teiks gana didelę reikšmę sveikatai.

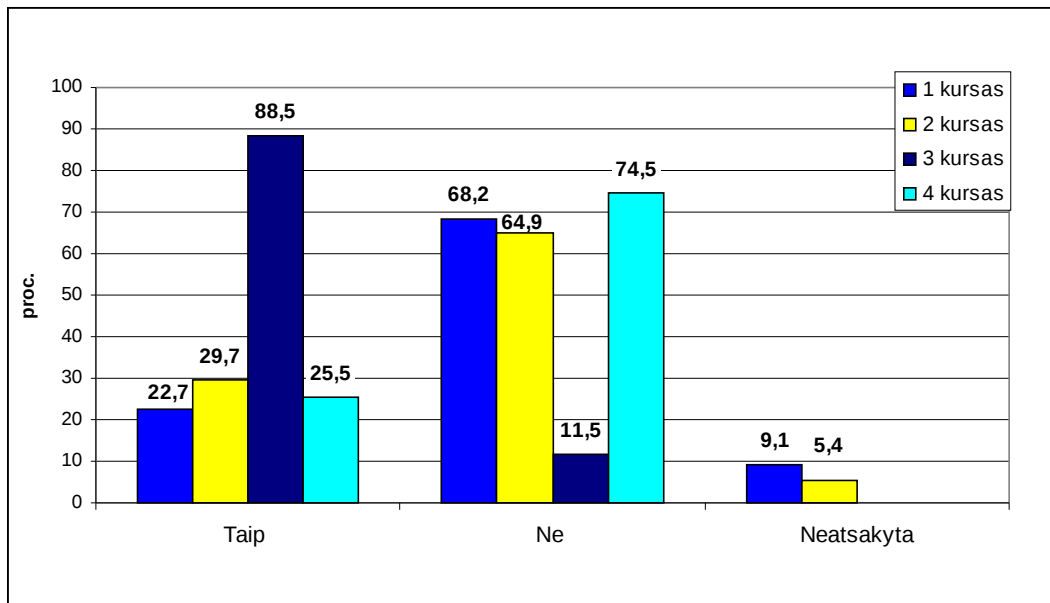
Pateikus šį klausimą, tik keletas studentų paminėjo savo motyvus, kurie lemtų kūno kultūros svarbą jų gyvenime arba tiesiog tai jiems nereikalinga.



**17pav.** Respondentų nuomonių pasiskirstymas pagal tai, kiek kartų per savaitę vyktų kūno kultūros užsiėmimai, %

74 % tyrime dalyvavusių fiziškai aktyvių studentų pažymėjo, jog norėtų, kad kūno kultūros užsiėmimai vyktų 1-2 kartus per savaitę. Galima daryti išvadą, jog jiems šių užsiėmimų trūksta arba gauna tik teorines žinias.

Analizuojant šių užsiėmimų reikšmę bei svarbą, buvo išanalizuotas studentų pasiskirstymas, ar jų studijuojamame fakultete yra kūno kultūros užsiėmimai.

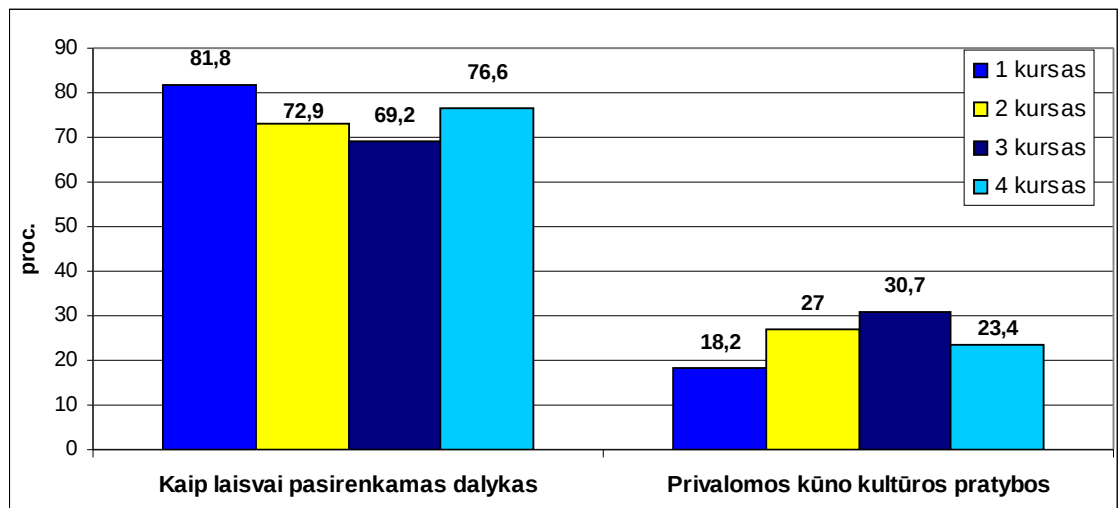


**18 pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar yra kūno kultūros užsiėmimai SGNSF, %

Gauti duomenys rodo, jog labiausiai išsiskyrė trečio kurso studentai, pažymėję „taip“, (88,5%) kadangi pavasario semestro metu, vyko kūno kultūros teoriniai užsiėmimai.

Neigiamai pažymėjo daugiau negu pusė likusių kursų studentų, (virš 50%). Tai reiškia, kad jiems nevyksta kūno kultūros užsiėmimai, bei nedalyvauja papildomuose fizinio aktyvumo užsiėmimuose.

Tyrimo klausta studentų nuomonės, apie tai koks turėtų būti kūno kultūros užsiėmimų statusas. Rezultatai pavaizduoti 19 paveiksle.

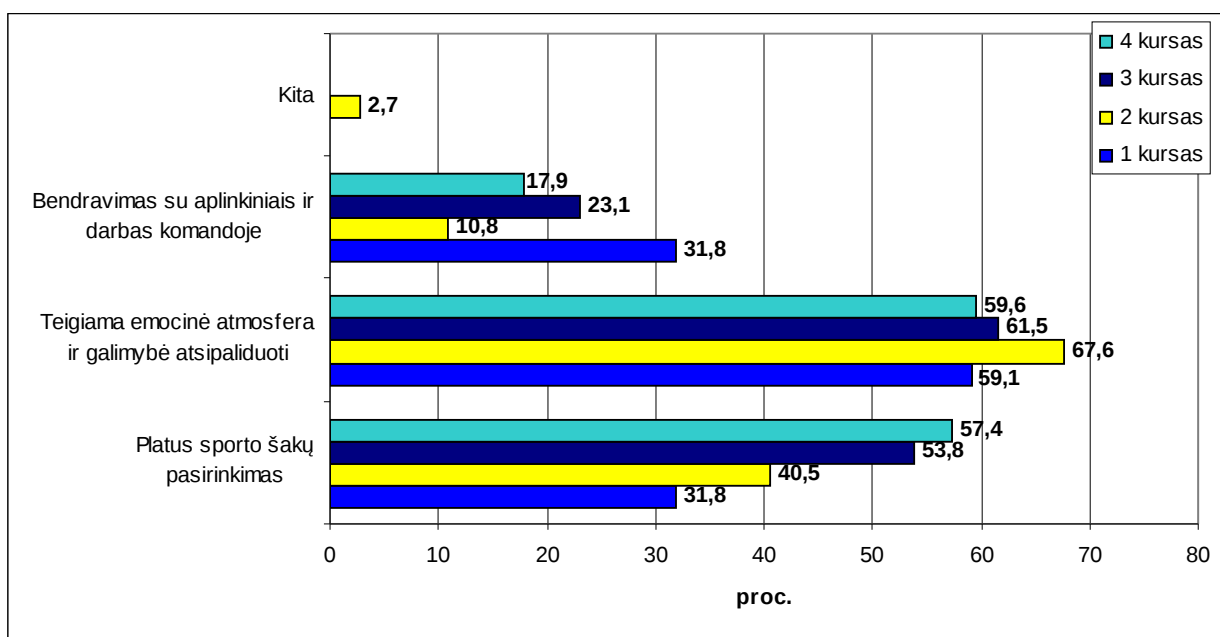


**19 pav.** Respondentų nuomonių pasiskirstymas pagal kūno kultūros užsiėmimų statusą, %

Šio tyrimo duomenys rodo, kad visų kursų studentai beveik vieningai pareiškė norą, kad kūno kultūros užsiėmimai būtų kaip laisvai pasirenkamas dalykas.

Privalomas kūno kultūros pratybas rinkęsi apie 30% ŠU SGNSF studentų. Pagal S. Poteliūnienės ir kt. (2003) gautus tyrimo duomenis Lietuvos mastu, kitų aukštųjų mokyklų studentai (30,8%) pageidavo, kad kūno kultūros pratybos būtų kaip privalomas dalykas.

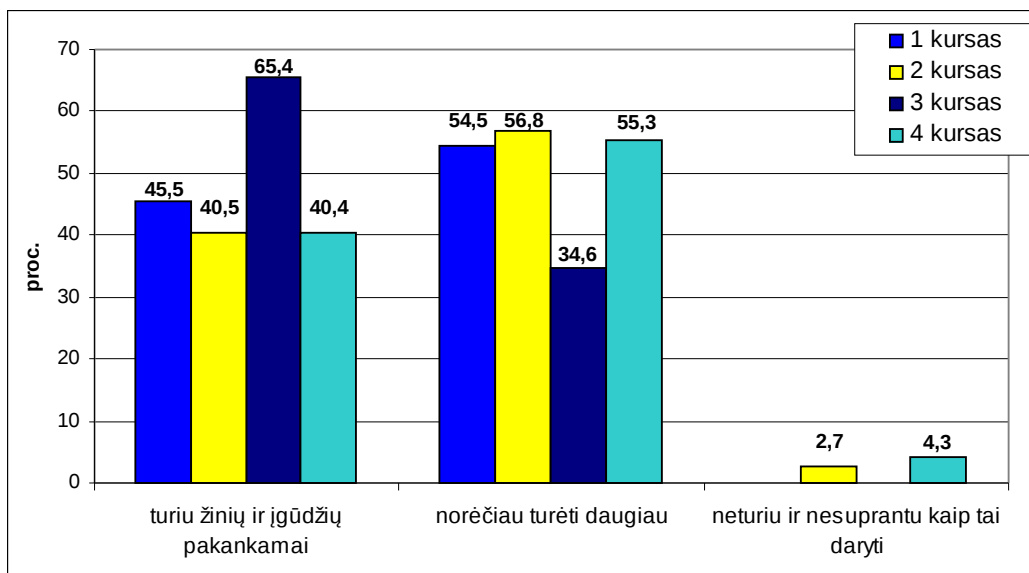
Kaip jau buvo minėta, kad dauguma studentų norėtų, kad kūno kultūros užsiėmimai būtų kaip laisvai pasirenkamas dalykas. Tuo tikslu norėta išsiaiškinti studentų nuomones, kokie turėtų būti šie užsiėmimai. Rezultatai pateikti 20 paveiksle.



20pav. Respondentų nuomonių pasiskirstymas, kokie turėtų būti kūno kultūros užsiėmimai, %

Pirmiausia kūno kultūros užsiėmimuose, studentų nuomone, turėtų būti teigiama emocinė atmosfera ir galimybė atsipalaiduoti. Tai rodo, kad studentams reikalinga fizinė veikla, kuri nereikalauja sunkaus protiško darbo. Kiek mažiau svarbus rodiklis, pasirenkant kūno kultūros užsiėmimus kaip laisvai pasirenkamą dalyką, yra platus sporto šakų pasirinkimas. Lankydami šiuos užsiėmimus, tikisi rasti sporto šaką pagal savo poreikį. Mažiausiai aktualu šiuose užsiėmimuose studentams yra bendravimas su aplinkiniais ir darbas komandoje.

Pozityviam, kryptingam fiziniam aktyvumui nepakanka teigiamai vertinti kūno kultūrą, reikia žinių, mokėjimų, įgūdžių, geros motyvacijos.



**21pav.** Respondentų pasiskirstymas pagal jų žinių ir įgūdžių kiekį tinkamai pasirinkti fizinę veiklą, %

Gauti tyrimo rezultatai rodo, kad daugiausiai žinių ir įgūdžių turi trečio kurso studentai (65,4%). Tai gali lemti, jog jie turi kūno kultūros teorines pratybas. Visi kiti likę kursų studentai norėtų turėti daugiau. Galima daryti išvadą, kad galbūt dėl žinių stokos nesportuojantys studentai, nesiryžta užsiiminėti fizine veikla.

## Išvados

1. Buvo pastebėta, kad kuo aukštesnis kursas, tuo studentai vertina savo sveikatą geriau. Pagrindinės sveikatos problemos, kurias jaučia studentai yra: galvos skausmas, nugaros skausmas, bloga nuotaika, nervinė įtampa. Pagrindinis geros savijautos veiksnys – poilsis.
2. Gauti duomenys parodė, jog streso intensyvumas vyrauja tarp visų kursų studentų. Pagrindiniai patiriamo streso rodikliai yra rūpinimasis darbu ir studijomis, varginanti ir sunki kasdieninė veikla, nervinė įtampa.
3. Didžioji dalis visų kursų studentų parodė teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą. Tai rodo, kad sportas yra aktualus jaunimo tarpe ir jie pripažįsta, kad sportas gali turėti įtakos asmenybės fiziniam tobulėjimui bei gerai savijautai.
4. Gauti rezultatai rodo, kad dauguma studentų mankština, sportuoja savarankiškai, savo fizinei veiklai skirdami 1 - 2 val. per savaitę. Pagrindiniai motyvai, skatinantys sportuoti: noras tobulinti kūno formas ir gerai jaustis. O pagrindinę fizinę veiklą laisvalaikiu studentai išskyrė vaikščiojimąsi pėsčiomis. Išanalizavus pasyvios veiklos atlikimą per savaitę - daugiausiai laiko paskaitose praleidžia antro ir trečio kurso studentai. Darbui prie kompiuterio 10 ir daugiau val. per savaitę skiria trečio kurso studentai. Prie knygų, žurnalų skaitymo studentai praleidžia 1- 3 val. per savaitę.
5. Didžioji dauguma studentų, mano kad kūno kultūros užsiėmimai yra reikalingi aukštojo mokslo įstaigoje. Daugiau nei pusė ŠU SGNSF studentų vieningai pareiškė norą, kad kūno kultūros užsiėmimus rinktųsi kaip laisvai pasirenkamą dalyką, kurio pagrindinis kriterijus būtų teigiama emocinė atmosfera ir galimybė atsipalaiduoti.

## Literatūra

1. Corbin, C. B., Lindsey, R. (1997). *Concepts of Physical Fitness*.
2. Dadelo, S. (2000). *Lietuvos teisės akademijos studentų fizinis lavinimas taikant saviugdą: daktaro disertacija*. Vilnius: VPU.
2. Dadelo, S., Tamošauskas, P., Morkūnienė, V., Višinskienė, D. (2008). Vilniaus Gedimino technikos universiteto studentų požiūrio į kūno kultūrą ypatumai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2, 18 – 25.
3. Davidavičienė, A.(1996). *Sveikos gyvensenos įtvirtinimas mokyklose*. Vilnius.
4. Domarkienė, S., Jurėnienė, K., Petrokienė, Z. (2000). *Širdies ir kraujagyslių ligos: epidemiologija ir profilaktika*. Kaunas: KMU.
5. Genevičius, J. (1991). *Studentų kūno kultūros pagrindai*. Kaunas: Šviesa
6. Grinienė, E. (2000). Lietuvos kūno kultūros akademijos studentų požiūris į sveikatą. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Kaunas, 294-297.
7. Grinienė, E. (2006). Studentų savo sveikatos vertinimas ir požiūris į sveiką gyvenimą. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Kaunas, 1 (60), 10 -16.
8. Ivaškienė, V., Čepelionienė, J. (2005). *Studentų fizinis ugdymas ir saviugda*. Kaunas: LKKA.
9. Jankauskas, J.P. (2004). Kūno kultūros ir sporto būklės Lietuvos aukštosiose mokyklose analizė: tyrimo rezultatai. Vilnius: LSPA.
10. Jankauskienė, R. (2008). Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ir kūno kultas? *Medicina*, Kaunas, 44(5), 346-354.
11. Kaffemanienė, I. (2006). *Negalės ir socialinės gerovės tyrimų metodologiniai aspektai*. Šiauliai: ŠU leidykla.
12. Kardelis, K., Kavaliauskas, S., Balzeris, V. (2001). *Mokyklinė kūno kultūra: realijos ir perspektyvos*. Kaunas: LKKA.
13. Kūno kultūra, sportas ir mokslas studentų gyvenime.(2004). Kaunas: LKKA
14. Mickevičienė, D., Motiejūnaitė, K., Skurvydas, A. (2006). *Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas*. Kaunas: Morkūnas ir Ko.
15. Milašius, K. (2008). *Sporto fiziologija*. Vilnius: VPU.
16. Naužemys, R., Saplinskas, J., Kniukšta, R. (2000). *Fizinio aktyvumo paslaptys*. Vilnius: Akstis.
17. Poderys, J. (2004). *Kineziologijos pagrindai*. Kaunas: KMU.
18. Poteliūnienė, S. (2000). *Studenčių būsimų mokytojų fizinės saviugdų edukacinis skatinimas: daktaro disertacija* (Vilnius: VPU, 2000).

19. Poteliūnienė, S., Kapustinskienė, N., Kepežienė, N. (2006). Pirmakursių studentų fizinė būklė ir jų poreikis fiziniam aktyvumui: socialinis (gyvenamosios vietos) aspektas *Mokslo darbai. Pedagogika. VPU*, 81, 69 – 75.
20. Poteliūnienė, S., Veršinskas, R., Muliarčikas, A. (2006). Mykolo Romerio universiteto studentų fizinės saviugdų prielaidos *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4, 90 – 95.
21. Skurvydas, A. (2008). *Judesių mokslas*. Kaunas: LKKA
22. Skurvydas, A., Stonkus, S., Volbekienė, V. (2006). *Kūno kultūra. Geras ir gražus žmogus*. Knyga moksleiviams. Kaunas: LKKA.
23. Stonkus, S. (2002). Sporto terminų žodynas. Kaunas: LKKI.
24. Stonkus, S. (2004). V. Augustauskas- Augustaitis: Kūno kultūros, sporto koncepcija ir filosofija. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1(51), 4-9
25. Tamošauskas, P., Ragelienė, G., Adamonis, J., Vaščila, V. (1996). *Studentų fizinis ugdymas*. Vilnius: Technika.
26. Tamošauskas, P., Rėgalienė, G., Mačys, A. (2003). *Studentų fizinio ugdymo teorijos ir metodikos pagrindai*. Vilnius: Technika
27. Tamošauskas, P. (2008). Kūno fenomenas ir fizinis ugdymas. *Santalka. Filologija. Edukologija*. 16 (2), 116-123.
28. Tubelis, L. (2001). *Studentų fizinės saviugdų skatinimo sistema ir jos efektyvumas*: disertacija. (Vilnius, VPU, 2001).
29. Vilkas, A. (2006). *Kūno kultūros teorijos įvadas*. Vilnius: VPU.
30. Volbekienė, V. (2004). *Fizinis aktyvumas: gyvenimo įgūdžių pamokos: studijų knyga*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
31. Volbekienė, V. (1997). *Eurofito testai suaugusiems*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
32. Zuožienė, J. (1998). *Kūno kultūros ir sveikos gyvensenos žinių įtaka moksleivių fiziniam aktyvumui*: daktaro disertacija. (Kaunas: LKKA, 1998).

#### Publikacijos internete

1. Goštautas, A. (1972). *Streso vertinimas (Reeder skalė)*. <http://www.vsv.lt/gyvensena/sveikas/2531.html> (žiūrėta 2010 - 01 - 03).
2. Internacional Physical Activity Questionnaire (2002). <http://www.ipaq.ki.se/downloads.htm> (žiūrėta 2010 - 01 - 10).

3. Kauno apskrities visuomenės sveikatos ugdymo centras. [www.kavsuc.lt](http://www.kavsuc.lt) (žiūrėta 2010-03-15). (Konferencijos medžiaga. Kaunas, 61).
4. Lietuvos kūno kultūros sporto departamentas (2007). *Lietuvos 7-80 metų amžiaus gyventojų požiūris į kūno kultūros pratybas, sportą ir sportavimo įpročių tyrimo ataskaita*. <http://www.kksd.lt/index.php?-771560077> (žiūrėta 2010-04-05).
5. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir bendrojo išsilavinimo standartai. XI - XII klasės (2002). [www.pedagogika.lt](http://www.pedagogika.lt) (žiūrėta 2010-02-22).
6. Lukaševičius, A. (2005). *Jonavos miesto ir rajonų mokyklų 9 – 12 klasių moksleivių požiūris į fizinį aktyvumą*. Magistro baigiamasis darbas. Kaunas: LKKA. [http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2005~D\\_20050519\\_084622-53987/DS.005.0.01.ETD](http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2005~D_20050519_084622-53987/DS.005.0.01.ETD) (žiūrėta 2009- 12- 10).

**Sandra Ivanauskaitė**  
**HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY BY STUDENTS IN TERMS OF**  
The Bachelor Theses  
**Summary**

The aim of the Bachelor thesis is to clarify the trends of the subjective health and physical activity estimation of the students studying in Siauliai University, the faculty of Social Welfare and Disability Studies. The present research analyzes the health problems of the students of different courses, the factors which impact on their health, identifies the indicators of the stress they undergo, indicates the occurrence of a physical and passive activity of all the students, and, finally, reveals the students' approach to the importance of physical education exercises for the learning process.

Thus the analysis is based on the enclosed questionnaire which has been used for a quantitative research. The study involves 132 1<sup>st</sup>-4<sup>th</sup> year students, including 6 boys and 126 girls. The obtained data has been analyzed by applying the statistical method.

Student survey revealed that the 4<sup>th</sup> year students consider themselves totally healthy (65.9%), while the first-year students feel lack of health (68.1%). Most students have felt some or other psychosomatic illness whereas stress intensity prevailed among students in all the courses.

Furthermore, the study showed students' positive approach to the benefits of physical activity towards health. The 1<sup>st</sup> year students are the most active physically (46%). The main reasons promoting the pursuit of physical activity are as follows: sense of well-being, and desire to improve the lines of the body.

To sum up, the results proved that the students' approach to physical education is positive and they realize the need of sport. The opportunity to choose physical education as an optional subject could not only help students to relax after brainwork, but also to improve their health.

Key words: health, physical activity, the students' approach to physical education.

## ***PRIEDAI***

**Mieli ŠU studentai,**

Norėtume Jums užduoti keletą klausimų ir nustatyti, ar užsiimate fizine veikla savo studentiškame gyvenime. Prašome atsakyti į kiekvieną klausimą, net jei ir nemanote, kad esate fiziškai aktyvus žmogus. Anketa yra anoninė. Dėkoju iš anksto.

*Tyrimą atlieka Šiaulių universiteto 4 kurso SPK studentė Sandra Ivanauskaitė.*

Atsakymą pažymėkite

Lytis  moteris  vyras  
 Amžius  18- 22  23- <...  
 Specialybė (nurodykite)

Kursas  1 kursas  2 kursas  3 kursas  4 kursas

**SVEIKATA**

1. Ar rūpinatės savo sveikata?  Taip  Ne

2. Kaip vertinate savo sveikatą?  Esi visiškai sveikas(- a)  Esi nepaknakamai sveikas(- a)

3. Ar turite sveikatos negalavimų?( nurodykite)

- Galvos svaigimas  Galvos skausmas  Pilvo skausmas  
 Nugaros skausmas  Silpnumas  Bloga nuotaika  
 Nervinė įtampa  Nemiga  Neturiu  
 Kita .....

4. Kas įtakoja Jūsų gerą savijautą ?

- Aktyvi veikla( renginiai, konkursai, darbas, varžybos)  
 Poilsis (miegas, pasivaikščiojimas grynu oru, važinėjimasis dviračiu)  
 Sportas ( aerobika, rytinė mankšta)

5. Ar Jūs patenkintas (-a) savo fizine būkle ?  Taip  Iš dalies  Ne

6. Jūsų nuomone, kokia fizinio aktyvumo svarba sveikatai? (galimi keli atsakymai)

- Retesnis sergamumas lėtinėmis ligomis  Didėja darbingumas  
 Teigiamai veikia nervų sistemą  Lavėja fizinis pajėgumas  
 Padeda įveikti stresą, depresiją  Suteikia energijos  
 Kita.....

7. Bendrai paėmus aš esu nervingas  taip, sutinku  galbūt taip  galbūt ne  ne, nesutinku

8. Aš labai rūpinuosi savo darbu (studijomis)  taip, sutinku  galbūt taip  galbūt ne  ne, nesutinku

9. Mano kasdieninė veikla labai varginanti ir sunki  
 taip, sutinku  galbūt taip  galbūt ne  ne, nesutinku

10. Aš dažnai jaučiu nervinį įtempimą  taip, sutinku  galbūt taip  galbūt ne  ne, nesutinku

11. Kasdieninė mano veikla sukelia didelę įtampą  
 taip, sutinku  galbūt taip  galbūt ne  ne, nesutinku

12. Aš dažnai jaučiu nervinį įtempimą, bendraudamas su kitais žmonėmis  
 taip, sutinku  galbūt taip  galbūt ne  ne, nesutinku

13. Dienos pabaigoje aš esu visiškai fiziškai ir protišškai išsekęs  
 taip, sutinku  galbūt taip  galbūt ne  ne, nesutinku

**FIZINIS AKTYVUMAS**

14. Jūsų požiūris į fizinį aktyvumą.

	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
Sportuoti malonu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sportuoti nuobodu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kūno kultūra svarbi kiekvieno gyvenime	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vengiu fizinės veiklos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tai bereikalingas laiko gaišimas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**15. Kaip manote, ar Jūsų fizinis aktyvumas yra pakankamas ?**

- Taip  Iš dalies  Ne

**16. Ar mankštinatės, sportuojate?**

- Taip, mankštinuosi, sportuoju tik savarankiškai  Lankau organizuotas pratybas  
 Ne, neturiu tam laiko, bet norėčiau  Ne

**17. Kiek laiko per savaitę užsiimate fizine veikla?**  1-2 val.  2-4 val.  4-6 val.

**18. Kur užsiimi fiziškai aktyvia veikla?**

- Sporto klube  Sveikatingumo centre  Universitete  Lauke  
 Kita .....

**19. Jūsų fizinė veikla laisvalaikiu :**

- Važinėjimas dviračiu  Plaukiojimas  Kelionės  
 Darbas namuos  Vaikščiojimas  Rytinė mankšta  
 (pvz.: namų ruoša, pėsčiomis  
 ūkio darbai)  Sportiniai žaidimai (pvz.: futbolas, tinklinis, krepšinis)  
 Kita .....

**20. Pasyvios veiklos atlikimas( valandomis per savaitę)**

	1 – 3val.	4 – 6 val.	7 – 9 val.	10val. ir daugiau
Darbas prie kompiuterio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sėdėjimas paskaitose	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TV žiūrėjimas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Knygų, žurnalų skaitymas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**21. Kokie motyvai Jus skatina sportuoti ?**

- Gera savijauta  Siekti sportinių rezultatų  Tobulinti kūno formas  
 Ugdyti valios savybes  Nėra motyvų ir noro sportuoti  
 Kita.....

**22. Kokius sporto užsiėmimus lankote?(galimi keli atsakymai)**

- Krepšinis  Kultūrizmas  Tinklinis  Aerobika  Futbolas  Lengvoji atletika  
 Plaukimas  Nesportuoju  Kita.....

**POŽIŪRIS Į KŪNO KULTŪROS UŽSIĖMIMUS**

**23. Kaip manote, ar reikalingi kūno kultūros užsiėmimai aukštojo mokslo įstaigoje?**  Taip  Ne

**24. Kaip manote, kodėl reikalingi kūno kultūros užsiėmimai?**

- Gerina ir stiprina fizinę būklę  Padeda stiprinti sveikatą  
 Leidžia atsipalaiduoti nuo įtampos  Gerina protinį darbingumą  
 Sportas daro žmones stiprius ir drąsius  Galimybė nemokamai sportuoti  
 Kita.....

**25. Kiek kartų per savaitę norėtumėte kad vyktų kūno kultūros užsiėmimai?**

- 1 - 2 kartus per savaitę  3 – 4 kartus per savaitę  5 ir daugiau

**26. Ar Jūsų fakultete yra kūno kultūros užsiėmimai?**  Taip  Ne

**27. Jūsų nuomone, kūno kultūros užsiėmimai turėtų būti:**

- Kaip laisvai pasirenkamas dalykas  Privalomos kūno kultūros pratybos

**28. Ar Jūs rinktumėtės, kūno kultūros užsiėmimus jei tai būtų, kaip laisvai pasirenkamas dalykas?**

○ Taip

○ Ne

**29. Kokie jūsų nuomone, turėtų būti kūno kultūros užsiėmimai, kad jus sudomintų kaip laisvai pasirenkamas dalykas?**

Platus sporto šakų pasirinkimas

Teigiamą emocinę atmosferą ir galimybę atsipalaiduoti

Bendravimas su aplinkiniais ir darbas komandoje

Kita.....

**30. Ar pakanka žinių ir įgūdžių tinkamai pasirinkti fizinę veiklą?**

Turiu žinių ir įgūdžių pakankamai

Norėčiau turėti daugiau

Neturiu ir nesuprantu kaip tai daryti