

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEOVĖS IR NEGALĖS FAKULTETAS
SVEIKATOS STUDIJŲ KATEDRA

Taikomoji kūno kultūra (specializacija – taikomosios kūno kultūros vadyba) studijų programa, II kursas

Aida Grinevičiūtė

**UNIVERSITETINIŲ STUDIJŲ PIRMO KURSO STUDENTŲ GYVENIMO
BŪDO ANALIZĖ**

Magistro darbas

Magistro darbo vadovė –
prof. dr. Radzevičienė Liuda

Šiauliai, 2015

Patvirtinimas apie atlikto magistro darbo savarankiškumą

Patvirtinu, kad įteikiamas magistro darbas yra:

1. Atliktas savarankiškai ir nėra pateiktas kitam kursui šiame ar ankstesniuose semestruose.
2. Nebuvo naudotas kitame institute / universitete Lietuvoje ir užsienyje.
3. Nėra medžiagos iš kitų autorių darbų, jeigu jie nėra nurodyti darbe.
4. Pateiktas visas panaudotos literatūros sąrašas.

Aida Grinevičiūtė

.....

Vardas, pavardė

.....

Parašas

Magistro darbo santrauka

Problema ir jos aktualumas. Studentai – pats energingiausias, daug žadantis žmonijos sluoksniu. D. Karkockienės (2011) teigimu, studentai susiduria su vienokiais ar kitokiais stresoriais: dideli mokymosi krūviai, poilsio stoka, nereguliari mityba, stresas ir miego stygius.

Kaip teigia Varatinskienė (2003), anksčiau fiziškai pasyvūs dažniausiai būdavo vyresnio amžiaus žmonės, o dabar kaskart mažėja jaunimo, ypač studentų, fizinis aktyvumas, nes daugiau laiko jauni žmonės skiria protiniam darbui ir vis mažiau – aktyviai fizinei veiklai.

Tyrimo aktualumas. Studijos aukštojoje mokykloje yra reikšmingas gyvenimo įvykis studentams (Norkus, 2012). Studentai yra specifinė socialinė grupė, kuri pagrindinį dėmesį skiria mokymuisi (Proškvienė, 2004). Darbo aktualumas ir iškelti klausimai lemia fizinio aktyvumo ir sveikatos jaunimo tarpe problema, kuri akivaizdžiai paastrėja aukštosiose mokyklose, nes pasikeičia studentų gyvenimo būdas, dienotvarkė, didėja protinės veiklos krūvis, sumažėja judamoji veikla. Išlaikyti gerą savijautą bei fizinį pajėgumą darosi vis sudėtingiau (Dadelo, 2000).

Tyrimo objektas: Universitetinių studijų pirmo kurso studentų gyvenimo būdas.

Darbe atlikta teorinė sveikatos, fizinio aktyvumo teorinė analizė. Išnagrinėti Klaipėdos universiteto pirmo kurso studentų fizinė būklė.

Iškeltas tyrimo tikslas - nustatyti Klaipėdos universitetinių studijų pirmo kurso studentų gyvenimo būdo analizė. Tikslui pasiekti keliami tokie uždaviniai:

1. Remiantis mokslinės literatūros analizės pagrindu atskleisti universitetinių studijų studentų fizinio aktyvumo bei sveikatos sąsajas.
2. Ištirti pirmo kurso studentų fizinę būklę: kaip dažnai ir kiek laiko sportuoja, kodėl jie tai daro ir fizinio aktyvumo įtaką jų sveikatai.
3. Nustatyti kokie veiksniai įtakoja studentų gyvenimo būdą bei jų sveikatą.
4. Pateikti pirmo kurso studentams rekomendacijas bei gerinti jų gyvenimo būdą.

Tyrimo dalyvavo 171 Klaipėdos universiteto Menų fakulteto, Sveikatos mokslų fakulteto, Humanitarinių mokslų fakulteto bei Pedagogikos fakulteto pirmakursiai studentai. Tiriamieji pildė tyrimo klausimyną, skirtą įvertinti studentų fizinį aktyvumą ir sveikatą, bei žalingų įpročių ir streso poveikį.

Tyrimu nustatyta, kad Klaipėdos universiteto pirmo kurso studentų sveikata nėra pati geriausia. Vertindami svarbiausias Klaipėdos universiteto studentų sveikatos problemas, pagrindinėmis studentai įvardino: didelis mokymosi krūvis, nereguliari mityba, rūkymas, nemiga, stresas. Studentai yra linkę rinktis laisvalaikio praleidimo rūšį – pasivaikščiavimas gryname ore. Tyrimo metu išryškėjo tendencija, kad studentų tarpe gana aktuali streso problema.

Taigi suformuota hipotezė pasitvirtino.

Turinys

MAGISTRO DARBO SANTRAUKA.....	3
TURINYS.....	4
ĮVADAS.....	5
1 SKYRIUS. FIZINIO AKTYVUMO IR SVEIKATOS SĄSAJOS YPATUMAI.....	8
1.1. Šiuolaikinė sveikatos samprata.....	8
1.2. Fizinio aktyvumo samprata ir įtaka žmogaus sveikatai.....	11
1.3. Sveikatą lemiantys veiksniai.....	17
1.4. Pagrindiniai sveikatą veikiančios rizikos veiksniai.....	21
1.5. Studentų akademinis krūvis.....	23
2 SKYRIUS. PIRMO KURSO STUDENTŲ FIZINIO AKTYVUMO IR SVEIKATOS TYRIMO ANALIZĖ IR INTERPRETACIJA.....	26
2.1. Tyrimo metodologija ir metodai.....	26
2.2. Tyrimo imtis.....	28
2.3. Universitetinių studijų pirmo kurso studentų gyvenimo būdo analizė.....	29
2.3.1. Studentų požiūris į fizinį aktyvumą.....	29
2.3.2. Subjektyvus pirmo kurso studentų sveikatos vertinimas.....	32
2.3.3. Studentų miego kokybė.....	37
2.3.4. Pirmo kurso studentų emocinė būklė.....	38
2.4. Tyrimo rezultatų apibendrinimas.....	40
IŠVADOS.....	43
REKOMENDACIJOS.....	44
LITERATŪRA.....	45

Įvadas

Problema ir jos aktualumas. Studentai – pats energingiausias, daug žadantis žmonijos sluoksniu. D. Karkockienės teigimu, studentai susiduria su vienokiais ar kitokiais stresoriais: dideli mokymosi krūviai, poilsio stoka, nereguliari mityba, stresas ir miego stygius.

Studijos aukštojoje mokykloje – tai naujas, kupinas išmėginimų ir išpūdžių, savarankiško gyvenimo įpročių bei elgsenos formavimosi laikotarpis. Prisitaikymas prie studijų proceso ir aplinkos, savarankiško darbo planavimas bei atlikimas daugeliui studentų siejasi su naujais išbandymais, padidėjusiais protinio darbo krūviais, stresinėmis situacijomis. Dažnai šie pokyčiai suteikia pasirinkimo laisvę, bet reikalauja didesnės asmens atsakomybės už studijų rezultatus bei gebėjimo intensyvią protinį darbą derinti su poilsiu. Aktyvaus poilsio stoka gali lemti pervargimą ir tapti sveikatos sutrikimų priežastimi.

Manoma, kad minimalius sveikatos rodiklius, drauge ir abejingumą sportui, lemia daugybė veiksnių: fizinis pasyvumas, neracionali mityba, žalingi įpročiai, taip pat ir technikos pažanga, prastos materialinės, ekonominės sąlygos, 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 tuomet galima tikėtis, kad 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).

Labai svarbus ir reikšmingas sveikatos komponentas – fizinis pajėgumas, kuris apibūdinamas, kaip gebėjimas žvaliai atlikti kasdienes užduotis, be didelio nuovargio ir su reikiama energija ilsėtis (Fizinio pajėgumo testas ir sveiko gyvenimo įpročių formavimas, 1995).

Žmogaus fizinis aktyvumas yra glaudžiai susijęs su sveikata ir fiziniu pajėgumu. Ir atvirkščiai, kuo žmogus sveikesnis, tuo jis fiziškai pajėgesnis ir aktyvesnis. Fizinis pajėgumas gali būti suvokiamas kaip gebėjimų, sąveikaujančių su sveikata, derinys. Tai asmens individualūs ypatumai ir funkcinės galimybės. (Lietuvos sveikatos programa, 1997–2010).

Mokslinėje literatūroje pateikiami duomenis, įrodė neabejotiną fizinio aktyvumo naudą sveikatai. Socialiniai įpročiai pastarąjį šimtmetį sukėlė didelį fizinio aktyvumo mažėjimą. Dėl šios priežasties būtina visuomenę įtikinti, kad didintų savo fizinį aktyvumą (Martinez–Gonzalez, Varo at.al, 2001).

Kaip teigia Varatinskienė, anksčiau fiziškai pasyvūs dažniausiai būdavo vyresnio amžiaus žmonės, o dabar kaskart mažėja jaunimo, ypač studentų, fizinis aktyvumas, nes daugiau laiko jauni žmonės skiria protiniam darbui ir vis mažiau – aktyviai fizinei veiklai.

Tyrimo aktualumas. Studijos aukštojoje mokykloje yra reikšmingas gyvenimo įvykis studentams (Norkus, 2012). Studentai yra specifinė socialinė grupė, kuri pagrindinį dėmesį skiria mokymuisi (Proškuvienė, 2004). Darbo aktualumas ir iškelti klausimai lemia fizinio aktyvumo ir sveikatos jaunimo tarpe problema, kuri akivaizdžiai paaštrėja aukštosiose mokyklose, nes pasikeičia studentų gyvenimo būdas, dienotvarkė, didėja protinės veiklos krūvis, sumažėja judamoji veikla. Išlaikyti gerą savijautą bei fizinį pajėgumą darosi vis sudėtingiau (Dadelo, 2000).

Tyrimo objektas: Universitetinių studijų pirmo kurso studentų gyvenimo būdas.

Hipotezė – Universitetinių studijų pirmo kurso studentų gyvenimo stilius neatitinka sveikos gyvensenos nuostatų.

Tyrimo tikslas – Nustatyti Klaipėdos universitetinių studijų pirmo kurso studentų gyvenimo būdo analizė.

Uždaviniai:

1. Remiantis mokslinės literatūros analizės pagrindu atskleisti universitetinių studijų studentų fizinio aktyvumo bei sveikatos sąsajas.
2. Ištirti pirmo kurso studentų fizinę būklę: kaip dažnai ir kiek laiko sportuoja, kodėl jie tai daro ir fizinio aktyvumo įtaką jų sveikatai.
3. Nustatyti kokie veiksniai įtakoja studentų gyvenimo būdą bei jų sveikatą.
4. Pateikti pirmo kurso studentams rekomendacijas bei gerinti jų gyvenimo būdą.

Tyrimo metodai:

- Mokslinės literatūros analizė;
- Kiekybinis tyrimas, taikant anketinę apklausą studentams;
- Matematinė statistinė bei lyginamoji analizė.

Tyrimo duomenys apdoroti taikant SPSS kompiuterinę programą. Kintamųjų statistinio reikšmingumo nustatymui naudotas chi-kvadrato testas, duomenis vertinant kaip patikimus kai $p < 0,05$. Hipotezė tikrinta apskaičiuojant Pirsono koreliacijos koeficientą, kuris įvertina tiesinio ryšio stiprumą, tačiau negali būti interpretuojamas kaip priešastingumas, o tik kaip kintamųjų ryšio matas.

Tyrimo dalyviai: Klaipėdos universiteto Menų fakulteto, Sveikatos mokslų fakulteto, Humanitarinių mokslų fakulteto bei Pedagogikos fakulteto pirmakursiai studentai. Tyrimo imtis – 171 respondentų.

Magistro darbo struktūra: Šis magistro darbas sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 2 skyriai, išvados, rekomendacijos, naudotos literatūros sąrašas (71), priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 2 lentelių, 19 paveikslėlių. Magistro darbo apimtis 50 psl.

1 skyrius. FIZINIO AKTYVUMO IR SVEIKATOS SĄSAJOS YPATUMAI

1.1. Šiuolaikinė sveikatos samprata

Šiuolaikinis gyvenimas žmogui kelia vis didesnius reikalavimus, kuriems įvykdyti reikia gyvenimo patirties. Tačiau pirmiausia būtina gera sveikata. Tik sveikas, gerai besijaučiantis, optimistiškas, fiziškai ir protiškaai darbingas žmogus gali sėkmingai prisitaikyti prie nuolat besikeičiančios aplinkos, aktyviai gyventi ir įveikti buitinius bei profesinius sunkumus. Atrodytų, kad apie sveikatą turėtų žinoti visi ir viską, nes televizija, radijas, įvairiausi leidiniai tiesiog užverčia mus informacija apie tai, ką valgyti, kokios dietos laikytis, kiek judėti, kaip gydytis, kaip mylėti ir t. t. Tačiau kaip rodo gyvenimo pavyzdžiai, vien informacijos neužtenka. Norėdami pakeisti visuomenės požiūrį į sveikatą, pirmiausia turime mokyti žmones rūpintis sveikata (Proškovienė, 2004).

Klausimas, kas yra sveikata, domina ne tik medikus, bet ir įvairių sričių specialistus. Sveikata buvo neatskiriama nuo ligos ar negalavimų, tačiau labiausiai ji priklauso nuo troškimų. Geriausiai žinomas Pasaulinio sveikatos organizacijos (PSO) pateiktas apibrėžimas: „Sveikata – visiška fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas.“ Šis apibrėžimas buvo paskelbtas tuoj po Antrojo pasaulinio karo (1948), taip teigė E. Adaškevičienė (2008) knygoje „Silpnos sveikatos vaikų fizinis ugdymas“.

Sveikatos apibrėžimų yra labai daug. Kalėdienė (2000) sveikatos apibrėžimus suskirstė į kategorijas:

Biomedicininis požiūris sveikata yra organizmo būklė, kai nesama psichinių ir fiziologinių funkcijų sutrikimų. Liga yra tik tada, jeigu tiriant pagal šiuolaikiškus metodus, nustatomas nukrypimas nuo visų pripažintos normos. Šiuo požiūriu remiasi medikai, modernioji medicina.

Sociologinis požiūris teigia, kad sveikata yra nesutrikdytas ryšys tarp individų ir jų socialinės aplinkos. Tai apima ne tik individą kaip fiziologinį ir anatomicinį vienetą, bet ir jo ryšį su visuomene.

Psichologinis požiūris pabrėžia subjektyvią žmogaus patirtį bei pojūčius. Svarbiausia kaip sveikatą interpretuoja pats individas.

Sveikatos sąvokas gvildeno S. Stonkus (2007), A. Skurvydas, V. Volbekienė (2006), I. Jakuševaitė (1999) ir kt. I. Jakuševaitės (1999) teigimu: sveikata yra žmogaus būklė, kurią išreiškia fizinis, socialinis ir psichinis matmenys, ir kuriems būdingas pozityvus ir negatyvus poliai. Pozityvųjų polių atspindi žmogaus fizinės, socialinės ir dvasinės gerovės būseną, t. y. Būseną, kuriai esant asmuo jaučia gyvenimo džiaugsmą, gali save išreikšti pasirinktoje veikloje, yra atsparus sunkumams, neigiamiems veiksniams. Vadinasi, sveikata yra svarbi visais žmogaus gyvenimo

laikotarpiais. Tačiau tik suaugę ir subrendę, o dar dažniau netekę sveikatos, pradėdami ją vertinti ir ieškoti būdų, kaip ją susigrąžinti.

Pastaruoju metu vis daugiau žmonių domisi savo sveikatos problemomis, žino fizinio aktyvumo naudą sveikatai. Daugelis žmonių save laiko visiškai sveikais tol, kol nepasireiškia kokios nors ligos simptomai. Jie nežino, kad daugelis ligų, prasideda ir vystosi lėtai, kol atsiranda sudėtingos pasekmės, netgi mirtis.

Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, 50 procentų žmonių sveikatos būklė priklauso nuo gyvenimo būdo – fizinio aktyvumo, mitybos įpročių, 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, sukeliantys žmonėms stresą; 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).

Šiandieninėje visuomenėje vis dažniau stebimi reiškiniai, kai žmonių dvasinė būseną yra nestabili. Stresinės situacijos šeimoje, nesaugi socialinė aplinka, ekonominiai nepritekliai sukelia neigiamas emocines būsenas, kurioms užsitęsęs susiklostęs skaudžios, kritinės situacijos. Fizinė saviugda kaip tik yra tinkama priemonė dvasinei pusiausvyrai susigrąžinti, galimybė organizmui atsigaivinti (Davidavičienė, 1992).

Sveikata yra svarbi visais žmogaus gyvenimo laikotarpiais. Tačiau tik suaugę ir subrendę, o dar dažniau – netekę sveikatos pradėdami ją vertinti ir ieškoti būdų, kaip ją susigrąžinti. Didžiausią įtaką žmogaus gyvenimui turi gyvenimo būdas ir aplinka. Norint sveikai gyventi, išsaugoti sveikatą ir ją stiprinti, ne visada yra palanki socialinė aplinka – šeima, universitetas, darbovietė, bendruomenė, kurioje gyvename. Dažnai žmogus negyvena sveikai dėl naudingų įpročių stokos, todėl labai svarbu nuo mažens ugdyti sveiką ir saugią gyvenseną (Žilinskienė, Gudžinskienė, 2003).

Šiais laikais nemažai studentų dieną pradeda nepusryčiauti. Mitybos specialistai atkreipia dėmesį, kad ir vaikams, ir suaugusiems jokia būdu nereikėtų praleisti pusryčių. Per pusryčius būtina gauti ne tik baltymų ar angliavandenių, bet ir riebalų bei vitaminų. Iki pietų smegenys dirba intensyviai – todėl joms reikia itin daug energijos. Nepusryčiauti vangiau atlieka įvairias užduotis, jiems sunkiau susikaupti, dažniau jaučiasi pavargę, tad visi šie veiksniai neigiamai atsiliepiama studentų sveikatai, teigia S. Bardauskienė (2008).

K. Kardelis (1993) atkreipia dėmesį į tai, kad mažai judrus gyvenimo būdas nuo pat pirmųjų mokymosi mokykloje dienų sukelia įvairius sveikatos sutrikimus, kurie, tolydžiai stiprėdami pereina į chroniškas infekcines ligas. Jis taip pat pažymi, jog vaikystėje išryškėję judėjimo trūkumai

(jų nepakoregavus) vėliau yra sunkiai ištaisomi. Ir priešingai, kuo anksčiau vaikai įvaldo judesiu įgūdžius, tuo geriau jie fiziškai bręsta.

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. Studentams tenka patirti daug naujų išmėginimų, naujų išpūdžių, gyvenamosios pokyčių formavimosi. Adaptacija prie pakitusio akademinio krūvio, naujo aplinkos poveikio, savarankiškumo padidėjimo daugeliui studentų siejasi su išbandymais ir nesėkmėmis, stresinėmis situacijomis.

Kai rodo tyrimai, šiandieninis akademinis jaunimas pradėjęs studijas netausoja savo sveikatos. Tyrimai rodo, kad studentų sveikatos supratimo ir nuomonės apie sveikatos gerinimą pakanka, tačiau iš tikrųjų rūpinamasi ja per mažai (Douglas et al., 1997; Stock et al., 2001; Wang, 2004).

Dažnai studentai neskiria pakankamai dėmesio sveikai elgsenai: yra menkai fiziškai aktyvūs, maitinasi nesveikai, rūko, vartoja svaigiuosius gėrimus, linkę piktnaudžiauti narkotikais, išgyvena dažnus stresus, jaučiasi socialiai pažeidžiami (Jonson et al., 1998; Stock et al., 2001; Golan et al., 2004; Lochbaum et al., 2004). Pastaraisiais metais į Lietuvos aukštąsias mokyklas stoja vis prastesnės sveikatos jauni žmonės (Meritas, Tinteris, 1998; Vaiščila, 2003; Grobovienė ir kt., 2003). Apklausos rodo, jog dalis studentų mano, kad jų sveikata gera, kas dešimtas ir daugiau nurodo vienokius ar kitokius sveikatos sutrikimus (Vaiščila ir kt., 2005; Tamašauskas, 2005).

Šiuolaikinis požiūris į sveikatą yra holistinis. Į sveikatą galime žiūrėti kaip į visų lygių organizmo grandžių gebėjimą išlaikyti sistemos stabilumą pradedant ląstelių ir baigiant socialiniu, kultūriniu bei dvasiniu lygiais. Tokia sveikatos samprata leidžia permąstyti sveikatos ugdymo būdus, atskleisti praktinę – dvasinę asmenybės kūrybinių galių prigimtį. Sveikatos pagrindą sudaro holistinė idėja, reikalaujanti suvokti reiškinį kaip tam tikrą vientisą visumą, netolygią jos elementų visumai. Visuma koordinuoja ir reguliuoja elementų struktūrą ir funkcijas (Adaškevičienė, 2008).

Holistiniu požiūriu sveikata suprantama kaip visuma, susidedanti iš viena nuo kitos priklausančių sričių. Todėl sveikatą galima pavaizduoti kaip gėlę. Gėlės žiedlapiai atitinka sveikatos sritis: fizinę, protinę, emocinę, socialinę, asmeninę ir dvasinę. Jei kas nutinka vienai sričiai neišvengiamai paveikiama ir kita (Zaborskis, 1996).

- *Fizinę sveikatą* lemia geras mūsų kūno ir visų organizmo sistemų funkcionavimas svarbu suprasti, kaip kūnas turi funkcionuoti, nes tik tuomet galėsime nustatyti, ar mūsų sveikata gera, ar sutrikusi.

- *Protinė sveikata* susijusi su būdais, kuriais mes renkame informaciją iš įvairiausių

šaltinių ir gebame ta informacija pasinaudoti. Gerą protinę sveikatą nusako gebėjimas nusistatyti tam tikro laikotarpio prioritetus, kryptingas tikslo siekimas ir jautimasis laimingu tikslo siekimo procese, neprarandant energijos ir gyvenimo džiaugsmo.

- *Emocinė sveikata* – tai žmogaus sugebėjimas suprasti savo jausmus ir išmokti pagrįstai juos reikšti. Žinodami, ką galvojame apie save ir apie kitus žmones, mes galime išreikšti savo jausmus taip, kad ir kiti juos suprastų. Labai svarbu, kad kitiems žmonėms suteiktume ir iš kitų žmonių patirtume kuo daugiau gerų jausmų, nes tik taip galime užtikrinti savo ir kitų žmonių gerą emocinę sveikatą. O būdami emociškai sveiki, sugebėsime pasiekti tikslo, mylėti, jaustis laimingi, energingi ir pilni gyvenimo džiaugsmo, galėsime gyventi harmonijoje su savimi.

- *Visuomeninė (socialinė) sveikata* susijusi su mūsų, kaip visuomenės narių, požiūrių į save. Tai žmogaus sugebėjimas prisitaikyti prie visuomenės ar socialinės grupės, kuriai ji priklauso. Ji atspindi mūsų santykius su žmonėmis, t. y. su tais, su kuriais bendraujame: šeimos nariais, bendradarbiais, draugais.

- *Asmeninė sveikata* labiausiai priklauso nuo asmens laisvės ir sėkmės supratimo. Žinoma, ji priklauso ir nuo asmens sugebėjimo įsilieti į socialinę bei gamtinę aplinką, prisitaikyti prie pokyčių. Pavyzdžiui: vienas laimingas, kai gerai šeimoje, kita, - kai sekasi darbe, trečias, kaip Motina Teresė, laimingas, dirbdama kitų labui.

- *Dvasinė sveikata* – lyg egzistencijos šerdis, padedanti suvokti kitas sveikatos sritis. Svarbu suprasti, kaip visos sveikatos sritys yra svarbios, jos visos viena su kita glaudžiai susijusios, ir svarbu rūpintis visais sveikatos komponentais, nes tik taip galima užtikrinti gerą žmogaus sveikatą.

1.2. Fizinio aktyvumo samprata ir įtaka žmogaus sveikatai

Kiekvienas žmogus gimdamas atsineša genetiškai užkoduotą biologinį judėjimo poreikį, kuris būtinas normaliam žmogaus gyvenimui - optimaliam žmogaus vystymuisi, kad normaliai formuotųsi atskiros kūno dalys, organai ir sistemos, jų funkcijos (Zuožienė, 1998).

Skirtingų autorių darbuose aptinkama įvairių terminų fizinei 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. Antai, V. Balsevičius (1995) fizinį aktyvumą apibūdina kaip tikslingą žmogaus judėjimo veiklą, kurios tikslas – stiprinti sveikatą, ugdyti fizinį potencialą, siekti savo įgimtų gabumų ir savybių fizinio tobulinimo.

S. Čelikovski (1987) motorinę veiklą suprantama kaip fizinių pratimų atlikimą ir darbinę veiklą laisvalaikio, taip pat judėjimo visumą, atliekamą kasdieniniame gyvenime. Pasak V. Blauzdžio (1991), žmogaus fizinis aktyvumas – tai ne tik kūno kultūra, bet ir buitinė ir kitokia fizinė jo veikla. Todėl jis organizmui dar svarbesnis.

Profesorius S. Stonkus išskiria kelias žodžių junginio fizinis aktyvumas reikšmes:

1. Griaučių raumenų sukelti sąmoningi judesiai, kuriuos darant labai padidėja energijos sunaudojimas. Jo išraiška yra mankšta, kūno kultūros pamokos, sporto pratybos, namų ruoša, aktyvus poilsis ir kita veikla.
2. Visuma aktyvių judesių, veiksmų, kuriuos per tam tikrą laiką ir tam tikru intensyvumu padaro raumenys bei sąnariai.
3. Laiko dalis (para, savaitė, mėnuo, metai), kurią žmogaus skiria fiziniam tikslingam darbui.

V. Volbekienė, A. J. Zuožienė, A. Girdušienė, O. Gasparienė, G. Mikaitienė (1998) fizinį aktyvumą apibūdina kaip kūno judesius, kuriuos atliekant sunaudojama daugiau energijos negu esant ramybės būsenos.

Autoriai V. Kuklys, V. Blauzdys (2000) fizinį aktyvumą apibrėžia kaip griaučių raumenų sukeltus sąmoningus judesius, kuriuos atliekant energijos suvartojama daugiau palyginti su ramybės būseną. Žmogaus fizinis aktyvumas reiškiasi aktyviai poilsiaujant, sportuojant, mankštinantis, dirbant, atliekant namų ruošos, buitines darbus ar kitoje veikloje, susijusioje su energijos suvartojimu.

Kalbant apie fizinį aktyvumą, dažnai vartojami terminai *kūno kultūra*, *sportas visiems*, *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 vertybes, normas, orientacijas, gebėjimas panaudoti kūno galias savo socialinėms, kultūrinėms, dvasinėms reikmėms tenkinti (Sporto terminų žodynas, 2002). *Sportas* yra socialinis reiškinys ir neatsiejama visuomenės kultūros dalis, praktikuojama per mankštinimąsi ir (arba) varžybas, kai tam sąlygas sudaro sporto organizacijos. Tai rengimosi varžyboms ir dalyvavimo jose sistema siekiant geriausių sportinių rezultatų (Stonkus, 2002). *Sportas visiems* – mėgėjiška sportinė veikla, garantuojanti sportuotojui būtiną fizinį aktyvumą ir sudaranti sąlygas varžytis bei pagal išgales siekti sportinių rezultatų. Tai fizinės pratybos ir varžybos, kuriose vyrauja emocinis fizinis krūvis (Stonkus, 2002).

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

Kaip teigia V. Blauzdys (2005), fizinis aktyvumas susijęs su trimis sveikatos aspektais: fiziniu, psichiniu ir socialiniu. Vienas iš socialinių veiksnių – pinigai.

Pastaruoju metu pastebima, kad ne tik miestuose, bet ir miesteliuose ar kaimuose atsidaro vis įmantresnių, įvairesnes paslaugas siūlančių sporto klubų už kurių paslaugas tenka brangiai mokėti. Suvokimas, kad sportuoti galima tik sporto klubuose – klaidingas. Čia ir pasireiškia nežinojimas, kad norint būti fiziškai aktyviam nebūtinos specialios sporto salės.

D. Mickevičienės ir K. Motiejūnaitės (2006) teigimu, fizine veikla užsiimti galima beveik bet kurioje vietoje ir tai nereikalauja specialios įrangos. Parkai, stadionai, kitos pėstiesiems skirtos Lietuvoje nėra apmokestinamos. Išlipti stotele anksčiau arba laiptuoti laiptais vietoje lifto taip pat nieko nekainuoja. Taigi, siekiant būti fiziškai aktyviu tikrai nebūtina eiti į brangų sporto klubą ar baseiną.

Atliekant fizinius pratimus, psichinėje veikloje atsiranda žymių pokyčių. Jų dėka patiriama daug teigiamų emocijų, kurios padeda pašalinti nuovargį, atsiradusį sunkaus darbo metu. Mankštinantis organizmas gamina endorfinus – neuroinhibitorius, kurie slopina stresinę reakciją ir sukelia ramią euforijos būseną (Pitney, Perker, 2009).

Bet tai ir vėl žinių stoka apie fizinį aktyvumą, juk užtenka vos 30 minučių vidutinio intensyvumo fizinės veiklos kasdien, 5 dienos per savaitę, kad išsaugotume ir pagerintume savo sveikatą. Fizinei veiklai skirtą laiką galima išdalinti per visą dieną. Tai galėtų būti 10 minučių greitas vaikščiojimas tris kartus per dieną arba 20 minučių rytinis ir 10 minučių pasivaikščiojimas kitu dienos metu, teigia V. Blauzdys (1997).

Pasaulio sveikatos organizacija 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 60 proc. pasaulio gyventojų fizinis aktyvumas yra mažesnis už mažiausią rekomenduotiną – 30 min. vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą kasdien;
- Daugiau nei 30 proc. 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).

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).

Pasak G. Mikaitienės ir V. Volbekienės (2002), dar viena klaidinga teorija su kuria tenka dažnai susidurti – fizinė veikla reikalinga tik turintiems problemų su viršsvoriu, t. y. nutukusiems žmonėms. Tačiau tai netiesa. Juk fizinis aktyvumas ne tik dailina kūno linijas, reguliuoja kūno svorį, bet sumažina daugelio mirtinų ligų riziką, gerina atmintį, pakelia nuotaiką, pagerina gyvenimo kokybę, nes žmogaus darbui ir buičiai fizinis pajėgumas yra svarbus kaip sveikatos komponentas padedantis išlaikyti gyvenimo aktyvumą.

Fizinis aktyvumas priklauso nuo amžiaus, lyties, sveikatos būklės, savijautos, pomėgių, metų laiko, psichologinės būsenos ir daugelio kitų priežasčių. Vaikystėje ir paauglystėje susidaro fizinio aktyvumo įgūdžiai visam gyvenimui, todėl jaunimo kūno kultūros ugdymo ir fizinės veiklos skatinimo svarba yra nurodyta daugelyje tarptautinių ir šalies dokumentų.

Didėjant fiziniam aktyvumui ir keičiantis jo kokybei, gerėja ir fizinis išsivystymas bei fizinis pajėgumas. Atlikta nemažai fizinio aktyvumo įtakos žmogaus fiziniam išsivystymui ir fiziniam pajėgumui mokslinių tyrimų L. Šiupšinskas (2006) disertacijoje tyrinėjo kompleksinį studentų fizinio aktyvumo vertinimą fizinės sveikatos, fizinio pajėgumo ir kūno masės kompozicijos rodikliais. Studentų fizinė sveikata buvo įvertinta kaip žemesnė už vidutinę.

Daugumai žmonių sveikata laikoma gyvenimo tikslu. Turime daug būdų šiam tikslui pasiekti: fizinis aktyvumas (daugiau judėjimo), racionali mityba ir atsipalaidavimas – tai veiksniai, nuo kurių priklauso sveikata, fizinis pajėgumas ir savijauta (Baltaplūkytė, Byčkovienė, 1999).

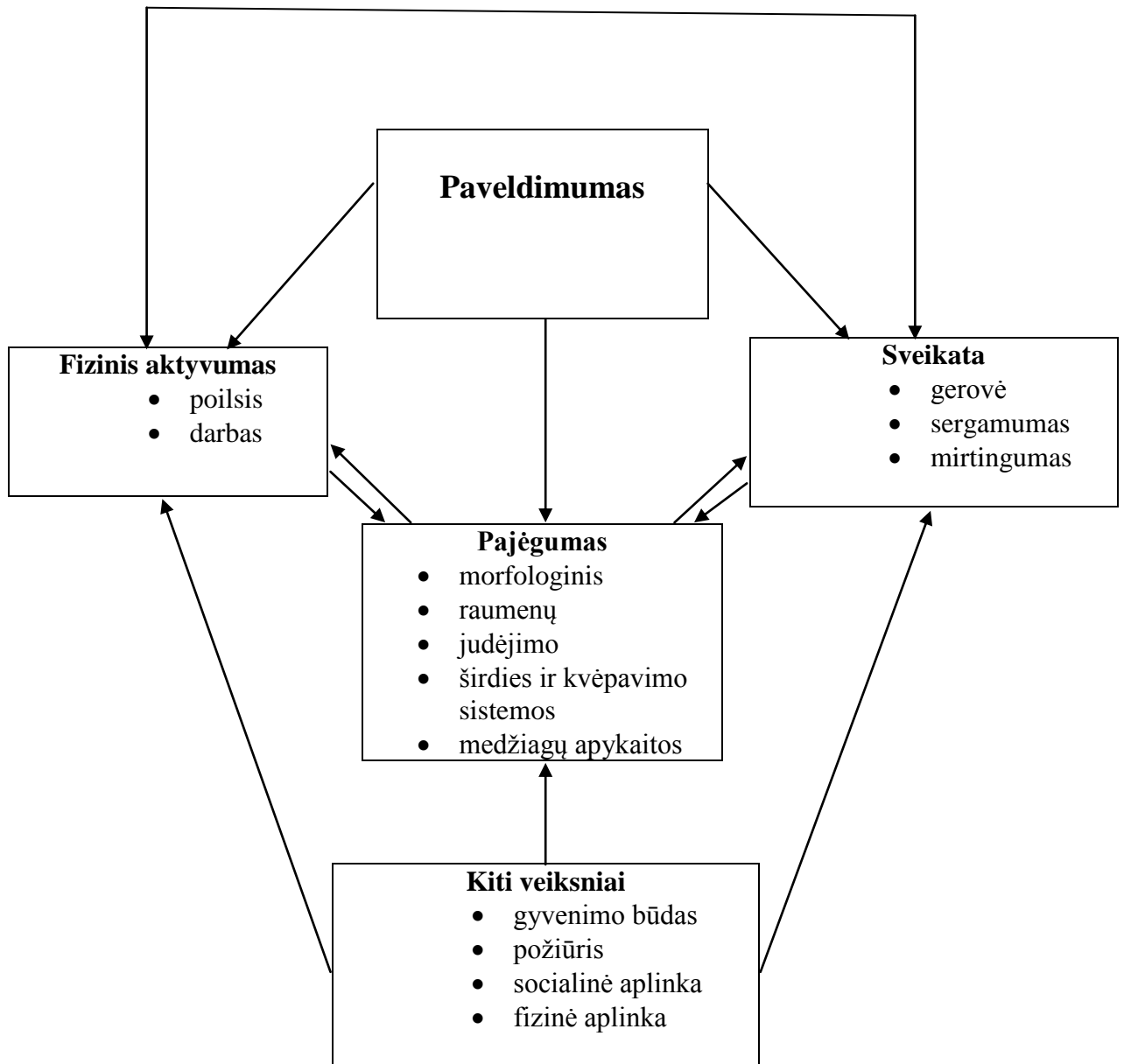
Fiziškai aktyvi gyvensena, sportavimas laisvalaikiu yra žinomi ne tik kaip savijautą gerinantys, bet ir kaip sveikatą stiprinantys veiksniai. Mažas fizinis aktyvumas – vienas būdingiausių šiuolaikinės visuomenės gyvensenos bruožų. Jis yra viena iš didelio antsvorio, padidėjusio kraujospūdžio, hiperlipidemijos, aterosklerozės plitimo priežasčių. Neginčijamas fizinio aktyvumo poveikis širdies ir kraujagyslių, raumenų, stuburo sistemoms, medžiagų apykaitai, taip pat endokrinei ir imuninei sistemoms. Daugelis epidemiologinių studijų patvirtino, kad nuolat laisvalaikiu sportuojančių žmonių mirtingumas nuo išeminės širdies ligos yra mažesnis negu fiziškai neaktyvių. Šis įsitikinimas daugeliui ekonomiškai stiprių šalių tapo kultūros dalimi: įvairiausios fizinio aktyvumo, aktyvaus laisvalaikio formos tapo neatskiriami žmonių gyvenimo dalimi ir įpročiu. Kartais abejojama tiesioginiu ryšiu tarp fizinio aktyvumo ir mirtingumo dėl specifinių mirties priežasčių, tokių kaip širdies ir kraujagyslių ligos, tačiau teigiamo fizinio aktyvumo psichologinio poveikio paneigti negalima. Taigi fizinis aktyvumas pagal kiekvieno

individualias galimybes derinamas su sveika mityba bei kitais sveikatą stiprinančiais veiksniais, padeda išsaugoti ir gerinti sveikatą (Kalėdienė, 1999).

Fizinis aktyvumas – visuma aktyvių judesių, kuriuos per tam tikrą laiką ir tam tikru intensyvumu padaro raumenys ir sąnariai. Judesiai reikalingi ne tik žmogaus praktiniams tikslams pasiekti, bet ir fiziniam pajėgumui, sveikatai stiprinti. Fizinis aktyvumas priklauso nuo paveldimų organizmo savybių, socialinės aplinkos poveikio (Poderys, 2000). Fizinis aktyvumas – vienas iš svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių, stiprinančių fizinį pajėgumą, sveikatą ir gerovę. Fizinis aktyvumas ugdo ir stiprina visas organizmo sistemas ir jo funkcijas (Poteliūnienė, 2007).

Fizinis pajėgumas yra gebėjimas žvaliai ir gyvai atlikti kasdienes užduotis be pernelyg didelio nuovargio ir ganėtinai energingai aktyviai ilsėtis. Sporto specialistai fizinį pajėgumą apibūdina kaip gebėjimą kuo veiksmingiau dirbti tam tikrą fizinį darbą. Fizinis pajėgumas taip pat apibrėžiamas kaip judėjimo mokėjimų, įgūdžių ir fizinių ypatybių lygis. Priklauso nuo įgimtų savybių, gyvensenos (mitybos, fizinio aktyvumo, motyvacijos) (Juškelienė, 2003).

Taigi žmogaus fizinis aktyvumas yra labai glaudžiai susijęs su sveikata bei fiziniu pajėgumu, arba kuo žmogus sveikesnis, tuo jis fiziškai pajėgesnis ir aktyvesnis. Kanados mokslininkai C. Bouchard, R. Shephard (1994) pateikia išsamų fizinio pajėgumo modelį, kuris parodo glaudų sveikatos ir kitų ją lemiančių veiksnių sąsają. (1 pav.). Šis modelis rodo, kad žmogaus sveikatą, fizinį aktyvumą ir fizinį pajėgumą sieja ne tik glaudūs tarpusavio ryšiai, bet sveikatą lemia ir paveldimumas ir kiti veiksniai (gyvenimo būdas, požiūris).



1 pav. Fizinio aktyvumo, fizinio pajėgumo ir sveikatos sąsaja (Bouchard, Shephard, 1994)

Ryšiai tarp sveikatos, kasdieninio fizinio aktyvumo ir fizinio pajėgumo yra kompleksiški. Pabrėžiama, kad geras fizinis pajėgumas aktyvina fiziologinius procesus, lemiančius greitesnį organizmo prisitaikymą prie besikeičiančių sąlygų. Fiziniam pajėgumui priskiriami požymiai, kuriuos veikia kasdienis fizinis aktyvumas ir kurie susiję su sveikata (Lavie C. J., Milani R. V. ir kt., 1993).

Teigiama, kad aerobinis pajėgumas yra svarbiausias su sveikata susijusio fizinio pajėgumo rodiklis (Vasiliauskas, 2003).

Per visą mokymosi aukštojoje mokykloje laikotarpį nustatyti teigiami sportavusių studentų širdies ir kraujagyslių sistemos reakcijos į krūvių pokyčius, geresni ir kiti funkciniai rodikliai.

Pabrėžiama, kad geras fizinis pajėgumas aktyvina fiziologinius procesus, lemiančius greitesnį organizmo prisitaikymą prie besikeičiančių sąlygų. Ryšiai tarp sveikatos, kasdieninio fizinio aktyvumo ir fizinio pajėgumo yra kompleksiški. Fiziniam pajėgumui priskiriami požymiai, kuriuos veikia kasdieninis fizinis aktyvumas ir kurie yra susiję su sveikata (Eurofitas, 2003).

Fizinio pajėgumo ir mirtingumo tyrimų rezultatai rodo, kad tarp didesnio už mažą aerobinį pajėgumą dydžio ir gyvenimo trukmės yra reali, ryški sąveika. Svarbu, kad fiziniai pratimai kuriuos atlieka žmogus, visiškai atitiktų jo individualų pajėgumą. Sveikatos ugdymo paskirtis – be rizikos didinant organizmo funkcinį pajėgumą sukelti teigiamus sveikatos pokyčius. Bet kokio amžiaus ar lyties žmogus, kuris siekia savarankiškai, jausdamas psichologinį ir socialinį pasitenkinimą, atlikti fizinius darbus, privalo nuolat lavinti savo fizinį pajėgumą ir jį išsaugoti, nes vėliau nuotoliai nesutrumpėja, o kliūtys sunkiai įveikiamos (Sharkey, 1997).

Reguliarūs, nuolat didėjantys fiziniai krūviai gerina žmogaus savijautą, miegą, atmintį, gerėja bendras organizmo darbingumas, atsparumas deguonies trūkumui, įvairioms infekcinėms ligoms, toksinių medžiagų poveikiui ir piktybiniam augliams susidaryti. Fiziniai krūviai sukelia didžiulius morfologinius, fiziologinius, biocheminius poslinkius visoje endokrininėje liaukų sistemoje. Jei pagyvenę žmonės yra fiziškai aktyvūs, pamažu sulėtėja jų senėjimo procesas, pagerėja judesių koordinacija, auga raumenų masė, gerėja greitumo, išvermės, jėgos ir lankstumo ypatybės (Naužemys, 2001).

Žmogus sensta ir keičiasi kaip ir aplinka. Tikrai senėjimo sparta ir jo charakteris nevienodas. Kai kada 60-metis gali atrodyti kaip 50-metis, o kartais 50-metis visai nesiskiria nuo 60-mečio. Visa tai priklauso nuo įgimtų savybių, genetikos, persirgtų ligų, buitinių gyvenimo sąlygų, gyvenimo būdo ir t. t. Buvo atlikti tyrimai, kuriuose dalyvavo įvairių amžiaus grupių žmonės ir nustatyta, kad gavus vienodą krūvį, širdies ir kvėpavimo sistemos, priklausomai nuo amžiaus, reaguoja nevienodai. Esant nedideliems krūviams pagyvenusio amžiaus žmonių poslinkiai pranoksta jaunesniųjų rodiklius. Intensyvėjant krūviui, šie rodikliai pradžioje išsilygina, vėliau pamažu didinant krūvį pagyvenusių žmonių funkciniai organizmo rodikliai krinta, palyginti su jauno amžiaus žmonių rodikliais (Naužemys, 2000).

1.3. Sveikatą lemiantys veiksniai

- *Sveika gyvensena* - „Gyvensena – tai įpročių ir papročių visuma, susidariusi veikiama ir stiprinama socializacijos proceso per visą žmogaus gyvenimą“ (Zaborskis, 2001).

„Sveika gyvensena – individo gyvenimos forma, padedanti išsaugoti ir stiprinti sveikatą“ (Gudžinskienė, 2007). Arba plačiau: „Sveika gyvensena – tai kasdienis gyvenimo būdas, kuris

stiprina ir tobulina rezervines organizmo galimybes, padeda žmogui išlikti sveikam, saugoti ir gerinti savo sveikatą“ (Proškovienė, 2004).

Svarbiausiais sveikos gyvensenos elementais autoriai ir PSO yra įvardiję šiuos:

- racionali mityba,
- žalingų įpročių atsisakymas,
- fizinis aktyvumas.

Kai kurie autoriai prie sveikos gyvensenos elementų prideda ir šiuos: grūdinimasis, asmens higiena ir racionalus poilsis (Proškovienė, 2004). Gyvenseną sudarančių elgsenos veiksnių įtaka sveikatai yra moksliskai įrodyta – moksliniuose darbuose dažniausiai nagrinėjama rūkymo, alkoholio vartojimo, nesveiko maitinimosi ir fizinio pasyvumo įtaka žmonių sveikatai.

- *Mityba* - yra kasdienis žmogaus gyvenimo elementas, kadangi maitinimasis suteikia jam gyvybę ir sveikatą. Tačiau gerą sveikatą ir pilnavertį gyvenimą gali suteikti tik sveika mityba (Proškovienė, 2004).

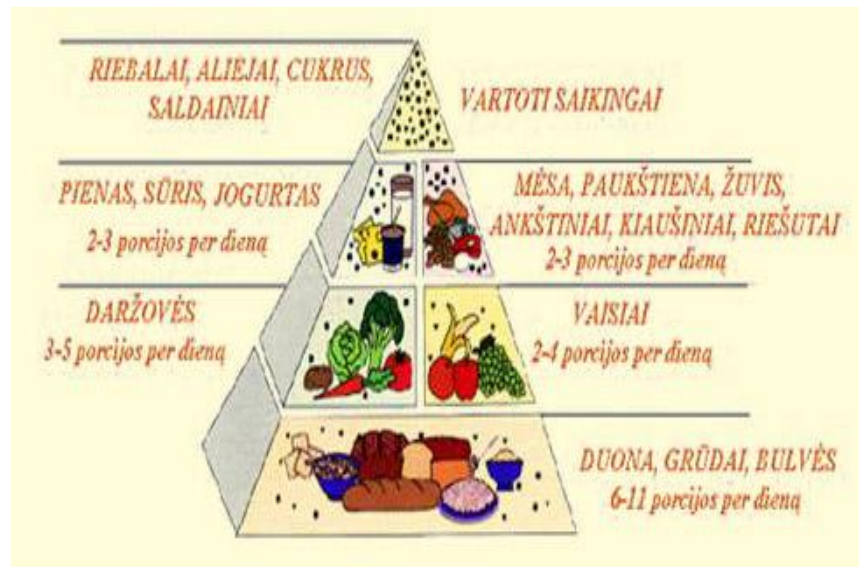
Sveika mityba – tai tokia mityba, kurioje yra subalansuotas maisto medžiagų kiekis (reikiamas riebalų, angliavandenių ir baltymų kiekis), gaunama reikiama energetinė vertė, laikomasi tinkamo mitybos režimo. Mitybos režimas – sveikos mitybos principas, nusakantis, kad reikia valgyti reguliariai, ne rečiau kaip 4 kartus per dieną. Didžioji maisto dalis turi būti suvalgoma pirmoje dienos pusėje: per pusryčius ir per pietus.

Sveikos mitybos principai:

- Įvairumas (per parą reikia gauti apie 40 įvairių maisto medžiagų iš šių pagrindinių maisto grupių: duonos, grūdų, bulvių ir jų produktų, daržovių, vaisių, pieno produktų, mėsos produktų, žuvies.
- Nuosaikumas (nepersivalgyti, nes per daug medžiagų žalinga sveikatai). Rekomenduojamas paros raciono kaloringumas – moterims 1000-1200 kcal, vyrams – 1200- 1500 kcal. Mažesnis paros raciono kaloringumas pavojingas, nes tuomet bus netenkama ne riebalų, bet organizmo skysčių ir raumenų.
- Subalansavimas (reikiamas kiekis medžiagų – baltymų : riebalų : angliavandenių santykis turi būti 1:1:4) (Proškovienė, 2006; PSO, 2005).

Visi aukščiau paminėti autoriai ir sveikatos institucijos, kalbėdami apie sveiką mitybą, pateikia sveikos mitybos piramidę, kuria siūlo naudotis renkantis dienos racioną (2 pav.).

Piramidėje pateiktos maisto produktų grupės, išdėstytos rekomenduojamo suvartojamo kiekio mažėjimo tvarka. Visuomenės sveikatos ugdymo centras (2002) rekomenduoja visiškai atsisakyti sveikos mitybos piramidės viršuje esančio cukraus, nes jis neturi jokių naudingų mikroelementų.



2 pav. Sveikos mitybos piramidė (PSO, 2005)

Sveika mityba laikomas ir funkcinio maisto vartojimas. Funkcinis maistas – tai kasdien valgomas maistas, kuris praturtintas biologiškai aktyviomis medžiagomis, darantis teigiamą fiziologinį poveikį žmogaus organizmui, skirtas organizmui sustiprinti (Visuomenės ugdymo centras, 2002).

Taigi sveika mityba skatina fizinę ir protinę žmogaus raidą, darbingumą, gerą nuotaiką, ilgina gyvenimą. Nors aplinkos sąlygos kinta, sveiko žmogaus organizmas geba išlaikyti nuolatinę vidinės terpės sudėtį ir ją reguliuoti, sudaryti palankias sąlygas normaliai visų audinių ir ląstelių veiklai. Todėl labai svarbu, kaip mes maitinamės, kokius maisto produktus vartojame ir kokios medžiagos patenka į mūsų organizmą. Racionas – tai baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų, vitaminų ir vandens kiekis, suvartojamas per parą (Skurvydas, 2006).

- *Poilsis* - pagrindiniai dienos režimo elementai yra miegas, maitinimasis, aktyvus poilsis (Valstybinis aplinkos sveikatos centras, 2006). Kad būtų išsaugotas darbingumas, labai svarbu racionaliai paskirstyti darbą ir poilsį. Poilsis yra nepaprastai svarbi gyvenimo ritmo dalis. Tinkami poilsio įpročiai sudaro prielaidas praktikuoti sveiką gyvenseną, suteikia gyvenimo pilnatvę (Gudžinskienė, 2011). Nuovargis – tai fiziologinė organizmo būklė, didelio aktyvumo pasekmė (Andriekienė, Ruzgienė, 2001). Nuovargis – tai fizinės ir psichinės būsenos pokyčiai, atsirandantys po tam tikrą laiką trunkančios veiklos. Nuovargis atsirandantis nuo fizinio arba protinio krūvio (Skernevičius, Milašius, 2011).

Fiziologiniu požiūriu nuovargis – tai laikinas organizmo darbingumo mažėjimas dėl pokyčių įvairiose organizmo sistemose atliekant fizinį darbą. Nuovargį sukeliančios priežastys visada yra konkrečios, t. y. priklauso nuo atliekamo darbo pobūdžio, intensyvumo. Dažniausiai galingumas

fizinės veiklos metu mažėja dėl CNS, endokrininės, vegetacinės sistemų ir dirbančių raumenų nuovargio (MacIntosh, Rassier, 2002). Taigi svarbiausias ir objektyvus žmogaus nuovargio požymis – jo galingumo sumažėjimas. Tačiau nuovargį gali sukelti žmogaus buvimas nepalankiose sąlygose (aukšta temperatūra, didelė drėgmė, mažas slėgimas, deguonies trūkumas). Todėl sumažėjusį galingumą galima laikyti nuovargio požymiu tikrai, tada jei žinoma, kad jis atsirado dėl atlikto konkretaus fizinio arba protinio krūvio. Dėl nuovargio galingumas sumažėja laikinai, jis greitai atsistato kasdienio įprasto poilsio metu. Todėl nuovargį galima vertinti kaip natūralią organizmo funkcinę būklę fizinės veiklos metu (Budget, 1998).

Fizinio arba protinio darbo metu organizmo ar jo sistemų darbingumas dėl nuovargio mažėja laipsniškai, todėl laiko atžvilgiu nuovargį galima nagrinėti kaip procesą ir išskirti keletą fazių: kompensuojamąją, nekompensuojamąją ir visišką. Šių fazių atskyrimo kriterijus – organizmo, kaip visumos, sugebėjimas atlikti norimą darbą.

Nuovargį galima suskirstyti į 4 fazes:

1) mažai juntamą nuovargį, kai darbingumas nesumažėja ir į veiklą neįtraukiami kompensaciniai mechanizmai;

2) nuovargį, kai dirbantys motoriniai vienetai nesugeba pataikyti reikiamo darbo intensyvumo ir būtinai į veiklą įtraukti papildomą skaičių motorinių vienetų, tačiau darbo galingumas nesumažėja;

3) nuovargį, kai raumenys, dirbdami tuo pačiu pajėgumu, nesugeba išlaikyti reikiamo darbo intensyvumo ir jį palaikyti gali tik didinant judesių dažnį;

4) labai didelį nuovargį, kai darbo intensyvumas neišvengiamai mažėja arba blogėja darbo tikslumas, koordinacija dėl slopinimo, kuris apsaugo nervinius centrus nuo per didelio išsekimo, nuo energetinių ir plastinių medžiagų didelio išnaudojimo, dėl didelio metabolinis liekanų susikaupimo organizme, dėl impulsų tekėjimo nervais ir jų priėmimo raumenyse pablogėjimo (Milašius, 2005).

1.4. Pagrindiniai sveikatą veikiančios rizikos veiksniai

- *Tabako rūkymas* – tai sąmoningas, savanoriškas kenkimas savo, artimųjų ir aplinkinių Sveikatai (Tamošauskas, 2003).

Tabaką į Europą XV a. pab. atvežė iš Amerikos grįždamas Kristupas Kolumbas. Ir Lietuvoje tabakas pradėtas vartoti XVI a. pab. (Genevičius, 1991).

Rūkant tabake esantis nikotinas dirgina centrinę nervų sistemą, skatina antinksčių veiklą, į kraują patenka daugiau adrenalino. Dėl to padidėja kraujospūdis, aktyvinama širdies veikla, dirginami smegenų centrai. Surūkius cigaretę, tartum pagerėja nuotaika, tačiau tas trunka neilgai.

Nikotino veikiamas kraujagysles pradeda spazmuoti, pablogėja smegenų aprūpinimas krauju, o tai trikdomas žmogaus dėmesys, mažėja darbingumas, neigiamai veikiama savijauta (Tamošauskas, 2003).

Taigi rūkymas iš pradžių atrodo lyg nekenksmingas įprotis, tačiau pamažu sistemingai griaua žmogaus sveikatą. Rūkymas kenkia ir mechaniškai kaip dirgiklis, ir toksiškai. Pasaulinė sveikatos organizacija rūkymą vertina kaip ligą, kuri įtraukta į Tarptautinę ligų klasifikaciją. Rūkančiuosius žmones 3 kartus dažniau ištinka širdies smūgis, 80 % plaučių vėžio atvejų tenka rūkantiesiems. Rūkantiesiems rizika mirti 70 % didesnė nei nerūkantiesiems.

Metus rūkyti, palengvėja plaučių, širdies kraujagyslių sistemos veikla, mažėja pavojus susirgti ir kitomis rūkymo sukeliomomis ligomis. Metęs rūkyti, kiekvienas žmogus taps sveikesnis, vėl pajus maisto skonį, kvėpuos grynu oru ir jausis laimingu.

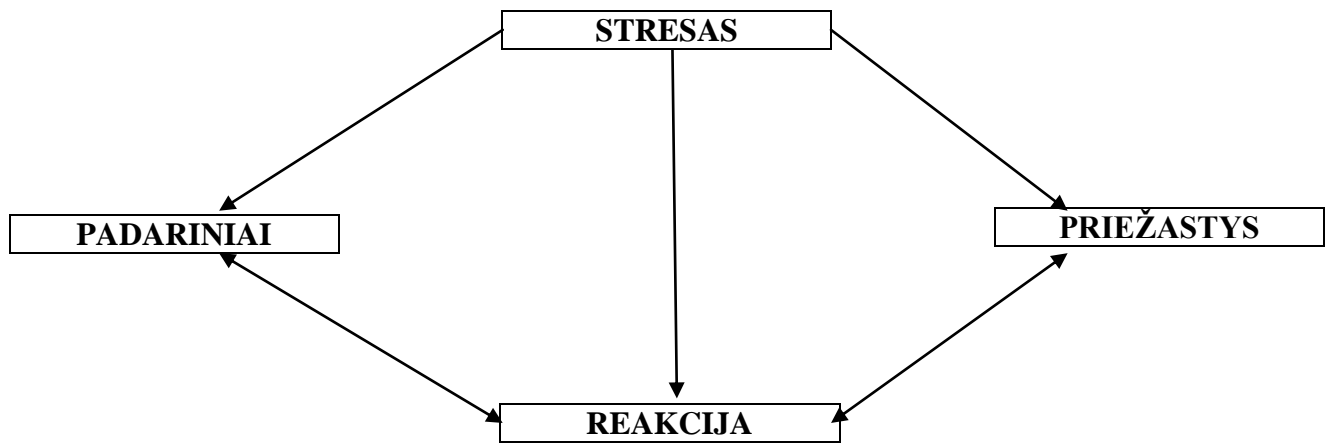
- *Stresas* – būseną, kylanti dėl įvairių ekstremalių poveikių, t. y. stresorių (Psichologijos žodynas, 1993). Stresorius – streso būseną sukeliantis veiksnys (Psichologijos žodynas, 1993). Stresas – psichinė ir fiziologinė įtampa. Tai visuma organizmo apsauginių reakcijų, kurias sukelia žalingi aplinkos ar vidaus veiksniai. Tai reakcija į tam tikrus grėsmę ar iššūkį keliančius įvykius (Tamošauskas, 2003).

Stresoriaus poveikis gali būti teigiamas, kai mus aktyvina ir motyvuoja įveikti sunkumus. Tai eustresas. Tačiau daug dažniau stresoriai kelia grėsmę. Neigiamą poveikį darantis stresas vadinamas distresu. (Malinauskas, 2003).

Streso pasekmės (padariniai) pasireiškia trimis aspektais:

1. fiziologinės reakcijos į stresą lygmuo: pulso dažnis, hormonų išsiskyrimas ir ilgalaikiai psichosomatiniai bei somatiniai sutrikimai ir kt.;
2. psichologinės reakcijos į stresą lygmuo: pyktis, nesaugumas, ilgalaikis prislėgtumas ir dirglumas;
3. rezultatų lygmuo: pasikeičia atliekamos veiklos kokybė ir greitis.

Blogesni rezultatai priklauso ne tiek nuo užduoties sudėtingumo, kiek nuo asmenybės bruožų, dėl kurių krūvis ar reikalavimas tampa tuo, ką paprastai vadiname stresu. Individuali gyvenimo istorija, patirtis sunkiose situacijose, taip pat įsitikinimas, kad tokias situacijas galima įveikti, daro mus daugiau, o kitus mažiau atsparius stresui (Furst, 1998).



3 pav. Streso struktūra (Malinauskas, 2003)

Streso priežastys, individo reakcija į stresą bei padariniai yra pagrindiniai streso struktūros elementai (3 pav.). Streso struktūrą galima paaiškinti ir naudojantis kitokiu streso modeliu. Stresas apibrėžiamas kaip neatitikimas tarp reikalavimų ir gebėjimų. Skiriamos keturios struktūrinės dalys, kurios yra susijusios. Pirma dalis – tai aplinkos situacijos ar veiksmai, kuriuos kiekvienas individas gali suprasti savaip. Kita dalis yra aplinkos reikalavimų suvokimas. Trečioji modelio dalis yra individo atsakas, t. y. sprendimo priėmimas. Paskutinė šio modelio dalis yra sprendimo vykdymas (elgesys) (Malinauskas, 2003).

Mokslą apie stresą sukūrė kanadiečių mokslininkas H. Seljė. Jis teigia, kad stresą įveikti padeda fizinis aktyvumas, t. y. mokėjimas gyventi, savo paskirties uosto suradimas ir orientavimasis į jį. Ugdant sveikatą, svarbu išmokti kontroliuoti stresą (Tamošauskas, 2003).

Keletas psichologinių patarimų, kurie gali padėti:

- Iš anksto numatyti perspektyvą ir planuoti, kaip išvengti įtampos (streso);
- Kasdieną dalį laiko skirti atsipalaidavimui, muzikos klausymui, skaitymui;
- Prieš miegą išvėdinti kambarį, išgerti šilto gėrimo, pieno;
- Reguliariai mankštintis, nevengti natūralaus fizinio nuovargio, nes tai padeda atsipalaiduoti;
- Padeda meditacija, joga ir kiti specialūs relaksacijos metodai (Tamošauskas, 2003).
- *Pervargimas* - darbas sunkus, ilgai trunka, esti didelė nervinė – emocinė įtampa,

nesilaikoma racionalaus darbo ir poilsio režimo, nuovargio reiškiniai kinta. Tokiu atveju susidaro kokybiškai nauja funkcinė arba patologinė organizmo būklė, kuri vadinama pervargimu. Pervargstama pamažu ilgą laiką didėjant organizmo funkciniam pakitimams. Anot Skernevičiaus, Milašiaus (2011) teigia, kad pervargimas – tai sunki organizmo būklė po didelio vienkartinio fizinio krūvio arba jų kompleksu, kai atsigavimas vyksta labai ilgai, tenka panaudoti fiziologines, biologines atsigavimo priemones. Anczewska (2005) teigia, kad pervargimas - tai procesas, kuris

vystosi ilgą laiką, yra individualus, būna įvairaus intensyvumo ir pasireiškia tiek psichinio, tiek fizinio pobūdžio simptomais. Pervargimo psichiniai simptomai tai: dirglumas, bendras nuovargis, nerimastingumas, didelio krūvio pojūtis menkiausios įtampos metu. Pamažu šie simptomai stiprėja, pradeda kontroliuoti žmogaus jausmus ir veiksmus. Fiziniai pervargimo simptomai yra galvos skausmai, migrenos priepuoliai, ilgai trunkantys miego ir virškinimo sutrikimai, skausmai įvairiose kūno vietose, dažnos peršalimo ligos bei kiti negalavimai.

- *Nerimas* – žmogaus emocinė būseną – neapibrėžtas grėsmės jausmas, kylantis dėl realaus ar įsivaizduojamo pavojaus (Psichologijos žodynas, 1993). Žodžiu nerimas apibūdinami ir trumpi nervingumo, baimės laikotarpiai, kuriuos išgyvena žmonės, susidūrę su įvairiais gyvenimo išbandymais. Šia emocine būseną domisi ir ją tyrinėja daugybė mokslininkų. JAV per 1970-2000 metus moksliniuose žurnaluose apie nerimą buvo spausdinta 41 416 straipsnių (Chomentauskienė, 2001).

Dauguma psichologų (Barlow, 2000) pritaria nuomonei, kad stiprus nerimas yra nemalonus emocinis patyrimas ir dauguma žmonių, ilgesnį laiką jausdami nerimą, prieina tarsi „bedugnės kraštą— ir negali sukontroliuoti savo minčių, elgesio. Tokiu būdu ilgai užsitęsęs nerimas tampa pavojingu, kenksmingu mūsų sveikatai, perauga į distresą. Greičiausiai dėl šios priežasties nerimas moksliniuose tyrimuose ir teorijose dažnai yra gretinamas su stresu.

Nerimas pasireiškia ne tik jausmuose, mintyse ir veiksmuose, bet ir išoriškai:

- *dreba galūnės ir galva;*
- *įsitempia raumenys;*
- *padažnėja kvėpavimas ir širdies ritmas;*
- *pakyla arterinis kraujospūdis, pagreitėja kraujo cirkuliacija;*
- *įrausta skruostai;*
- *sumažėja pojūčių slenksčiai;*
- *nevalingai daromi judesiai ir t. t.*

1.5. Studentų akademinis krūvis

Studento mokymosi krūvis – laikas (išreikštas valandomis), kurio, kaip manoma, reikia vidutiniam statistiniam studentui tam tikroje studijų pakopoje (lygyje), kad pasiektų apibrėžtus mokymosi siekinius. Šis laikas apima visas mokymosi užduotis, kurias privalo atlikti studentas (pvz., paskaitas, seminarus, praktinius užsiėmimus, savarankišką darbą, apsilankymus darbo vietose, egzaminus ir pan.) (Budrienė, Gefenas, 2011).

Turbūt sunkiausia yra nustatyti darbo krūvį, kurio reikia studentams, kad įvykdytų studijų programos užduotis arba pasiektų programos studijų siekinius. Socialiniai mokslai buvo pirmoji mokslo sritis, kurioje pavartota darbo krūvio sąvoka bei ta pati sąvoka buvo pavartota kompiuterijoje: žymėjo duomenų kiekį, kurį per tam tikrą laiką galėjo apdoroti kompiuteris. Mokslo pasaulyje sutinkama ir kitų darbo krūvio apibrėžimų. „Tuning“ projekte studento darbo krūvis reiškia laiką, kurio reikia studentams įvykdyti jų studijų reikalavimus per tipinę akademinę savaitę (Markevičienė, Račkauskas, 2011).

Planuodamos mokymosi ir mokymo užduotis tam tikriems studijų siekiniams, aukštojo mokslo institucijos privalo nuolatos kontroliuoti laiką, per kurį turi būti įvykdyta studijų programa. Viena iš svarbiausių „Tuning“ projekto naujovių – siekis susieti mokymosi tikslus, kompetencijas ir mokymosi krūviu pagrįstus ECTS kreditus. Mokymosi krūviu paremti ECTS kreditai leidžia efektyviai planuoti mokymosi veiklą, kadangi jie atsižvelgia į visą laiką, kuris reikalingas mokymosi, mokymo ir vertinimo užduotims atlikti ir todėl yra svarbiausia programų planavimo priemonė. Kreditai gaunami tik tuomet, kai besimokantysis įrodo, kad pasiekė mokymosi tikslus. Vis dėlto sąsaja tarp kreditų ir studijų siekinių nėra tokia vienareikšmė. Vidutiniam mokiniui ar studentui studijų siekiniams pasiekti reikalingas laikas priklauso ne tik nuo žinių ir įgūdžių, kuriuos reikia iš(si)ugdyti, bet ir nuo konteksto, kuriame vyksta mokymosi procesas. Laiką, kurio vidutiniam besimokančiajam reikia studijų siekiniams pasiekti, lemia šalies bei institucijos mokymosi kultūra, dėstymo, mokymosi ir vertinimo metodai bei asmeninės studentų savybės ir jų išsilavinimo lygis. Kreditų skaičius turi būti nustatomas pagal mokymosi krūvį (išreikštą laiku), kurio reikia studentui tam tikro konteksto studijų siekiniams pasiekti. Kitaip tariant, būtina užtikrinti dermę ir pusiausvyrą tarp studijų siekinių ir kreditų: studijų kreditai yra kiekybinis studijų matas – nurodo tipinio programos studento studijų apimtį, trukmę, o studijų siekiniai – kokybinis studijų matas, nes atskleidžia studijų turinį bei jų sudėtingumą ir priskyrimą vienam arba kitam kvalifikaciniam lygiui (Milišiūnaitė, Butkienė, 2011).

Darbo krūviui įtakos turi daugelis veiksnių: studijų aplinka, numatomi studijų siekiniai, mokymo metodai, studentų mokymosi būdas, kultūriniai skirtumai. Taip pat įtakos turi ir tai, kaip patys studentai supranta darbo krūvį. Studentai gali labai skirtingai suprasti dalykų aspektus, ir tai priklauso nuo studijų programos kūrėjo tikslų ar dėstytojo lūkesčių. Nemažai mokslininkų teigia, kad labiausiai reikėtų atsižvelgti ne į objektyvius rodiklius, o į tai, kaip darbo krūvį vertina studentai. Studentų vertinimui įtakos turi jų pačių susidomėjimas studijuojamu dalyku ir ar šio dalyko mokytis yra labai sunku. Šie du kintamieji yra tarpusavyje susiję. Mokslininkai nustatė, kad studentai linkę manyti, jog jų darbo krūvis tuo didesnis, kuo daugiau atskirų informacijos šaltinių ar literatūros jiems nurodyta peržiūrėti per nustatytą laiką. Tą patį jausmą gali sukelti ir psichologiniai veiksniai, siejami su sunkumais šeimoje, liga ir pan. Didelis darbo krūvis yra dažniausia laikino ar

net nuolatinio studijų nutraukimo priežastis. Ypač pirmojo kurso studentai yra linkę prarasti susidomėjimą; kiekvieną kartą susidūrę su studijuojamo dalyko sunkumais jie pajunta nerimą, pervargimą (Markevičienė, Račkauskas, 2011).

2 skyrius. PIRMO KURSO STUDENTŲ FIZINIO AKTYVUMO IR SVEIKATOS TYRIMO ANALIZĖ IR INTERPRETACIJA

2.1. Tyrimo metodologija ir metodai

Siekiant atlikti tyrimą „Universitetinių studijų pirmo kurso studentų gyvenimo būdo analizė“ darbe remiamasi aptartais teoriniais rezultatais. Tyrimas atliktas, siekiant iširti ir patvirtinti darbe aptartų mokslininkų išskirtus teorinius sprendimus - taikytas kiekybinis duomenų apdorojimo metodas. Tyrimo duomenų rinkimas ir apdorojimas remiasi trimis metodais:

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

Kiekybiniam tyrimui atlikti panaudota anketinė apklausa, kadangi anketavimo būdu pateikus įvairaus tipo klausimus, galima greitai gauti norimos informacijos, kurią vėliau įmanoma nesunkiai apdoroti (Kardelis, 2002). Bitinas (2006) teigia, kad surinktos informacijos masiškumas yra labai svarbus ugdymo reiškiniams apibūdinti. Anketavimas suteikia respondentams galimybę patiems atsakyti į pateiktus klausimus ar teiginius (Luobikienė, 2000). Tyrimui atlikti buvo pasirinktas anketinės apklausos metodas. Tiriamieji atrinkti taikant atsitiktinės atrankos metodą. Anketa buvo sudaryta taip, kad tyrime dalyvaujantys respondentai galėtų ganėtinai greitai atsakyti į anketos klausimus, galėtų rinktis iš pakankamo skaičiaus atsakymų variantų, bei išreikšti savo nuomonę, ties kai kuriais klausimais. Suformuluoti klausimai išdėstyti tam tikra tvarka. Respondentams iš viso pateikta 18 klausimų su galimais atsakymų variantais. Klausimai sudaryti uždari (galima rinktis tik vieną atsakymo variantą arba pateikti savo variantą). Anketa sudaryta remiantis literatūros analize. Anketa sudaryta tokiais blokais:

1. *Demografinis blokas* (1 – 2 kl.) – skirta išsiaiškinti respondentų amžių, lytį. Bloką sudaro 2 klausimai.

2. *Studentų požiūris į fizinį aktyvumą blokas* (3 – 7 kl.) – bloko paskirtis išsiaiškinti studentų fizinę veiklą: kaip dažnai ir kiek laiko sportuoja, kodėl jie tai daro ir fizinio aktyvumo įtaką jų sveikatai. Bloką sudaro 5 klausimai.

3. *Sveikatos vertinimas* (8 – 14 kl.) – šio bloko tikslas išsiaiškinti kaip respondentai vertina savo sveikatą, mitybos įpročius, kokią įtaką turi mokymosi krūvis bei kaip didelis mokymosi krūvis atsiliepija jų sveikatai. Fizinė veikla laisvalaikiu. Bloką sudaro 7 klausimai.

4. *Miego kokybės blokas* (15-16 kl.) – bloko paskirtis nustatyti studentų miego trukmę, bei pojūčiai po paskaitų. Bloką sudaro 2 klausimai.

5. *Emocinės būklės blokas* (17 – 18 kl.) – šio bloko tikslas išsiaiškinti kaip patirtas stresas bei žalingi įpročiai daro įtaką supančiai respondentų aplinkai. Bloką sudaro 2 klausimai.

Prie kiekvieno klausimo pateikiama instrukcija, kaip atsakyti į pateiktą klausimą, kad anketos būtų tinkamai užpildytos.

Respondentams anketa buvo įteikta tiesiogiai, anketos anoniminės, stengiasi išlaikyti respondentų anonimiškumą. Respondentams buvo pasakojama apie tai kokius tikslu renkami duomenys, kam jie bus panaudoti.

Buvo naudojama teorijos apžvalga ir anketinė apklausa. Kiekybinių duomenų analizė apdorota naudojant statistinę programą SPSS 17.0. Tyrimo duomenys buvo vertinami skaičiuojant procentinius dažnius. Ryšiui tarp kiekybinių kintamųjų nustatyti naudotas Chi-kvadrat kriterijus (χ^2) bei Wilcoxon t – testas. Ryšiui tarp dviejų ranginio tipo kintamųjų nustatyti naudotas Spirmano koreliacijos koeficientas. Pasirinktas reikšmingumo lygmuo 0,05. Skirtumai laikomi statistiškai reikšmingais, kai $p < 0,05$.

Pearsono suderinamumo χ^2 kriterijų („chi-kvadratą“) (kai rezultatai išreikšti nominaline ir rangine skale). χ^2 kriterijus yra vienas populiariausių ir plačiausiai taikomų neparametrinių kriterijų, naudojamas hipotezėms apie kintamojo skirstinį populiacijoje tikrinti dviejų kintamųjų nepriklausomumui (vienoje populiacijoje stebima kintamųjų pora). Šiuo atveju tolimesniuose skaičiavimuose keliamos statistines hipotezes:

H₀ – statistiškai reikšmingo ryšio nėra (ši hipotezė priimama, jei $p > 0,05$).

H_A – statistiškai reikšmingas ryšys yra (ši hipotezė priimama, jei $p < 0,05$).

Tyrimo rezultatai, pavaizduoti grafiškai ir pateikti paveiksluose, atlikti kompiuterine „MS Excel 2003“ programa.

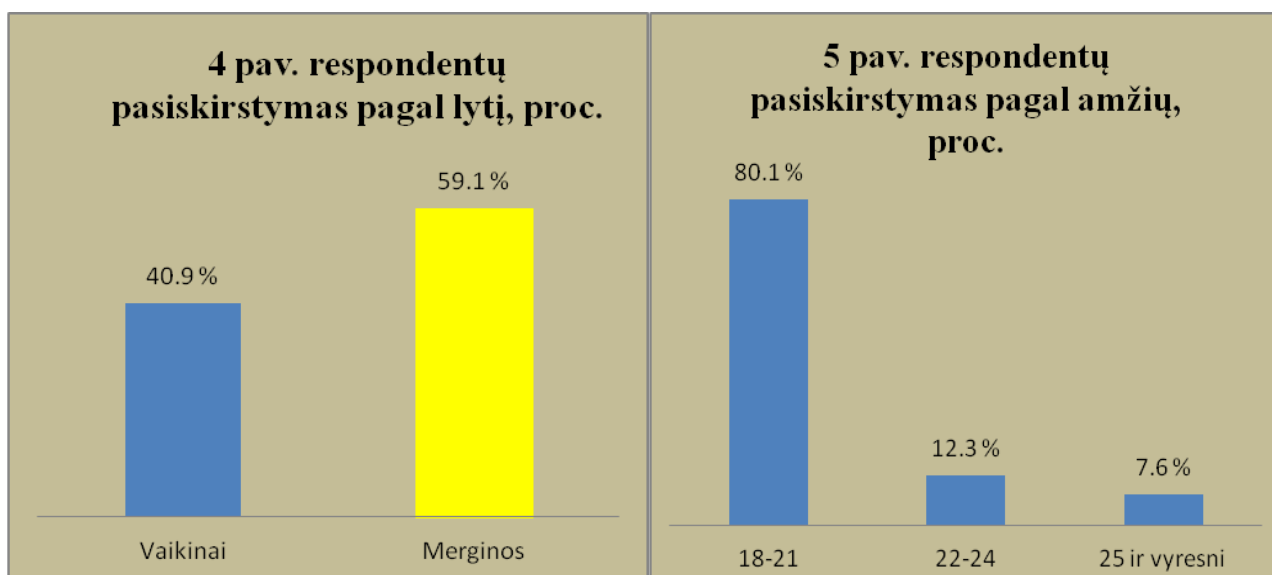
2.2. Tyrimo imtis

Tyrimas buvo atliktas 2015 m. kovo 2 -6 dienomis. Tyrimo pasirinkti objektai Klaipėdos universiteto Menų fakulteto, Sveikatos mokslų fakulteto, Humanitarinių mokslų fakulteto bei Pedagogikos fakulteto pirmakursiai studentai.

Tyrimui buvo paruošta 200 anketų, kurios buvo išdalintos pildymui respondentams, kurie sutiko dalyvauti tyrime. Tyrimo pabaigoje buvo grąžintos 178 anketos. 7 anketos buvo netinkamai užpildytos, tad duomenų analizei liko 171 anketos.

Dauguma tyrime dalyvavusių respondentų buvo 70 vaikinių, tai yra 41 proc. ir 101 merginų, tai irgi yra 59 proc. Kaip matyti iš diagramų, tyrime dalyvavo daugiau merginų negu vaikinių, ir tai atspindi šiandieninę mokyklos situaciją – moterų studijuoja daugiau nei vaikinių. Tiriamųjų pasiskirstymas lyties aspektu pateiktas 4 paveiksle.

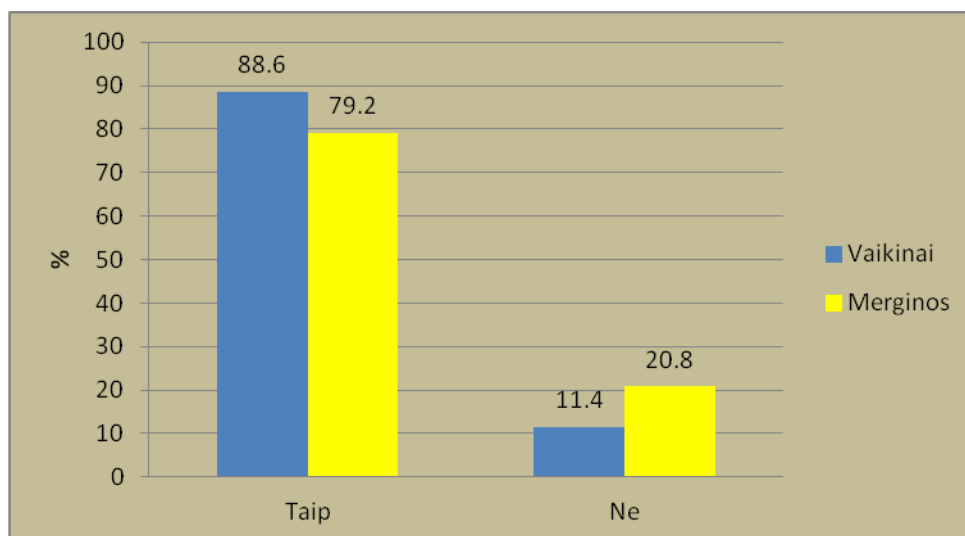
5 paveikslo duomenys rodo, jog respondentų pasiskirstymas pagal amžių yra gana įvairus. Tai rodo, kad būtent toks amžiaus pasiskirstymas dalyvavo atliktame tyrime. Galime daryti išvadą, kad intervalui nuo 18 iki 21 metų studentai buvo aktyviausi atsakant į pateiktos anketos klausimus (80.1%).



2.3. Universitetinių studijų pirmo kurso studentų gyvenimo būdo analizė

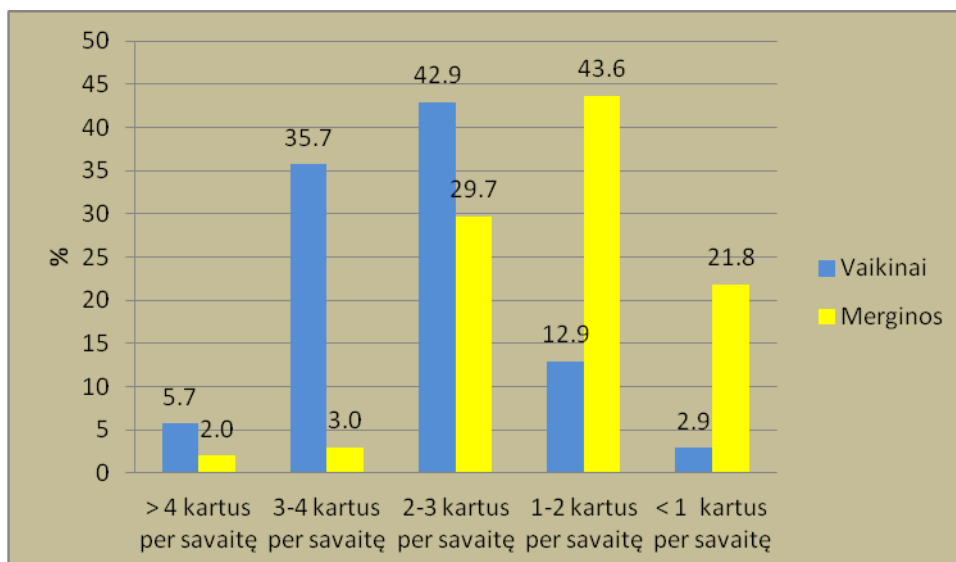
2.3.1. Studentų požiūris į fizinį aktyvumą

Klaipėdos universiteto pirmo kurso studentų atsakymai labai džiugina: net 89 proc. vaikinių ir 79 proc. merginų nurodė, kad sportuoja. Ir nedidelė dalis vaikinių nesportuojančių buvo tik 11 proc., merginų 21 proc.(6 pav.).



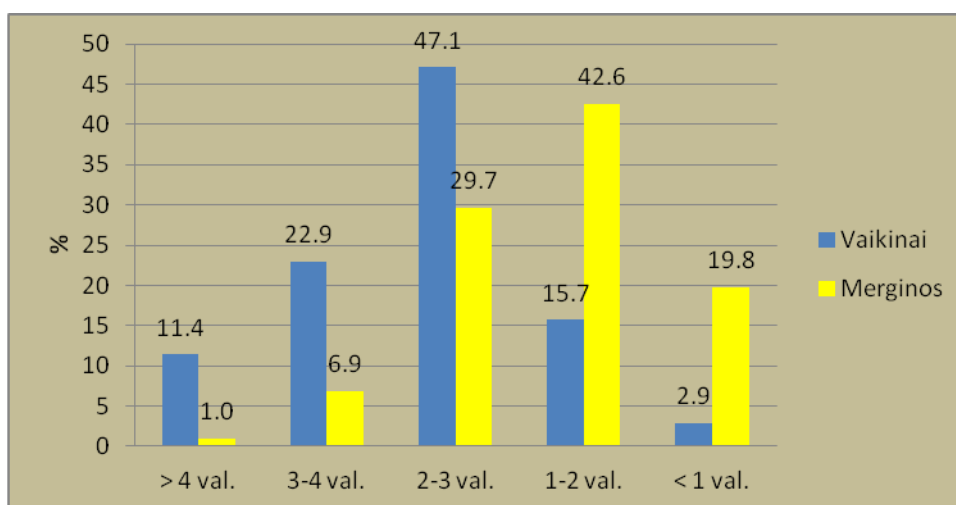
6 pav. Sportuojantis studentai, %

Gauti duomenys rodo, daugiausia respondentų atsakė, kad sportuoja 2-3 kartus per savaitę, tai buvo 43 proc. vaikinių ir 30 proc. merginų. Nuo 1-2 kartus per savaitę sportuojančių vaikinių buvo 13 proc. ir 44 proc. merginų. Kita dalis respondentų sportuoja nuo 3-4 kartų per savaitę, tai sudaro 36 proc. vaikinių ir 3 proc. merginų. Daugiau kaip keturias valandas sportuojančių buvo gana nedaug, 6 proc. studentų ir 2 proc. studentėlių. Tokių kurie per savaitę sportuoja mažiau kaip vieną valandą buvo labai mažai tik 3 proc. vaikinių ir kiek daugiau 22 proc. merginų. Atsakymai patikimai reikšmingi ($p < 0,05$) (7 pav.).



7 pav. Respondentų nuomonių pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai sportuoja, %

Analizuojant studentų fizinį aktyvumą, norėta išsiaiškinti, kiek laiko per savaitę studentai skiria šiai veiklai. Atsakymai buvo patikimai reikšmingi ($p < 0,05$). Tyrimo duomenys pateikti 8 paveiksle.



8 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal laiką skirta sportavimui%

Iš gautų duomenų ryškiai matyti, jog dominuoja 2-3 valandos per savaitę, kuri studentai skiria savo fizinei veiklai 47 proc. vaikinių bei 30 proc. merginų. Taip pat ganėtinai daug procentų sudarė respondentų atsakymai, kurie 1-2 valandas sportuoja per savaitę, tokių buvo 16 proc. vaikinių bei 43 proc. merginų. Mažiau laiko sportuojančių sudarė 23 proc. vaikinių, 7 proc. merginų kurie per savaitę sportuodavo nuo 3 iki 4 valandų. 11 proc. vaikinių ir 1 proc. merginų, kurie per savaitę sportuodami praleidžia daugiau kaip 4 valandas. Tokių kurie per savaitę sportuoja mažiau kaip vieną valandą buvo labai mažai tik 3 proc. vaikinių, o kiek daugiau sudarė 20 proc. merginų.

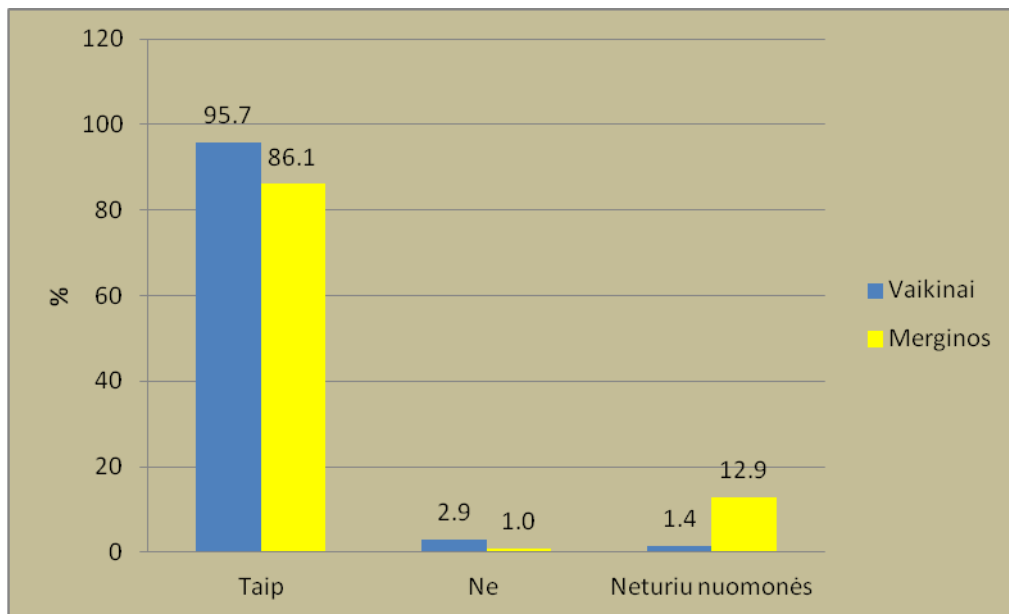
Nagrinėjant fizinį aktyvumą buvo svarbu sužinoti, kodėl studentai sportuoja. Pirmo kurso studentų požiūris į fizinį aktyvumą pateiktas 1 lentelėje.

1 lentelė. Studentų požiūris į fizinį aktyvumą.

	Sutinku		Iš dalies sutinku		Nesutinku		Chi – kvadrato reikšmė χ^2	Laisvės laipsniai (df)
	V.	M.	V.	M.	V.	M.		
Laisvalaikio praleidimas	55,2	41,5	37,3	53,2	7,5	5,3	0,137	2
Noras tobulėti ir turėti gražų kūną	62,7	78,7	37,3	17,0	0,0	4,3	0,005	2
Noras siekti gerų sportinių rezultatų	35,8	39,4	47,8	30,9	16,4	29,8	0,051	2
Sportas mažina stresą	26,9	53,2	61,2	30,9	11,9	16,0	0,001	2
Tai Jūsų pomėgis	43,3	42,6	40,3	43,6	16,4	13,8	0,868	2
Noras gerinti sveikatą	68,7	75,5	31,3	20,2	0,0	4,3	0,080	2
Siekis kontroliuoti kūno svorį	62,7	77,7	37,3	22,3	0,0	0,0	0,029	1
Ugdo pasitikėjimą savimi	32,8	53,2	58,2	38,3	9,0	8,5	0,031	2
Sportuoti nuobodu	3,0	2,1	11,9	5,3	85,1	92,6	0,278	2
Tai laiko gaišimas	3,0	2,1	9,0	4,2	88,1	93,7	0,429	2

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“, „Tai laiko gaišimas“ rodo, kad studentai nesutinka su pateiktais teiginiais ir įrodo jau minėta teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą.

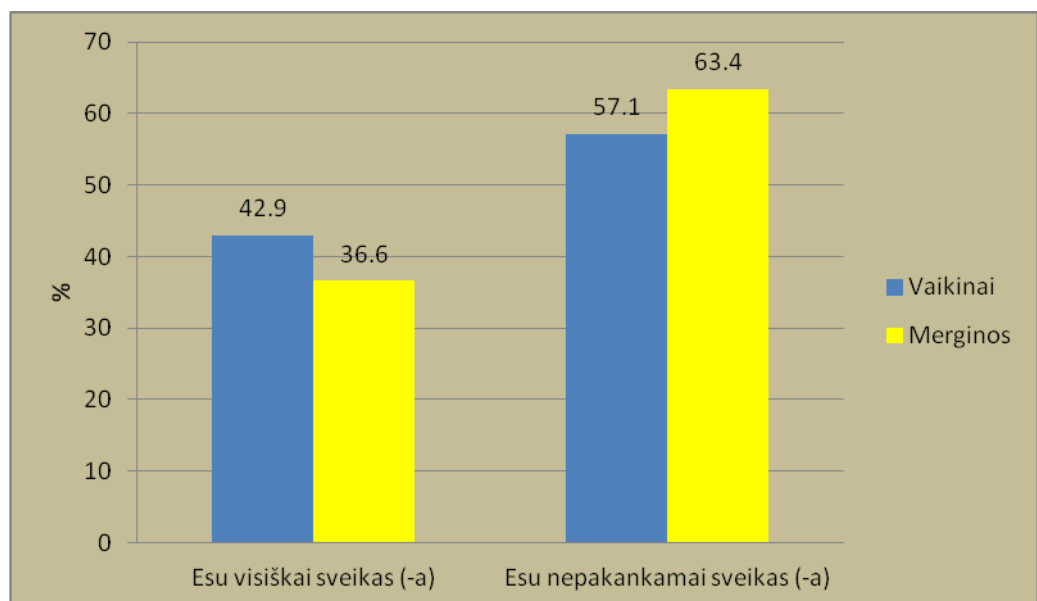
Analizuojant studentų fizinį aktyvumą, norėta išsiaiškinti, studentų nuomonės, apie sporto daroma įtaką sveikatai. Šio darbo tyrimo duomenys parodė (9 pav.), kad dauguma tiek 96 proc. vaikinių, tiek 86 proc. merginų taip pat žino, kad fizinis aktyvumas turi įtakos jų sveikatai. Tyrimo rezultatai, taikant Wilcoxon kriterijų, pakito statistiškai patikimai ($p < 0,05$).



9 pav. Respondentų nuomonė apie fizinio aktyvumo įtaką sveikatai, %

2.3.2. Subjektyvus pirmo kurso studentų sveikatos vertinimas

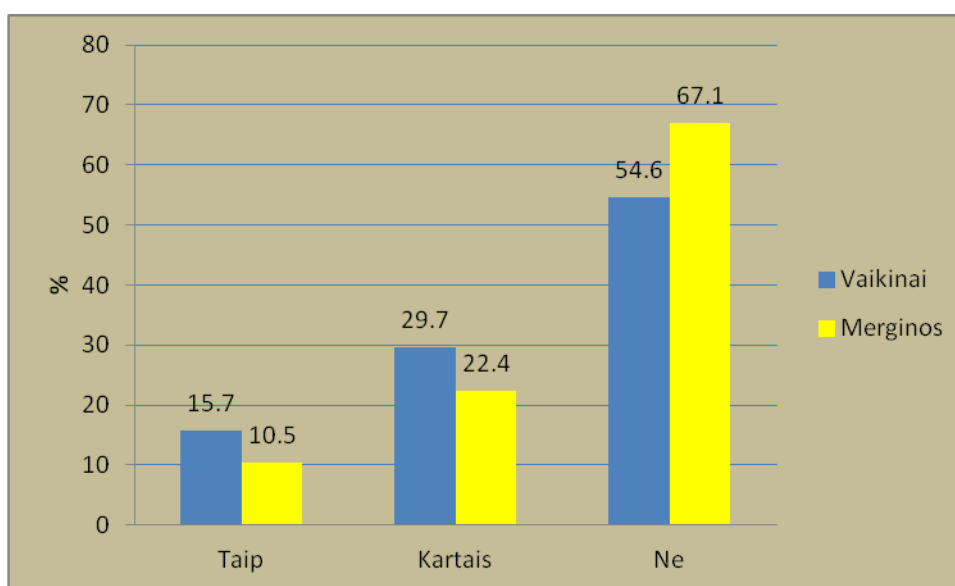
Šiame tyrime buvo svarbu nustatyti, studentų savo sveikatos vertinimą. Aptariant sveikatą, reikia atsižvelgti į subjektyvų paties individo suvokimą. Jei asmuo neturi išorinių ligos požymių ir patenkinamai suvokia savo vaidmenį visuomenėje, jis laikomas sveiku.



10 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal savo sveikatos vertinimą, %

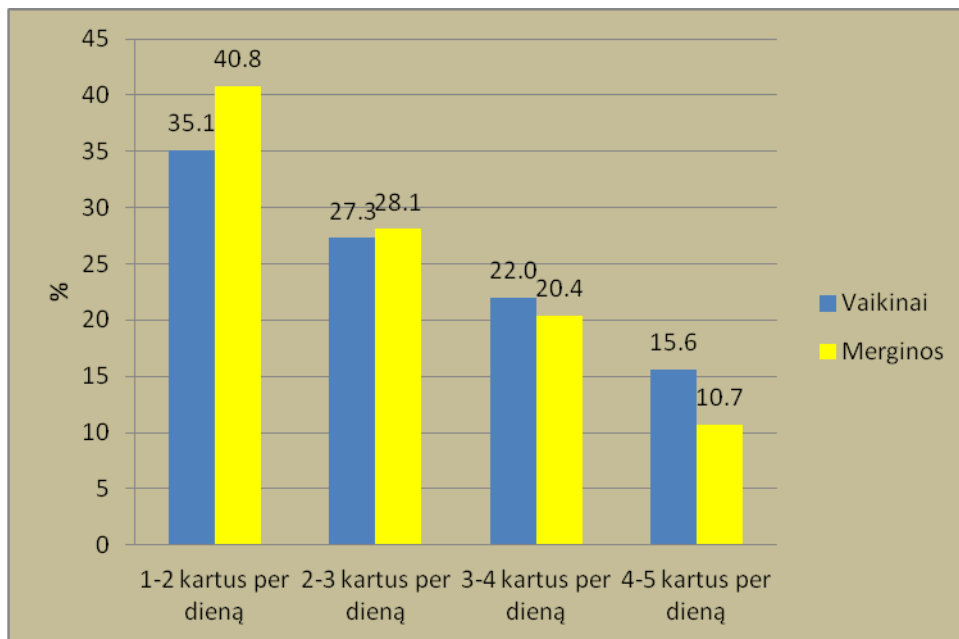
Atlikus tyrimą, galima teigti, kad pirmo kurso didesnė dalis studentų manantys, kad yra nepakankamai sveiki, tiek vaikinai (57,1 %), tiek merginos (63,4 %). Iš to galime spręsti, jog įstojimas į aukštąją mokyklą, adaptacija prie naujos aplinkos bei kitokių mokymosi sąlygų galėjo įtakoti prastesnę pirmo kurso studentų savo sveikatos vertinimą.

Mitybos įpročiai yra vieni svarbiausių sveikatos aspektų, todėl studentų prašėme atsakyti, kaip jie laikosi maitinimosi režimo ir maitinasi. Tyrimo duomenys rodo (11 pav.), kad studentai maitinasi dažniausiai nereguliariai. Nereguliariai maitinasi 55 proc. vaikinų ir 67 proc. merginų ir tik nedidelė dalis pirmo kurso studentų vaikinų 16 proc. ir merginų 11 proc. maitinasi reguliariai.



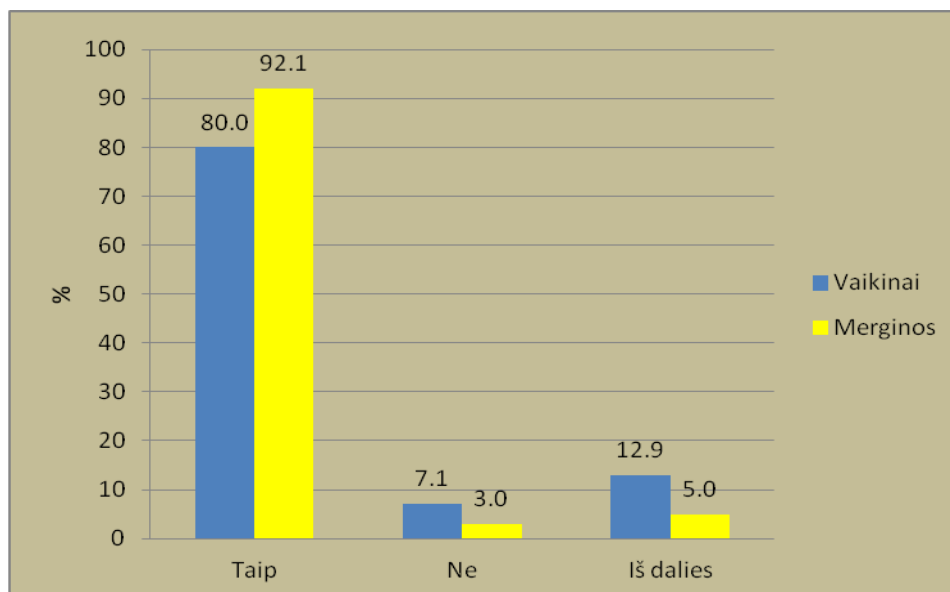
11 pav. Respondentų mitybos režimas? %

Kiek kartų per dieną respondentai maitinasi, pavaizduota 12 paveiksluose. 1-2 kartus per dieną maitinasi 35 proc. vaikinų ir 41 proc. merginų, 2-3 kartus – 27 proc. vaikinų ir 28 proc. merginų, 3-4 kartus per dieną valgo 22 proc. vaikinų ir 20 proc. merginų. Ir tik maža dalis pirmo kurso studentų vaikinų 16 proc. ir merginų 11 proc. valgo 4-5 kartus per dieną.



12 pav. Respondentų maitinimosi dažnis, %

Iš 13 paveikslas duomenų galima pastebėti studentų nuomonę, kaip jų sveikatą įtakoja didelis mokymosi krūvis.

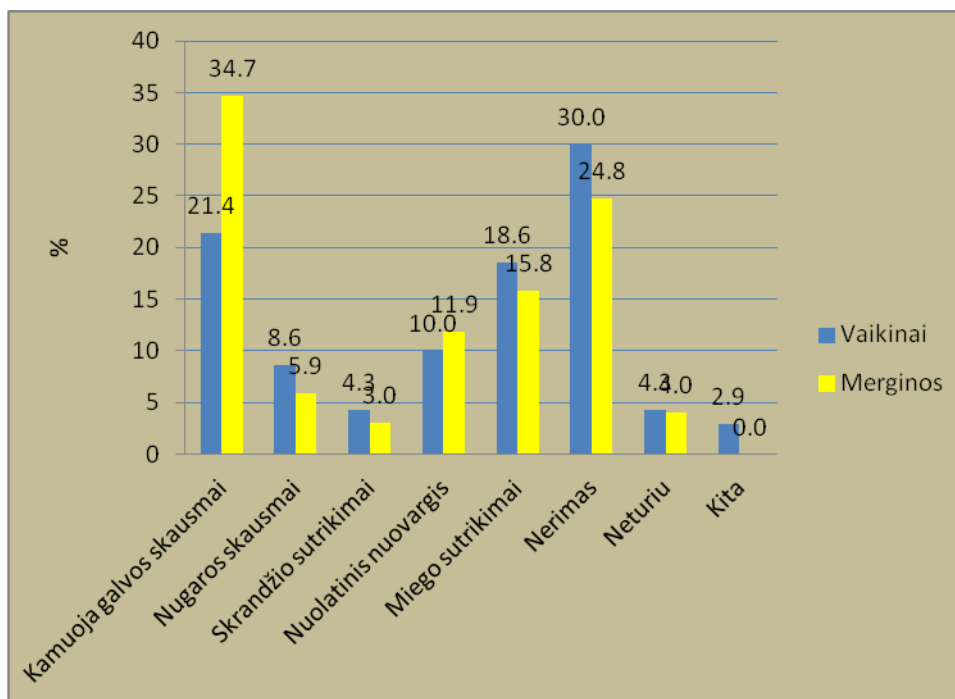


13 pav. Respondentų nuomonė apie didelį mokymosi krūvį turintį įtakos jų sveikatai, %

Iš gautų duomenų ryškiai matyti, jog didelis mokymosi krūvis turi įtakos studentų sveikatai, taip teigia, 80 proc. vaikinių ir 92 proc. merginų.

Nepaisant, jog kai kurie studentai vertina savo sveikatą teigiamai, tačiau kiekvienas studentas susiduria su elementariais sveikatos negalavimais kasdieniniame gyvenime. Taip pat

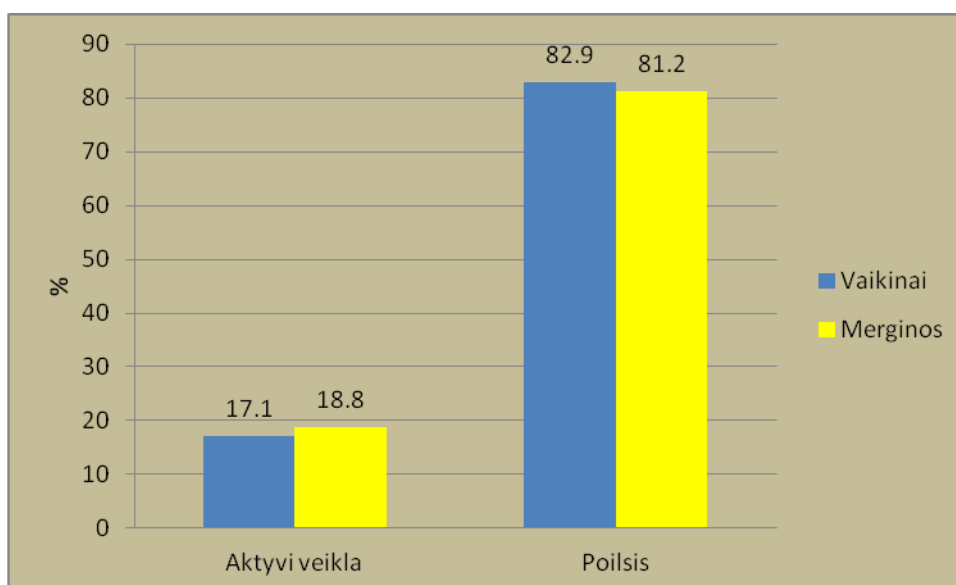
vertindami savo fizinę būklę, pažymėjo, jog yra tik iš dalies ja patenkinti. Tai gali įtakoti geriems studijų, darbo rezultatams. Pagrindiniai sveikatos negalavimai išskirti 14 paveiksle.



14 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal sveikatos negalavimus, %

Analizuojant šio paveikslo duomenis galima matyti, kad studentai skundžiasi vienokiais ar kitokiais sveikatos negalavimais. Apklaustųjų tarpe labiausiai paplitę yra galvos skausmas, miego sutrikimai, nuolatinis nuovargis, nerimas. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp merginų ir vaikinių atsakymų į šį teiginį nenustatyta ($p > 0,05$).

Kaip matyti iš 15 paveikslo duomenų, pagrindinį ir svarbiausią geros savijautos rodiklį didžioji dalis studentų pažymėjo poilsį. Tai rodo, kad tai pagrindinis motyvas gerai jaustis.



15 pav. Veiksniai įtakojantys gerą savijautą, %

Tai matyti, iš gautų rezultatų, 83 proc. vaikinių ir 81 proc. merginų renkasi poilsį, ir tik nedidelė dalis 17 proc. vaikinių bei 19 proc. merginų rinktusi aktyvią veiklą. Tyrimo rezultatai, taikant Wilcoxon kriterijų, pakito statistiškai nepatikimai ($p > 0,05$).

Norėta išsiaiškinti kokia veikla studentai užsiima laisvalaikiu. Gauti rezultatai pateikti 2 paveiksle.

2 lentelė. Studentų požiūris į laisvalaikį.

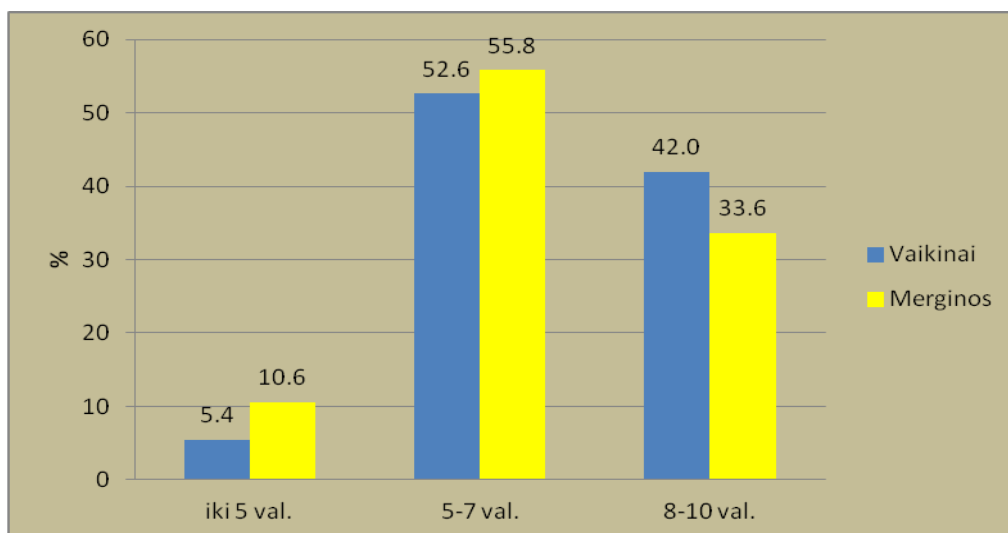
	Tikrai taip		Iš dalies, kažkiek		Ne		Chi – kvadrato reikšmė χ^2	Laisvės laipsniai (df)
	V.	M.	V.	M.	V.	M.		
Lankyti parodas/žymias vietas	18.6	24.8	52.9	62.4	28.6	12.9	0.036	2
Rytinė mankšta	11.4	22.8	32.9	25.7	55.7	51.5	0.149	2
Pasivaikščiavimas pėsčiomis	47.1	70.3	25.7	20.8	27.1	8.9	0.002	2
Sėdite prie kompiuterio/naršote internete	30.0	29.7	61.4	59.4	8.6	10.9	0.881	2
Laiką leidžiate su draugais	44.3	71.3	47.1	20.8	8.6	7.9	0.001	2
Žiūrite televizorių	32.9	28.7	38.6	33.7	28.6	37.6	0.470	2
Kita	31.4	36.6	42.9	28.7	25.7	34.7	0.150	2

Analizuojant gautus duomenis, pagrindinis pirmo kurso studentų motyvas skatinantis laisvalaikiu užsiimti veiklą yra vaikščiavimas pėsčiomis, taip teigia 70 proc. merginų bei 47 proc. vaikinių. Galima iš to spręsti, kad studentai pasirenka tokį fizinį aktyvumą laisvalaikiu, kadangi galima vaikščioti ne tik kažkoku tam tikru tikslu, tačiau ir savo malonumui. Ir antroji veikla laisvalaikiu, kuria išskyrė studentai, tai laikas praleistas su draugais. Studentų nuomonės pasiskirstė

taip: 71 proc. merginų ir 44 proc. vaikinių. Iš to galime daryti išvadą, kad studentai nori atsiriboti nuo per didelio krūvio mokslų, bei tai puikus laiko praleidimas.

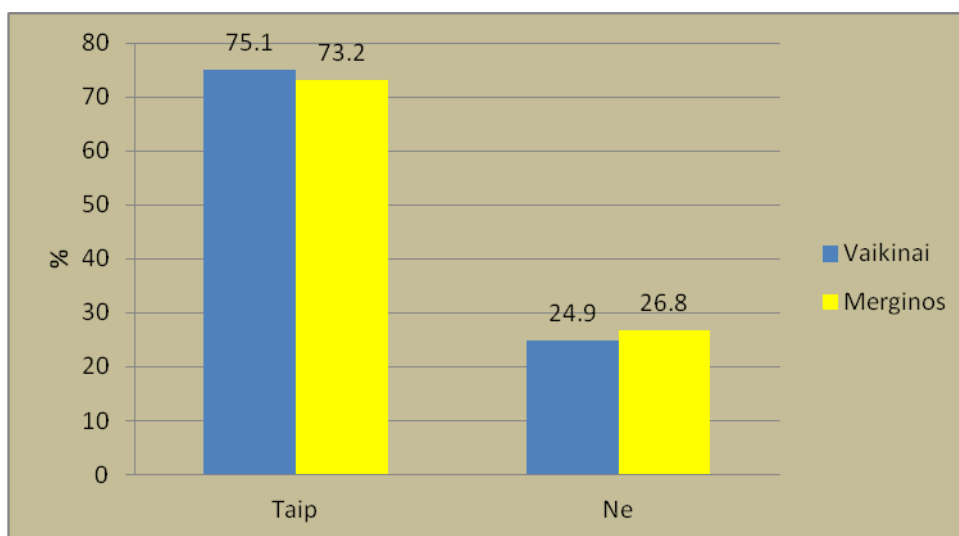
2.3.3. Studentų miego kokybė

Norėta išsiaiškinti kiek laiko per parą studentai skiria miegui. Gauti rezultatai pateikti 16 paveiksle.



16 pav. Respondentų miego trukmė, %

Analizuojant šio paveikslo duomenis matome, jog studentų nuomonė pasiskirstė taip: 53 proc. vaikinių ir 56 proc. merginų skiria miegui nuo 5-7 valandų. Tuo tarpu 8-10 valandų skiria miegui 42 proc. vaikinių ir trečdalis 34 proc. merginų. Tik 5 proc. vaikinių bei 11 proc. merginų teigia, kad miegui skiria iki 5 valandų.

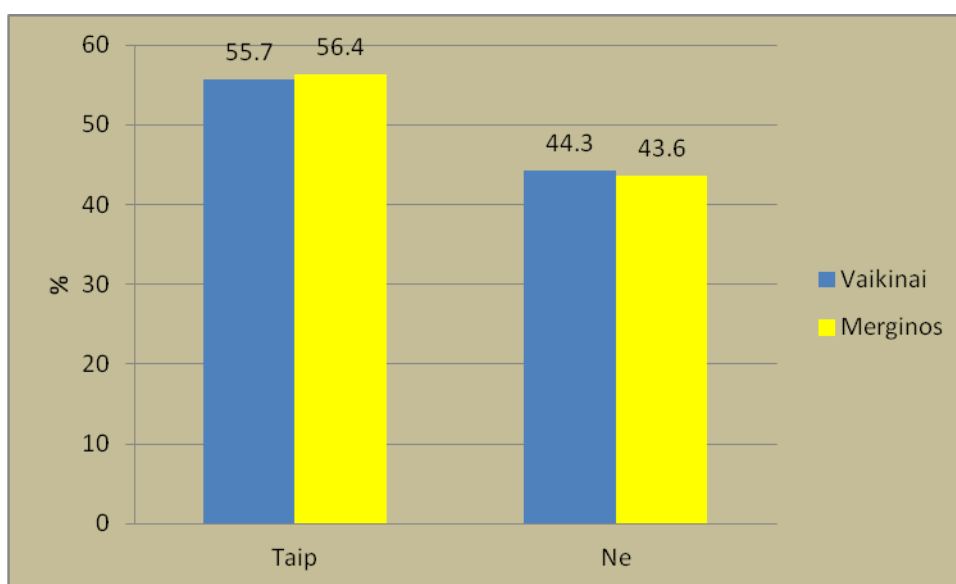


17 pav. Respondentų nuomonė apie nuovargį jaučiamą po paskaitų, %

Pažvelgus į respondentų atsakymus (17 pav.) galima teigti, jog daugiausia vaikinių (75 proc.) ir merginų (73 proc.) atsakė, jog jaučiasi pervargę po paskaitų. Tik ketvirtadalis vaikinių (25 proc.) bei merginų (27 proc.) nejaučia nuovargio po vedamų paskaitų.

2.3.4. Pirmo kurso studentų emocinė būklė

Žalingi įpročiai trukdo vystytis, kenkia sveikatai, trumpina amžių, trukdo darbinei ir kūrybinei veiklai, taigi buvo įdomu iširti, ar studentai rūko? Tyrimo duomenys pateikti 18 paveiksle.

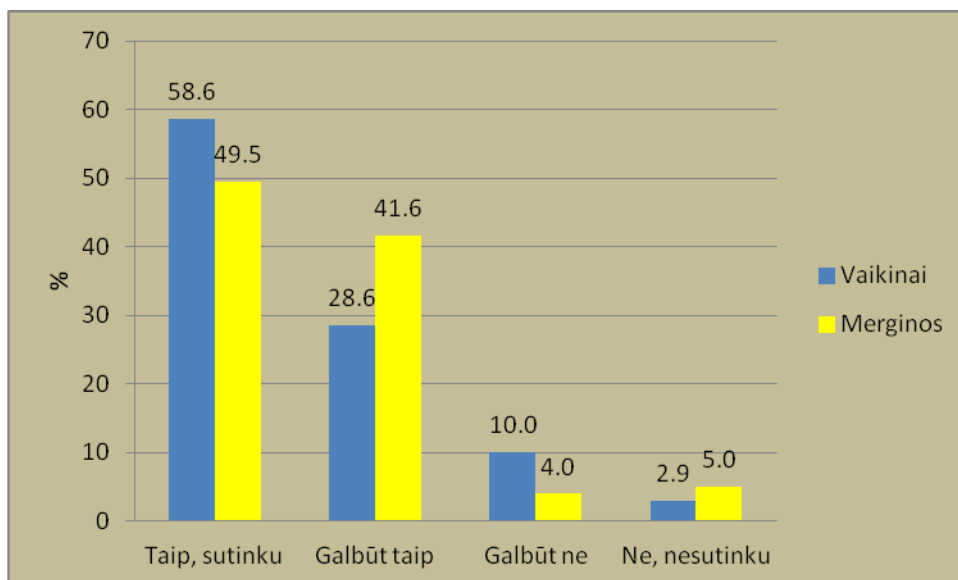


18 pav. Respondentų žalingi įpročiai, %

Apklauso duomenys rodo, kad dauguma studentų yra rūkantys 56 proc. vaikinių ir 56 proc. merginų ir tik mažiau negu pusė apklaustųjų studentų nerūko 44 proc. vaikinių ir tiek pat merginų.

Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp merginų ir vaikinių atsakymų į šį klausimą nenustatyta ($p > 0,05$). Tyrimo rezultatai taikant Wilcoxon kriterijų, pakito statistiškai nepatikimai ($p > 0,05$).

A. Skurvydo (2008) atliktais tyrimais nustatyta, kad fizinis aktyvumas, mažina ryšį tarp pastebimo streso ir sveikatos nusiskundimų. Taip pat rodo, kad tarp dalyvavimo fiziniame 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 klausimas „Ar dažnai jaučiate nervinę įtampą?“. Atsakymų pasiskirstymai pateikti 19 paveiksle.



19 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal nervinę įtampą, %

Gauti duomenys rodo, kad studentai gyveną įtemptą gyvenimo laikotarpį. Dominuojantis atsakymas buvo „taip, sutinku“ ir studentų apklausos tyrimų duomenys rodo: 57 proc. vaikinių ir 50 proc. merginų. Tyrimo rezultatai, taikant Wilcoxon kriterijų, pakito statistiškai nepatikimai ($p > 0,05$). Iš to galima daryti išvadą, jog taip atsakę studentai jaučia nervinę įtampą ne tik savo aplinkoje, bet ir akademinėje veikloje.

2.4. Tyrimo rezultatų apibendrinimas

Šiame tyrime gauti rezultatai analizuojami šiame skyriuje.

Atliekant tyrimą buvo ieškoma skirtumų tarp lyties grupių. Vaikinai iš tiesų dažniau nei merginos užsiima fiziškai aktyvia veikla.

Studentų požiūris į savo fizinę būklę buvo tirtas dviem aspektais: vertinta sveikata, fizinis aktyvumas. Fizinis aktyvumas rekomenduojamas visiems žmonėms – tiek mažiems, tiek ir vyresniems asmenims, teigiama daugelio autorių darbuose (Vainauskas, Bubinas, 2000; Nariūnas, Žagminas, 2009 ir kt.). V. Volbekienė (1998), G. Mikaitienė (1998), A. J. Zuožienė (1998), fizinį aktyvumą apibūdina kaip kūno judesius, kuriuos atliekant sunaudojama daugiau energijos negu esant ramybės būsenos.

Fizinio aktyvumo poveikis žmogaus sveikatai: mažina pagrindinius ŠKS ligų rizikos veiksnius – stresą, stiprina imunitetą, geriausias antidepresantas. Rekomenduojama per savaitę aktyviai gyventi ne mažiau kaip 5 dienas, pvz., 30 min. greitas ėjimas arba lėtas bėgimas (Skurvydas, 2008). Anketinės apklausos duomenys parodė, jog vaikinių ir merginų fizinis aktyvumas skiriasi. Apibendrinant studentų fizinę būklę tyrimo duomenis, galima teigti, kad pusę studentų vaikinių (43 proc.) reguliariai mankština 2-3 kartus per savaitę, tačiau merginų kiek mažiau (30 proc.). Apie 44 proc. studentų merginų sportuoja 1-2 kartus per savaitę.

Motyvų sportuoti ir mankštintis spektras pagal reikšmingumą labai platus. Patys reikšmingiausi motyvai buvo tokie: noras gerinti sveikatą, siekis kontroliuoti kūno svorį, tobulėti ir turėti gražų kūną bei sportas mažina stresą. Mažiau reikšmingais motyvais studentai laikė: sportuoti nuobodui, tai laiko gaišimas.

Fizinis aktyvumas laikomas viena iš pagrindinių individo fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų. Pasyvaus gyvenimo būdo paplitimas visuomenėje privertė domėtis fizinio aktyvumo įtaka įvairaus amžiaus organizmui. Ilgamečių mokslininkų tyrimų faktai neleidžia abejoti, kad fizinis aktyvumas, ypač jei jį teisingai pasirinkime ir dozuosime, teigiamai veikia sveikatą, mažina širdies nepakankamumą, ilgina sveiko bei produktyvaus gyvenimo trukmę (Zuožienė, 1998).

Tyrimas parodė, kad apie 96 proc. vaikinių ir 86 proc. merginų mano, jog fizinis aktyvumas turi įtakos jų sveikatai. Studentams subjektyviai įvertinus savo sveikatą nustatyta, kad dauguma vaikinių (57 proc.) bei merginų (63 proc.) savo sveikatą vertina nepakankamai sveikais, ir tik nedidelė dalis vaikinių (43 proc.), merginų (37 proc.) mano, kad esantys visiškai sveikais. Vieni autorių, tyrinėjusių studentų fizinės sveikatos būklės kitimą studijų metu, teigimu, studentų sveikata studijų proceso metu turi ryškią tendenciją blogėti (Armonienė, 1994).

Mityba – labai svarbi sveiko gyvenimo dalis. Tyrimo duomenys rodo, kad studentai dažniausiai maitinasi nereguliariai. 55 proc. vaikinių ir 67 proc. merginų maitinasi nereguliariai. 1-2 kartus per dieną maitinasi 35 proc. vaikinių ir 41 proc. merginų, 2-3 kartus – 27 proc. vaikinių ir 28 proc. merginų, 3-4 kartus per dieną valgo 22 proc. vaikinių ir 20 proc. merginų. Ir tik maža dalis pirmo kurso studentų vaikinių 16 proc. ir merginų 11 proc. valgo 4-5 kartus per dieną. Gauti tyrimo duomenys sutampa su L. Škėmienės, R. Ustinavičienės, L. Piešinės, R. Radišausko (2007) pateiktais duomenimis. Jie taip pat ištyrė, kad Kauno medicinos studentai valgo nereguliariai.

Analizuojant gautus duomenis, nustatyta, jog didelis mokymosi krūvis turi įtakos studentų sveikatai, taip teigia, 80 proc. vaikinių ir 92 proc. merginų.

Neigiamų įpročių atsisakymas — dar vienas veiksnys, svarbus gerinant sveikatą. Vis daugiau aukštesnių klasių moksleivių, žemesnių kursų studentų, ypač merginų, pradeda rūkyti ir didesnė dalis turinčiųjų neigiamų įpročių deklaruoja apie pablogėjusią savo sveikatos būklę (Varatinskienė, 1993 Soldz et al., 2000; Goštautas, Šeibokaitė, 2003). Tik apie 50% baigiamųjų klasių moksleivių prieš įstudami į LŽŪU nerūkė (Vaščila, 2003), o 33% apklaustų KTU ir 13% KMU pirmo kurso studentų turėjo neigiamų įpročių (Astrauskienė ir kt., 2005). Analizuojant gautis duomenis, nustatyta, jog 56 proc. vaikinių ir 56 proc. merginų ir tik mažiau negu pusė apklaustųjų studentų nerūko 44 proc. vaikinių ir tiek pat merginų. Mūsų duomenimis, pirmakursių, turinčių žalingų įpročių, dalis pastebimai didesnė nei teigia kiti tyrėjai.

R. Proškuvienė, V. Zlutkuvienė, V. Juškelienė, M. Černiauskiene, 200-2003 m. ištyrė studentų psichoemocinę savijautą. Rezultatai parodė, kad studentai dažniau jaučia įtampą ir nerimą, stiprią, nemotyvuotą baimę, negali atsipalaiduoti. Gauti duomenys sutampa su minėtų autorių gautais rezultatais. Tyrimo dalyviai jaučia įtampą 57 proc. vaikinių ir 50 proc. merginų.

Miegas – būtinas gerai sveikatai palaikyti, jis reikalingas kūno vystymuisi, fiziniams jėgoms atnaujinti po dienos darbų. Jis svarbus ir psichikos veiklai – geram suvokimui, nuotakai, atminčiai ir gerai savijautai (Kairienė E, Žižienė J, 2004). Tyrimas parodė, kad studentai 53 proc. vaikinių ir 56 proc. merginų skiria miegui nuo 5-7 valandų. Tuo tarpu 8-10 valandų skiria miegui 42 proc. vaikinių ir trečdalis 34 proc. merginų.

Tyrimo metu, analizuojant studentų požiūrį į laisvalaikį, nustatyta, kad dauguma studentų vaikinių (47 proc.) ir merginų (70 proc.) linkę rinktis vaikščiojimas pėsčiomis. Pagrindinį ir svarbiausią geros savijautos rodiklį didžioji dalis studentų (82 proc.) pažymėjo poilsį. Tai rodo, kad tai pagrindinis motyvas gerai jaustis.

Lyginant gautus rezultatus lyties atžvilgiu, matome, kad mergaičių tarpe daugiau teigiamų pokyčių nei berniukų tarpe, tačiau pastebima ir tai, kad neigiamų pokyčių mergaičių tarpe taip pat yra daugiau nei berniukų tarpe. Galime daryti prielaidą, kad mergaičių tarpe vyrauja didesnis

nepasitenkinimas savo sveikata, nereguliaria mityba bei miego sutrikimai, o vaikinai dažniau jaučia nervinę įtampą.

Kai rodo tyrimai, šiandieninis akademinis jaunimas pradėjęs studijas netausoja savo sveikatos. Tyrimai rodo, kad studentų sveikatos supratimo ir nuomonės apie sveikatos gerinimą pakanka, tačiau iš tikrųjų rūpinamasi ja per mažai (Douglas et al., 1997; Stock et al., 2001; Wang, 2004).

Dažnai studentai neskiria pakankamai dėmesio sveikai elgsenai: yra menkai fiziškai aktyvūs, maitinasi nesveikai, rūko, vartoja svaigiuosius gėrimus, linkę piktnaudžiauti narkotikais, išgyvena dažnus stresus, jaučiasi socialiai pažeidžiami (Jonson et al., 1998; Stock et al., 2001; Golan et al., 2004; Lochbaum et al., 2004). Pastaraisiais metais į Lietuvos aukštąsias mokyklas stoja vis prastesnės sveikatos jauni žmonės (Meritas, Tinteris, 1998; Vaiščila, 2003; Grobovienė ir kt., 2003). Apklausa rodo, jog dalis studentų mano, kad jų sveikata gera, kas dešimtas ir daugiau nurodo vienokius ar kitokius sveikatos sutrikimus (Vaiščila ir kt., 2005; Tamašauskas, 2005).

Reziumuojant magistro darbą, galima teigti, kad darbo hipotezė pasitvirtino, didelis mokymosi krūvis turi neigiamos įtakos studentų fiziniam aktyvumui ir jų sveikatai. Atlikto tyrimo duomenys leidžia tvirtinti, kad studentų suprastėjusi sveikata atsiranda dėl per didelio mokymosi krūvio ir per mažo fizinio aktyvumo. Atsiradę sveikatos sutrikimai gali neigiamai veikti studentų akademinį rezultatų kokybę.

Išvados

1. Remiantis atlikta literatūros šaltinių analize galima teigti, kad pirmo kurso studentų gyvenimo stilius neatitinka sveikos gyvensenos nuostatų.

2. Tyrimo hipotezė pasitvirtino – Universitetinių studijų pirmo kurso studentų gyvenimo stilius neatitinka sveikos gyvensenos nuostatų.

3. Tyrimo duomenys parodė, kad Klaipėdos universiteto pirmo kurso studentai nėra patenkinti savo sveikata. Daugiau negu pusė respondentų, net vaikinių (57 proc.) bei merginų (63 proc.) savo sveikatą vertina nepakankamai sveikais. Studentai dažniausiai maitinasi nereguliariai. 55 proc. vaikinių ir 67 proc. merginų, valgo tik 1-2 kartus per dieną maitinasi 35 proc. vaikinių ir 41 proc. merginų. Taip pat miego trukmė: 53 proc. vaikinių ir 56 proc. merginų skiria miegui nuo 5-7 valandų. Daugiausia respondentų susiduria su problemomis (galvos skausmas, miego sutrikimai, nuolatinis nuovargis, nerimas).

4. Nors dauguma respondentų patiria sveikatos problemų, tačiau kad sumažintų sveikatos sutrikimus respondentai renkasi laisvalaikį, vaikinių (47 proc.) ir merginų (70 proc.) linkę rinktis vaikščiojimas pėsčiomis. Pagrindinį ir svarbiausią geros savijautos rodiklį didžioji dalis studentų (82 proc.) pažymėjo poilsį. Tai rodo, kad tai pagrindinis motyvas gerai jaustis.

REKOMENDACIJOS

1. Norint pagerinti Klaipėdos universiteto studentų fizinį aktyvumą, rekomenduotina į mokymosi programą įtraukti daugiau veiklų susijusių su fiziniu aktyvumu. Taip pat daugiau laiko skirti relaksacijai, kurios dėka pagerėja pažintinė funkcija, dėmesio koncentracija, tuomet reikia mažiau skirti laiko mokymuisi.

2. Norint pagerinti sveikatą, rekomenduotina studentams vengti įtampos, gerinti miego kokybę, būti labiau fiziškai aktyviems ir atlikti reguliarias mankštas, ypač po to, kai ilgą laiką sėdima prie kompiuterio.

3. Norint pagerinti jų miego kokybę ir sumažinti stresą rekomenduotina, kad mokomųjų dalykų atsiskaitymo tvarkaraštis būtų išdėstytas tolygiai, o ne visi atsiskaitymai vykdomi mokslo metų pabaigoje. Geras poilsis yra labai svarbus. Naktį neišsimiegant kenčia žmogaus darbingumas, lydi prasta nuotaika, sunku susikaupti. Kiekvienas norime išvengti šių nemalonių padarinių ir būti žvalūs bei kupini jėgų. Svarbiausia pastovi dienos tvarkė. Keldamiesi kiekvieną dieną tuo pačiu metu ir eidami miegoti tuo pačiu metu pripratinsite organizmą prie ritmo.

4. Norint sumažinti rūkančiųjų studentų skaičių, rekomenduotina skirti paskaitų, kurių metu būtų suteikta daugiau žinių apie rūkymą ir jo žalą sveikatai bei aplinkiniams. Taip pat galima sukurti prevencines programas bei organizuoti užsiėmimus, kurių metu būtų kalbama apie rūkymo žalą. Norint pagerinti studentų psichologinę būseną, rekomenduojama paskatinti juos užsiimti fizine veikla, kuri jiems teiktų džiaugsmą, taip pat daugiau laiko bendrauti su aplinkiniais.

Literatūra

1. Adaškevičienė, E. (2008). *Silpnos sveikatos vaikų fizinis ugdymas*: studijų knyga. (p. 10-11).
Klaipėda: KU I-kl.
2. Anczewska, M., Witaj, P., Roszczyńska, J. (2005). *Wypalenie zawodowe. Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 14 (2). ppn.ipin.edu.pl/archiwum/2005/2/t14n2_2.pdf (žiūrėta: 2015 – 03 – 12).
3. Armonienė, J. (1994). Kūno kultūra ir studentų sveikata. Kūno kultūros problemos Lietuvos aukštojoje mokykloje. (p. 18). Kaunas: Ritmas.
4. Baltaplūkytė, N., Byčkovienė, S. (1999). *Sveikatą stiprinantis ėjimas*. Metodinė priemonė. (p. 32). Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
5. Bardauskienė, S. (2008). *Mityba, sveikata ir fizinis aktyvumas*. Kaunas: Vitae Litera.
6. Barvydienė, V. ir kt. (1996). *Psichologija studentui*. Kaunas: Šviesa.
7. Blauzdys V. (1997). Naujoviška kūno kultūros pamoka: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams, magistrantams. Kaunas: Šviesa.
8. Blauzdys V. (1991). Miesto mokyklų V – XII klasių mokinių kūno kultūros padėtis ir plėtojimo perspektyvos: tyrimų duomenų apžvalga. (p. 58). Vilnius.
9. Bouchard, C., Shephard, R. (1994). Physical Activity. Fitness and Health. The model and key Concepts // Bouchard C. et al. (eds). *Physical Activity, Fitness*. IL: Human Kinetics Publisher Inc.
10. Budget, R. (1998). *Fatigue and underperformance in athletes: The overtraining syndrome*. *British Journal of Sport and Medicine*. Nr. 32, 107-110.
11. Budrienė, S., Gefenas, V. *Studentų darbo krūvio įvertinimas*.
<http://www.ects.cr.vu.lt/Files/File/Budriene0427.pdf> (žiūrėta: 2015 - 04 – 20).
12. Dadelo, S. (2000). *Lietuvos teisės akademijos studentų fizinis lavinimas taikant saviugdą*: daktaro disertacija. Vilnius: VPU.
13. Davidavičienė, A. G. (1992). *Apie moksleivio sveikatą*. Socialiniai sveikatos aspektai. (p. 26-29). Vilnius.
14. Douglas, K. A., Klins, J. L., Warren, C. Et al. (1997). Results from the 1995 National College Health Risk Behaviour Survey. *Journal of American College Health*. Nr. 46(2), 55-66.
15. Chomentauskienė, R. (2001). *Laimingos dienos*. *Psichologija Tau*, 1, 51.
16. Corbin, C. B., Lindsey, R. (1997). *Concepts of Physical Fitness*.

17. Eurofit. (1993). *European Tests of Physical Fitness*. Strasbourg: Council of Europe Committee for Development of Sport.
18. *Fizinio pajėgumo testas ir sveiko gyvenimo įpročių formavimas*. (1995). Metodinis leidinys. Vilnius. 37-41.
19. Furst, M. (1998). *Psichologija*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidykla.
20. Genevičius, J. (1991). *Studentų kūno kultūros pagrindai*. Kaunas: Šviesa.
21. Grinienė, E. (2000). *Lietuvos kūno kultūros akademijos studentų požiūris į sveikatą*. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, Kaunas, 294-297.
22. Grinienė, E. (2006). *Studentų savo sveikatos vertinimas ir požiūris į sveiką gyvenimą*. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, Kaunas, 1 (60), 10 -16.
23. Gudžinskienė, V. (2007). Mokymas sveikai gyventi: teoriniai ir praktiniai aspektai. (p. 118). Vilnius: VPU leidykla.
24. Jakuševaitė, I. (1999). *Medicina ir filosofija*. Kaunas: Kauno medicinos universiteto I-kl.
25. Jonson, N. F., Nichols, J. F., Sallis, J. F. Et al. (1998). Interrelationships between physical activity and other health behaviors among university women and men. *Preventive medicine*. Nr. 27(4), 536-544.
26. Juškelienė, V. (2003). *Sveikata ir fizinis aktyvumas*. Vilnius.
27. Kaffemanienė, I. (2006). *Negalės ir socialinės gerovės tyrimų metodologiniai aspektai*. Šiauliai: ŠU leidykla.
28. Kalėdienė, R., Petrauskienė, J., Rimpela, A. (2000). *Šiuolaikinio visuomenės sveikatos mokslo teorija ir praktika*. Kaunas: Šviesa.
29. Kalėdienė, R. Petrauskienė, J., Rimpėla, A. (1999). *Šiuolaikinio visuomenės sveikatos mokslo teorija ir praktika*. Kaunas: Šviesa.
30. Karkockienė, D. (2011). *Medicinos ir sveikatos mokslų studentų patiriamo streso ypatumai ir jo įtaka miego kokybei*. Visuomenės sveikata. 2 (53), 84 – 89.
31. Kuklys, V., Blauzdys, V. (2000). *Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai bei sąvokos*. Vilnius.
32. Kūno kultūra, sportas ir mokslas studentų gyvenime.(2004). Kaunas: LKKA
33. Lavie C. J., Milani R. V., Littman A. B. (1993). Benefits of cardiac rehabilitation and exercise training in secondary coronary prevention in the elderly. *J Am Coll Cardiol*. 678–683.
34. Lietuvos sveikatos informacijos centras. Prieiga internetu <http://www.lsic.lt/> (žiūrėta: 2015 – 03 – 12).
35. MacIntosh, B. R., Rassier, D. E. (2002). *What is fatigue?* Canadian Journal of Applied Physiology. Nr. 30, 55-59.

36. Malinauskas, R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas: LKKA.
37. Martinez – Gonzalez, M. A., Varo, J.L., Santos, J.L. at. al. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Medicine and science in sports and exercise*. Official journal of the American college of sports medicine, 33, 1142-1146.
38. Micevičienė, D., Motiejūnaitė, K., Skurvydas, A. (2006). *Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas*. Kaunas: Morkūnas ir Ko.
39. Mikaitienė, G., Volbekienė, V. (2002). *Moksleivių fizinės saviugdos skatinimas produktyvia edukacine aplinka // sporto mokslas*. Nr. 3(29).
40. Milašius, K. (2005). *Sporto fiziologija*. Vilnius: VPU leidykla.
41. Milišiūnaitė, I., Butkienė, J. ir kt. (2011). *Kompetencijų plėtotės ir studijų siekinių vertinimo metodikos integravimo į vidinę kokybės užtikrinimo sistemą rekomendacijos*. Vilnius: VPU leidykla.
42. Myers, D. G. (2000). *Psichologija*. Vilnius: VPU leidykla.
43. Mertinas, J., Tinteris, M. (1998). *Vilniaus pedagoginio universiteto I kurso studentų sveikato būklės 1994-1998 metais. Žmogaus ugdymo problemos šiuolaikinėje visuomenėje*. Kaunas. 194-197.
44. Naužemys R. (2001). *Vyresnio ir pagyvenusio amžiaus žmonių fizinio aktyvumo paslaptys*. *Sveikata*. 5/6, 12-17.
45. Pitney, W., Parker, J. (2009). *Qualitative research in physical activity and the health profession*.
46. Poderys, J. (2000). *Asmens sveikatos ugdymas*. Kaunas. (p. 144).
47. Poteliūnienė, S., Sližauskienė, N., Bendoraitienė, V. (2007). *Mankštinkimės savarankiškai: mokomoji metodinė priemonė*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
48. Proškuvienė, R. (2006). *Mityba. Judėjimas*. Vilnius: VPU leidykla. (p. 83).
49. Proškuvienė, R. (2004). *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius: VPU leidykla.
50. *Psichologijos žodynas*. (1993) red. R. Augis ir kt. – Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
51. Sąvokų žodynelis. <http://www.gmfsa.lt/studijos-ir-mokslas/savoku-zodinelis.html> (žiūrėta: 2015 - 02 – 15).
52. Sharkey, B. (1997). *Fitness and Health. Human Kinetics*. (Part VI, Chapter 20).
53. Skernevičius, J., Milašius, K., Raslanas, A., Dadelienė, R. (2011). *Sporto treniruotė*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla. 245-250.
54. Skurvydas, A. (2008). *Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija*. Vadovėlis. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija. (p. 456).

55. Skurvydas, A., Volbekienė, V. (2006). *Kūno kultūra: geras ir gražus žmogus*: knyga moksleiviams. Kaunas: LKKA.
56. Skurvydas, A., Zuožienė, I. J., Stasiulis, A. ir kt. (2006). *Fizinis aktyvumas ir sveikata*. Kaunas: LKKA.
57. Stonkus, S. (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas.
58. Šiupšinskas, L. (2006). Kompleksinis studentų fizinio aktyvumo vertinimas fizinės sveikatos fizinio pajėgumo ir kūno masės kompozicijos rodikliais. Prieiga internetu: <http://www.lmt.INSTDOKTORANTURA/anotacija.php?NR=367&ID=2&PAV=Kauno%20medicinos%universitetas> (žiūrėta: 2015 – 03 – 12).
59. Varatinskienė, R., Misevičienė, I. (1993). Kauno aukštųjų mokyklų studentų fizinio aktyvumo laisvalaikio tyrimai. *Įvairaus amžiaus žmonių sveikatos gyvensenos problemos*. Tarptautinės mokslinės konferencijos. 177-185.
60. Tamošauskas, P. (2005). *Studentų fizinio ugdymo atsinaujinimo gairės*. Kultūra – ugdymas – visuomenė: mokslo darbai. Kaunas: Akademija. 379-384.
61. Tamošauskas, P. (2003). *Studentų fizinio ugdymo teorijos ir metodikos pagrindai*. (p. 57-67). Vilnius: Technika.
62. Valstybinis aplinkos sveikatos centras. (2006). *Mokinių asmens higiena ir kosmetika: metodinės rekomendacijos*. Vilnius: Naujoji matrica.
63. Vasiliauskas, D. (2003). Sergančiojo širdies nepakankamumu gydymas fiziniu krūviu: veikimo mechanizmai, indikacijos ir metodai.
64. Vaščila, V., Gargasas, S., Vyskupaitis, E., Raupelis, A. (2005). *Kūno kultūros pratybų veiksmingumas pirmo kurso studentų požiūriui į kūno kultūrą*. Kultūra – ugdymas – visuomenė: mokslo darbai. Kaunas: Akademija. 385-387.
65. Visuomenės sveikatos ugdymo centras. (2002). *Sveikas gyvenimas. Kas tai yra?* – Vilnius: Sveikata
66. Volbekienė, V., Mikaitienė, G. (1998). Lietuvos moksleivių fizinis aktyvumas ir pajėgumas. *Sveikata ir kūno kultūra: praeitis, dabartis, ateitis*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
67. World Health Organisation. *World Health Report Reducing Risk-Promoting Healthy Life*. Geneva: WHO. (2003).
68. Zaborskis, A., Makari, J. (2001). Lietuvos moksleivių gyvensena: raida 1994-1998 metais ir vertinimas tarptautiniu požiūriu. Panevėžys: E. Vaičkausko leidykla.
69. Zaborskis, A., Žemaitienė, N., Šumskas, L. ir kt. (1995). *Aukime sveiki*. Sveikatos kursas. Kaunas : Šviesa.

70. Zuozienė, J. (1998). *Kūno kultūros ir sveikos gyvensenos žinių įtaka moksleivių fiziniam aktyvumui*: daktaro disertacija. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
71. Žilinskienė, E., Gudžinskienė, V. (2003). *Gyvensena ir sveikata*. Vilniaus pedagoginis universitetas

Summary

The problem and its relevance. Students - the most energetic, promising human layer. D. Karkockienė said that students encounter in one way or other stressors: heavy work-load, lack of rest, irregular diet, stress and lack of sleep.

According to the Varatinskienė previously sedentary was mostly older people, but now every time decreasing the youth, especially students, physical activity, because the more time young people on intellectual work and less - vigorous physical activity.

The relevance of the study. Studies in higher education is a significant life event for students (Norkus 2012). Students are specific social group, which focuses on learning (Emotional State, 2004). Relevance and issues raised due to physical activity and health among the youth problem, which is obviously amplified in higher education, because students change lifestyle, schedule, workload increases mental activity reduces the movable activity. Maintaining the well-being and physical fitness are becoming increasingly difficult (Dadelo, 2000).

The analysis of theoretical health, physical activity theoretical analysis.

Examine Klaipeda University first-year students' physical condition. Raised study - Klaipeda first-year university student lifestyle analysis.

In order to achieve for the following tasks:

1. Based on the scientific literature analyzes reveal university student physical activity and health links.
2. Investigate first-year students physical condition: how often and how long they have sports, why they do it and exercise influence on their health.
3. Identify the factors that influence students' way of life and their health.
4. The first-year students and guidance to improve their lifestyle.

The study involved 171 Klaipeda University Faculty of Arts, Faculty of Health Sciences, Faculty of Humanities and Pedagogy Faculty of freshmen students. The respondents filled in a questionnaire survey to assess the students' physical activity and health, and addictions and the effects of stress.

The investigation showed that the Klaipeda University first-year students' health is not the best. Assessing the prime Klaipeda University student health problems, the main student named: a large workload, irregular diet, smoking, sleeplessness, stress. Students tend to choose leisure nature - a walk in the fresh air. The study revealed a tendency among students to quite acute stress problem.

PRIEDAI

Gerbiamieji studentai,

Esu Šiaulių universiteto Socialinės gerovės ir negalios studijų fakulteto Taikomosios kūno kultūros magistrantūros II kurso studentė Aida Grinevičiūtė. Atlieku tyrimą, kuris padėtų atskleisti jaunų žmonių fizinio aktyvumo ir sveikatos sąsajas.

Ši apklausa yra anoniminė. Siekiant užtikrinti duomenų saugumą neprašoma nurodyti Jūsų vardo ir pavardės,

tad labai tikimės atvirų ir išsamių atsakymų.

Iš anksto dėkoju už skiriamą laiką ir dėmesį šiam tyrimui!

ANKETA

BENDROS ŽINIOS APIE RESPONDENTĄ

1. Jūsų amžius? (*įrašykite*).....

2. Jūsų lytis?

- mergina
- vaikinai

FIZINIS AKTYVUMAS

3. Ar Jūs sportuojate? (*pabraukite tik vieną – Jums labiausiai priimtina variantą*)

- Taip
- Ne (jeigu pasirinkote šį atsakymo variantą pereikite prie 7 klausimo)

4. Kaip dažnai sportuojate? (*pabraukite tik vieną – Jums labiausiai priimtina variantą*)

- < 1 kartą per savaitę
- 1-2 kartus per savaitę
- 2-3 kartus per savaitę
- 3-4 kartus per savaitę
- > 4 kartus per savaitę

5. Kiek laiko (vidutiniškai) skiriate vienai treniruotei? (*pabraukite tik vieną – Jums labiausiai priimtina variantą*)

- < 1 val.
- 1-2 val.
- 2-3 val.
- 3-4 val.
- > 4 val.

6. Kodėl sportuojate? (*pažymėkite ties kiekvienu variantu „X“ Jums tinkamame langelyje*)

Nr.	Teiginiai	Sutinku	Iš dalies sutinku	Nesutinku
1.	Laisvalaikio praleidimas			
2.	Noras tobulėti ir turėti gražų kūną			
3.	Noras siekti gerų sportinių rezultatų			
4.	Sportas mažina stresą			
5.	Tai Jūsų pomėgis			
6.	Noras gerinti sveikatą			
7.	Siekis kontroliuoti kūno svorį			
8.	Ugdo pasitikėjimą savimi			
9.	Sportuoti nuobodu			
10.	Tai laiko gaišimas			

7. Ar sutinkate, kad fizinis aktyvumas daro didelę įtaką žmogaus sveikatai? (*pabraukite tik vieną – Jums labiausiai priimtina variantą*)

- Taip
- Ne
- Neturiu nuomonės

SVEIKATA

8. Kaip vertinate savo sveikatą? (*pabraukite tik vieną – Jums labiausiai priimtina variantą*)

- Esu visiškai sveikas (-a)
- Esu nepakankamai sveikas (-a)

9. Ar valgotė reguliariai? (*pabraukite tik vieną – Jums labiausiai priimtina variantą*)

- Taip
- Kartais
- Ne

10. Kiek kartų per dieną Jūs valgote? *(pabraukite tik vieną – Jums labiausiai priimtina variantą)*

- 1-2 kartus per dieną
- 2-3 kartus per dieną
- 3-4 kartus per dieną
- 4-5 kartus per dieną

11. Ar didelis mokymosi krūvis turi įtakos Jūsų sveikatai? *(pabraukite tik vieną – Jums labiausiai priimtina variantą)*

- Taip
- Ne
- Iš dalies

12. Kaip didelis mokymosi krūvis atsiliepia Jūsų sveikatai? *(pabraukite tik vieną – Jums labiausiai priimtina variantą)*

- Kamuoja galvos skausmai
- Nugaros skausmai
- Skrandžio sutrikimai
- Nuolatinis nuovargis
- Miego sutrikimai
- Nerimas
- Neturiu
- Kita

13. Kas įtakoja Jūsų gerą savijautą? *(pabraukite tik vieną – Jums labiausiai priimtina variantą)*

- Aktyvi veikla
- Poilsis

14. Ką mėgstate veikti laisvalaikiu? *(pažymėkite ties kiekvienu variantu „X“ Jums tinkamame langelyje: galite įrašyti savo variantą)*

Nr.	Teiginiai	Tikrai taip	Iš dalies, kažkiek	Ne
1.	Lankyti parodas/žymias vietas			
2.	Rytinė mankšta			
3.	Pasivaikščiojimas pėsčiomis			
4.	Sėdėti prie kompiuterio/naršyti internete			

5.	Laika leidžiate su draugais			
6.	Žiūrite televizorių			
7.	Kita			

15. Kiek laiko per parą miegate? (*pabraukite tik vieną – Jums labiausiai priimtina variantą*)

- Iki 5 val.
- 5-7 val.
- 8-10 val.

16. Ar jaučiuosi pervargęs po paskaitų? (*pabraukite tik vieną – Jums labiausiai priimtina variantą*)

- Taip
- Ne

17. Turite žalingų įpročių? (*pabraukite tik vieną – Jums labiausiai priimtina variantą*)

- Taip
- Ne

18. Ar dažnai jaučiate nervinę įtampą? (*pabraukite tik vieną – Jums labiausiai priimtina variantą*)

- Taip, sutinku
- Galbūt taip
- Galbūt ne
- Ne, nesutinku

Dėkojame Jums už atsakymus! Sėkmės ☺

Definition Of Fitness

In 1994, Bouchard and Shepard proposed a model describing the relationships among physical activity, fitness, and health for the International Consensus Conference on Physical Activity, Fitness, and Health. They defined fitness as "matching of the individual to his or her physical and social environment" (p. 81) (see [Figure 3-1](#)) and pointed out that the two goals of fitness were performance and health. Performance-related fitness was proposed to include motor skills; cardiorespiratory power and capacity; muscular power, strength, and endurance; body size; body composition; motivation; nutritional status; and genetics. Health-related fitness was defined as having "an ability to perform daily activities with vigor" (p. 81) and a low risk of developing degenerative diseases. The components of health-related fitness include body composition, strength and endurance, cardiovascular and respiratory function, and intracellular metabolism. Clearly, these two goals of fitness lie on a continuum.

Thus, the issue of physical fitness requirements in the military (or the general population) is twofold. A basic level of physical fitness is required for overall health in all individuals (ACSM, 1990; DHHS, 1991, 1996; International Proceedings and Consensus Statement, 1994; NIH, 1995), and there is a level of fitness required for the optimum performance of one's chosen lifestyle, including occupation and recreational activities.

The civilian literature provides a large body of information supporting the importance of physical activity in overall health and contains a variety of recommendations for amount and quality of exercise required to achieve health and performance-related fitness.

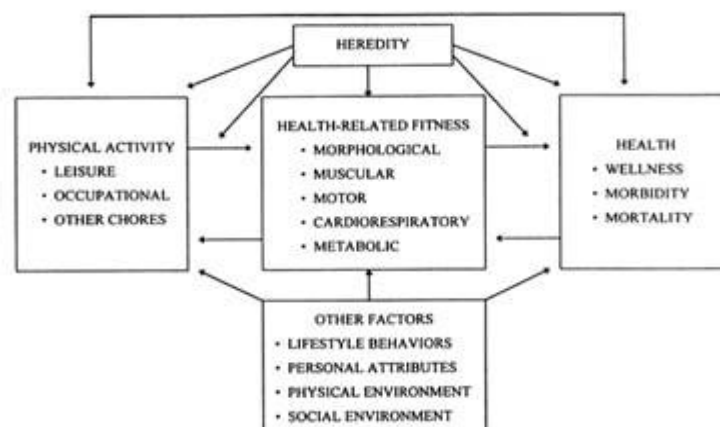


FIGURE 3-1 Relationships among habitual physical activity, health-related fitness, and health status. SOURCE: Reprinted by permission from C. Bouchard and R. J. Shephard (1994), "Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts" in *Physical Activity, Fitness,*

and Health: International Proceedings and Consensus Statement, edited by C. Bouchard, R. J. Shephard, and T. Stephens (Champaign, Ill.: Human Kinetics), 78.