

TURINYS

TERMINŲ ŽODYNĖLIS	2
DARBE NAUDOJAMOS SANTRUMPOS	3
ĮVADAS	4
I. SVEIKATĄ STIPRINANČIO FIZINIO AKTYVUMO DIDINIMO TEORINĖ APŽVALGA	7
1.1. Fizinio aktyvumo ir sveikatos sąvokų apibrėžtis	7
1.2. Fizinio aktyvumo optimizavimo problema ir fizinio pasyvumo priežastys	12
1.3. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų fizinio aktyvumo apžvalga	14
1.4. Studentų fizinį aktyvumą skatinantys veiksniai	15
1.5. Motyvacija – esminis veiksnys ugdant teigiamą studentų požiūrį į fizinį aktyvumą	17
1.6. Studentų neformalusis fizinis ugdymas	22
II. STUDENTŲ SVEIKATĄ STIPRINANČIO FIZINIO AKTYVUMO TYRIMO METODOLOGIJA	24
2.1. Tyrimo metodologinės nuostatos	24
2.2. Tyrimo metodai	24
2.2.1. Teoriniai metodai	24
2.2.2. Empiriniai metodai	25
2.2.3. Statistiniai metodai	29
2.3. Tyrimo etapų loginė seka	30
III. DIAGNOSTINIO TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ	33
IV. UGDOMOJO PROJEKTO REZULTATAI	41
4.1. Studenčių fizinio aktyvumo rezultatų analizė	41
4.2. Ugdomojo projekto efektyvumą patvirtinantys rezultatai	46
4.2.1. Ugdomojo projekto efektyvumą patvirtinantys teiginiai	46
4.2.2. Fizinio aktyvumo apimties pokyčiai	48
DISKUSIJA	52
IŠVADOS	54
LITERATŪRA	56
SANTRAUKA	65
SUMMARY	67
PRIEDAI	69

TERMINŲ ŽODYNĖLIS

Fizinis aktyvumas – tai griaučių ir raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis nei ramybės būsenoje (Sporto terminų žodynas, 2003).

Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas – sveikatai nerizikinga ir sveikatą bei funkcinę pajėgumą gerinanti fizinio aktyvumo forma (Brian, Kahlmeier et al., 2006).

Fizinė sveikata – optimalus žmogaus kūno funkcionavimas (Sporto terminų žodynas, 2003).

Vidutiniškai intensyvi fizinė veikla – tai veikla, kuriai atlikti reikia vidutinių fizinių pastangų, dėl kurios šiek tiek padažnėja kvėpavimas.

Sveikata – visiška fizinė, dvasinė bei socialinė gerovė, o ne vien ligos ar fizinės negalios nebuvimas.

Hipokinezė – tai sąvoką, kuri apibūdina reiškia sumažėjusį judėjimą (Skurvydas, 2006).

Motyvacija – tai psichofiziologinis vyksmas, reguliuojantis asmenybės veiklą ir santykius su aplinka motyvu kaitos pagrindu; visuma motyvų, lemiančių sportininkų aktyvumą siekiant užsibrėžto tikslo per pratybas ar varžybas (Stonkus, 2002)

Požiūris – tai palankus arba nepalankus jausmas į tam tikrą sąvoką, asmenį ar objektą, paprastai įvardijamas kaip silpnesnis reiškinytis nei vertybė (*A Dictionary of Public Health*, 2007).

Neformalus ugdymas – tai sudedamoji pozityvios socializacijos dalis, veikianti ne tik organizuoto ugdymo sistemoje, bet ir sociokultūrinėje erdvėje (Šukytė, 2007).

DARBE NAUDOJAMOS SANTRUMPOS

PSO – pasaulinė sveikatos organizacija.

STŽ – sporto terminų žodynas

NFU – neformalusis fizinis ugdymas

NU – neformalusis ugdymas

SSFA – sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas

VPU (LEU) – Vilniaus pedagoginis universitetas (Lietuvos Edukologijos universitetas)

VGTU – Vilniaus Gedimino Technikos universitetas

KTU – Kauno Technikos universitetas

LŽŪU – Lietuvos žemės ūkio universitetas

VDU – Vytauto Didžiojo universitetas

KU – Klaipėdos universitetas

IVADAS

Temos aktualumas. Remiantis PSO (2003, 2010), Europos Tarybos ir Europos Bendrijos teiginiu, kad naujosios Europos ateitis – augantis ir bręstantis žmogus, kuriam turi būti duota galimybė augti sveikam, siekti išsilavinimo, ugdytis sveikus įgūdžius ir atsakomybės jausmą, aktuali ir Lietuvai. Tai pagrindžia ir Lietuvos Respublikos švietimo institucijos, kurių vienas iš uždavinių – puoselėti asmens dvasines ir fizines galias, padėti tvirtus dorovės ir sveikos gyvensenos pagrindus, ugdyti asmens intelektą, sudaryti sąlygas asmenybės raidai.

V. Volbekienė, G. Mikaitienė (1998) ir I. J. Zuožienė (1998) fizinį aktyvumą apibūdina kaip kūno judesius, kuriuos atliekant sunaudojama daugiau energijos negu ramybės būsenoje. Fizinis aktyvumas taip pat apibūdinamas kaip kūno judėjimas, veikiantis medžiagų apykaitą (The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine in Medicine, 2007).

Mokslinių tyrimų duomenimis jau seniai įrodytas teigiamas fizinio aktyvumo poveikis sveikatai (Kardelis ir kt., 2001; Adaškevičienė, 2004). Tyrimo rezultatai rodo, kad fizinis aktyvumas gali padėti išvengti širdies ir kraujagyslių susirgimų, diabeto, nutukimo, polinkio į depresiją (Dencker et al., 2006). Pastebėta, kad fiziškai aktyvesnis žmogus yra aukštesnės savigarbos, palankesnė jų su sveikata susijusi elgsena: mityba, žalingų įpročių neturėjimas (Zaborskis ir kt., 2005).

Daugelio mokslininkų nuomone, Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų sveikata – prasta, o tai susiję su mažu fiziniu aktyvumu, nepakankamai motyvuotu asmens požiūriu į fizinę veiklą (Poteliūnienė ir kt., 2005). Studentams įstojus į aukštąsias mokyklas, pasikeičia jų gyvenimo būdas, dienotvarkė, didėja protinės veiklos krūvis, sumažėja judamoji veikla. Išlaikyti gerą sveikatos lygį, reikiamo lygio fizinį išsivystymą ir parengtumą bei funkcinį pajėgumą, darosi sudėtinga (Dadelo ir kt., 2008).

Analizuojant Lietuvos mokslininkų (Dadelo ir kt., 2008; Poteliūnienė ir kt., 2003), tyrusių Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų fizinį aktyvumą tyrimų rezultatus, nustatyta, kad studentų motyvacija sportuoti, aktyviai judėti sumažėjo. Apie 40 proc. aukštųjų mokyklų studentų neturi pagrindo fizinei saviugdai ir fiziniams pratimams beveik neskiria laiko (Poteliūnienė ir kt., 2005). Būtent šis studentų nusistatymas išryškėja Vilniaus aukštųjų mokyklų studentų tarpe. Taip rodo, S. Dadelo, P. Tamošausko (2008) atlikti tyrimai, kuriuose 92 proc. merginų ir 91 proc. vaikinų, teigiančių nenorintys privalomų sportinės veiklos užsiėmimų, o tai reiškia, kad studentai neturi polinkio racionaliai sportinei veiklai.

Nors tyrimai patvirtina biologiškai nulemtus lyčių fizinio aktyvumo skirtumus (merginos yra fiziškai pasyvesnės už vaikus) visoje žmogaus veikloje labai svarbus asmeninis nusiteikimas, argumentuota motyvacija, tikslo siekimas. Todėl, labai svarbu tirti jaunų žmonių – studentų fizinio

aktyvumo poreikius, siekius ir tuo remiantis, kurti palankią edukacinę aplinką, skatinančią juos sportinei veiklai.

Taikant papildomus sportinės veiklos užsiėmimus galimas akademinio jaunimo fizinio aktyvumo didinimas, o tuo pačiu gali būti gerinama sveikata. Nustatyta, kad sportinės veiklos užsiėmimai gerina širdies ir kvėpavimo sistemų veiklą, fizines ypatybes: išsvermę, jėgą, lankstumą, vikrumą, greitumą (Trinkūnienė; Emeljanovas, 2009). Užsienio mokslininkai (Strong, 2005; Horst, 2007) nustatė, kad papildoma sportinė veikla gerina medžiagų apykaitą, psichinę sveikatą bei turi įtakos protinei ir socialinei raidai (Andersen et al., 2005; Biddle et al., 2008).

Išdėstyti teiginiai pagrindžia tyrimo aktualumą, kuriame formuluojami šie probleminiai klausimai:

1. Koks KU studentų fizinis aktyvumas?
2. Kokios yra galimybės ugdyti KU studentų fizinį aktyvumą, skatinant pažintinį ir emocinį veiklos komponentą?

Probleminių klausimų formulavimas leido išskirti tokią hipotezę - mokymas stebėti ir vertinti savo fizinį aktyvumą, kartu įgyjant žinių apie sveiką ir aktyvų gyvenimo būdą, skatina studentų fizinį aktyvumą.

Tyrimo objektas – KU studentų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo didinimas.

Tyrimo tikslas – teoriškai ir empiriškai pagrįsti neformalųjį fizinį ugdymą universitete kaip sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo didinimo veiksnį.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti fizinio aktyvumo ir sveikatos sąvokų apibrėžtis, išryškinant šių fenomenų ryšį edukologijos mokslo požiūriu.
2. Išsiaiškinti KU studentų fizinio pasyvumo priežastis ir nustatyti fizinio aktyvumo didinimo galimybes lyties aspektu.
3. Parengti studentėms sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo didinimo programą ir ugdomuoju projektu patikrinti jos efektyvumą.

Tyriminėje darbo dalyje taikyti tyrimo metodai:

1. Mokslinės – metodinės literatūros analizė.
2. Dokumentų analizė.
3. Anketinė apklausa.
4. Standartizuotas atviras interviu.
5. Fizinio aktyvumo registravimas.
6. Fizinio aktyvumo testavimas.
7. Matematinė statistinė analizė.

8. Ugdomasis projektas.

Darbą sudaro: paveikslų sąrašas, lentelių sąrašas, terminų žodynėlis, santrumpos, įvadas, 4 skyriai, diskusija, išvados, literatūros sąrašas, santrauka lietuvių/anglų kalbomis, priedai. Darbo apimtis 69 puslapiai.

I. SVEIKATĄ STIRPINANČIO FIZINIO AKTYVUMO DIDINIMO TEORINĖ APŽVALGA

1.1. Fizinio aktyvumo ir sveikatos sąvokų apibrėžtis

Daugelį tūkstantmečių žmogaus egzistavimas, jo vystymasis priklausė nuo fizinio aktyvumo, nuo fizinių galių, stiprybės bei ištvermės. Tačiau technikos progresas apribojo fizinį aktyvumą (Žalbaitė, 2006). Spartūs ekonominiai ir socialiniai procesai turi nemažai įtakos jaunimo savijautai, sveikatos būklei, kuri PSO (2003) duomenimis, iki 50–70 procentų priklauso nuo gyvenimo būdo. Viena iš daugelio sveikatos gerinimo strategijos krypčių, kuri reikšmingai veikia sveikatą – fizinis aktyvumas. Tinkamai supažindinus su aktyvaus gyvenimo būdo principais, skatinant jų pastovumą ir realizavimą, gerinant fizinį parengtumą, gerėtų ir jaunimo gyvenimo kokybę (Pyle et al., 2003).

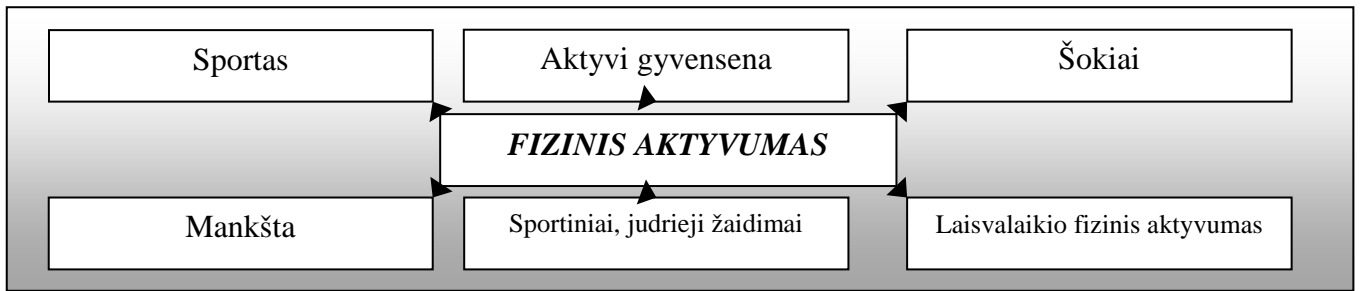
Sporto mokslo atstovai ir medicinos darbuotojai XX a. antrojoje pusėje fizinio aktyvumo klausimus tyrinėjo itin daug. Reikia pažymėti, kad apie fizinį aktyvumą, kaip apie sveikos gyvensenos komponentą, rašė beveik visi Lietuvos sporto mokslo atstovai V. Volbekienė (2007, 2008), E. Adaškevičienė (2004), S. Poteliūnienė (2005) bei užsienio mokslininkai E. R. Darren et al. (2006).

STŽ (2002) fizinis aktyvumas aiškinamas trejopai:

1. Griaučių raumenų sukelti sąmoningi judesiai, kuriuos darant labai didėja energijos suvartojimas.
2. Visuma aktyvių judesių, veiksmų, kuriuos per tam tikrą laiką ir tam tikru intensyvumu padaro raumenys ir sąnariai.
3. Laiko dalis, kurią žmogus skiria fiziniams pratimams arba tikslingam fiziniam darbui (Stonkus, 2002).

Fizinis aktyvumas – tai vienas iš pagrindinių veiksnių, formuojančių žmogaus organizmą ir jo funkcijas. Jis ugdo ir stiprina visas organizmo sistemas, veikia jų sudėtį ir gyvybingumą (Sallis, Prochaska ir Taylor, 2000).

Fizinio aktyvumo sąvoka mokslinėje literatūroje aptariama plačiajame kontekste: ji apima sportinę veiklą, aktyvų laisvalaikį bei fizinę veiklą per visą darbo dieną. Šiuos argumentus patvirtina *The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine (2007)* mokslinis žurnalas, kuriame atsispindi minėti teiginiai: fizinio aktyvumo sąvoka tapatinama ne tik su fizine, sportine veikla, bet ir su bet kokia judėjimo forma: laisvalaikio leidimu, namų ruošos darbų atlikimu, judėjimu iš vienos vietos į kitą, dalyvavimu įvairiuose sportiniuose renginiuose ir kt. *Physical Activity, Sport & Education (2007)* išskiriamos šios fizinio aktyvumo formos (1 pav.):



1 pav. Fizinio aktyvumo formos (remiantis Physical Activity, Sport & Education, 2007)

Gausu įrodymais pagrįstų mokslinių tyrimų, atskleidžiančių fizinio aktyvumo įtaką žmogaus gerovei. R. Robbins ir kt. (2004) teigimu, kasdienis jaunimo fizinis aktyvumas yra būtinas normaliam jų vystymuisi, naudingas įvairių sveikatos sutrikimų prevencijai, fiziniam pajėgumui.

Užsiėmimas tinkama sportine veikla vaikystėje, paauglystėje yra puiki prevencinė priemonė pilnametystėje ir vyresniame amžiuje išvengti tokių sveikatos problemų kaip širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimai, viršsvoris ir t. t. Tai patvirtina D. Goldspink (2005) atlikti tyrimai, kuriuose konstatuojama, kad reguliarus sportas palaiko fizines galias ir padeda jaustis žymiai aktyvesniais bei stipresniais senatvėje.

Dažnai fizinis aktyvumas siejamas su fizine sveikata. E. Adaškevičienė (2004) teigia, kad fizinio aktyvumo teigiamas poveikis žmogaus sveikatai įrodytas kaip mokslinė tiesa. Anot mokslininkės, nors daugybė faktų ir rekomendacijų, kurios mus pasiekia būna ne visada vienodos, tačiau mokslininkai yra tos pačios nuomonės, kad bet kokios fizinių pratimų formos gali duoti labai teigiamą efektą, jei lyginsime su tų asmenų, kurie apskritai nesimankština, būkle (Adaškevičienė, 2008).

Fiziniam aktyvumui alternatyviai gali būti vartojama sąvoka „sveikatą gerinantis fizinis aktyvumas“, nes jis labai svarbus gerinant ir stiprinant sveikatą, mažinant riziką susirgti lėtinėmis ligomis (Taylora, Iaconob, 2006).

Sąvoka „sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas“ apibrėžiama, kaip sveikatai nerizikinga ir sveikatą bei funkcinį pajėgumą gerinanti fizinio aktyvumo forma (Brian, Kahlmeier et al., 2006), tačiau pastaraisiais metais vis labiau atkreipiamas dėmesys į fizinio aktyvumo lygį, psichologinių ir socialinių sveikatos dimensijų ryšį (Volbekienė ir kt., 2007).

Sveikata yra „aukščiausia ugdymo vertybė. Ji – „sielą girdanti, veiklumą žadinanti stiprybės ir grožio versmė, kurios kertiniai pamatai klojami dar vaikystėje“ (Adaškevičienė, 2008, p. 18).

Įvairios kultūros ir netgi tos pačios kultūros skirtingos žmonių grupės turi skirtingą požiūrį į tai, kas kasdieniame gyvenime yra sveikata. Sveikatos sąvoka gali apimti platų reikšmių spektrą, pradedant nuo siaurai medicininių ir baigiant visą apimančiomis moralinėmis ir filosofinėmis reikšmėmis (McKinnon, et al., 2010).

Šiuolaikiniame sveikatos supratime šalia sveikatą įtakojančio biologinio sveikatos segmento esanti psichikos bei socialinė gerovė, sveikatą vertinančius specialistus įpareigoja vertinant sveikatos

būklę atskirti ligos ar neįgalumo nebuvimą nuo paties asmens vertinamos gerovės. Gerovė yra tai, ką žmogus patiria ir jaučia. Psichologinei bei socialinei gerovei vertinti objektyvių vertinimo priemonių nėra. Dėl šios priežasties PSO sveikatą vertinti siūlo taikant subjektyvaus sveikatos vertinimo rodiklį, matuojantį asmens funkcionalumą bei gerovę jo paties vertinimu (Vang, Kristenson, 2000).

PSO (2003) paskelbė sveikatos apibrėžimą, kurį priimtina vartoti ir šių dienų visuomenėje. Taigi, *sveikata yra visiška fizinė, dvasinė bei socialinė gerovė, o ne vien ligos ar fizinės negalios nebuvimas.*

L. Trinkūnienė ir kt. (2009); L. Kardelienė (2009); L. Dregval (2008), ir kt. nustatė, kad fizinis aktyvumas daro teigiamą įtaką sveikatai, jis būtinas ne tik normaliam augimui ir pažintiniam vystymuisi, kuris labai svarbus fizinės būklės, sveikatos kriterijus, bet ir labai svarbus organizmo funkcinių sistemų subrendimui, subrendimo lygiui, bet fizinis aktyvumas taip pat naudingas ir sveikatos prevencijai bei fiziniam pajėgumui.

A. Skurvydas (2008) remdamasis kitais užsienio mokslininkų (McArdle et al., 2008; Hillman et al., 2008; Sharkey et al., 2006) tyrimais išskiria pagrindinius žmogaus sveikatai teigiamos įtakos turinčius fizinio aktyvumo veiksnius:

- ✓ gerina širdies ir griaučių raumenų kraujotaką, darbo ištvermę bei ekonomiškumą (mažėja nuovargio sparta);
- ✓ reguliuoja mitybą;
- ✓ mažina depresiją, stresą, baimę ir vienišumą. Žaisdami ir sportuodami vaikai ir jaunuoliai įgauna socialinio bendravimo ir integracijos įgūdžių, didėja pasitikėjimas savimi, tobulėja saviraiška;
- ✓ mažina tikimybę susirgti diabetu, nes gerėja angliavandenių apykaita;
- ✓ stiprina širdies raumenį, didina šio raumens susitraukimo ir atsipalaidavimo greitį, dėl to padidėja sistolinis ir minutinis širdies tūris;
- ✓ mažina tikimybę susirgti storosios žarnos vėžiu;
- ✓ mažėja širdies susitraukimų dažnis ir kraujospūdis (sistolinis bei diastolinis) ramybės sąlygomis ir submaksimalaus (beveik didžiausio) intensyvumo darbo metu;
- ✓ garantuoja tinkamą organizmo augimą, optimizuoja senėjimo procesą;
- ✓ mažėja aterosklerozės plokštelių kiekis arterijose;
- ✓ gerina fizinį bei protinį darbingumą, teikia gyvenimo džiaugsmą, gerina nuotaiką ir išvaizdą, skatina pasitikėjimą savimi;
- ✓ mažina cholesterolio kiekį kraujyje;
- ✓ mažina riebalinio audinio kiekį kūne (nutukimą) bei gliukozės kiekį kraujyje;
- ✓ gerina organizmo prisitaikymą prie nepageidaujamų aplinkos veiksnių;
- ✓ mažina stresą, depresiją (didina atsparumą stresui).

PSO (2010) teigia, jog labai svarbu, kad fizinis aktyvumas būtų integruojamas į gyventojų kasdienybę, kad mankštinimosi paslaugų kaina būtų prieinama kuo didesniai vartotojų sluoksniui, kad visuose regionuose būtų kuo daugiau rekreacinių įrenginių, skatinančių kasdienį gyventojų fizinį aktyvumą, už kurį nereikia papildomai mokėti (dviračių takai, rekreacinės aikštelės, parkai).

S. Poteliūnienė (2003) teigia, kad papildomas fizinis aktyvumas, sistemingai daromi fiziniai pratimai, reguliari mankšta didina organizmo apsaugines jėgas, atsparumą nepalankiam orui ir įvairioms ligoms, o L. Trinkūnienės, A. Emeljanovo ir kt. (2009) atlikti tyrimai patvirtina, kad papildomas fizinis aktyvumas, papildomos fizinės veiklos pratybos, turėjo teigiamos įtakos sveikatai bei fiziniam pajėgumui. Buvo nustatyta teigiamos širdies ir kvėpavimo sistemų veiklos, padidėjusios ištvermės bei jėgos ir lankstumo gerėjimo tendencijos. Užsienio mokslininkų B. Strong et al. (2005) ir K. Horst et al. (2007) tyrimai papildė prieš tai minėtus Lietuvos mokslininkų tyrimus. Jie taip pat pabrėžia, kad teigiamas fizinis aktyvumas skatina širdies ir kraujagyslių sistemų veiklą, gerina griaučių raumenų pajėgumą, taip pat nustatytas teigiamas fizinio aktyvumo poveikis medžiagų apykaitai, psichinei sveikatai bei protinei ir socialinei raidai (Andersen et al., 2005; Biddle et al., 2008).

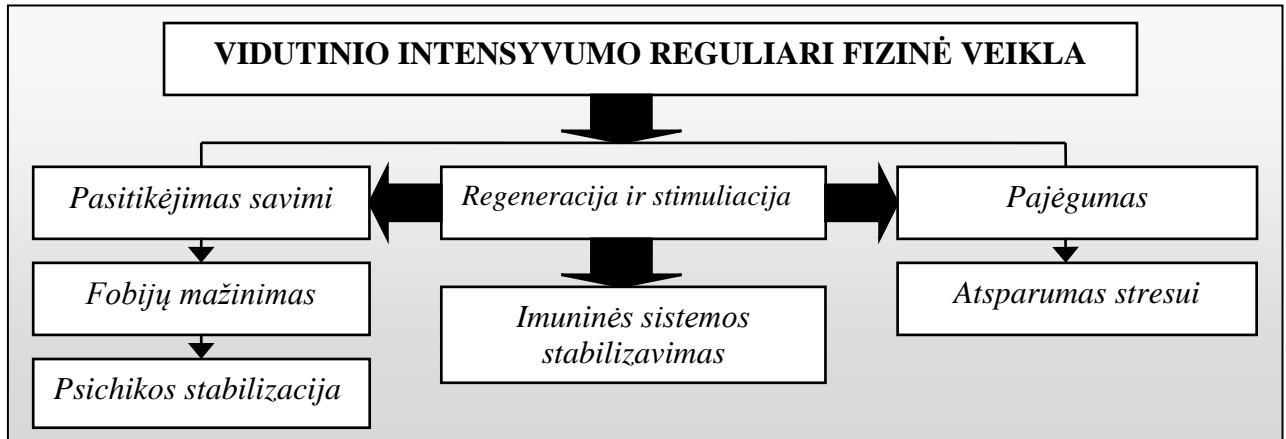
Visuomenės sveikatos mokslo atstovai ir kūno kultūros specialistai seniai diskutuoja, kokius fizinio aktyvumo – trukmės ir intensyvumo – normatyvus taikyti visuomenei.

1997 m. Tarptautinė ekspertų grupė suformulavo pagrindines jaunų žmonių fizinio aktyvumo rekomendacijas (Biddle et al., 1998). Jose teigiama, jog visi jauni žmonės kiekvieną dieną nors valandą turėtų būti pakankamai fiziškai aktyvūs (*pakankamas fizinis aktyvumas – kai pajuntamas padažnėjęs pulsas, kvėpavimas, šiluma*). Toks fizinio aktyvumo lygis pasiekiamas greitai einant, žaidžiant krepšinį ir pan. Be to, fizinė veikla, stiprinanti skeleto–raumenų sistemą, turėtų būti taikoma dvi ar daugiau dienų per savaitę.

Nepaisant nuomonių įvairovės, remiantis naujesnėmis fizinio aktyvumo intensyvumo, trukmės bei normų rekomendacijomis, pateiktomis PSO (2010), atskleista, kad jauniems žmonėms, kaip ir suaugusiems, tinkamiausias yra vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas. Remiantis Tarptautiniame fizinio aktyvumo klausimyne (IPAQ) pateikta vidutiniškai intensyvios fizinės veiklos apibrėžtimi, galima teigti, kad *vidutiniškai intensyvi fizinė veikla* – tai veikla, kuriai atlikti reikia vidutinių fizinių pastangų, dėl kurios šiek tiek padažnėja kvėpavimas. Yra mokslškai pagrįstų duomenų, jog būtent toks, nuosaikus ir nuolatinis fizinis aktyvumas, tapęs gyvenimo norma, yra naudingas sveikatai (*Physical activity for Health, 2010*). Jaunimas turėtų dalyvauti vidutinio intensyvumo fizinėje veikloje ne mažiau 60 minučių kasdien. Šio krūvio minimumas – du kartai per savaitę – turi padėti padidinti ar palaikyti raumenų jėgą ir tonusą, stuburo ir sąnarių lankstumą ir tinkamą kaulų tankį. Dienos bėgyje visa fizinė veikla gali būti padalyta į trumpesnius nei 60 min. periodus ir turėtų būti labiau visapusiška, įvairesnė ir įkvepianti tolesnį norą mankštintis. Ši vidutinio intensyvumo fizinė veikla sumažina tikimybę sirgti

širdies ir kraujagyslių ligomis. Taip pat reguliarus fizinis aktyvumas gali padėti palaikyti reikiamą kūno svorį ar net sumažinti vaikų nutukimą.

Užsienio mokslininkai taip pat nustatė, kad vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas stiprina sveikatą. D. Šreder (2007) išskiria reguliaraus sveikatą stiprinančio vidutinio fizinio intensyvumo poveikį sveikatai (2 pav.).



2 pav. Schematiškai išreikštas teigiamas sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo poveikis (Šreder, 2007)

R. R. Pate et al. (1995) teigia, kad suaugusiam žmogui per savaitę reikia vidutiniškai fiziškai aktyviai judėti ne mažiau 30 minučių 5 kartus per savaitę, išsekvojant apie 200 kcal energijos per dieną (pvz., 30 minučių greito ėjimo). 1000–1100 kcal energijos per savaitę išsekvojimas, stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą, didina griaučių raumenų pajėgumą, padeda išlaikyti normalų kūno svorį. Jei fizinio aktyvumo lygis yra žemesnis, žmogaus gyvenimą laikoma fiziškai pasyvia ir žymia dalimi padaugėja susirgimų rizikos veiksnių.

Fizinis aktyvumas, fizinis darbas, aktyvus poilsis laiduoja ne tik gerą sveikatą, bet ir ilgą amžių. Norint ilgai gyventi ir produktyviai dirbti, reikia nuolatos ir fiziškai apkrauti organizmą, apriboti norus, saikingai maitintis, vengti žalingų įpročių, grūdintis fiziškai bei psichiškai (Brown, Miller et al., 2006). Pakankamai ilgi ir pasikartojantys cikliniai fiziniai pratimai, pavyzdžiui, ėjimas, bėgimas, šuoliai, plaukimas, slidinėjimas, aerobika, čiuožimas ir t. t., padeda didinti fizinį ir intelektualinį darbingumą, pagerina sveikatą, sąlygoja fiziškai ir psichiškai pilnavertės asmenybės raidą.

Apibendrinimas. *Fizinis aktyvumas yra gyvybiškai svarbus veiksnys, užtikrinantis harmoningą vystymąsi, kuris padeda tausoti ir stiprinti sveikatą. Fizinis aktyvumas gerina ne tik fizinę (didina fizinę galią bei lavina fizinę ypatybę), bet ir psichinę sveikatą (mažina stresą, nerimą, didina pasitikėjimą savimi, socialinę adaptaciją,) skatina kraujotaką, medžiagų apykaitą, mažina įvairių susirgimų tikimybę.*

Sveikatos gerinimui PSO (2010) rekomenduoja jaunimui dalyvauti vidutinio intensyvumo fizinėje veikloje ne mažiau 60 minučių kasdien. Todėl, atsižvelgiant į šias rekomendacijas, skatinome tiriamuosius vidutiniškai intensyviai fizinės veiklos poveikį sveikatai patirti ne mažiau kaip 60 min.

kiekvieną dieną, nes būtent tokia veikla, toks fizinio aktyvumo intensyvumas, ne tik sumažina tikimybę sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, bet ir padeda palaikyti reikiamą kūno svorį ar net sumažinti nutukimą.

1.2. Fizinio aktyvumo optimizavimo problema ir fizinio pasyvumo priežastys

Techniškai išsivysčiusių šalių vadinamojoje visuomenėje paplito pasyvus gyvenimo būdas, netruko pasireikšti ir jo pasekmės. Pasaulyje padaugėjo gyventojų, turinčių sveikatos problemų, tokių kaip padidėjęs arterinis kraujospūdis, padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje, antsvoris, tai sukelia fizinis pasyvumas (Buivydaitė, Domarkienė ir kt., 2005).

Nepakankamo fizinio aktyvumo paplitimas tarp įvairių šalių jaunimo, ypač tarp merginų, yra ganėtinai dėsningas (Armstrong, Welsman, 1997; PSO, 2003 ir kt.). Teigiama, jog nepakankamas fizinis aktyvumas vaikystėje tampa rizikos veiksniu susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis sulaukus pilnametystės (Taylora, Iaconob, 2006). Tai įrodyta ir moksliniais tyrimais (Booth, Chakravarthy, 2002).

Nepakankamam fiziniam aktyvumui apibrėžti literatūroje dažnai vartojamos hipokinezės ir hipodinamijos sąvokos. Žodis *hipokinezė* kildinamas iš graikų kalbos žodžių *hipo* – priešdėlis, reiškiantis buvimą po kuo nors, sumažėjimą, + *kinesis* – judėjimas ir reiškia sumažėjusį judėjimą. *Hipodinamijos* terminas yra taip pat graikiškų žodžių darinys: gr. *hipo* – ir *dynamis* – jėga. Dažnai abu terminai vartojami kaip sinonimai, abu reiškia menkos fizinės veiklos buvimą ir jos padarinius. Tačiau labiau tiktų vartoti hipokinezės terminą, nes hipodinamija nusako dėl hipokinezės sumažėjusių raumenų jėgą (Skurvydas, 2008).

P. Tamošauskas ir kt. (2003) išskiria tokias hipokinezės rūšis:

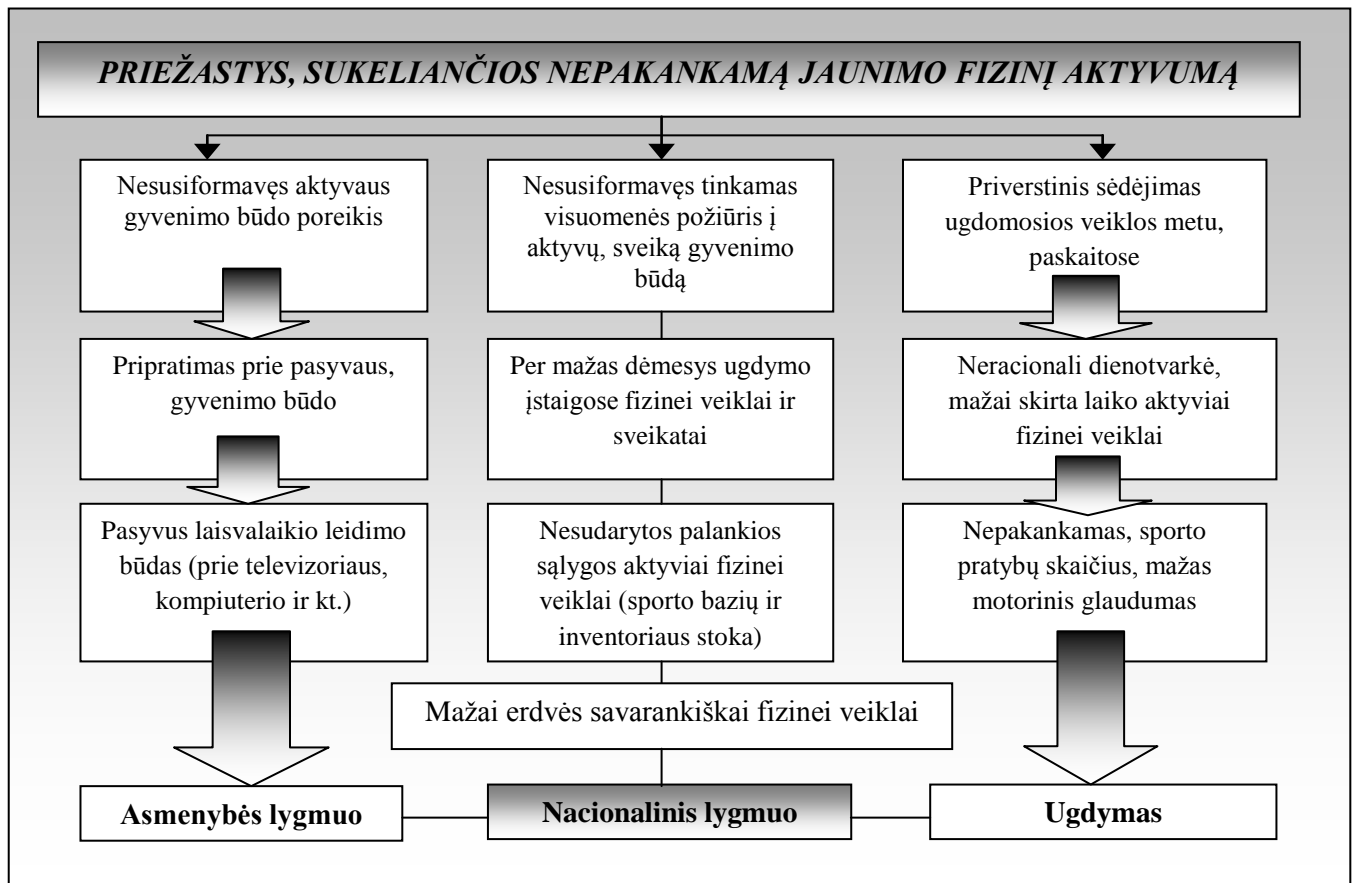
1. Adaptacinė – fiziologinė hipokinezė. Dažniausiai ją sukelia auklėjimas ir fizinio poilsio įprotis. Tam tikros reikšmės turi ir genetiniai veiksniai.

2. Įprastinė buitinė hipokinezė: ją lemia komforto ir patogumų vyravimas butyje (per dažnas televizijos žiūrėjimas, kai galima vaikščioti gryname ore ir t. t. Prie tokio pasyvaus gyvenimo būdo priprantama, susiformuoja negatyvi pažiūra į fizinį aktyvumą.

3. Priverstinė hipokinezė. Ją sukelia kasdieninis reglamentuotas darbas ugdymo įstaigoje ir netinkamas laisvalaikio leidimas. Laisvalaikiu turi dominuoti aktyvi fizinė veikla.

4. Aktyvios raumenų veiklos trūkumas yra tiesiogiai proporcingas mokymo informacijos kiekiui ir atvirkščiai proporcingas besimokančio jaunimo laisvalaikio trukmei. Šią hipokinezės rūšį lemia ugdymo institucijų lavinimo spragos, klaidingas harmoningos asmenybės vystymosi suvokimas, kai akcentuojama vien intelektualinio lavinimo būtinybė, ignoruojant fizinio komponento svarbą.

E. Adaškevičienė (2004) išskiria pagrindines priežastis, kurios skatina hipokinezę (3 pav.).



3. pav. Pagrindinės priežastys skatinančios hipokinezę (pagal E. Adaškevičienę, 2004)

Nepakankamas fizinis aktyvumas lemia daugelį ligų: kraujotakos sistemos ligas, onkologinius susirgimus, nutukimą, cukrinį diabetą. R. Dadelienė (2004); L. Šapokienė ir kt. (2007) teigia, kad mažas fizinis krūvis slopina ir kvėpavimo funkcijos vystymąsi, o sistemingai sportuojant, stiprėja raumenys, kurie dalyvauja kvėpavime, tuo pačiu gerinamas krūtinės ląstos paslankumas, gerėja gyvybinė plaučių talpa. R. Naužemys ir kt. (2000) ir A. Gailiūnienė ir kt. (2001) nustatė, kad fizinis pasyvumas taip pat neigiamai veikia metabolizmo reguliaciją – hormonus, kurie atsakingi už vidinės organizmo terpės pastovumą – homeostazę.

Tyrimais įrodyta, kad fiziškai pasyvi gyvensena, netinkami mitybos įpročiai gali sukelti diabeto pasekmės, kurios pasireiškia ankstyvu apakimu, širdies ligomis, insultais ir kt. (Augustienė, 2008; Volbekienė, 2004). Taip pat atskleista, kad mažas fizinis aktyvumas, nesaikingas kaloringų maisto produktų vartojimas, genetinis polinkis lemia medžiagų apykaitos pusiausvyros sutrikimą žmogaus organizme (Butnorienė ir kt., 2006), kuris pasireiškia nutukimu, kurio paplitimas įvairiose šalyse didėja. Nutukimas yra vienas iš svarbiausių XXI amžiaus problemų. Pasaulyje apie 315 mln. žmonių – nutukę. Apžvelgus Lietuvos tyrimų duomenis, išsiaiškinta, kad Lietuvoje daugiau moterų nei vyrų – nutukusių, tačiau atsvoris labiau paplitęs tarp vyrų nei tarp moterų (Mickevičienė ir kt., 2006; Zuožienė, 1998).

***Apibendrinimas.** Aktyvios fizinės veiklos deficito problema yra aktuali visais amžiaus tarpsniais, tačiau ji bene aktualiausia, kai kalbama apie jaunimo sveikatą. Dėl paplitusių pasyvaus laisvalaikio formų gresia hipokinezės pasekmės.*

Nepakankamas fizinis aktyvumas, lemia daugelį ligų: kraujotakos sistemos ligas, onkologinius susirgimus, nutukimą, cukrinį diabetą. Nustatyta, kad fizinis pasyvumas taip pat neigiamai veikia metabolizmo reguliaciją – hormonus, kurie atsakingi už vidinės organizmo terpės pastovumą – homeostazę.

1.3. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų fizinio aktyvumo apžvalga

Studentams įstojus į aukštąsias mokyklas, pasikeičia jų gyvenimo būdas, dienvokė, didėja protinės veiklos krūvis, sumažėja judamoji veikla. Išlaikyti gerą sveikatos lygį, reikiamo lygio fizinį išsivystymą ir parengtumą bei funkcinį pajėgumą, darosi sudėtinga (Daledo ir kt., 2008).

Studentų fizinio aktyvumo subalansavimo problemos sprendimą reikėtų pradėti spręsti nuo pirmo kurso, ugdant studentų požiūrį į sportinę veiklą (Poteliūnienė ir kt., 2003).

R. Proškuvienė ir kt. (1999), bei S. Poteliūnienė (2005) nustatė, kad iš 713 apklaustųjų VPU (LEU) pirmakursių net 37 proc. turėjo vienokių ar kitokių sveikatos sutrikimų. Nustatyta, kad 93 proc. studentų mano, jog rūpintis sveikata turi jie patys, nors sveikai gyventi stengiasi tik pusė iš jų. 37 proc. merginų ir 13 proc. vaikinų, mokydamiesi universitete, nenori sportuoti jokiam sporto būrelyje. Daugiau nei pusę studentų vaikinų (54 proc.) ir 80 proc. merginų pasisakė, kad kūno kultūros pratybų nori tik kartą per savaitę, nors, siekiant naudoti sveikatai, rekomenduojamas 60 min. vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas (PSO, 2010). Iš šių rezultatų matyti statistiškai patikimi skirtumai tarp lyčių; vaikinai fizine veikla užsiiminėja dažniau negu merginos, tačiau išsiaiškinta, kad dauguma jų ir apamai studentų, tai daro nereguliariai (Poteliūnienė, Tinteris, 2003; Tamošauskas ir kt., 2003).

Analizuojant mokslininkų (S. Daledo, P. Tamošausko ir kt., 2008) mokslinius straipsnius, kuriuose buvo tirtas VGTU studentų fizinis aktyvumas, išsiaiškinta, kad šių studentų fizinis aktyvumas taip pat nepakankamas. Dauguma studentų (92 proc. merginų ir 91 proc. vaikinų) nusistatę prieš privalomus fizinės veiklos užsiėmimus ir nori, kad kūno kultūros pratybos būtų kaip laisvai pasirenkamas dalykas, o tai reiškia, kad studentai neturi polinkio racionaliai sportinei veiklai. Išsiaiškinta, kad daugiau vaikinų (45 proc.) nei merginų (34 proc.) nori dažniau mankštintis bei užsiiminėti sportine veikla. Nustatyta, kad vaikinų pagrindinis motyvas sportuoti – noras būti fiziškai stipriems (31 proc.), tuo tarpu šią priežastį paminėjo tik 14 proc. merginų. Merginų pagrindiniu motyvu, kuris paskatina sportuoti laiko estetinį kūno grožį (noras turėti gražų kūną), ir tai sudarė 25 proc. Be to, nemaža dalis studentų (merginų 15 proc., vaikinų 13 proc.) sportavimo pagrindine

priežastimi laiko norą stiprinti sveikatą ir likviduoti fizinio išsivystymo trūkumus, tačiau kad reguliariai sportuoja, stiprina sveikatą, gražina kūno formas bei kelia savo fizinį pajėgumą pasisakė tik trečdalis vaikinių (34 proc.) ir 21 proc. merginų.

Analizuojant Kauno (KTU, LŽŪU, VDU) studentų fizinį aktyvumą, lyginant jį su kitų aukštųjų mokyklų (VPU (LEU), VGTU) studentais, apžvelgiant mokslininkų J. Petkevičienės ir kt., (2002) bei A. Muliarčiko (2003) pateiktus rezultatus matome, kad Kauno aukštųjų mokyklų studentų fizinis aktyvumas – truputį didesnis. Dauguma studentų linkę dažniau mankštintis ir sportuoti laisvalaikiu (2–3 kartus per savaitę 65,1 proc. vaikinių ir 40,5 proc. merginų, o trečdalis vaikinių ir penktadalis merginų – 4–6 kartus per savaitę). Daugiau negu pusė vaikinių (57,2 proc.) ir šiek tiek mažiau merginų (43,5 proc.) bent tris kartus per savaitę būna fiziškai aktyvūs taip, kad padažnėja kvėpavimas ir pulsas, mažiausiai 20–30 min. Tačiau tik beveik ketvirtadalis vaikinių (37,6 proc.) ir beveik trečdalis merginų (29,3 proc.) racionaliai lanko sporto pratybas.

Apibendrinant galima teigti, kad Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų fizinis aktyvumas – nepakankamas. Didelis skaičius studentų teigiančių, jog nelanko sportinių užsiėmimų. Studentai taip pat nelinkę racionaliai mankštintis ar sportuoti.

Lietuvoje vis daugėja studentų, nenorinčių nuolatinių kūno kultūros ir sporto pratybų, o tai gali dar labiau padidinti fiziškai neaktyvių, fiziškai silpnų, nuolatinių sveikatos sutikimų turinčių studentų skaičių.

1.4. Studentų fizinio aktyvumo skatinimas

Sovietiniu laikotarpiu sporto politika buvo orientuota į pasiekimų arba varžybinių sportą. Atkūrus Nepriklausomybę, pradėtas skatinti „Sporto visiems“ judėjimas, tačiau Lietuvoje kaip ir kitose Europos sąjungos šalyse, šis judėjimas neišsprendė, neužtikrino masinio gyventojų dalyvavimo „Sporto visiems“ renginiuose. Dėl to šalyje išliko fizinis pasyvumo problemos (*Lietuvos sporto statistikos metraštis, 2006*).

Remiantis pagrindiniu šalies kūno kultūros ir sporto sritį reglamentuojančiu įstatymu (*Lietuvos Respublikos Kūno kultūros ir sporto įstatymas 2006*) atsakomybė už gyventojų kūno kultūrą priskiriama tik Kūno kultūros ir sporto prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės bei Švietimo ir mokslo ministerijos kompetencijai. Įstatymu numatoma, kad Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės turi rengti kūno kultūros ir sporto programas gyventojų fiziniam aktyvumui skatinti. Numatyta šalies gyventojų fizinį aktyvumą padidinti iki 50 proc., iki 65 metų amžiaus fiziškai pasyvių žmonių skaičių sumažinti iki 30 proc. (Jankauskienė, 2008). Lietuvos Respublikos Seimo nutarime (2010, Įsak. Nr. XP–2797) dėl Lietuvos gyventojų 2008–2020 metų fizinio aktyvumo

skatinimo strategijos, minima, kad šia strategija bus siekiama didinti jaunimo užimtumą, dėl to mažės tabako, alkoholio ir kvaišalų bei priklausomybės ligų paplitimas, mažės jaunimo nusikalstamumas. Deja, šie skaičiai iki 2010 m. nebuvo pasiekti ir asociacijos „Sportas visiems“ duomenimis fizinis aktyvumas šalyje nepakankamas ir net iš tolo nepriartėjęs prie rekomenduotino aktyvumo (*Lietuvos Respublikos Seimo nutarimas, 2010*).

PSO 2003 metais parengė strategiją „Mityba, fizinis aktyvumas ir sveikata“, kurią pristatė 57 Pasaulio sveikatos asamblėjoje. Pagrindinis strategijos tikslas – sumažinti riziką susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis. Dokumentas ragina šalių vyriausybes įgyvendinti įvairiapusę politiką skatinančią gyventojų fizinį aktyvumą. 2006 m. priimtoje Europos nutukimo mažinimo chartijoje, pažymima, kad žmonės dėl neteisingos mitybos ir mažo fizinio aktyvumo praranda sveikatą, todėl reikalingos aukšto lygio politikų, vyriausybių, profesionalų ir žiniasklaidos pastangos atitinkamiems sektoriams mobilizuoti. 1986 m. priimta Otavos chartija pabrėžia, kad sveikata labai priklauso ne tik nuo asmens sveikos gyvensenos, bet ir nuo aplinkos sąlygų, kurios labiau priklauso nuo valstybės politikos ir yra orientuotos į fizinio aktyvumo didinimą visuomenėje. *ES fizinio aktyvumo pateikiamose gairėse (2008)*, kurios orientuotos į sveikatą geriančio fizinio aktyvumo ugdymą teigiama, jog norint, kad fizinis aktyvumas taptų nuolatine gyvensenos dalimi, būtina visoje šalyje sukurti nebrangių sporto centrų sistemą, į kurią būtų nesudėtinga patekti ir kurioje pradedantieji sportuoti būtų prižiūrimi. Sporto infrastruktūra turi būti pakankamai atvira visiems visuomenės sluoksniams. PSO (2010) teigia, norint, kad fizinio aktyvumo skatinimas taptų sveikatos politikos prioritetu, reikia plačiau suvokti fizinį aktyvumą ir vadovautis visuotiniu, visuomeniniu, visapusišku ir darniu požiūriu. Darnių veiksmų įgyvendinimą sveikatos sistemose galima palengvinti daugeliu lygmenų: veiksmingai įtraukti fizinį aktyvumą į pirminę sveikatos profilaktiką, kaupiti ir dalintis informacija apie mokslinių tyrimų, susijusių su fiziniu aktyvumu rezultatus, taip pat sutelkti reikiamas politikos sritis, kad glaudžiau būtų susieti sveikatos ir kiti sektoriai.

Lietuvos bei užsienio mokslininkų atlikti tyrimai rodo, kad fizinio aktyvumo skatinimui įtakos turi tam tikri veiksniai. P. Jucevičienė (2003) nurodo, kad fizinio aktyvumo skatinimui labai svarbi mokymo ir mokymosi aplinka – edukacinė ir socialinė aplinka. Edukacinė aplinka – tai dinamiška mokymo ir mokymosi erdvė, sukurta ir įtakojama edukatoriaus bei sąlygota edukacinio tikslo, jį atitinkančio turinio bei jo įsisavinimą paremiančių metodų. Šioje aplinkoje veikia studentas, kurio mokymąsi per jam suprantamą mokymosi aplinką tiesiogiai įtakoja edukacinės aplinkos veiksniai. Edukacinės aplinkos gali būti tiek natūralios, tiek specialiai organizuotos, tačiau jos turi turėti edukacinį poveikį individui bei edukacinę vertę, t. y. gebėjimą edukacinėmis priemonėmis padėti žmogui įgyti pasirengimą spręsti jam kylančias gyvenimo ir veiklos problemas (Jucevičienė, 2001). Socialinė aplinka – tai žmogaus su visuomene ryšys (Jovaiša, 2001). Labai svarbus aplinkinių pavyzdys, sportinių

užsiėmimų turinys, skaičius, ugdytojų patirtis ir materialinė bazė (Gaižauskienė, Volbekienė, Griciūtė, 2010).

A. Skurvydas (2008) teigia, kad skatinant studentų fizinį aktyvumą būtina tinkamai perteikti teorines žinias (apie sveiką gyvenseną, apie fizinio aktyvumo poveikį sveikatai ir t. t.), kad šios turėtų grįžtamąjį ryšį, nepamiršti pagirti, paskatinti sportuoti, tačiau skatinant sportuoti reikia galvoti ne apie kuo didesnius pasiekimus, bet apie fizinio aktyvumo teikiamą džiaugsmą, sveikatos saugojimą ir stiprinimą. Tačiau kaip teigia B. Cheryl et al. (2008) teigimu fizinio aktyvumo didinimui būtina kurti įvairias programas ir strategijas, kaip būti fiziškai aktyviems, ir mažiau laiko praleisti pasyviai prie TV ir kompiuterio. Šių mokslininkų nuomone, viena iš galimybių – skatinti aktyvų laisvalaikio praleidimą, siekiant išugdyti reikalingus fizinio aktyvumo įgūdžius, taip lavinama fizinė saviugda.

Knygoje „*Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas*“ (Mickevičienė ir kt., 2006, p. 41) pateikiama fizinio aktyvumo skatinimo programa (1 lentelė), kurioje pagrindinis tikslas – fizinio aktyvumo didinimas.

1 lentelė. Fizinio aktyvumo skatinimo programa (Mickevičienė ir kt., 2006)

Trukmė (mėn.)	Kasdieninis vidutinio intensyvumo <i>fizinis aktyvumas</i> (min.)	Kasdieninis didelio intensyvumo <i>fizinis aktyvumas</i> (min.)	Bendras kasdieninis <i>fizinis aktyvumas</i> (min.)	<i>Kasdieninis neaktyvaus laiko mažinimas</i> (min.)
1	Ne mažiau kaip 20 +	10 =	30	30
2	Ne mažiau kaip 20 +	15 =	45	45
3	Ne mažiau kaip 20 +	20 =	60	60
4	Ne mažiau kaip 20 +	25 =	75	75
5	Ne mažiau kaip 20 +	30 =	90	90

Norint didinti studentų fizinį aktyvumą autorius D. Mickevičienė ir kt. (2006) rekomenduoja:

- ilginti aktyviai leidžiamą laiką. Pradėti ilginti reikėtų nuo 30 min. per dieną;
- trumpinti pasyviai leidžiamą laiką žiūrint televizorių, žaidžiant kompiuterinius žaidimus, naršant internete. Pradėti trumpinti reikėtų nuo 30 min. per dieną.

Apibendrinimas. Norint, kad *fizinis aktyvumas taptų nuolatine gyvenimos dalimi, būtina visoje šalyje sukurti nebrangių sporto centrų sistemą, veiksmingai įtraukti fizinį aktyvumą į pirminę sveikatos profilaktiką, kaupti ir dalintis informacija apie atliktus, su fiziniu aktyvumu susijusius mokslinius tyrimus, taip pat sutelkti reikiamas politikos sritis, kad glaudžiau būtų susieti sveikatos ir kiti sektoriai. Taip pat, norint didinti studentų fizinį aktyvumą reikėtų ilginti jų aktyviai leidžiamą laiką.*

1.5. Motyvacija – esminis veiksnys ugdant studentų teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą

Neabejojama sporto, fizinio aktyvumo nauda jaunimo asmenybei, sveikatai, fizinių gebėjimų vystymuisi. Visgi daugėja tiesioginių bei netiesioginių įrodymų, kad jaunimo fizinis aktyvumas mažėja

(Dollman et al., 2007; Anderssen et al., 2005; Hallal et al., 2006). Aktualiais darosi tokie moksliniai tyrimai, kuriais atskleidžiami veiksniai, turintys įtakos sportinės veiklos ir fizinio aktyvumo motyvacijai.

Motyvacijos stiprinimas – svarbi sportinio rengimo dalis (Malinauskas, 1998, 2003 a, 2003 b; Hardy et al., 2003; Ryan et al., 2007; Vallerand, 2007). Motyvai – veiklos stimulai, susiję su individo poreikių tenkinimu, individo aktyvumą skatinantys ir jo veiklos kryptį lemiantys aplinkos arba vidaus veiksniai, materialūs arba idealūs individo tikslai, individo veiksmų ir poelgių pasirinkimo priežastys, kurias pats individas suvokia. Jie yra visuomenei būdingos objektyvios vertybės, interesai, idealai. Kai individui jie tampa savi, įgyja skatinamąjį pobūdį ir tampa realiais motyvais (Karoblis, 2005). Analizuojant kiekvieną motyvą, galima klausti: kaip stumia įgimti biologiniai poreikiai ir traukia aplinkos paskatos.

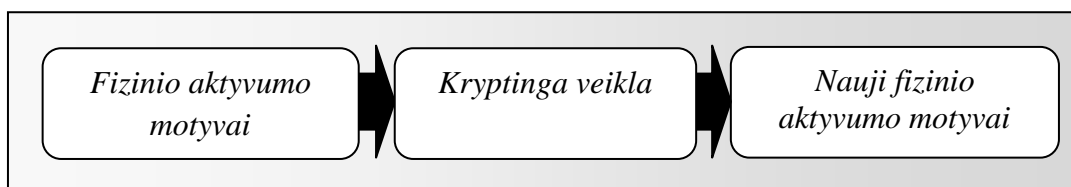
Motyvacijos sąvokų galime aptikti ne vieną. STŽ (2002) motyvacija apibūdinama kaip psichofiziologinis vyksmas, reguliuojantis asmenybės veiklą ir santykius su aplinka motyvu kaitos pagrindu; visuma motyvų, lemiančių sportuojančių aktyvumą siekiant užsibrėžto tikslo per pratybas ar varžybas (Stonkus, 2002). O psichologijos bei edukologijos specialistai (Jovaiša, 1993; Gučas, 1990; Gage ir Berliner, 1994; Butkienė ir Kepalaitė, 1996) motyvacijos sąvoką apibrėžia nevienodai, tačiau neprieštarauja vienas kitam, akcentuodami jos reguliuojančiąją reikšmę. Pavyzdžiui, L. Jovaiša (2007) motyvaciją aiškina kaip psichofizinį procesą, reguliuojantį asmenybės veiklą ir santykius su aplinka motyvų kaitos pagrindu, o A. Gučas (1990) teigia, kad motyvacija – tai visos vidinės ir išorinės sąlygos, skatinančios individo aktyvumą, lemiančios jo pastangų intensyvumą ir pastovumą.

Vis dažniau mokslininkai kelia klausimus: kokia nūdienos sportinės veiklos motyvacijos struktūra, esant naujoms socialinėms ir ekonominėms sąlygoms; kaip skatinti studentų ir studentėlių motyvaciją. Sportinės veiklos motyvacija įvairiose teorijose apibūdinama iš skirtingų perspektyvų (Flood, Hellstedt, 2002; Malinauskas, 2003).

Per pastaruosius dešimtmečius įsitvirtino dvi teorijos, kuriomis aiškinama jaunuolių sportinės veiklos motyvacija – sėkmės (laimėjimų) tikslų ir apsisprendimo (kognityvinio vertinimo) teorijos. Sėkmės tikslų teorijoje teigiama, kad asmens motyvacija priklauso nuo to, kokio tikslo jis siekia. Siekiami tikslai skirstomi į dvi kategorijas. Pirma kategorija – tai tikslai, susiję su geru užduoties atlikimu, tai asmens orientacija į užduotį, kai individas pasirenka įgūdžių tobulinimo ir kompetencijos augimo tikslus, čia asmeninio meistriškumo lygis vertinamas, lyginant su tuo, ką žmogus mokėjo ir galėjo anksčiau – taip vertinamas ir užduoties sunkumo laipsnis. Antra kategorija – tai tikslai, susiję su laimėjimu prieš kitus, rungtyniavimu su kitais, tai orientacija į save (į *ego*), kai asmuo užsibrėžia tikslus įrodyti savo kompetenciją, palyginti savo lygį su kitų asmenų (Duda, Hall, 2001). Apsisprendimo teorijoje asmens motyvacija aiškinama pagal šaltinį, iš kur elgesys yra valdomas, reguliuojamas, kas jį lemia (Deci, Ryan, 2000). Kadangi yra du šaltiniai (vidinis ir išorinis), tai galima skirti ir dvi

motyvacijos rūšis – vidinę ir išorinę. Vidinė motyvacija – tai noras būti veiksmingam ir veikti dėl pačios veiklos. Tuomet sportuojantysis yra skatinamas vidinio pasididžiavimo, kuris ir yra tas užvedantis variklis, suteikiantis sportininkui norą siekti geriausio rezultato net ir tuomet, kai niekas to nevertina ar net nemato (Malinauskas, 2003). Išorinė motyvacija – tai išorinio atlygio siekis arba noras išvengti bausmės. Šią motyvacijos atmainą, priešingai nei vidinę, lemia išoriniai veiksniai – kitų žmonių neigiamas ar teigiamas požiūris, palaikymas.

Mokslininkai (Chen, Ennis, 2004; Alderman et al., 2006; Šarkauskienė, Adaškevičienė, 2008) nustato ryšį tarp įvairių ugdymo veiksnių ir ugdytinių motyvacijos bei fizinio aktyvumo poreikio. Pažymima, kad tokie veiksniai kaip ugdymo turinys ir ugdytojo elgsena labai svarbūs lemiant motyvaciją. Tai patvirtina ir P. Tamošauskas (2000) laikydamas motyvaciją laiko produktyviu kūno kultūros vertybių internalizavimo veiksmu, teigdamas, kad sportinėje veikloje tinkamai sudarytas ugdymo turinys sudaro sąlygas motyvacijos formavimui (–uisi) (4 pav.). Tačiau, sportinio ugdymo turinio įvairovės ir jaunimo motyvacijos sportuoti ryšio problema yra nepakankamai atskleista. Ši problema dažniau nagrinėjama formaliojo švietimo požiūriu, o neformalusis švietimas dažniau nusakomas teoriškai (Gilbertson et al., 2006).



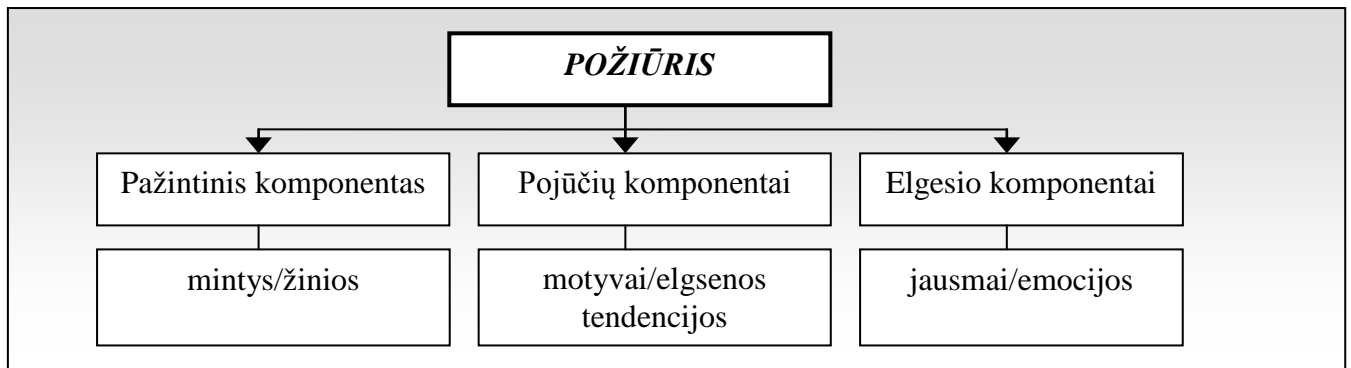
4 pav. Motyvų schema (pagal P. Tamošauskas, 2000)

Motyvacijos sąsaja su požiūriu. Žinoma, jog motyvacija glaudžiai siejama su požiūriu. Tai patvirtina I. J. Zuožienės (2007) teiginys, jog požiūris nėra įgimtas, jis formuojamas ugdant motyvaciją. Teigiama, kad požiūrį lemia ugdytojai, kurie turi ugdyti sąmoningą bei teigiamą mąstymą. Ugdytojas, pateikdamas informaciją, turi taip pateikti žinias, kad jos būtų nukreiptos į samprotavimus, ir kad būtų galima susikurti atitinkamą požiūrį į nagrinėjamą reiškinį bei pasirinktų tinkamą elgesį. Svarbu, kad požiūrio susidarymas ar pasikeitimas būtų sąmoningas. Vienas iš svarbiausių ugdytojo uždavinių yra garantuoti, kad ugdytiniai žinotų savo pasikeitusių nuostatų, požiūrio kartu ir elgesio pakitimo priežastį.

Anot V. Rajecko (1997) požiūris – tai asmenybės santykis su įvairiais tam tikrais objektais bei nuomonė apie juos. Autoriaus teigimu, požiūris yra glaudžiai susijęs su asmenybės interesais, jos individualia patirtimi, jis priklauso nuo visuomenės gyvenimo sąlygų ir pačios asmenybės.

Dabartiniame lietuvių kalbos (2000) ir sociologijos žodynuose (Leonavičius, 1993) požiūris dar kitaip gali būti įvardijamas kaip žvilgsnis, atžvilgis, požvilgis, konkreti pažiūra, nusistatymas, pozicija.

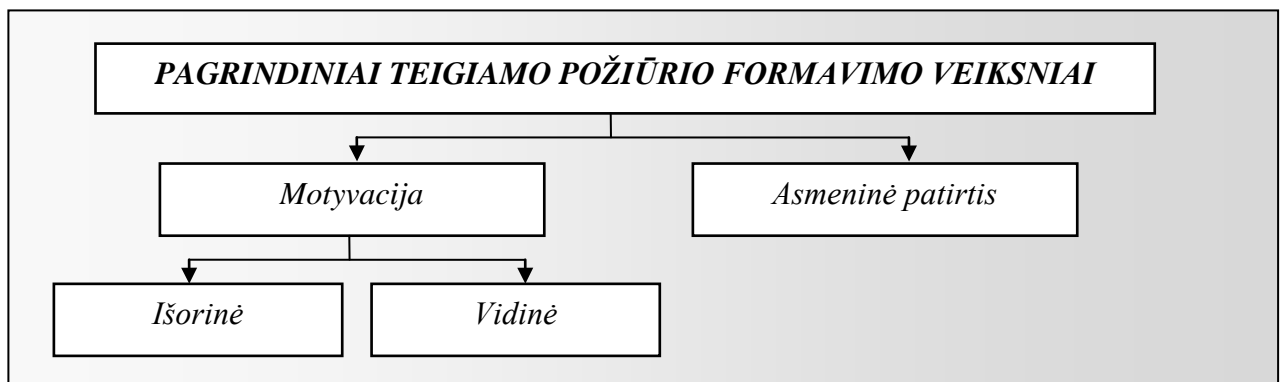
Verslo ir vadybos žodyne (*A Dictionary of Business and Management, 2009*) požiūris apibūdinamas kaip būdas, kuriuo asmuo vertina tam tikrus dalykus. Požiūris parodo, kokius dalykus žmogus mėgsta ar nemėgsta ir priklausomai nuo to, jo santykį su tam tikru reiškiniu, dalyku.



5 pav. Požiūrio komponentai (*A Dictionary of Business and Management, 2009*)

Požiūris gali būti suskirstytas į pažintinius, pojūčių ir elgesio ir komponentus (5 pav.), tačiau svarbiausia yra tai, kokią įtaką požiūriui turi asmens jausmai į objektą.

Požiūrio ir motyvacijos sąveiką atskleidžia autoriai V. Blauzdys ir L. Bagdonienė (2007). Autoriai išskiria pagrindinius teigiamo požiūrio formavimosi veiksniai, kuriose vienu iš komponentų laikoma motyvacija (6 pav.).



6 pav. Pagrindiniai teigiamo požiūrio formavimo veiksniai (Blauzdys, Bagdonienė, 2007)

Teigiama, kad sportinės veiklos metu tinkamai integruotos žinios apie fizinį ugdymąsi bei poreikių tenkinimas gali skatinti teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą ir fizinę saviugdą (Bagdonienė, 2005; Trost et. al., 2008). Autoriai papildė prieš tai minėtus autorius teigdami, kad požiūriui į sportinę veiklą įtakos turi socialiniai veiksniai (Maciulevičienė; Kardelis, 2009), taip pat motyvacija (Gao, Lodewyk et al., 2009).

E. Adaškevičienė (2004) išskyrė pagrindinius, jos nuomone, veiksniai teigiamai ir neigiamai veikiančius požiūrį (2 lentelė).

2 lentelė. Veiksniai turintys įtakos požiūriui į fizinę veiklą (pagal E. Adaškevičienę, 2004).

<i>Veiksniai teigiamai veikiančys požiūrį</i>	
Fizinės veiklos pasirinkimo laisvė	Pratybų emocionalumas ir įdomumas
Fizinis krūvis, atitinkantis realias vaiko galimybes ir sveikatos būklę	Gera įrengta sporto salė, kokybiškas ir patrauklius inventorių
Sveikos gyvensenos žinios	Treniruoklių įvairovė
Ugdytojas savybės: demokratiškumas, pagarba ugdytinio asmenybei, gera sportinė forma ir t. t.	Individualus priėjimas prie ugdytinio, atsižvelgiant į jo charakterio ypatumus ir fizinę prigimtį
Muzikinis fonas	Džiugi ir geranoriška atmosfera
Tvarka ir švara	Teigiamas ugdytojo pastiprinimas
Tenkinami kiekvieno poreikiai ir interesai	Šeimos supratimas ir pagalba
<i>Veiksniai neigiamai veikiančys požiūrį</i>	
Silpnas kūno kultūros sveikos gyvensenos reikšmės suvokimas	Netvarkingas ir nekokybiškas inventorių ir jo trūkumas
Griežti ugdytojo reikalavimai	Žiema šaltos patalpos
Kategoriški draudimai, prastas mikroklimatas grupėje	Netinkama sportinė apranga ir avalynė
Sporto pratybų monotoniškumas	Ugdytojo kompetencijos stoka, riboti fiziniai gebėjimai
Blogos higienos sąlygos, ypač šilto vandens stoka	Nesistemiškai organizuojamos pratybos
Nešvari ir netvarkinga aplinka	Neigiama sportavimo patirtis
Pratybų trūkumai	Ugdytojo ir ugdytinių bendravimo problemos
Vertinimo pažymio problemos	Destruktyvus ugdytinių elgesys
Sveikatos sutrikimai	Per sunkios užduotys

Nors fiksuojamos nepakankamos žinios apie sveiką mitybą, fizinį aktyvumą, gyvensenos įtaką sveikatai, tačiau kūrybiniai mokymo ir mokymosi metodai gali padėti pakeisti požiūrį į fizinį aktyvumą (Belevičiūtė, Poteliūnienė, 2006).

Apibendrinant galima teigti, kad motyvacija yra psichofiziologinis vyksmas, reguliuojantis asmenybės veiklą ir santykius su aplinka motyvu kaitos pagrindu; visuma motyvų, lemiančių sportuojančių aktyvumą siekiant užsibrėžto tikslo per pratybas ar varžybas. Jos dėka stimuliuojamos visos vidinės ir išorinės sąlygos, kurios skatina individo aktyvumą, lemia jo pastangų intensyvumą ir pastovumą. Atskleista, jog motyvacija glaudžiai siejasi su požiūriu, nes požiūris nėra įgimtas, jis formuojamas ugdant motyvaciją. Nustatyta, kad motyvaciją lemia tokie veiksniai kaip ugdymo turinys ir ugdytojo elgsena, būtent pastarieji padeda užtikrinti sėkmingą bei sistemingą ugdymo (–osi) eigą.

1.6. Studentų neformalusis fizinis ugdymas

Šiame darbe siekiama didinti KU studentų sveikatą stiprinantį fizinį aktyvumą, kuris vykdomas neformaliojo būdu t. y. neformalaus fizinio ugdymo sporto pratybose. Todėl atskleisime neformaliojo fizinio ugdymo sampratą.

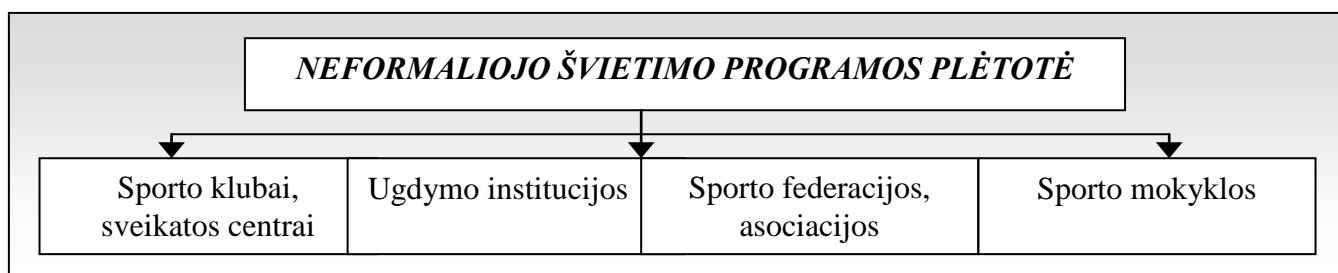
NFU yra vienas iš neformaliojo ugdymo komponentų, todėl siekdami atskleisti studentų fizinio ugdymo esmę, pirmiausia reiktų išsiaiškinti, kaip apibūdinamas neformalusis ugdymas.

NU – tai sudedamoji pozityvios socializacijos dalis, veikianti ne tik organizuoto ugdymo sistemoje, bet ir sociokultūrinėje erdvėje (Šukytė, 2007). Dokumente (Council of Europe, 1999; doc. 8595) skelbiama, kad neformalusis ugdymas yra neatsiejama mokymosi visą gyvenimą dalis, kuriuos siekiama, kad jaunimas įgytų įgūdžių, gebėjimų ir nuostatų, reikalingų prisitaikyti prie nuolat kintančios aplinkos (pagal A. Šarkauskienę, 2011). NU sampratą papildė Unesco (1997) Tarptautinės standartizuotos švietimo klasifikacijos teiginys, kad neformalusis ugdymas yra organizuotas ir ilgalaikis ugdymas, kuris gali būti vykdomas ir ugdymo institucijoje ir už jos ribų.

Nors Europos šalyse neformaliojo ugdymo tikslai ir uždaviniai turi daug panašumų (Clair, 2008), tačiau Europos šalių neformaliojo ugdymo sistemos turi daugybę skirtumų. Kiekvienoje Europos šalyje neformalusis ugdymas turi savo sistemą, egzistuoja tam tikros tradicijos (Jankauskas, 2008): skiriasi oficiali valstybių pozicija neformaliojo ugdymo atžvilgiu, teisinis reguliavimas bei vykdymas, mokslinis, materialinis aprūpinimas ir t. t. A. Šarkauskienė (2011) remdamasi Europos tarybos (Council of Europe, 2007) nutarimais, išskiriami pagrindiniai reikalavimai, skirti neformaliajam ugdymui:

- NU veikla turi būti savanoriška;
- NU turi būti visiems prieinamas;
- NU turi turėti ugdomąjį poveikį;
- NU svarbiausi dalyvių poreikiai;
- NU turi vyrėti holistinis požiūris, orientuotas į ugdymo procesą.

Kūno kultūros ir sporto plėtra (2005) pateikia švietimo programas, kuriose vykdoma NFU plėtotė (7 pav.).



7 pav. Neformalaus švietimo sklaida

Papildomas ugdymas ugdymo institucijoje yra viena iš neformaliojo švietimo formų. Tai neprivaloma popaskaitinė veikla, skirta studentų įvairių gebėjimų ugdymui, šįkart didesnis dėmesys skirtas sportinei veiklai, t. y. fizinio aktyvumo didinimui (*Physical Activity, Sport & Education. 2007*).

Apibendrinimas. Galima teigti, kad neformalusis ugdymas yra tik sudedamoji pozityvios socializacijos dalis, veikianti ne tik organizuoto ugdymo sistemoje, bet ir sociokultūrinėje erdvėje, kurios tikslas yra per kompetencijų ugdymą formuoti asmenybę, sugebančią tapti aktyviu visuomenės nariu, sėkmingai veikti visuomenėje, padėti tenkinti pažinimo, lavinimosi ir saviraiškos poreikius.

II. STUDENTŲ SVEIKATĄ STIPRINANČIO FIZINIO AKTYVUMO TYRIMO METODOLOGIJA

2.1. Tyrimo metodologinės nuostatos

Tyrimo metodologinį pagrindą sudaro:

- *Idealistinė ugdymo koncepcija.* Idealizmo ugdymo koncepcija padeda orientuoti individą į absoliučias ir amžinas vertybes, grindžiamas objektyviais dėsniais, giluminėmis, vidinėmis ir išorinėmis doros, intelekto, kritinio mąstymo bei dvasinėmis vertybėmis. Pagrindinė individo vertybė – sveikata (Šalkauskis, 1992), todėl labai svarbu proporcingai įtvirtinti žmonėse socialinius, kultūrinius, fizinius bei kt. veiklos pradus. Šios ugdymo koncepcijos dėka, ugdomojo projekto metu ugdysime studentų fizines galias.

- *Holistinė ugdymo kryptis.* Ši kryptis pabrėžia visybinį asmenybės ugdymą, t. y. asmenybės intelektualumo, emocionalumo, socialumo, fizinio tobulumo (Blauzdys, 2001; Dumčienė, Bajorūnas, 2006). Laikantis šios ugdymo krypties, empiriniame tyrime interpretuojami nesportuojantys studentai, taip pat įvertintas ugdomojo projekto poveikis.

- *Humanistinės filosofija ir psichologijos idėjos.* Remiamasi humanistine filosofija ir psichologija akcentuojančia asmenybės laisvę ir pasirinkimo teisę, saviraiškos ir savirealizacijos siekį, įgimtų gabumų plėtojimą bei vertybines orientacijas, kurios skatina tobulėti, t. y. tobulinti ne tik savo protinius, bet ir fizinius gebėjimus. Kad žmogus galėtų realizuoti savo galimybes, visų pirma jis turi gerai pažinti save, atrasti bei tobulinti savo identiškumą, gebėjimus ir potencines galias (Maslow, 1969). Humanistinio ugdymo principai: siekti nuoširdaus bendravimo su ugdytiniu, nuolat teigiamai vertinti, skatinti intelektualinio, emocinio bei valios potencialo plėtrą, padėti ugdytiniui suvokti save, savo problemas, saviraidos tikslus ir transformuoti juos į veiklos motyvus.

- *Sveikatos ugdymo teorijos.* Ši sveikatos ugdymo – tai Vydūno sveikatos filosofija, B. B. Jenseno (2005) pedagoginė nuostata, kuri akcentuoja žinių svarbą siekiant stiprinti sveikatą. Šiame tyrime sveikatos ugdymo teorijos leidžia pagrįsti studentų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo būtinumą.

2.2. Tyrimo metodai

2.2.1. Teoriniai metodai

Darbe naudoti teoriniai metodai, apimantys *mokslinės–metodinės literatūros šaltinių analizę*. Pirmojoje baigiamojo darbo dalyje atliekama *mokslinės–metodinės literatūros analizė*, kurios metu

nagrinėjama mokslinė–metodinė literatūra apie sveikatą stiprinantį fizinį aktyvumą: atskleistos fizinio aktyvumo ir sveikatos sąvokos, nustatyta šių sąvokų sąveika, apžvelgtas Lietuvos aukštųjų mokyklų fizinio aktyvumo lygmuo bei išsiaiškinti fizinį aktyvumą skatinantys veiksniai.

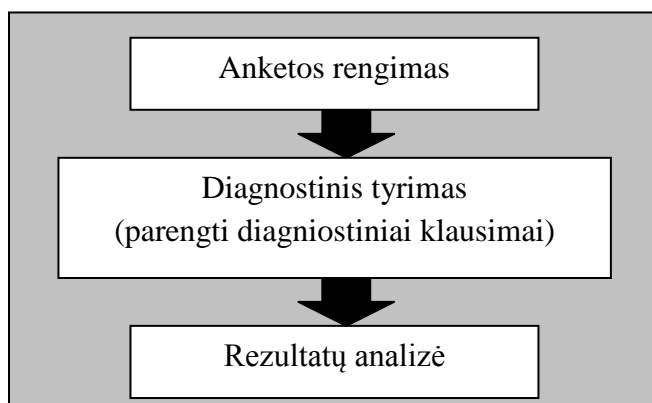
2.2.2. Empiriniai metodai

Darbe naudoti empiriniai metodai: *anketinė apklausa, standartizuotas atviras interviu, ugdomasis projektas, fizinio aktyvumo registravimas, fizinio aktyvumo testavimas.*

Anketinės apklausa. Anketinė apklausa – tai standartizuotas respondentų apklausos raštu (pasitelkiant klausimynus) metodas, kuris priskirtas kiekybiniam tyrimams atlikti (Skernevičius, Raslanas, Dadelienė, 2004).

Anketinės apklausos tikslas – išsiaiškinti KU nesportuojančių studentų nuomonę apie savo sveikatą bei fizinį aktyvumą.

Anketinė apklausa organizuojama 2 etapais (8 pav.).



8 pav. Anketinės apklausos organizavimo struktūra

I tyrimo etapai:

- 2011 m. 09-10 mėn. buvo parengta anketa;
- 2011 m. 11 mėn. atliktas diagnostinis (kiekybinis) tyrimas.

Diagnostinio (kiekybinio) tyrimo pagrindimas. Diagnostiniame (kiekybiniame) tyrime naudota anketa, kuri sudaryta remiantis *Tarptautiniu fizinio aktyvumo klausimynu (International Physical Activity Questionnaire)*. Šis klausimynas šiuo metu pripažintas vienu iš geriausių klausimynų, įvertinančių 15 – 69 metų žmonių fizinį aktyvumą (1 priedas).

Klausimą, parengtą iš 23 uždaro tipo klausimų sudarė 3 struktūriniai dariniai:

- *instrukcija:* pristatomas tyrimo tikslas, paaiškinama, kaip pildyti anketą, padėkojama;

- *demografiniai klausimai*: pateikiami klausimai norint išsiaiškinti studentų lytį, amžių, mokymosi vietą (3 klausimai);

- *diagnostiniai klausimai* buvo sudaryti iš 4 klausimų dalių:

I dalis (6 klausimai) – sveikata;

II dalis (6 klausimai) – fizinis aktyvumas;

III dalis (6 klausimai) – rekreacija, sportas ir laisvalaikis;

IV dalis (2 klausimai) – laikas praleistas sėdint.

Standartizuotas atviras interviu. Standartizuotas atviras interviu – tai duomenų rinkimo metodas, apimantis studentų klausinėjimą ir aktyvų jų atsakymų klausymąsi, siekiant suvokti jų patirtį ir sužinoti nuomones tiriamu klausimu. R. Tidikio (2003) nuomone, interviu yra vienas labai geras priartėjimas prie žmonių, reiškinių, situacijų apibrėžimo ir realybės aiškinimo būdas. Šis metodas priskiriamas prie kokybiniuose tyrimuose taikomų individualiųjų interviu tipų ir vykdomas pagal iš anksto parengtus standartizuotus klausimynus, naudojamas tik kokybiniam tyrimams atlikti.

Standartizuoto atviro interviu metodo tikslas – nustatyti KU nesportuojančių studentų savarankiško fizinio aktyvumo ypatumus, įvertinti ir nustatyti fizinio aktyvumo susijusio su sveikata žinias, išsiaiškinti informantų požiūrį į fizinį aktyvumą bei patikrinti ugdomojo projekto efektyvumą.

Standartizuoto atviro interviu metodo tyrimo imtis parinkta patogiosios imties būdu, kuri sudaryta iš 16 Klaipėdos universitete nesportuojančių studentų, kurios mokosi PF, HMMF, SMF fakultetuose. Tyrime buvo laikomasi šių etikos reikalavimų:

- visi informantai tyrime dalyvavo laisvanoriškai;
- tyrėjas juos supažindino su tyrimo tikslais;
- buvo užtikrintas tiriamųjų bei iš jų gautos informacijos anonimiškumas.

Sudarant standartizuoto atviro interviu klausimyno klausimus buvo remtasi metodologų (Bitino, Rupšienės, Žydžiūnienės, 2008) nurodymais bei rekomendacijomis.

Parengti du interviu klausimynai:

- *pirmas klausimynas* sudarytas iš 5 dalių ir pateiktas prieš ugdomąjį projektą (2 priedas).

I dalis. Informaciniai šaltiniai. Siekiama išsiaiškinti pagrindinius žinių šaltinius, kuriais dažniausiai naudojama žinioms, apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną, įgyti.

II dalis. Sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo trukmė ir dažnis. Siekiama išsiaiškinti, kiek laiko skiriama fiziniam aktyvumui, t. y. kokia fizinio aktyvumo trukmė per savaitę ir koks fizinio aktyvumo dažnis.

III dalis. Fizinio pasyvumo priežastys. Siekiama išsiaiškinti pagrindines fizinio pasyvumo priežastis.

IV dalis. Poreikiai. Siekiama išsiaiškinti pagrindinius pageidavimus NFU užsiėmimuose.

- *antras klausimynas* sudarytas iš 5 klausimų, kurie padėjo atskleisti ugdomojo projekto efektyvumą (3 priedas).

Ugdomasis projektas. Ugdomasis projektas parengtas KU nesportuojančių studentų fizinio aktyvumo didinimui (6 priedas). Kadangi, diagnostinio tyrimo rezultatai parodė, jog studentų fizinis aktyvumas yra mažesnis nei studentų, todėl ugdomojo projekto vykdymo procedūra buvo pritaikyta tik KU nesportuojančioms studentėms. Ugdomasis projektas vykdytas 3 mėn. (2011–12 – 2012–03) neformalioju būdu.

Ugdomojo projekto tikslas – didinti KU nesportuojančių studentų fizinį aktyvumą.

Ugdomojo projekto uždaviniai:

1. Teikti žinias apie fizinį aktyvumą ir jo įtaką sveikatai.
2. Skatinti ir didinti studentų fizinį aktyvumą, ugdyti motorinius gebėjimus neformalioju būdu.
3. Ugdyti motyvaciją mankštintis visą gyvenimą.

KU nesportuojančių studentų fizinio aktyvumo didinimui ugdomojo projekto turinys sudarytas remiantis šiais principais:

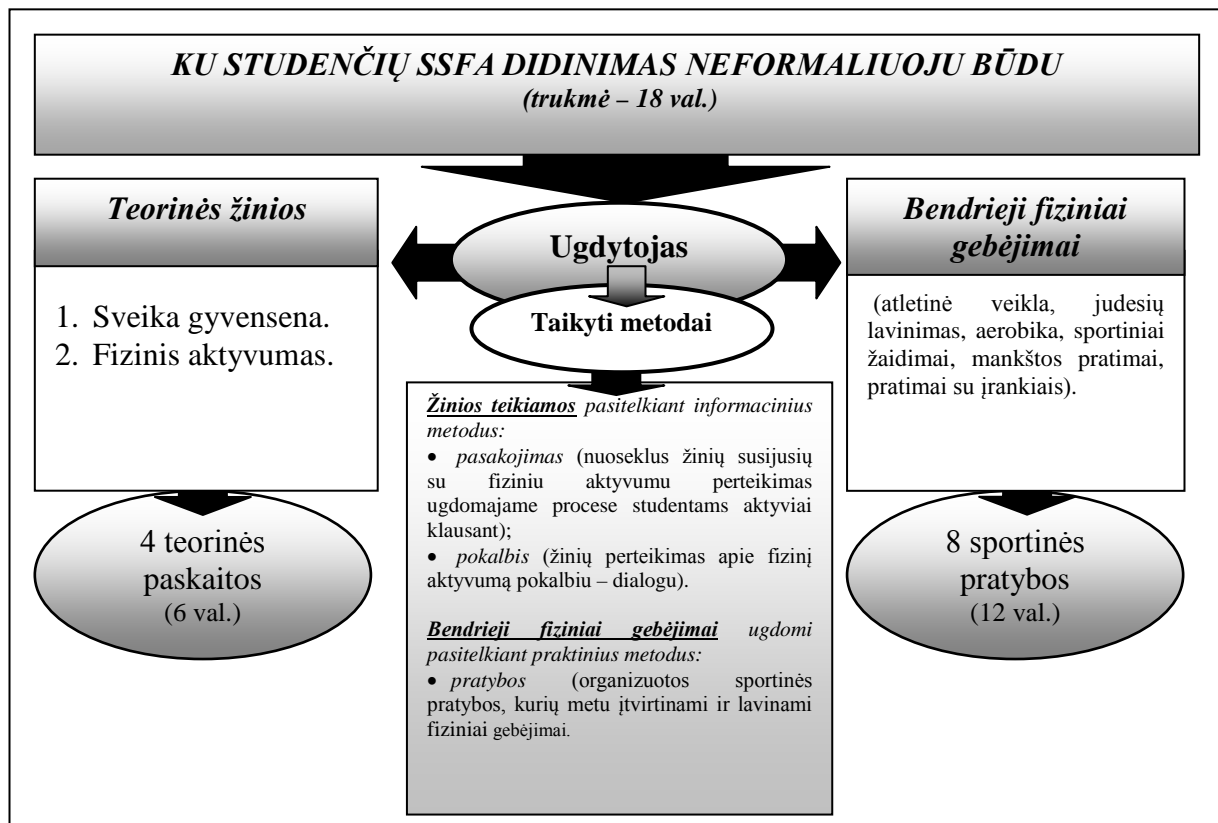
Nuoseklumo ir sistemingumo. Teorinių užsiėmimų metu sistemingai, laipsniškai perteikiamos žinios susijusios su fiziniu aktyvumu bei sveikata, kurios siejamos su vertybinių nuostatų formavimu. Praktinių užsiėmimų metu sistemingai mokoma fizinių pratimų, kurie gerina sveikatą: stiprina visas pagrindines raumenų grupes, stiprina širdies bei kraujagyslių sistemą, didina griaučių raumenų pajėgumą, padeda palaikyti normalų kūno svorį ir kt. Taip pat siekiama, kad studentės sąmoningai atliktų judesius, tobulintų judesių koordinacinius mechanizmus.

Humaniškumo. Siekiama, kad kiekviena studentė sportinių pratybų metu veiktų individualiai, atsižvelgiant į savo galias (fizinės veiklos interesus, lavėjimo tempus), į individualias asmenybės savybes (tobulėti, veikti savarankiškai bei būti atsakingu už savo fizinę sveikatą). Taip pat ugdomas pasitikėjimas savimi, draugiškumas, bendravimas ir bendradarbiavimas.

Demokratiškumo. Ugdymo aplinkoje stengiamasi užtikrinti šiltus santykius tarp ugdytojo ir ugdytinių, ugdomas bendravimas ir bendradarbiavimas.

Integracijos. Siekiama, kad studentės įgytų poreikį judėti, kad kauptų fizinio aktyvumo patirtį, kurią galėtų integruoti į savo kasdieninę veiklą.

Ugdomojo projekto vykdymo loginė seka pateikiama 9 paveiksle.






9 pav. Ugdomojo projekto loginė seka

Fizinio aktyvumo registravimas. Fizinis aktyvumas registruojamas pasitelkiant „Beurer AS 50“ fizinio aktyvumo sensorių, kuris gali objektyviai įvertinti ir užregistruoti dienos fizinį aktyvumą einant ar bėgant (t. y. priklausomai nuo žingsnių kiekio per minutę, sensoriaus ekrane atitinkamai keičiasi simbolis – einančio (jei žmogaus žingsnių kiekis < 90 žingsnių per minutę) ar bėgančio žmogaus ikona (jei žmogaus žingsnių kiekis > 90 žingsnių per minutę). Fizinis aktyvumas buvo registruojamas du kartus po 7 dienas (pirmadienis–sekmadienis) prieš ugdomojo projekto vykdymą 2011–12 mėn. ir ugdomojo projekto eigoje 2012 m. 02 mėn. ne tik sportinėje (NFU užsiėmimuose), bet ir kasdieninėje veikloje (vaikščiojimas pėsčiomis, namų ruoša, buities darbai ir t. t.) (5 priedas). Prieš atliekant tyrimą testuojamosios buvo supažindintos su sensoriaus naudojimo instrukcijomis:

- *teikiama informacija apie privalomus duomenų įvedimus į sensorių.* Paaiškinta, kad sensorius reikalauja įvesti šiuos duomenis apie testuojamąjį: *kūno masę* (kg), *žingsnio ilgį einant* (cm). Studenčių kūno masė (kg), pasitelkiant svirtines svarstyklės, nustatyta PF „Žmogaus motorikos tyrimų laboratorijoje“, žingsnio ilgis (cm), pažymint avalynę, nustatytas PF sporto salėje.

Fizinio aktyvumo sensoriaus įvertinimo sistema. Sensoriuje įdiegta programa – „Atlygio sistema“, kurios pagalba fizinis aktyvumas vertinamas, pagal ekrane rodomą simbolį, kuris atspindi žmogaus judėjimo normą per dieną (3 lentelė).

3 lentelė. Fizinio aktyvumo vertinimas

<i>Fizinio aktyvumo lygis</i>	<i>Fizinio aktyvumo apimtis</i>	<i>Intensyvumo vertinimo simboliai</i>
<i>Fizinis aktyvumas mažos apimties</i>	3333–6665	
<i>Fizinis aktyvumas vidutinės apimties</i>	6666–9998	
<i>Fizinio aktyvumo dienos norma</i>	nuo 9999	

Fizinio aktyvumo testavimas. Fizinis aktyvumas testuojamas pagal Lietuvos Respublikos sveikatos ministerijos (2009) pasiūlytą testą „Kiek judi per dieną“. Šis testas sudarytas remiantis Vokietijos mokyklų ir sporto fondo „Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas mokykloje“ metodinėmis rekomendacijomis, kurios skirtos bendrojo lavinimo mokyklų mokytojams mokinių fiziniam aktyvumui įvertinti (Bappert; Osterkamp–Baerens, 2004). Atsižvelgiant į šias metodines rekomendacijas, fizinio aktyvumo testas pritaikytas KU nesportuojančių studentų fiziniam aktyvumui vertinti. Studentės visą savaitę (nuo pirmadienio iki sekmadienio) specialioje lentelėje (6 priedas) žymėjo kasdienę savo veiklą, kuri trunka ne mažiau 15 min. Gautas rezultatas buvo paskaičiuotas pagal formulę:

$$\frac{\text{rezultatas (vienetais*)} \times 15 \text{ min.}}{60 \text{ min.}}$$

* 1 vienetas = 15 min. judėjimo.

2.2.3. Statistiniai metodai

Darbe naudojama duomenų aprašomoji statistika. *Matematinė statistinė analizė*. Statistinės analizės metodas leido atlikti kiekybinių duomenų aprašomąją analizę. Statistiniai skaičiavimai buvo atlikti ir apdoroti matematine statistine programa SPSS 17.0 (*Statistical Program for Social Sciences*), o histogramos padarytos pasitelkiant Microsoft EXCEL 2003 programa. Statistinių duomenų patikimumo lygių interpretacijoms taikyti šie statistikos testai:

1. Chi–kvadrato (χ^2) testas naudotas tikrinti neparametrinių kriterijų hipotezėms apie kintamojo

skirstinį populiacijoje, t. y., ar empirinio ir teorinio skirstinių skirtumas yra reikšmingas, pagal Pirsono (Pearson) formulę.

2. Mann'o Whitney U testu buvo tikrinamas dviejų nepriklausomų imčių skirtumų reikšmingumas pagal ranginius atsakymų variantus.

Patikimumo reikšmės remiantis B. Bitino (2006) rekomendacijomis interpretavimas:

$p > 0,05$ – skirtumas laikomas statistiškai nepatikimu,

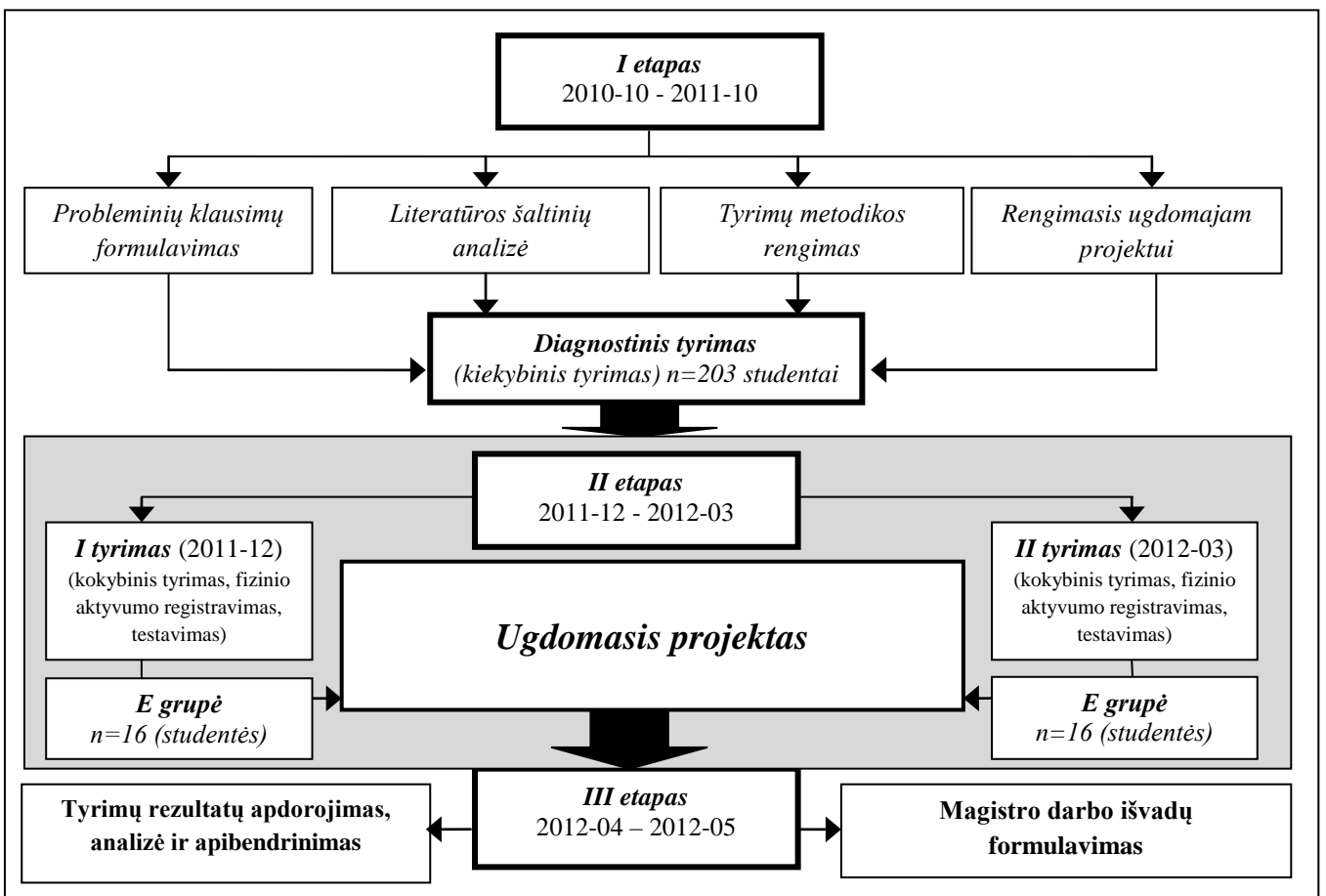
$p < 0,05$ – skirtumas laikomas statistiškai patikimu,

$p < 0,01$ – skirtumas laikomas statistiškai labai patikimu,

$p < 0,001$ – skirtumas laikomas ypač statistiškai patikimu.

2.3. Tyrimo etapų loginė seka

Siekiant nustatyti KU nesportuojančių studentų savarankiško fizinio aktyvumo ypatumus, įvertinti ir nustatyti fizinio aktyvumo susijusio su sveikata žinias, išsiaiškinti jų požiūrį į fizinį aktyvumą, parengta tyrimų etapų loginė schema (10 pav.).

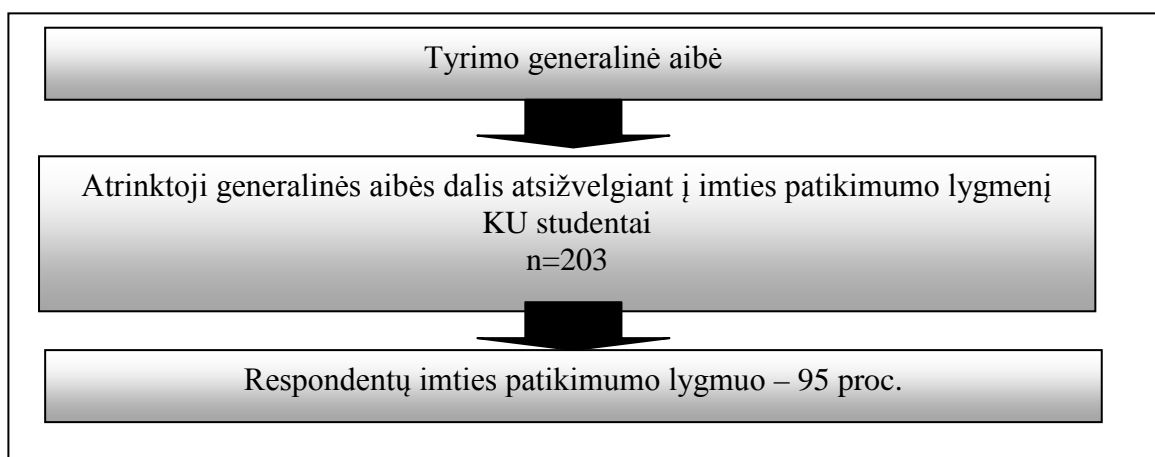


10 pav. Tyrimo etapų loginė seka

Pirmasis tyrimo etapas. Pirmajame tyrimo etape (2010 m. 10 mėn. iki 2011 m. 10 mėn.) buvo renkama, analizuojama ir apibendrinama mokslinė-metodinė literatūra, formuluojami probleminiai klausimai, iškeliamas tyrimo tikslas bei konkretinami tyrimo uždaviniai.

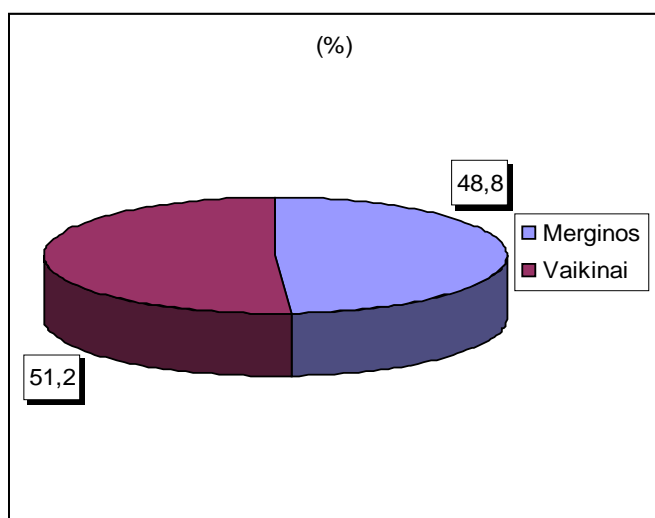
Pirmojo etapo eigoje 2011 m. 09 mėn. rengiamasi diagnostiniam tyrimui, kurio trukmė (1 mėn.). Parengtas klausimynas iš 23 klausimų, kurių tikslas buvo – ištirti nesportuojančių studentų nuomonę apie savo sveikatą bei fizinį aktyvumą.

Tyrimo rezultatų imties reikšmingam patikimumui atskleisti, būtina pasirinkti tinkamą tiriamųjų imtį. Kiekybinio tyrimo imties sudarymo ypatumai remiantis L. Rupšienės (2007) rekomendacijomis pateikti 12 pav.

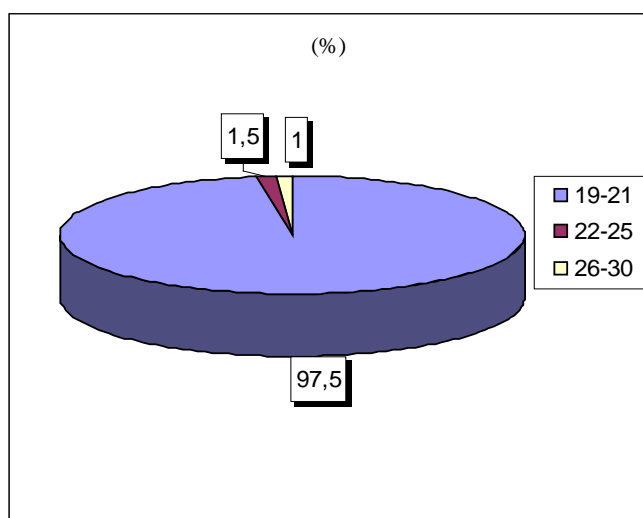


11 pav. Diagnostinio tyrimo imties sudarymo schema

Diagnostinio tyrimo vykdymas. Diagnostinis tyrimas pradėtas vykdyti 2011 m. 10 mėn. Tyrimo imtį sudarė 203 KU nesportuojantys studentai: 51,2 proc. vaikinių ir 48,8 proc. merginų (12 pav.), kurių daugumos (97,5 proc.) amžius 19–21 m. (13 pav.).

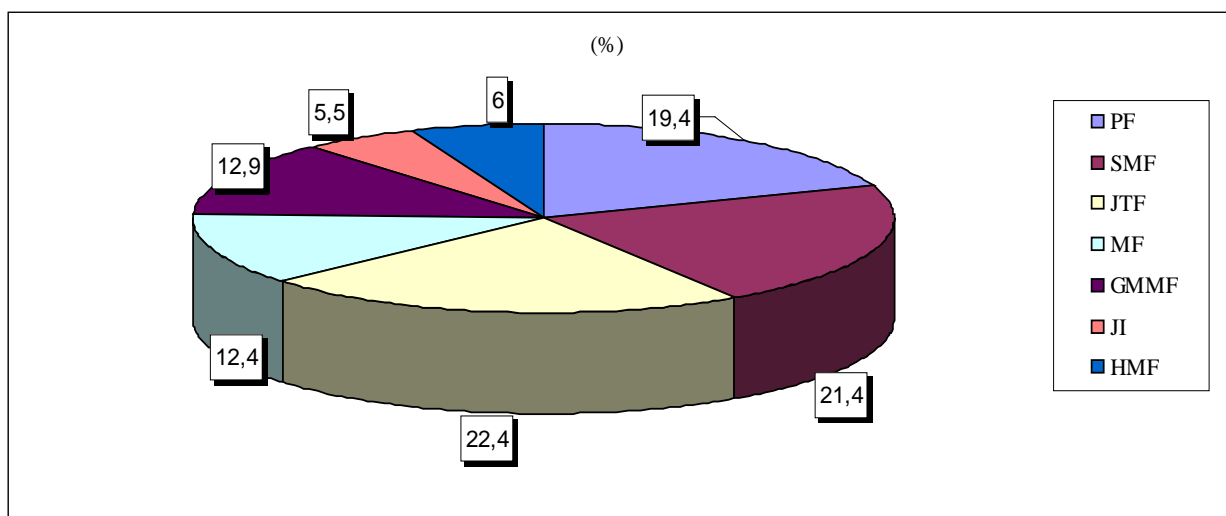


12 pav. Studentų pasiskirstymas pagal lytį



13 pav. Studentų pasiskirstymas pagal amžių

Apklausa vyko 7 KU fakultetuose. Apklaustųjų pasiskirstymas pagal fakultetus pateikiamas 14 paveiksle.



14 pav. Studentų pasiskirstymas pagal fakultetus

14 pav. pateikti duomenys atskleidžia, jog tyrimo metu daugiausia apklausta studentų (22,4 proc.), kurie studijuoja JTF. 21,4 proc. sudarė SMF studentų ir 19,4 proc. studijuojantys PF.

Antrasis tyrimo etapas. Antrajame tyrimo etape galutinai parengtas ugdomasis projektas, kurio tikslas – didinti nesportuojančių studentų fizinį aktyvumą. Ugdomojo projekto trukmė 3 mėn. (2011 m. 12 mėn. iki 2012 m. 04 mėn.).

Prieš ugdomojo projekto vykdymą (2011 m. 12 mėn.), buvo atliktas *I kokybinis tyrimas*, t. y. pirmoji interviu apklausa, kurios pagalba renkama informacija, susijusi su sveikatą stiprinančiu fiziniu aktyvumu: įvertintas tiriamųjų požiūris į fizinį aktyvumą, nustatyti savarankiško fizinio aktyvumo ypatumai, įvertintos ir nustatytos žinios susijusios su fiziniu aktyvumu ir sveika gyvensena. Pritaikytas atsitiktinis tiriamosios imties parinkimo būdas, kurio atrankos vienetas - 16 KU nesportuojančių studentų, kurios mokose PF, HMF, SMF fakultetuose. Taip pat šiame etape pasitelkiant fizinio aktyvumo registravimo sensorių, registruojamas tiriamųjų fizinis aktyvumas.

2012 m. 03 mėn. vykdytas *II kokybinis tyrimas*. Taikant papildomą interviu klausimyną, siekta atskleisti studentų nuomonę apie ugdomojo projekto efektyvumą.

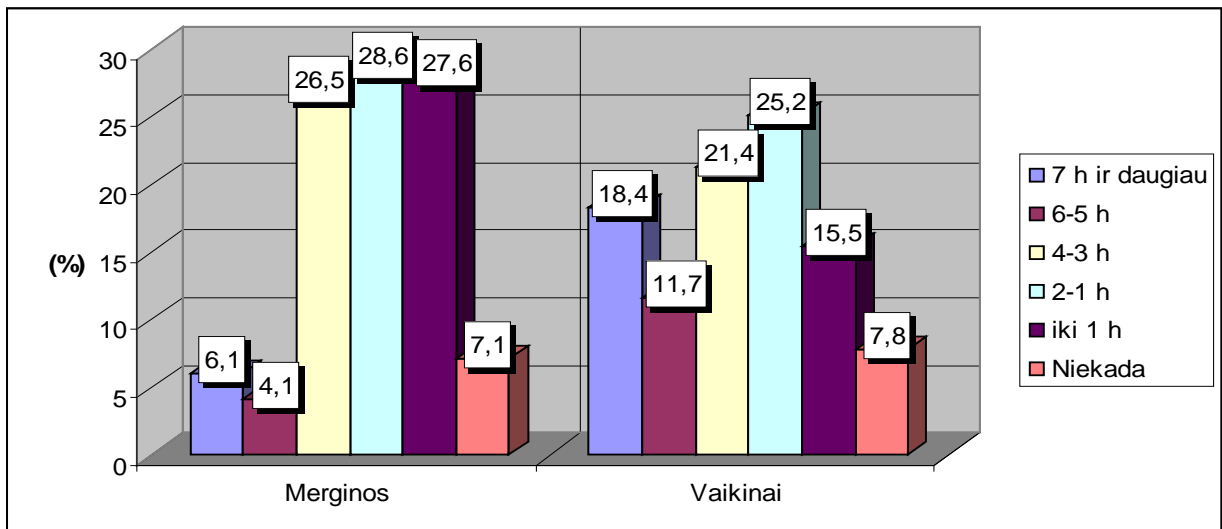
Trečiasis tyrimo etapas (2012 m. 04 mėn. - 2012 m. 05 mėn.). Apdoroti, išanalizuoti ir apibendrinti atliktų tyrimų rezultatai bei galutinai suformuluotos magistro darbo išvados.

III. DIAGNOSTINIO TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ

Akademinio jaunimo gyvenimo būdas kelia susirūpinimą. Amerikiečių mokslininkai (Chapman, Laird et al., 2010) teigia, kad per pastaruosius 30 metų daugiau negu du kartus išaugo nepakankamai fiziškai aktyvių studentų (19–21 m.) skaičius. Tai rodo ir mūsų atlikti tyrimo rezultatai, kurie pateikiami 16 paveiksle.

Laikas skirtas savarankiškai mankštai, sportui. Iš 15 pav. nustatyta, kad beveik 15 proc. nesportuojančių studentų (7,1 proc. merginų ir 7,8 proc. vaikinių) sportinei veiklai visiškai neskiria laiko. Paaiškėjo, kad per savaitę daugiausia (28,6 proc. merginų ir 25,2 proc. vaikinių) studentų mankštai ir sportui skiria tik 1–2 valandas.

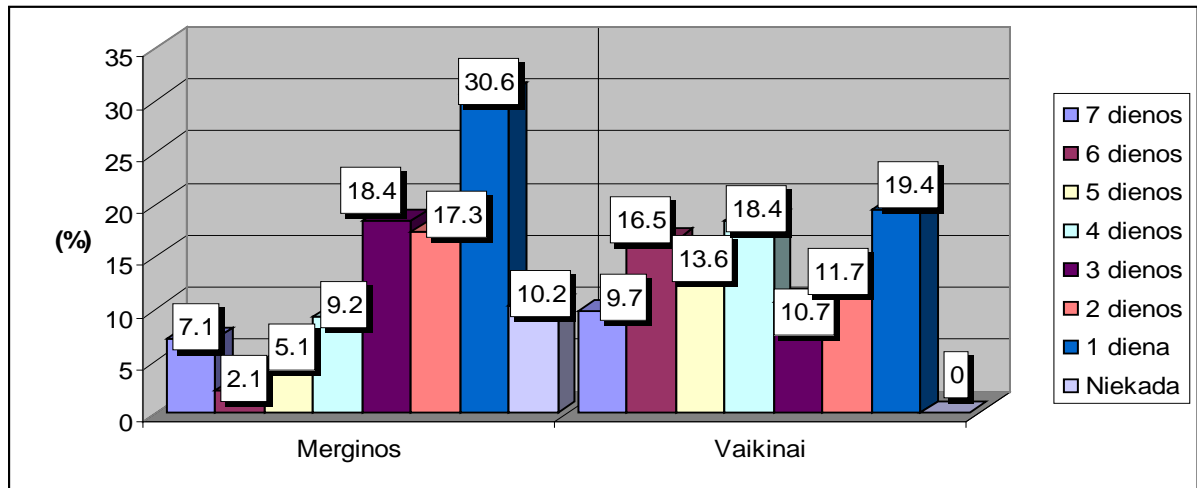
Analizuojant laiko, skirto mankštai ir sportui trukmę (5 val. ir daugiau), labiausiai išryškėjo statistiškai patikimi skirtumai tarp lyčių. Taikant neparametrinį Chi–kvadrato (χ^2) kriterijų nustatyta, jog vaikinai (11,7 proc.) dažniau nei merginos (4,1 proc.) sportuoja ir mankština po 5–6 val. bei daugiau vaikinių (18,4 proc.) nei merginų (6,1 proc.) dažniau sportuoja, mankština 7 val. ($\chi^2=7,353$; $p=0,007$).



15 pav. Studentų skiriamas laikas (per savaitę) savarankiškai mankštai ir sportui

Išsiaiškinta, kad KU nesportuojančių studentų savarankiško sporto ir mankštos trukmė sutampa su kitų autorių (Dadelo, Tamošauskas ir kt., 2008) tyrimų duomenimis, kurie rodo, kad ir kitų aukštųjų mokyklų studentai (vaikinių 46 proc. ir merginų 41 proc.) labiau linkę savarankiškai sportuoti bei mankštintis taip pat tik iki 2 val. per savaitę.

Minėtų rezultatų apžvalga patvirtina, jog studentai savarankiškam sportui bei mankštai skiria ne itin daug laiko, todėl buvo bandyta išsiaiškinti kiek dienų per savaitę studentai skiria vidutiniškai intensyviai sportinei veiklai (žr. 16 pav.).

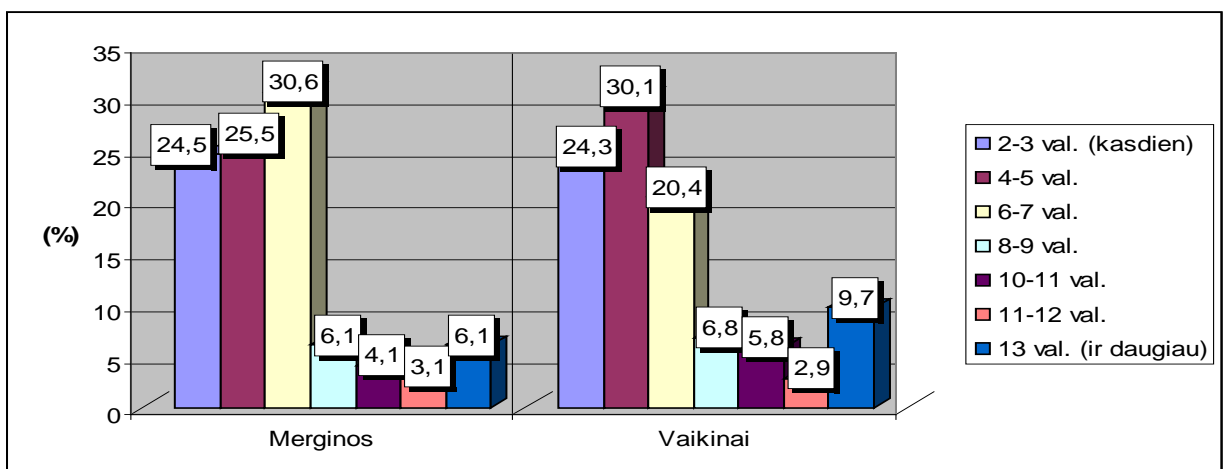


16 pav. Studentų vidutiniškai intensyvi sportinė veikla per paskutines 7 dienas

Analizuojant tyrimo metu gautus duomenis nustatyta, kad kasdien vidutiniškai intensyvios sportinės veiklos poveikį sveikatai patiria mažas procentas merginų (7,1 proc.) ir vaikinių (9,7 proc.). 30,6 proc. merginų ir 19,4 proc. vaikinių dažniausiai minėjo, kad sportuoja 1 kartą per savaitę. Tačiau vaikinai daugiau dienų skiria savarankiškam sportavimui, t. y. 4-7 dienas per savaitę. Šie rodikliai, pasitelkiant neparametrinį Chi–kvadrato (χ^2) kriterijų, rodo, kad vaikinai fiziškai aktyvesni už merginas ($\chi^2=28,544$; $p=0,000$).

S. Poteliūnienė, N. Kapustinskienė ir kt. (2005) patvirtina biologiškai nulemtus lyčių fizinio aktyvumo skirtumus, kuriais nustatytas didesnis merginų nei vaikinių fizinis pasyvumas. Nors tyrimo metu nustatyta, jog vaikinai fiziškai aktyvesni už merginas, tačiau jų vidutiniškai intensyvaus fizinio aktyvumo rodikliai neatitinka PSO (2010), kuriose teigiama, jog jaunimas kasdien ne mažiau kaip 60 min. turi patirti vidutiniškai intensyvaus fizinio aktyvumo poveikį sveikatai.

Laikas praleistas sėdint. Tyrimo rezultatai parodė, jog studentai nemažai laiko kasdien praleidžia sėdėdami (17 pav.).

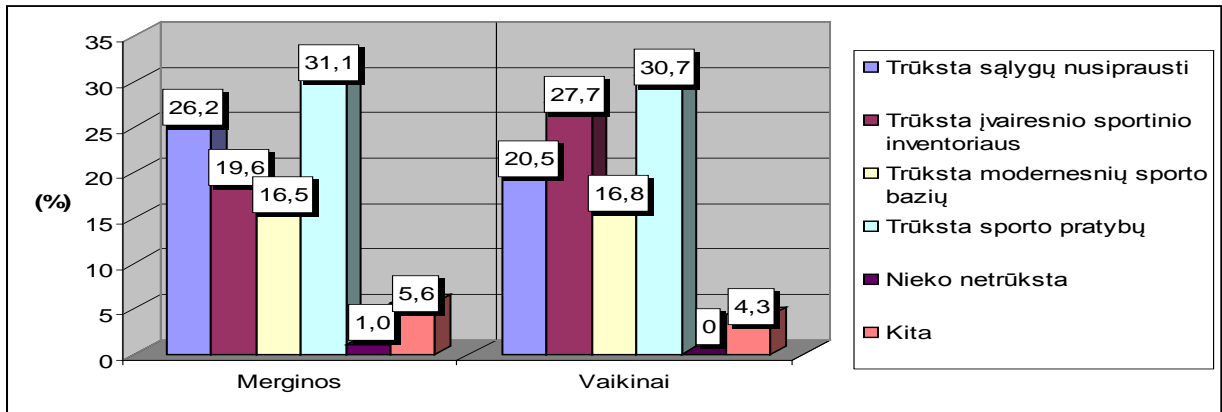


17 pav. Studentų laikas (kasdien) praleistas sėdint

Nustatyta, kad maždaug kas trečia mergina (30,6 proc.) kasdien po 6–7 val. praleidžia sėdint, o kas trečias vaikinys (30,1 proc.) 4–5 val. Buvo ir tokių studentų, kurie praleido 13 ir daugiau val. per vieną dieną sėdėdami (6,7 proc. merginų ir 9,7 proc. vaikinų).

Tyrimo metu gauti rezultatai sutampa su mokslininkų Z. Gao, K. Lodewyk et al. (2009), nagrinėjusių studentų fizinį aktyvumą tyrimų rezultatais, kurių metu taip pat nustatyta, jog studentai kasdien linkę daug laiko praleisti sėdėdami (5-7 val.).

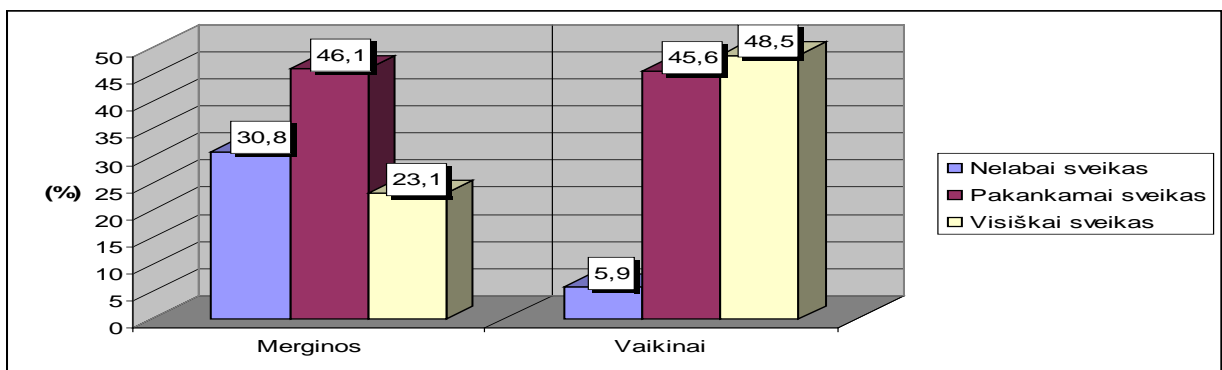
Pagrindinės studentų nesportavimo priežastys. Tyrimas rodo, jog studentai nenori sportuoti dėl įvairių priežasčių. Pagrindinės priežastys pateikiamos 18 paveiksle.



18 pav. Pagrindinės studentų nesportavimo priežastys

Nemažas skaičius respondentų (31,1 proc. merginų ir 30,7 proc. vaikinų) paminėjo sporto pratybų trūkumą. Beveik trečdalis merginų (26,2 proc.) įvardijo higienos sąlygų netenkinimą – „trūksta sąlygų nusiprausti“, o vaikinai norėtų daugiau įvairesnio sportinio inventoriaus (27,7 proc.).

Fizinis aktyvumas susijęs su sveikata. Fizinio aktyvumo sąsajas su sveikata pagrindžia mokslininkų atilikti tyrimai, kuriais nustatytas teigiamas fizinio aktyvumo poveikis sveikatai (Trinkūnienė ir kt., 2009; Armonienė, 2007). Tyrimo metu bandyta išsiaiškinti kaip KU nesportuojantys studentai įsivertina savo sveikatą. Savo sveikatos vertinimas pateiktas 19 paveiksle.

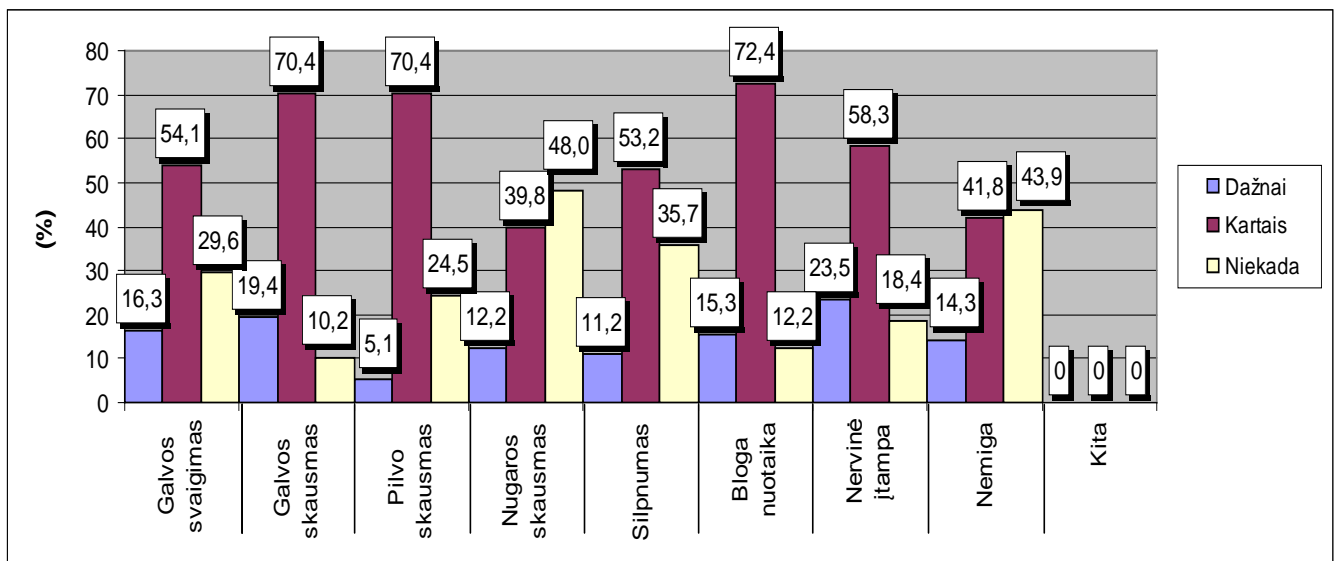


19 pav. Studentų nuomonė apie savo sveikatos vertinimą

Paaiškėjo, kad visiškai sveikais save laiko 48,5 proc. vaikinų ir žymiai mažiau 23,1 proc. merginų. Kad pakankamai sveiki mano beveik pusė vaikinų (45,6 proc.) ir 46,1 proc. merginų. Tačiau daugiau merginų (30,8 proc.) nei vaikinų (5,9 proc.) mano, kad jų sveikata nėra gera.

Mokslininkų R. Proškovienės ir kt. (1999), J. Petkevičienės ir kt. (2002), S. Poteliūnienės ir kt. (2003) tyrimuose teigiama, kad dažniausiai sveikais save linkę laikyti fiziškai aktyvesni studentai, tai pagrindžia ir mūsų tyrimų rezultatai, kuriais nustatyta, kad vaikinai linkę dažniau sportuoti nei merginos, todėl didesnis jų skaičius mano, kad yra visiškai sveiki.

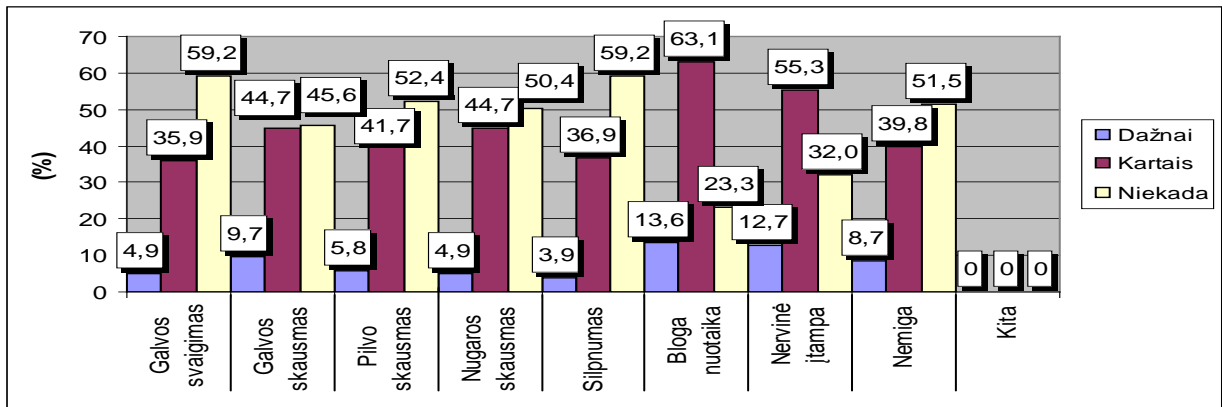
Pagrindiniai studentų nusiskundimai sveikata. Respondentų buvo paprašyta įvardinti pagrindinius sveikatos sutrikimus, įtakotus fizinio pasyvumo, kuriuos jautė per paskutinius 6 mėn. Šią problemą nagrinėja ir kiti autoriai (Mickevičienė ir kt., 2006; Adaškevičienė, 2004; ir kt.). Pagrindiniai merginų sveikatos sutrikimai pateikti 20 paveiksle, o vaikinų 21 paveiksle.



20 pav. Studentų (merginų) nusiskundimai sveikata

Iš 20 pav. matyti, kad nesportuojančios merginos dažniausiai skundėsi galvos skausmais (19,4 proc.), galvos svaigimu (16,3 proc.), nervine įtampa (23,5 proc.), bloga nuotaika (15,3 proc.). Daug studentėlių (70,4 proc.) kartais jautė galvos skausmą, pilvo skausmus (70,4 proc.), blogą nuotaiką (72,4 proc.), nervinę įtampą (58,3 proc.).

Panašūs nusiskundimai savo sveikata buvo ir studentų vaikinų (21 pav.). 9,7 proc. dažnai jautė nervinę įtampą, galvos skausmus (9,7 proc.) nemigą (12,6 proc.), 13,6 proc. buvo blogos nuotaikos. Taip pat, šiek tiek mažiau kaip pusė (41,7 proc.) apklaustųjų vaikinų, kartais jautė pilvo skausmus, nervinę įtampą (55,3 proc.), nemigą (39,8 proc.).

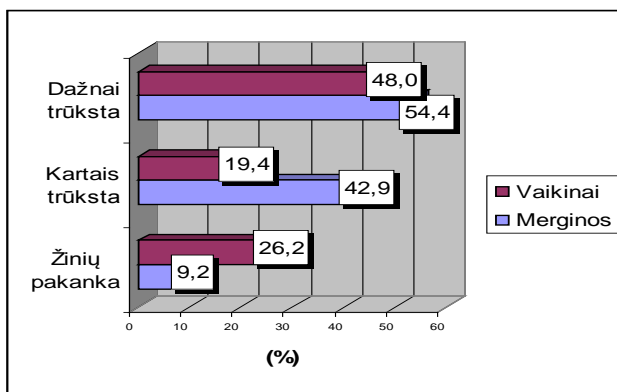


21 pav. Studentų (vaikinių) nusiskundimai sveikata

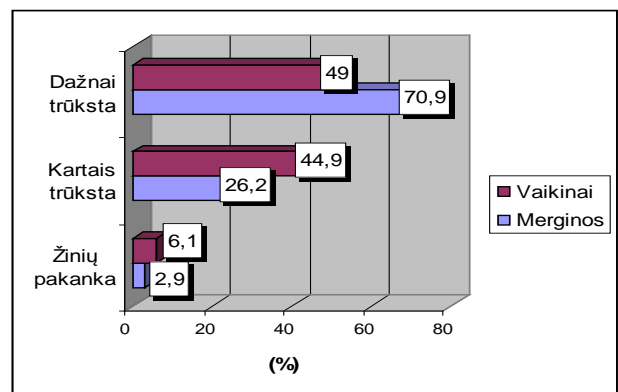
Taikant neparametrinį Chi–kvadrato (χ^2) kriterijų, nustatyta, kad merginos (23,5 proc.) dažniau nei vaikinai (12,6 proc.) patiria nervinę įtampą ($\chi^2=7,033$; $p=0,008$). Dvigubai daugiau merginų (19,4 proc.) nei vaikinių (9,7 proc.) dažniau jaučia galvos skausmus ($\chi^2=26,433$; $p=0,000$), skundžiasi bloga nuotaika (15,3 proc. merginų ir 13,6 proc. vaikinių). Tačiau nustatyta, jog vaikinai (5,8 proc.) dažniau nei merginos (5,1 proc.) jaučia pilvo skausmus ($\chi^2=13,154$; $p=0,001$).

Mokslininkų (Booth, Chakravarthy, 2002) rezultatai atskleidė, kad nepakankamas fizinis aktyvumas vaikystėje tampa rizikos veiksniu susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis sulaukus pilnametystės. J. Taylora, W. G. Iaconob (2006) papildė prieš tai minėtus mokslininkus, teigia, jog nepakankamas fizinis aktyvumas gali būti vienu iš faktorių jaustis prasčiau.

Žinios susijusios su fiziniu aktyvumu, sveikata. Pozityviam bei kryptingam fiziniam aktyvumui yra būtinos žinios, mokėjimai, įgūdžiai, motyvacija (Dadelo, Tamošauskas, Morkūnienė ir kt., 2008). Manoma, kad tinkamai perteiktos žinios gali formuoti teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą bei skatinti jaunimą labiau sportuoti, būti fiziškai aktyviais. Tyrimo metu aiškinomės ar respondentai turi pakankamai žinių apie sveiką gyvenseną ir fizinio aktyvumo daromą įtaką sveikatai. Rezultatai pateikti 22–23 pav.



22 pav. Studentų žinios apie sveiką gyvenseną

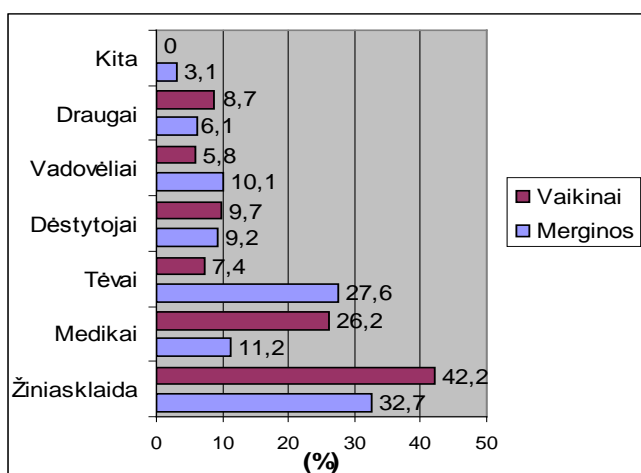


23 pav. Studentų žinios apie fizinį aktyvumą

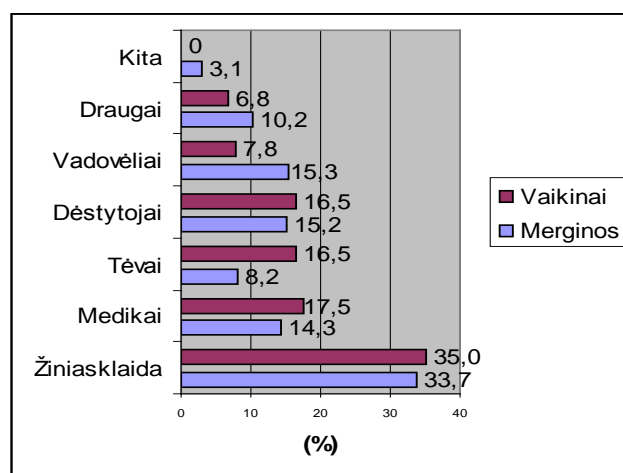
Tyrimo metu išaiškėjo, jog merginos labiau nei vaikinai jaučia žinių trūkumą ir sveikos gyvensenos (54,4 proc. merginų, 48,0 proc. vaikinių) ($\chi^2=6,527$; $p=0,0450$) ir fizinio aktyvumo susijusio su sveikata temomis (70,9 proc. merginų, 49,0 proc. vaikinių) ($\chi^2=12,007$; $p=0,001$). Nustatyta, jog labai maža dalis nesportuojančių studentų (26,2 proc. vaikinių 9,2 proc. merginų) turintys pakankamai žinių apie sveiką gyvenseną bei (6,1 proc. merginų ir 2,9 proc. vaikinių) koks fizinio aktyvumo poveikis sveikatai.

S. Dadelo, P. Tamošausko ir kt. (2008) duomenys rodo, jog pakankamai fizinio aktyvumo žinių turi tikrai trečdalis apklaustųjų studentų, tačiau nustatyta, kad merginos žingeidesnės nei vaikinai.

Tyrimo metu respondentų buvo prašyta įvardinti pagrindinius, informacijos šaltinius suteikiančius daugiausiai žinių apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną. Rezultatai pateikti 24 ir 25 paveiksluose.



24 pav. Pagrindiniai informacijos šaltiniai suteikiantys studentams žinių apie sveiką gyvenseną

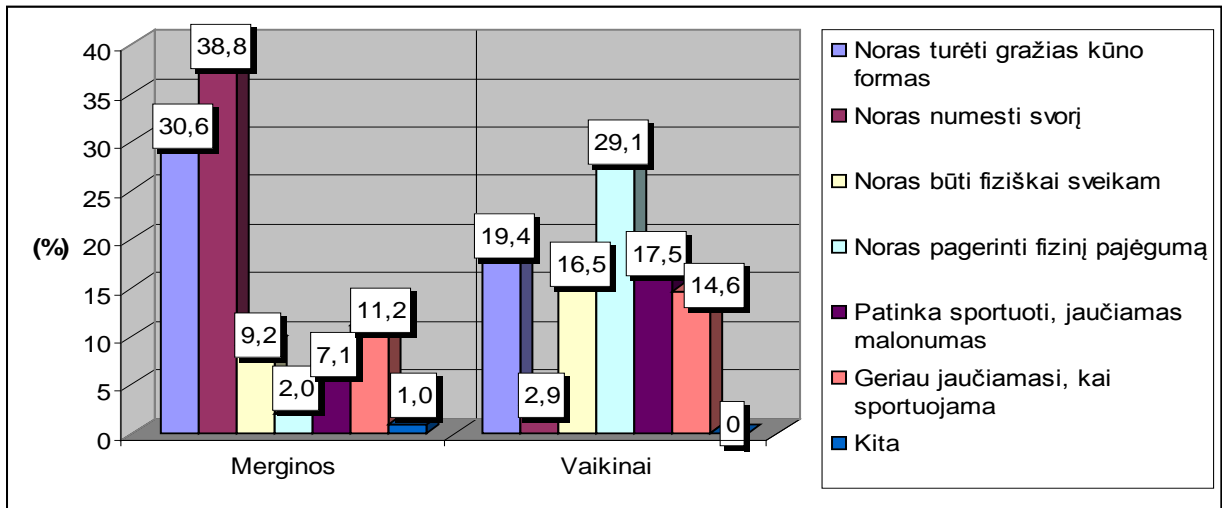


25 pav. Pagrindiniai informacijos šaltiniai suteikiantys studentams žinių apie fizinį aktyvumą

Nesportuojantys studentai daugiausiai sužino apie sveiką gyvenseną (42,2 proc. vaikinių ir 32,7 proc. merginų) ir fizinį aktyvumą iš žiniasklaidos (35,0 proc. vaikinių ir 33,7 proc. merginų). Merginoms, žinias apie sveiką gyvenseną teikia tėvai (27,6 proc.), o informaciją apie fizinį aktyvumą papildo vadovėliai (15,3 proc.). Vaikinių antrinis šaltinis, apie sveiką gyvenseną bei apie fizinį aktyvumą – medikai (26,2 proc.).

Atsižvelgiant į gautus tyrimų rezultatus, rekomenduotina dėstytojams atkreipti dėmesį, jog nesportuojantiems studentams trūksta išsamesnės informacijos sveikos gyvensenos tematika.

Pagrindiniai motyvai, skatinantys studentus sportuoti, mankštintis. Tyrimo metu gauti rezultatai pateikiami 26 paveiksle.



26 pav. Pagrindiniai veiksniai turintys įtakos studentų sportavimui

Nustatyta, kad vaikinams (29,1 proc.) labiau būdingas motyvas – fizinio pajėgumo gerinimas ($\chi^2=20,406$; $p=0,001$), o merginoms (38,8 proc.) – svorio metimas ($\chi^2=21,501$; $p=0,000$). Nemažai daliai (merginų 30,6 %, vaikinų 19,4 %) studentų vienas iš pagrindinių motyvų sportuoti – „*noras turėti gražias kūno formas*“.

S. Dadelo, P. Tamošauskas ir kt. (2008) pastebi, kad motyvai, skatinantys merginas ir vaikus sportuoti, reikšmingai skiriasi, ir tai, ko gero, lemia prigimtinės jų savybės. Autoriai nustatė, kad vaikinai nori būti fiziškai stiprūs, o merginos turėti gražų kūną.

Išanalizavus prieš tai minėtų autorių tyrimus, lyginant juos su mūsų tyrimo rezultatais, galima daryti prielaidą, kad merginų tarpe vis labiau įsigali gražaus kūno kulto tendencija. Trečdaliui mūsų respondentų, svarbiau yra turėti gražias kūno formas nei geresnę sveikatą, o vaikinams svarbiausias – fizinio pajėgumo didinimas.

Apibendrinant:

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad:

- *nesportuojančios merginos yra pasyvesnės nei vaikinai. Šiek tiek mažiau nei trečdalis merginų ir vaikinų sportinei veiklai skiria tik 1–2 val., vieną dieną per savaitę kūno įvaizdžiui palaikyti ar fiziniam pajėgumui gerinti. Maža dalis studentų teigiančių, jog sportuoja dėl to, nes nori būti fiziškai sveikais.*
- *trečdalis studentų nenori sportuoti, nes trūksta sporto būrelių, sąlygų nusiprausti, sportinio inventoriaus;*
- *daugiau merginų nei vaikinų savo sveikatą vertina blogiau;*
- *nesportuojantys studentai dažnai jaučia įvairius negalavimus. Merginos dažniau nei vaikinai patiria nervinę įtampą, jaučia galvos skausmus bei skundžiasi bloga nuotaika. Didesnė dalis vaikinų nei merginų dažniau skundžiasi pilvo skausmais;*

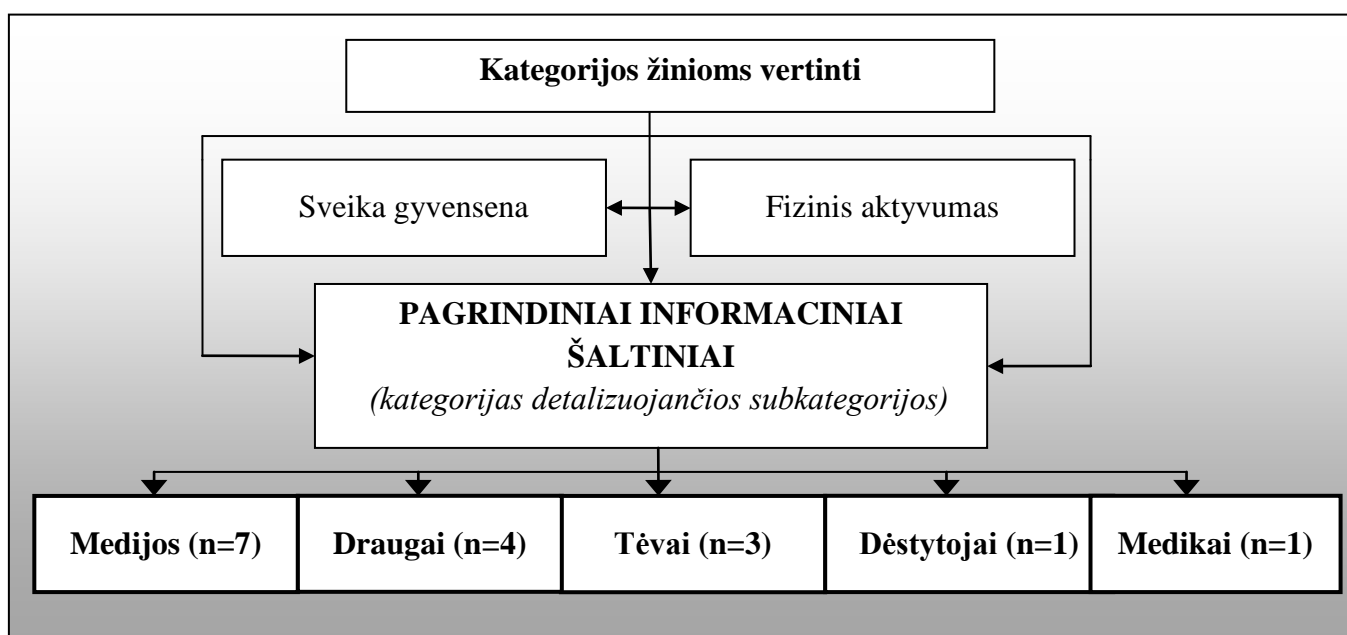
- *didesnis skaičius merginų nei vaikinių jaučia žinių trūkumą sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo susijusio su sveikata temomis.*

IV. UGDOMOJO PROJEKTO REZULTATAI

4.1. Studentų fizinio aktyvumo rezultatų analizė

Kokybinio tyrimo antrajame etape (prieš ugdomojo projekto vykdymą), naudotas interviu metodas (2012 m. 01 mėn.) Jo tikslas – nustatyti pagrindinius informacijos šaltinius iš kurių studentės įgyja žinių apie sveiką gyvenseną bei fizinį aktyvumą.

Informacijos šaltiniai suteikiantys žinių studentėms. Sveikatos ugdymo teorijos (Dadelo, Tamošauskas ir kt., 2008; Adaškevičienė, 2004; Jensen et al., 2006) atstovai akcentuoja žinių svarbą gebėjimui rinktis tinkamą gyvenseną, rūpinimuisi savo sveikata. Todėl, tyrimo metu bandyta išsiaiškinti, ar studentės turi žinių sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo temomis (27 pav.).



27 pav. Pagrindiniai informacijos šaltiniai (n – informantų skaičius)

Kategorijas detalizuoja subkategorijos: medijos, draugai, tėvai, dėstytojai, medikai.

Medijos. Išryškėjo, jog didžioji dalis studentų (n=7) daugiausia žinių įgyja iš medijų t. y. iš **internetinių šaltinių** <naršau internetinius puslapius, pasitelkiu www.google.lt paiešką>, iš **spaudos** <skaitau naujienų portaluose straipsnius susijusius su sveikata bei sveika gyvensena>, iš **vadovėlių** <skaitau vadovėlius apie fizinį aktyvumą, apie jo įtaką sveikatai bei **televizijos** <žiūriu įvairias laidas per televiziją – „Sveikatos ABC“, „Sportuok su žvaigžde“>.

Draugai. Antrasis pagal informatyvumą žinių šaltinis – draugai (n=4). Konstatuota, jog diskusija su draugais fizinio aktyvumo bei sveikos gyvensenos temomis papildo žinias <diskutuojame, koks fizinio aktyvumo poveikis sveikatai, būtent, kad sportinė veikla, stiprina žmogaus fizines galias, padeda geriau

jaustis, atsipalaiduoti po protinės veiklos>, <dalijamės turimomis žiniomis sveikos gyvensenos klausimais, pvz. apie sveiką mitybą, ir t. t.>.

Tėvai. Studentų atsakymai atskleidė, jog tėvai taip pat laikomi vieni iš pagrindinių, žinias suteikiančių informacijos šaltinių (n=3) <mama pasakoja apie sveiką gyvenseną, t. y. apie žalingus įpročius, jų neigiamą poveikį organizmui>.

Vieną iš rečiausių žinių šaltinių studentės nurodo dėstytojus ir medikus. Jų teigimu (n=3) dėstytojai žinių suteikia nedaug: <dėstytojai žinių apie fizinį aktyvumą susijusį su sveikata neteikia>. Dalis merginų (n=2) nurodė, jog dėstytojai ir medikai žinias teikia, bet jos neinformatyvios <dėstytoja kažkada pasakojo, kas tai yra fizinis aktyvumas, pateikė fizinio aktyvumo apibrėžtį, tačiau aš jos neprisimenu>, <gydytoja teigė, kad fizinis aktyvumas reguliuoja mitybą, tačiau kiek kasdien reikia sportuoti, kad būtų gerinama sveikata neįvardijo>.

Rūpinimuisi savo sveikata perteikiamų žinių sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo temomis neužtenka, tam būtina ir aktyvi sportinė veikla.

Sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo dažnis, apimtis. A. Skurvydas (2008) išskiria fizinio aktyvumo trukmės ir dažnumo rekomendacijas, kuriose teigiama, kad suaugęs žmogus 3–5 kartus per savaitę turi užsiimti sportine veikla, kurios trukmė 20–40 min. Šio dažnio ir trukmės sportinė veikla stiprina sveikatą, gerina kraujotaką, reguliuoja mitybą, mažina depresiją, stresą, gerina fizinį bei protinį darbingumą. Remiantis autoriaus teiginiais, tyrimo metu bandyta išsiaiškinti, koks studentų fizinio aktyvumo dažnis, trukmė ir apimtis per savaitę. Šiam klausimui atskleisti išskirta kategorija „fizinio aktyvumo trukmė ir dažnumas per savaitę“, kurią detalizuoja keturios subkategorijos (4 lentelė).

4 lentelė. Fizinio aktyvumo trukmė ir dažnis per savaitę

<i>Kategorija</i>	<i>Subkategorija</i>	<i>Įrodantys teiginiai (ištraukos iš interviu)</i>
<i>Fizinio aktyvumo trukmė ir dažnumas per savaitę</i>	<i>Niekada nesportuoju (n=5)</i>	<beveik niekada nesportuoju>, <sportuoju labai, labai retai>.
	<i>Sportuoju 1–2 kartus per savaitę (n=8)</i>	<sportuoju dažniausiai savaitgalio dienomis, apie valandą: važinėju dviračiu>, <sportuoju mažiausiai valandą 1–2 kartus per savaitę: bėgu krosą, važinėjuosi dviračiu>.
	<i>Sportuoju 3–4 kartus per savaitę (n=2)</i>	<sportuoju 3–4 kartus po pusę valandos: su draugėm: važinėjame dviračiais, kartais bėgiojame>, <sportuoju, dažniausiai savaitgalio dienomis (kažkur po 1 valandą) bei laisvesnę darbo dieną>.
	<i>Sportuoju 5–6 kartus per savaitę (n=1)</i>	<sportuoju beveik kasdien išskyrus sekmadienį: bėgiuju šalia namų esančiame mokyklos stadione bei darau mankštą, mažiausiai po 30 min., savaitgaliais važinėju dviračiu>.

Dažniausiai studentės (n=8) teigė, kad savarankiškai sportuoja 1–2 kartus per savaitę <sportuoju mažiausiai valandą, 1–2 kartus per savaitę: bėgu krosą, važinėju dviračiu>. Nemažai merginų (n=5) teigė, jog beveik niekada nesportuoja <sportuoju labai, labai retai>. Pastebėta, kad mažai tiriamųjų (n=3) sportuoja tris ir daugiau kartų per savaitę: <sportuoju 3–4 kartus po pusę valandos: su draugėm: važinėjame dviračiais, kartais bėgiojame>, o 5–6 kartus per savaitę sportuoja tik viena mergina <sportuoti beveik kasdien išskyrus sekmadienį: bėgiuju šalia namų esančiame mokyklos stadione bei darau mankštą, mažiausiai po 30 min., savaitgaliais važinėju dviračiu>.

Daugumos studentėjų fizinio aktyvumo trukmė ir dažnis per savaitę – nepakankami, nes retai ir nesistemiškai sportuoja.

Aktyvios sportinės veiklos trūkumo problema šiuo kompiuterizacijos ir technizacijos laikotarpiu labai aktuali, ypač kai kalbama apie sveikatą. Dėl paplitusių pasyvaus laiko leidimo formų, akademinio jaunimo fizinio aktyvumo apimtis turi tendenciją mažėti. Tai atspindi mūsų atlikto tyrimo rezultatai pateikti 5 lentelėje.

5 lentelė. Fizinio aktyvumo registravimas

Savaitės dienos	Tiriamosios						
	(I fizinio aktyvumo registravimas sensoriumi 2012–01)						
	(X1)	(X2)	(X3)	(X4)	(X5)	(X6)	(X7)
Pirmadienis	5624	8147	6002	5229	5818	5012	6015
Antradienis	5452	8223	5215	5286	5012	5890	6001
Trečiadienis	5724	8564	5896	5680	7107	5078	5960
Ketvirtadienis	5987	7892	6409	5987	6756	6574	6345
Penktadienis	5989	9252	5987	7990	7450	5589	5890
Šeštadienis	6623	9322	6201	6680	9989	7198	6698
Sekmadienis	6035	9039	5962	6670	8982	6676	7079
Apimtis per savaitę	41434	62019	41672	43522	51114	42017	43988

□ – maža fizinio aktyvumo apimtis ■ – vidutinė fizinio aktyvumo apimtis

Pastaba: lentelėje pateikti tiriamųjų kodai (X1, X2 ir t. t.).

Pasitelkiant fizinio aktyvumo sensorių, atsižvelgiant į PSO (2010), C. Tudor–Locke et al., (2008) rekomenduojamus fizinio aktyvumo apimties per vieną darbo dieną vertinimo kriterijus (3333–6665 – mažos apimties; 6666–9998 – vidutinės apimties; 9999< – fizinis aktyvumo dienos norma) nustatyta, kad studentėjų fizinio aktyvumo apimtis *darbo dienomis* – maža. Ypač mažai judėjo merginos X1, X3, kurių nueitų žingsnių kiekis per 5 *darbo dienas* nė karto neviršijo vidutinės (6666 žingsnių) fizinio aktyvumo normos. Tik dviejų merginų fizinio aktyvumo apimtis penkias (X2) ir tris (X5) *darbo dienas* – vidutinio lygio.

Studentės *savaitgalio dienomis* aktyvesnės, nes 5 merginų nueitų žingsnių kiekis pasiekė vidutinę dienos normą (6666 žingsnių).

Fizinio aktyvumo registravimo metodo pagalba išsiaiškinta, kad daugumos studentų fizinio aktyvumo trukmė darbo dienomis – maža, o savaitgaliais yra vidutinio lygio, todėl galime teigti, kad merginos nėra fiziškai aktyvios.

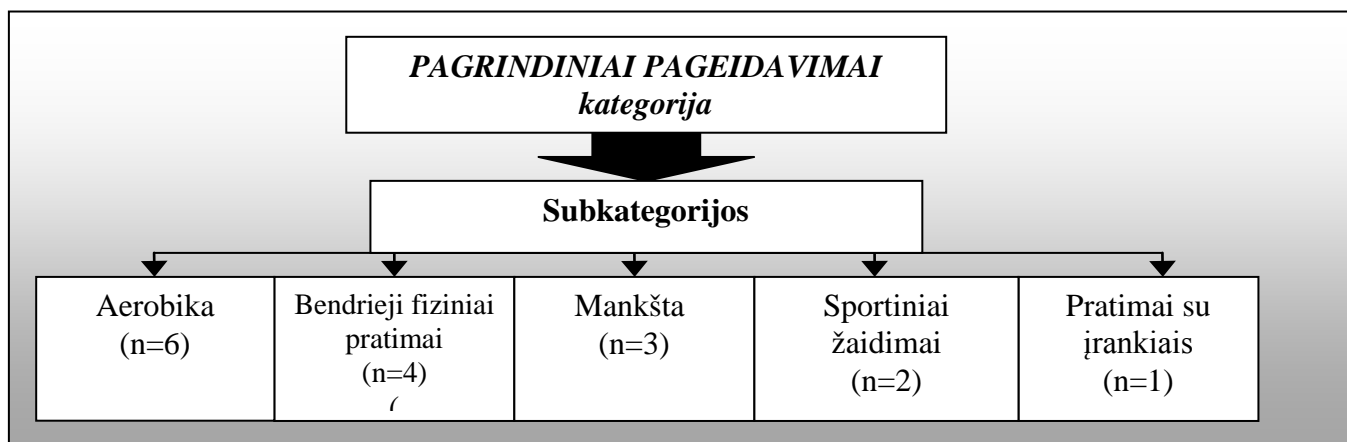
Pagrindinėms fizinio pasyvumo priežastims atskleisti, buvo išskirtos 4 subkategorijos, kurios pateikiamos 6 lentelėje.

6 lentelė. Studentų fizinio pasyvumo priežastys

<i>Kategorija</i>	<i>Subkategorija</i>	<i>Irodantys teiginiai (ištraukos iš interviu)</i>
<i>Bendrosios priežastys dėl kurių nesportuojama</i>	<i>Laiko stoka (n=5)</i>	<i><trūksta laisvo laiko, nes daug laiko skiriu mokslams>.</i>
	<i>Sportuoti tingiu (n=6)</i>	<i><sportuoti paprasčiausiai tingiu>, <sportuoti niekaip neprisiverčiu>.</i>
	<i>Nemėgstu sportuoti (n=2)</i>	<i><nemėgstu sportuoti>.</i>
	<i>NFU užsiėmimų trūkumas (n=4)</i>	<i><trūksta aerobikos užsiėmimų>, <trūksta lengvosios atletikos užsiėmimų>.</i>

Pagrindinės fizinio pasyvumo priežastys. Didžioji dalis (n=8) studentų nesportuoja, nes tingi *<sportuoti paprasčiausiai tingiu, niekaip neprisiverčiu>*. Penkios merginos paminėjo laiko trūkumą *<trūksta laisvo laiko, nes daug laiko skiriu mokslams>*. Kita dalis merginų (n=4) nesportuoja dėl NFU užsiėmimų trūkumo *<trūksta aerobikos užsiėmimų>*.

Studentų buvo paprašyta įvardinti, kokių sportinių užsiėmimų jos labiausiai pageidauja. Šiam klausimui atskleisti išskirta kategorija – pagrindiniai pageidavimai (28 pav.).



28 pav. Pagrindiniai studentų pageidavimai

Konstatuota, jog NFU užsiėmimuose studentės labiausiai norėtų: **aerobikos** (n=6) *<noriu aerobikos treniruočių, nes jos grąžina kūno linijas>*, **bendrojo lavinimo pratimų** (n=4) *<noriu išryškinti pilvo presą>*, **mankštos pratimų** (n=3) *<man užtektų tik pasimankštinti>*, **sportinių žaidimų**

(n=2) <noriu žaisti krepšinį> bei **pratimų su įrankiais** (n=1) <noriu pratimų su svarmenimis, nes jie padeda ryškinti raumenis>.

Apibendrinimas. Kokybinio tyrimo metu atskleista, jog dauguma informančių žinių apie fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną įgyja iš medijų, nes dėstytojai ir medikai nesuteikia pakankamai informacijos. Išsiaiškinta, kad studentės – fiziškai neaktyvios, savarankiškai sportuoja tik 1–2 kartus per savaitę apie 1 val., nors PSO (2010) jaunimui rekomenduoja kasdien dalyvauti vidutinio intensyvumo sportinėje veikloje ne mažiau 60 min.

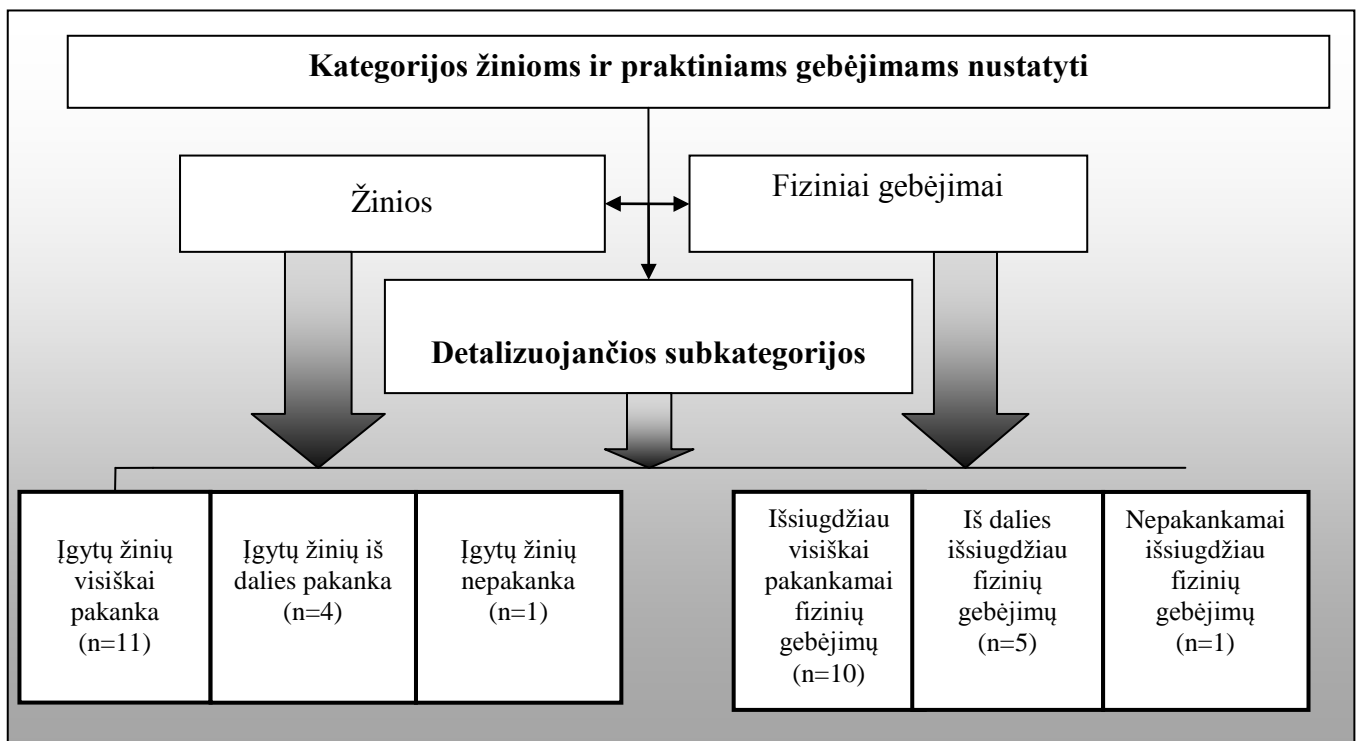
Atskleistos pagrindinės priežastys, dėl kurių tiriamosios nesportuoja: sportuoti tingi, trūksta laisvo laiko, pasigenda įvairesnių NFU užsiėmimų.

4.2. Ugdomojo projekto efektyvumą patvirtinantys rezultatai

Atlikus I-ąjį kokybinį tyrimą, atsižvelgiant į tiriamųjų pageidavimus, buvo vykdomi 8 NFU užsiėmimai (12 val.) fizinio aktyvumo didinimui bei 4 teorinės paskaitos (6 val.), kuriose teikiamos žinios šiomis temomis: apie fizinį aktyvumą bei sveiką gyvenimą.

4.2.1. Ugdomojo projekto efektyvumą patvirtinantys teiginiai

Ugdomojo projekto pabaigoje, bandyta išsiaiškinti, ar *įgyta teoretinių* bei *fizinių gebėjimų* ugdomojo projekto pabaigoje. Šiam klausimui atskleisti išskirtos dvi kategorijos, kurias detalizuoja subkategorijos (29 pav.).



29 pav. Studentų teorinių žinių ir praktinių fizinių aktyvumą skatinančių gebėjimų įsisavinimas

Daugumos studentų teigimu, teorinių žinių (n=11) bei fizinių gebėjimų (n=10) ugdomajame projekte įgyta visiškai pakankamai, tai patvirtina studentų pateikti argumentai: <įgijau visiškai pakankamai žinių>, <įgijau visiškai naujų žinių, kai kuriomis sveikos gyvensenos temomis>, <įgijau visiškai naujų žinių susijusių su mityba>, <išmokau daugiau pratimų, skirtų pilvo presui bei nugarai stiprinti>, <išmokau taisyklingų tempimo pratimų, kuriuos pritaikau rytinei manštai>, <išmokau naujų pratimų, kuriais stiprinamos pagrindinės raumenų grupės>.

Kokybinio tyrimo metu studentėms buvo pateiktas klausimas – *ar jūs esate patenkinti ugdomojo projekto metu pasiektais rezultatais?*. Šiam klausimui atskleisti išskirta kategorija „*ugdomojo projekto efektyvumo vertinimas*“ (7 lentelė).

7 lentelė. Studentių ugdomojo projekto efektyvumo vertinimas

<i>Kategorija</i>	<i>Subkategorija</i>	<i>Įrodantys teiginiai (ištraukos iš interviu)</i>
<i>Ugdomojo projekto efektyvumo vertinimas</i>	<i>Labai naudingas (n=11)</i>	<i><esu labai patenkinta sklandžiu ugdomojo projekto vykdymu bei ugdytoju, kuris išmanė savo darbą>, <esu patenkinta ugdumu projektu, nes turėjau galimybę nemokai sportuoti>.</i>
	<i>Iš dalies naudingas (n=2)</i>	<i><esu iš dalies patenkinta ugdumu projektu, man asmeniškai trūko daugiau sportinių užsiėmimų>.</i>
	<i>Nežinau ar naudingas (n=3)</i>	<i><esu iš dalies nepatenkinta ugdumu projektu, nes sportinės pratybos vyko skirtingose vietose, reikėjo daug važinėti> <nežinau ar aš patenkinta, ar nepatenkinta ugdumu projektu, jį vertinu vidutiniškai>.</i>

Pateiktą kategoriją detalizuoja keturios subkategorijos: *labai naudingas, iš dalies naudingas, nežinau ar naudingas*. Nustatyta, kad daugiausia merginų (n=11) ugdomojo projekto efektyvumą vertina kaip labai naudingą *<esu patenkinta ugdumu projektu, nes turėjau galimybę nemokai sportuoti>, <esu labai patenkinta sklandžiu ugdomojo projekto vykdymu bei ugdytoju, kuris išmanė savo darbą>*.

Studentės pateikė argumentuotus teiginius apie ugdomojo projekto efektyvumą (8 lentelė).

8 lentelė. Studentių argumentai patvirtinantys ugdomojo projekto efektyvumą

<i>Kategorija</i>	<i>Subkategorija</i>	<i>Įrodantys teiginiai (ištraukos iš interviu)</i>
<i>Argumentai patvirtinantys ugdomojo projekto efektyvumą</i>	<i>Pagerėjo kūno išvaizda (n=7)</i>	<i><pagerėjo kūno išvaizda: pavyko atsikratyti kelių kilogramų>, <gal truputį sustangrėjo raumenys>.</i>
	<i>Pagerėjo savijauta (n=3)</i>	<i><pastebėjau, kad ugdomojo projekto metu mano nuotaika buvo geresnė, buvau mažiau irzli, todėl stengiuos bent keletą kartų darbo dienomis sportuoti>.</i>
	<i>Atsirado motyvacija dažniau sportuoti (n=6)</i>	<i><pradėjau dažniau savarankiškai sportuoti: bėgioti, važinėti dviračiu>, <užsirašiau į aerobikos treniruotes>, <laisvalaikį stengiuos praleisti aktyviai: važinėjuos dviračiais, riedučiais>, <rytais pradėjau daryt mankštą>, <kas antrą dieną stengiuos bėgiot krosus, o po jų daryt pilvo presą stiprinančius pratimus>.</i>

Studentų argumentai atskleidė, ugdomasis projektas turėjo įtakos jų motyvacijai dažniau sportuoti (n=6) <pradėjau dažniau savarankiškai sportuoti: bėgioti, važinėti dviračiu>, <užsirašiau į aerobikos treniruotes>, <laisvalaikį stengiuos praleisti aktyviai: važinėju dviračiu, riedučiais>, <rytais pradėjau daryt mankštą>, <kas antrą dieną stengiuos bėgioti krosus, o po jų daryt pilvo presą stiprinančius pratimus>. Taip pat atskleista, jog sportinė veikla ugdomojo projekto metu pagerino kūno išvaizdą (n=7) <pagerėjo kūno išvaizda – pavyko atsikratyti kelių kilogramų>.

Apibendrinimas. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad studentėms taikyta SSFA didinimo programa, kurios turinio pagrindą sudarė teorinės žinios ir fiziniai gebėjimai, buvo efektyvi:

- įgyta visiškai naujų žinių fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos temomis;
- išsiugdyti fiziniai gebėjimai: išmokta daugiau pratimų, kurie lavina pagrindines raumenų grupes ir kt.

4.2.2. Fizinio aktyvumo apimties pokyčiai

Nesportuojančių merginų fizinis aktyvumas registruotas du kartus po 7 dienas (vieną savaitę) prieš ugdomąjį projektą 2011–12 mėn. ir ugdomojo projekto eigoje 2012–02.

Studentų fizinis aktyvumas buvo nustatomas naudojant fizinio aktyvumo sensorių. Fizinis aktyvumas vertinamas pagal į PSO (2010), C. Tudor–Locke et al. (2008) rekomenduojamus fizinio aktyvumo apimties per vieną darbo dieną vertinimo kriterijus (3333–6665 – mažos apimties; 6666–9998 – vidutinės apimties; 9999 < – fizinio aktyvumo dienos norma). 9 lentelėje pateiktas studentų fizinis aktyvumas darbo dienomis.

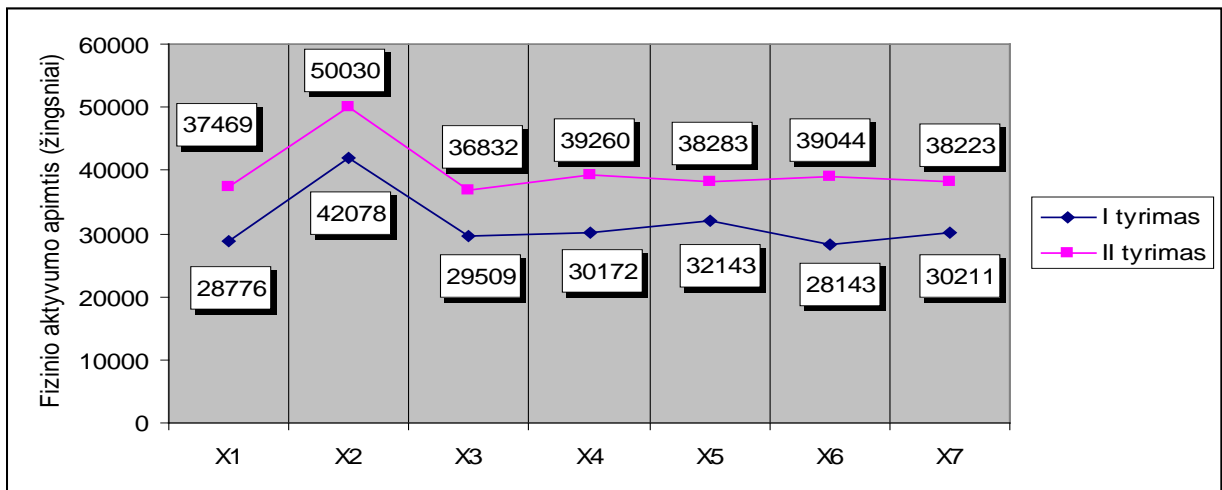
9 lentelė. Studentų fizinio aktyvumo apimtis darbo dienomis (žingsniai)

Sav. dienos	I fizinio aktyvumo registravimas							II fizinio aktyvumo registravimas						
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7
Pirmadienis	5624	8147	6002	5229	5818	5012	6015	6678	8520	6789	7023	6921	6750	6689
Antradienis	5452	8223	5215	5286	5012	5890	6001	6668	8832	6962	6786	6782	7321	6901
Trečiadienis	5724	8564	5896	5680	7107	5078	5960	10528	12786	10492	9876	10200	12345	11978
Ketvirtadienis	5987	7892	6409	5987	6756	6574	6345	6632	9962	5989	6921	6750	6668	6632
Penktadienis	5989	9252	5987	7990	7450	5589	5890	6963	9930	6600	8654	7630	5960	6023
Iš viso žingsnių:	28776	42078	29509	30172	32143	28143	30211	37469	50030	36832	39260	38283	39044	38223

□ – maža fizinio aktyvumo apimtis ■ – vidutinės apimties fizinis aktyvumas ■ – fizinio aktyvumo dienos norma

Pastaba: lentelėje pateikti tiriamųjų kodai (X1, X2 ir t. t.).

30 paveiksle grafiškai pavaizduoti studentų fizinio aktyvumo pokyčiai darbo dienomis.



30 pav. Studentų fizinio aktyvumo pokyčiai darbo dienomis (žingsniai)

Pastaba: paveiksle pateikti tiriamųjų kodai (X1, X2 ir t. t.).

I –ojo tyrimo rezultatai atskleidė nesportuojančių merginų fizinio aktyvumo apimtį darbo dienomis. Nustatyta, kad studentų X6 (28143 žingsnių) ir X1 (28776 žingsnių), žingsnių skaičius per vieną darbo dieną neviršijo vidutinės 6666 žingsnių normos. Analizuojant jų kasdieninės fizinės veiklos duomenis, atskleistos priežastys, kurios atspindi mažą fizinį aktyvumą. Išsiaiškinta, jog šios studentės didžiąją dienos dalį (apie 4–7 val.) praleidžia pasyviai – sėdėdamos paskaitose, o grįžusios iš paskaitų į namus (kelionė namo viešuoju transportu trunka apie 1 val.) nemažai laiko (apie 2–3 val.) skiria mokymuisi. Įsigilinus į I –ojo tyrimo rezultatus, išryškėjo, jog studentės X2 fizinis aktyvumas, lyginant su kitomis tiriamosiomis – didžiausias (42078 žingsnių). Studentė 2–3 kartus per savaitę (apie 1 val.) patiria vidutinės apimties fizinį aktyvumą, t. y. savarankiškai sportuoja: važinėja dviračiu, bėgioja krosus ir kt. Be to studentė linkusi dažnai vaikščioti (apie 2–3 val.) pėsčiomis (pvz. eina pėsčiomis į paskaitas į parduotuvę ir kt.), todėl jos fizinis aktyvumas per vieną darbo dieną buvo apie 2700–2800 žingsnių didesnis nei kitų merginų.

Atlikus II –ąjį tyrimą, kuriame buvo taikyti neformalaus fizinio ugdymo užsiėmimai, nustatyti teigiami fizinio aktyvumo pokyčiai. Visų studentų fizinis aktyvumas per vieną darbo dieną padidėjo nuo 1228 iki 2180 žingsnių ($t = -3,588$; $p = 0,001$).

Tyrimų metu bandyta išsiaiškinti studentų fizinio aktyvumo apimtį savaitgalio dienomis, t. y. šeštadienį ir sekmadienį (10 lentelė).

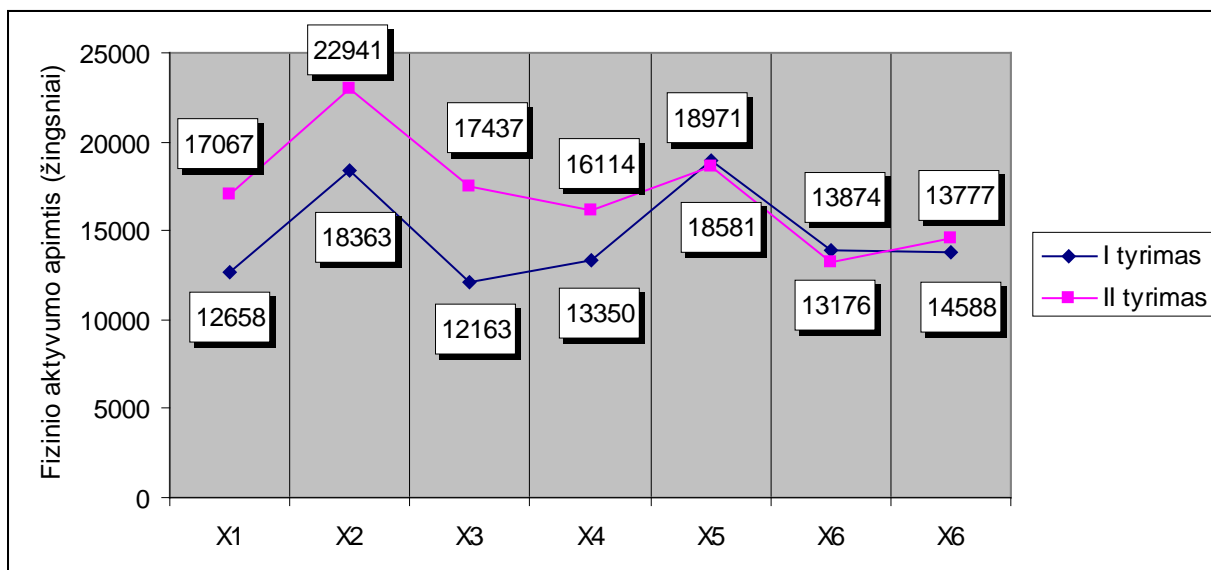
10 lentelė. Studentų fizinio aktyvumo apimtis savaitgalio dienomis (žingsniai)

Sav. dienos	I fizinio aktyvumo registravimas							II fizinio aktyvumo registravimas						
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7
Šeštadienis	6623	9322	6201	6680	9989	7198	6698	10489	11902	9786	9876	9601	6787	7302
Sekmadienis	6035	9039	5962	6670	8982	6676	7079	6578	11039	7651	6238	8980	6389	7286
Iš viso žingsnių:	12658	18363	12163	13350	18971	13874	13777	17067	22941	17437	16114	18581	13176	14588

□ – maža fizinio aktyvumo apimtis ■ – vidutinės apimties fizinis aktyvumas ■ – fizinio aktyvumo dienos norma

Pastaba: lentelėje pateikti tiriamųjų kodai (X1, X2 ir t. t.).

10 lentelėje pateikti rezultatai rodo, kad savaitgalio dienomis studentų fizinio aktyvumo apimtis žingsniais po I-ojo ir II-ojo tyrimo metu didėjo neženkliai ($t=1,436$; $p=0,074$). Pokyčiai pateikiami grafiniu būdu 31 pav.



31 pav. Studentų fizinio aktyvumo apimtys savaitgalio dienomis (žingsniai)

Pastaba: paveiksle pateikti tiriamųjų kodai (X1, X2 ir t. t.).

Apžvelgus 31 pav. pateiktus duomenis matyti, jog studentės savaitgaliais, t. y. šeštadienį ir sekmadienį, aktyvesnės nei darbo dienomis ($t= -3,572$; $p=0,002$).

I -ojo tyrimo metu nustatyta, jog aktyviausios studentės – X2 (18363 žingsnių) ir X5 (18581 žingsnių). Jos savaitgaliais daug vaikščiojo pėsčiomis – apie 2–3 val., 1–3 val. patyrė vidutinės apimties fizinį aktyvumą t. y. važinėjosi dviračiais, bėgiojo, tvarkė namus ir t. t. Tačiau fizinio aktyvumo trūkumas įžvelgiamas studentei X3, kurios nueitų žingsnių kiekis per abi savaitgalio dienas – 12163 (žingsnių vidurkis per vieną dieną – 6082). Paaikšėjo, kad ši studentė visą savaitgalį buvo fiziškai neaktyvi, daug laiko praleido namie: žiūrėjo filmus, naršė internetinius puslapius, mokėsi, miegojo

dienos metu ir t. t. (visa ši veikla užėmė apie 5–6 val.). Tačiau atlikus II –ąjį tyrimą nustatyta, kad jos fizinis aktyvumas buvo didesnis (nuo 12163 iki 17437) – 5274 žingsnių ($t = -3,460$; $p = 0,004$), nes ji buvo žymiai aktyvesnė: 2–3 val. vaikščiojo pėsčiomis, maždaug 1–2 valandas važinėjosi riedučiais ir t. t. Pastebėta, jog trijų merginų (X11, X5, X4) fizinio aktyvumo apimtis po I –ojo ir po II-ojo tyrimų beveik nekito arba kito neženkliai.

Apibendrinant galime teigti, kad nesportuojančių studentų fizinio aktyvumo apimtis darbo dienomis lyginant I–ojo ir II–ojo tyrimo duomenis, turėjo tendenciją didėti ($p = 0,001$), keitėsi iš mažą apimtį turinčio fizinio aktyvumo lygio į vidutinės apimties fizinį aktyvumą. Analizuojant merginų savaitgalio fizinio aktyvumo duomenis matyti, jog kai kurių merginų fizinio aktyvumo apimtis didėjo, tačiau nereikšmingai ($p = 0,074$).

Remiantis tyrimo duomenimis nustatyta, kad merginos savaitgaliais aktyvesnės nei darbo dienomis ($p = 0,002$).

DISKUSIJA

Dauguma akademinio jaunimo studijas pradeda su jau savaip suformuotais gyvenimo įpročiais, požiūriu į sveikatą ir rūpinimusi ja. Pakitusi socialinė aplinka, studijų specifika, padidėjusios savarankiškumo galimybės, susijusios su naujais išbandymais, galimybėmis keisti požiūrį, elgseną, gyvenimo būdą.

Empiriniai tyrimai rodo, kad Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų fizinis aktyvumas yra nepakankamas (Poteliūnienė ir kt., 2003; Dadelo, Tamošauskas ir kt., 2008). Apie 40 proc. studentų neturi pagrindo fizinei saviugdai, savarankiškai sportinei veiklai skiria mažai laiko (Poteliūnienė ir kt., 2003). S. Dadelo, P. Tamošauskas ir kt. (2008) nustatė, kad studentai dažniausiai sportuoja ir mankština iki 2 val. per savaitę. Tai atspindi ir mūsų diagnostinio tyrimo rezultatai. Dauguma KU studentų savarankiškai mankštai, sportui skiria tik 1–2 valandas, vieną kartą per savaitę. Tačiau PSO (2010) rekomendacijose teigiama, jog norint gerinti sveikatą, būtina 5 kartus savaitėje patirti 60 min. vidutinio intensyvumo ir 3 kartus savaitėje 20 min. didelio intensyvumo fizinio aktyvumo poveikį organizmui.

Mokslininkų (Grininės, 2006; Proškuvienės ir kt., 1999; Poteliūnienės ir kt., 2003; Poteliūnienės ir kt., 2005) tyrimai rodo, kad dauguma Lietuvos studentų mano, jog jie yra visiškai ar pakankamai sveiki. Mūsų diagnostinio tyrimo rezultatai prieštarauja šiems argumentams. Nemaža dalis 36,7 proc. (30,8 proc. merginų ir 5,9 proc. vaikinų) KU nesportuojančių studentų savo sveikatą įsivertino nelabai gerai. Merginos ir vaikinai minėjo, kad dažnai jaučia įvairius negalavimus: dažnai patiriama nervinė įtampa, jaučiami galvos, pilvo, nugaros skausmai ir kt.

Fiziniam aktyvumui turi įtakos žinios, mokėjimai, įgūdžiai (Dadelo, Tamošauskas ir kt., 2008). Tinkamai perteiktos žinios padeda geriau suvokti sportinės veiklos ugdomąją, sveikatinamąją, taikomąją funkciją (Skurvydas, 2008; Cheryl, 2008; Poteliūnienės ir kt., 2003; Poteliūnienės ir kt., 2005; Proškuvienės ir kt., 1999). Tačiau diagnostinio tyrimo rezultatai atskleidė, kad KU studentai stokoja žinių sveikos gyvenimo (48,0 proc. vaikinų ir 54,4 proc. merginų) ir fizinio aktyvumo klausimais (49,0 proc. vaikinų ir 70,9 proc. merginų). Dažniau pasikliaujama televizija, internetu, spauda nei medikais ar dėstytojais.

Aukštojo mokslo institucijoje, turi būti sudaromos studentų visapusiško lavinimo (-si) galimybės (Tamošauskas, 2007). KU studentų SSFA buvo didintas neformaliojo būdų, ugdomojo projekto metu. NFU – vienas iš neformaliojo ugdymo komponentų, kurio metu pasitelkiant teorines žinias bei fizinius gebėjimus, gerinama sveikata, fizinė būklė, ugdoma motyvacija sportinei veiklai ir t. t. (*Physical Activity, Sport & Education*, 2007). Studentėms buvo teikiamos teorinės žinios ir ugdomi bendrieji

fiziniai gebėjimai. Rengdami ugdomąją *SSFA didinimo programą* rėmėmės *nuoseklumo, sistemingumo, humaniško, demokratiško bei integracijos* principais. Nuoseklumo ir sistemingumo principai padėjo sistemingai, laipsniškai perteikti žinias susijusias su fiziniu aktyvumu bei sveika gyvensena užsiėmimų metu. *Humaniškumo* principu siekta, kad sportinių pratybų metu studentės veiktų individualiai, atsižvelgiant į savo individualias galias ir į individualias savybes. Remtasi *demokratiškumo* principu remtasi formuluojant teorinių ir pratybų per neformaliojo ugdymo programos tikslus uvo remtasi demokratiškumo pricipu bei *Integracijos* principu, siekiama, kad studentai įgytų poreikį judėti, kad kauptų fizinio aktyvumo patirtį, ir kad šią patirtį bei perteiktas žinias integruotų į savo kasdieninę veiklą.

Taikant *SSFA didinimo programą*, kurios turinio pagrindą sudarė teorinės žinios ir fiziniai gebėjimai, išaiškėjo, kad įgyta naujų žinių fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos temomis, išsiugdyti fiziniai gebėjimai: išmokta daugiau pratimų, kurie reikalingi savarankiškam mankštinimuisi ir aktyviam gyvenimo būdui. Nustatyta, kad KU nesportuojančių studentų fizinio aktyvumo apimtis darbo dienomis lyginant I-ojo ir II-ojo tyrimo duomenis, turėjo tendenciją didėti ($p=0,001$). Tai rodo, jog studentų fizinio aktyvumo apimtis keitėsi iš mažo lygio į vidutiniškos apimties fizinį aktyvumą. Todėl, galima teigti, kad parengta ir vykdyta ugdomoji *SSFA didinimo programa* buvo veiksminga.

IŠVADOS

1. Mokslinės literatūros analizė bei atlikti tyrimai apie studentų fizinį aktyvumą leidžia daryti šias išvadas:

- išsiaiškinta, kad fizinis aktyvumas – tai visuma aktyvių judesių, veiksmų, kuriuos per tam tikrą laiką ir tam tikru intensyvumu padaro raumenys ir sąnariai. Fizinis aktyvumas gerina fizinę ir psichinę sveikatą, skatina kraujotaką, medžiagų apykaitą, mažina įvairių susirgimų tikimybę;
- atskleista, kad daugumos Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų fizinis aktyvumas yra nepakankamas. Empiriniai tyrimai rodo, kad jų fizinio aktyvumo dažnis ir trukmė neatitinka PSO (2010) sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo rekomendacijų.

2. Tyrimo metu išsiaiškintos studentų fizinio pasyvumo priežastys ir fizinio aktyvumo didinimo galimybės:

- išaiškėjo, kad merginos savo sveikatą įsivertina prasčiau nei vaikinai, nes dažniau skundžiasi įvairiais sveikatos negalavimais – galvos skausmais ($p=0,000$), dažniau patiria nervinę įtampą ($p=0,008$), skundžiasi bloga nuotaika;
- atskleistos pagrindinės nedalyvavimo sportinėje veikloje priežastys: 31,1 proc. merginų ir 30,7 proc. vaikinų nurodė sporto pratybų trūkumą. Beveik trečdalį merginų (26,2 proc.) netenkina higieninės sąlygos, o 27,7 proc. vaikinų pasigenda įvairesnio sportinio inventoriaus;
- nustatyta, kad studentų fizinis aktyvumas – mažas, tačiau vaikinai fiziškai aktyvesni už merginas ($p=0,007$). Šiek tiek daugiau vaikinų (9,7 proc.) nei merginų (7,1 proc. merginų) dažniau kasdien patiria SSFA poveikį;
- išsiaiškinta, jog merginoms labiau nei vaikinams trūksta žinių sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo tematika ($p=0,002$);
- nustatyta, kad studentų dalyvavimui sportinėje veikloje įtakos turi motyvaciniai veiksniai. Vaikinams labiau būdingas motyvas – fizinio pajėgumo gerinimas ($p=0,001$), o merginoms – svorio metimas ($p=0,000$).

3. Nustatyta, kad tinkamai parengtas ir tikslingai pritaikytas NFU priemonių kompleksas, turėjo teigiamos įtakos KU nesportuojančių studenčių fiziniam aktyvumui. Tai rodo, kad ugdomojo projekto metu taikyta SSFA didinimo programa yra efektyvi, kuri studentėms padėjo:

- įgyti žinių apie sveiką gyvenseną ir fizinį aktyvumą;

- išsiugdyti bendruosius fizinius gebėjimus, reikalingus savarankiškam mankštinimuisi ir aktyviam gyvenimo būdui;
- padidino fizinį aktyvumą darbo dienomis ($p=0,001$).

LITERATŪRA

1. Adaškevičienė E. 2004. Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas. Klaipėda: KU.
2. Adaškevičienė E. 2008. Silpnės sveikatos vaikų fizinis ugdymas. Klaipėda: KU.
3. A Dictionary of Business and Management. Ed. Jonathan Law. Oxford University Press. 2009. Oxford Reference Online. Oxford University Press [žiūrėta 2010–01–15]. Prieiga per Oxford Reference Online duomenų bazę:
<<http://www.oxfordreference.com/views/ENTRY.html?subview=Main&entry=t18.e420>>.
4. Alderman H., Hoddinott J., Kinsey B. 2006. Long term consequences of early childhood malnutrition. Oxford Economic Papers, No. 58, p. 450–474.
5. Anderssen N., Wold B. et al. 2005. Tracking of physical activity in adolescence. Research Quarterly for Exercise and Sport, No. 76 (2), p. 119–129.
6. Armonienė J. 2007. Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. Sporto mokslas. Nr. 4, 116–121 p.
7. Armstrong N., Welsman J. 1997. Physical activity and aerobic fitness. In Young People and Physical activity. Oxford (UK): University Press, No. 41, p. 122–136.
8. Augustienė V. 2008. Diabetas. Lietuvos diabeto asociacijos laikraštis, Nr. 1 (57), 02 p. [žiūrėta 2012–01–04]. Prieiga per internetą <www.dia.lt/laikrastis/57/index.html>.
9. Bagdonienė L. 2005. V ir VI klasių mokinių teigiamo požiūrio į kūno kultūrą kaip mokymosi dalyką ugdymas. Daktaro disertacijos santrauka. Socialiniai mokslai, edukologija (07S). Vilnius: VPU.
10. Bappert S., Osterkamp–Baerens C. 2004. Fit und gesund durch Bewegung und richtige Ernährung. Ein Ratgeber der Deutschen Schulsportstiftung. Weilheim Teck: Bräuer GmbH [žiūrėta 2011-12-14]. Prieiga per internetą:
<http://www.sport.ph-karlsruhe.de/werkstatt/docs/1_November_2004_Druckversion.pdf>.
11. Biddle S. J. H., Mutrie N. 2008. Psychology of Physical Activity. Taylor and Francis Group: Routledge [žiūrėta 2012–02–23]. Prieiga per internetą:
<<http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02640411003671212>>.
12. Biddle S., Cavill N., Sallis J. 1998. Policy framework for young people and health–enhancing physical activity. In S. Biddle, J. Sallis, & N. Cavill (Eds.), Young and active? Young people and health enhancing physical activity–evidence and implications. London: Health Education Authority [žiūrėta 2012-03-01]. Prieiga per internetą: <<http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.789/0264041100398712>>.
13. Biddle S., Gorely T., Marshall S. J. et al. 2004. Physical activity and sedentary behaviors in youth: issues and controversies. Journal of the Royal Society of Health, No. 124 (1), p. 29–33 [žiūrėta 2012-01-16]. Prieiga per internetą:

<<http://www.springerlink.com/content/v25h61765837w6u0/>>.

14. Bitinas B. 2006. Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas. Vilnius: Kronta.
15. Blauzdys V., Bagdonienė L. 2007. Mokinių teigiamo požiūrio į kūno kultūrą kaip mokymosi dalyką ugdymas, didinant jo prasmingumą. Monografija. Vilnius: VPU.
16. Bitinas B., Rupšienė L., Žydžiūnienė V. 2008. Kokybinių tyrimų metodologija: vadovėlis vadybos ir administravimo studentams. Klaipėda: S. Jokužio leidykla–spaustuvė.
17. Blauzdys V. 2001. Darželinukų ir moksleivių fizinio ugdymo kaita: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams. Vilnius: Kronta.
18. Brian W. M. Kahlmeier S. et al. 2006. Evidence-based physical activity promotion – HEPA Europe, the European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity Journal of public Health [žiūrėta 2011-11-21]. Prieiga per internetą:
<<http://www.springerlink.com/content/a88v532830273444/fulltext.pdf>>.
19. Butnorienė J., Norkus A., Bunevičius R. ir kt. 2006. Metabolinio sindromo diagnostikos kriterijų įvertinimas nustatant atsparumą insulinui. Medicina, Nr. 42 (6), 45-50 p.
20. Brown S. P., Miller W. C., Eason J. M. 2006. Exercise Physiology: Basis of Human Movement in Health and Disease. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins [žiūrėta 2011-12-16]. Prieiga per internetą:
<http://www.google.lt/books?hl=lt&lr=&id=1b0iww8jGcC&oi=fnd&pg=PR15&dq=22.%09Brown+S.+P.,+Miller+W.+C.,+Eason+J.+M.+2006.+&ots=LJyFVwNbMh&sig=Sq5njGFSi37JXSIVx8cvdUKpTE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false>.
21. Booth F. W., Chakravarthy M. V. 2002. Cost and consequences of sedentary living: New battleground for an old enemy. President's Council on Physical Fitness and Sports, No. 60, p. 114-122.
22. Buivydaite I., Domarkienė S. ir kt. 2005. Sergamumas ūminiu miokardo infarktu, rizikos veiksniai ir išemijos rizika. Medicina, Nr. 41 (2), 162-170 p.
23. Butkienė G., Kepalaitė A. 1996. Mokymasis ir asmenybės brendimas. Vilnius. Egalda.
24. Chen A., Full Z. 2005. Young Children's Intuitive Interest in Physical Activity: Personal, Chool, and Home Factors. Journal of Physical Activity and Health. No 2. Champaign: Human Kinetics, p. 112-118.
25. Cheryl B., Anderson A., Karen J., Coleman A. 2008. Adaptation and validation of the Athletic identity Questionnaire – Adolescent for Use with Children. Journal of Physical Activity and Health, No. 5. Champaign: Human Kinetics, p. 89-95.
26. Chapman C, Laird J, Kewal-Ramani A. 2010. Trends in high school dropout and completion rates in the United States: 1972-2008. Washington, DC: US Department of Education [žiūrėta 2012-03-04]. Prieiga per internetą: <<http://nces.ed.gov/pubs2011/2011012.pdf>>.

27. Chen A., Ennis C. D. 2004. Goals, interests, and learning in physical education. *Journal of Educational Research*, No. 97 (6), p. 329–338.
28. Clair R. 2008. Unlimited talents and non-formal education. Netherlands: Hilvarenbeek.
29. Council of Europe. 1999 (doc. 8595). Non-formal education [žiūrėta 2012–04–15]. Prieiga per internetą:
<<http://assembly.coe.int/documents/workingdocs/doc99/edoc8595.htm>>.
30. Dadelo S., Tamošauskas P., Morkūnienė ir kt. 2008. Vilniaus Gedimino Technikos Universiteto pirmo kurso studentų požiūrio į kūno kultūrą ypatumai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 2 (69), 18–25 p.
31. Dadelienė R. 2004. Stuburo patologijos ir fizinis aktyvumas. Vilnius: Kronta.
32. Darren E. R., Warburton. N., Shannon S. D. 2006. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, No. 174 (6), p. 801–9.
33. Deci E. L., Ryan R. M. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, No. 11, p. 227–268.
34. Dencker M. et. al. 2006. Daily physical activity in Swedish children aged 8–11 years. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, No. 16 (4), p. 252–257.
35. Dollman J., Olds T. 2007. Distributional changes in the performance of Australian children on tests of cardiorespiratory endurance. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, No. 50, p. 210–225.
36. Dregval L. 2008. Pirmojo fizinio aktyvumo priklausomybė nuo socialinių–ekonominių veiksnių. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 4 (71), 29–36 p.
37. Duda J. L., Hall H. K. 2001. Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In R. Singer, H. Hausenblas, C. Janelle (Eds.), *Handbook of research in sport psychology*, No. 58, p. 114–125.
38. Dumčienė A., Bajoriūnas Z. 2006. *Ugdymo pagrindai*. Kaunas: Morkūnas ir Ko.
39. ES fizinio aktyvumo gairės. 2008 [žiūrėta 2012-01-06]. Prieiga per internetą:
<http://ec.europa.eu/sport/library/documents/c1/pa_guidelines_4th_consolidated_draft_lt.pdf>.
40. Flood S., Hellstedt J. 2002. Gender differences in motivation for intercollegiate athletic participation. *Journal of Sport Behaviour*, No. 14, p. 159–168.
41. Gage N. L., Berliner D. C. 1994. *Pedagoginė psichologija*. Vilnius: Alma litera.
42. Gailiūnienė A., Milašius K. 2001. *Sporto biochemija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
43. Gaižauskienė A., Volbekienė V., Griciūtė A. 2010. Paauglių nuomonės apie tėvų požiūrį į vaikų fizinį aktyvumą kaita amžiaus aspektu. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 3 (78), 84–92 p.
44. Gao Z., Lodewyk K., Zhang T. 2009. The role of ability beliefs and incentives in middle school

- students intentions, cardiovascular fitness and effort. *Journal of Teaching in Physical Education*, No. 28, p. 3–20.
45. Gilbertson K., Bates T., McLaughlin, T. et al. 2006. *Outdoor Education: Methods and Strategies*. Champaign 4, IL: Human Kinetics.
46. Goldspink D. F. 2005. Ageing and activity: their effects on the functional reserve capacities of the heart and vascular smooth and skeletal muscles. *Ergonomics*, No. 48 (11), p. 1334–1342.
47. Gučas A. 1990. *Vaiko ir paauglio psichologija*. Kaunas: Šviesa.
48. Grinienė E. 2006. Studentų savos sveikatos vertinimas ir požiūris į sveiką gyvenseną. *Ugdymas. Kūno kultūra, Sportas*, Nr. 1 (60); 10-17 p.
49. Hallal P. C., Victora C. G. et al. 2006. Adolescent physical activity and health. *Sports Medicine*. No. 36 (12), p. 1019–1030.
50. Hardy L., Jones G., Gould D. 2003. *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. New Jersey: John Wiley & Sons.
51. Hillman C. H., Castelli D. M. et al. 2008. Aerobic fitness influences on Stroop task performance in preadolescent children. *Med Sci Sports Exerc*, No. 4, p. 166–172.
52. Horst K., Paw J. C. A, Twisk J. W. R. et al. 2007. A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, No. 39 (8), p. 1241–1250.
53. Jankauskas V. 2008. Efektyvios švietimo sistemos link. *Vadovas ir pasaulis*, Nr. 5 (266), 9 p.
54. Jankauskienė R. 2008. Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? *Medicina*, Nr. 44 (5), 346–355 p.
55. Jensen B. B., Clift S et. al. 2005. *The Health Promoting Schools: International advances in theory, evaluation and practice*. Copenhagen: Danish University of Education press.
56. Jensen B. B., Barnekow V., Buijs G. et al. 2006. Health-promoting schools: a recourse for developing indicator [žiūrėta 2012-02-17]. Prieiga per internetą: <http://ws10.e.vision.nl/she_network/upload/pubs/Healthpromotingschoolsresourcefordevelopingindicators.pdf>.
57. Jovaiša L. 1993. *Edukologijos pradmenys*. Kaunas: Technologija.
58. Jovaiša L. 2007. *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius: Gimtasis žodis.
59. Kardelienė L. 2009. Fizinis aktyvumas pradinės mokyklos prailgintos dienos grupėje pirmųjų jų tėvų poreikių sandūra. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 3 (74), 34–41 p.
60. Karoblis P. 2005. *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. Vilnius: Inforastras.
61. Kardelis K., Kavaliauskas S., Balzeris V. 2001. *Mokyklinė kūno kultūra: realijos ir perspektyvos: monografija*. Kaunas: LKKA.

62. Kardelis K., Misevičienė I., Šaferis V. 2001. Studentų gyvenimo ir požiūris į sveikatos stiprinimą. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, Nr. 2 (39), 22–26 p.
63. Kviklienė R., Mikutienė M ir kt. 2001. Kūno kultūros mokytojų rengimo aerobikos pamokoms įvairinimo galimybės per gimnastikos pratybas. Vilnius: VPU.
64. Leonavičius J. 1993. Sociologijos žodynas. Vilnius: Academia.
65. Lietuvos sporto objektų plėtros strategija 2006–2013 metams. 2006. Kūno kultūros ir sporto departamento prie LR Vyriausybės 2006 m. liepos 1 d. įsakymas Nr. V-363. Vilnius.
66. Lietuvos sporto statistikos metraštis 2006 [žiūrėta 2011-12-16]. Prieiga per internetą: <<http://www.kksd.lt/index.php?-1418991896>>.
67. Lietuvos Respublikos Seimo nutarimas dėl „Lietuvos gyventojų 2008–2020 metų fizinio aktyvumo skatinimo strategijos“ patvirtinimo. 2010, Įsak. Nr. XP-2797.
68. Kūno kultūros ir sporto strategija 2005 – 2015 [žiūrėta 2011-03-10]. Prieiga per internetą <<http://www.kksd.lt/kongresas/dok/Strategija%202005–2015%20m.pdf>>.
69. Maciulevičienė E., Kardelis K. 2009. Kauno vidutinio amžiaus gyventojų požiūris į savo sveikatą sąsajos su fiziniu aktyvumu ir socialiniais–demografiniais veiksniais. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, Nr. 4 (75), 45–51 p.
70. Maslow A. H. 1969. The farther reaches of human nature. Journal of Transpersonal Psychology, No 1, p. 1–9.
71. Malinauskas R. 1998. Vaikinių, kurie renkasi bokso, motyvacijos ypatumai. Sporto mokslas, Nr. 3 (12), 20–23 p.
72. Malinauskas R. 2003 a. Didelio meistriškumo dvikovos sporto šakų sportininkų ir jų rezervo motyvacijos ypatumai. Sporto mokslas, Nr. 1 (31), p. 19–23.
73. Malinauskas R. 2003 b. Sportinės veiklos svarbiausios vertybės ir motyvacijos formavimo ypatumai. Olimpiniis švietimas ir kultūra: mokslinės konferencijos medžiaga. Vilnius: LOA.
74. Šniras Š., Malinauskas R. 2006. Jaunųjų krepšininkų varžybinių psichologinių įgūdžių lygio kaita dėl ugdymo programos poveikio. Sporto mokslas, Nr. 2 (44), 31–36 p.
75. McArdle W. D., Katch F. I., Katch V. L. 2008. Sports & exercise nutrition (3 rd. ed.). Philadelphia, PA.: Lippincott, Williams, Wilkins.
76. McKinnon J. S., M. Pierotti. 2010. Color polymorphism and correlated characters: genetic mechanisms and evolution. Molecular Ecology, No 19, p. 5101–5125.
77. Mickevičienė D., Motiejūnaitė K., Skurvydas A. 2006. Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas. Kaunas: LKKA.
78. Naužemys R., Saplinskas J., Kniukšta R. 2000. Fizinio aktyvumo paslaptys. Vilnius. Academia.

79. Pate R. R., Pratt M., Blair S. N. et al. 1995. Physical activity and public health. A recommendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine, No. 273, p. 402–407.
80. Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO). 2003. Pacific physical activity guidelines for adults: framework for accelerating the communication of physical activity guidelines [žiūrėta 2011–05–15 d.]. Prieiga per Internetą: <http://www.wpro.who.int/NR/rdonlyres/6BF5EE82-8509-4B2F-8388-2CE9DBCCA0F8/0/PAG_layout2_22122008.pdf>.
81. Pasaulinės sveikatos organizacija (PSO). 2010 [žiūrėta 2011-12-16]. Prieiga per internetą: <<http://www.who.int/whosis/whostat/2010/en/index.html>>.
82. Petkevičienė J. Grabauskas V., Klumbienė J. et al. 2002. Sveikatos elgesys tarp suaugusiųjų Lietuvos gyventojai. Kauno medicinos akademija, Lietuva ir Nacionalinis visuomenės Sveikatos institutas, Suomija. Helsinkis.
83. Physical activity for Health, 2010 [žiūrėta 2011-06-12]. Prieiga per internetą <<http://translate.google.lt/translate?hl=lt&langpair=en|lt&u=http://www.cdc.gov/physicalactivity>>.
84. Physical Activity, Sport & Education. 2007. [žiūrėta 2012-02-19]. Prieiga per internetą: <<http://www.be-activeltd.co.uk/assets/BHFNC-Fact-Sheet-2007.pdf>>.
85. Pyle R., McQuivery R., Brassington G., et al. 2003. High school student athletes: Associations between intensity of participation and health factors. Clinical Pediatrics, No. 42, p. 697.
86. Poteliūnienė S., Tamošauskas P., Karoblis P. 2003. Studentų požiūris į kūno kultūros vyksmą Lietuvos aukštosiose mokyklose. Sporto mokslas, Nr. 4 (34), 54–60 p.
87. Poteliūnienė S., Kapustinskienė N., Kepežienė N. 2005. Pirmakursių studentų fizinė būklė ir jų poreikis fiziniam aktyvumui: socialinis (gyvenamosios vietos) aspektas Sporto mokslas, Nr. 4, 69–75 p.
88. Poteliūnienė S., Tinteris M. 2003. Kūno kultūros pratybų veiksmingumas pirmakursių požiūriui į kūno kultūrą bei jų pedagoginiams gebėjimams. Pedagogika, T. 65, 215–223 p.
89. Poteliūnienė S., Tamošauskas S., Karoblis P. 2003. Studentų požiūris į kūno kultūros vyksmą Lietuvos aukštosiose mokyklose. Sporto mokslas, Nr. 4 (34), 54–59 p.
90. Prigogine I. 1997. The End of Certainty. Time, Chaos, and New Laws of Nature. New York: The Free Press.
91. Proškuvienė R., Zlatkuvienė V., Černiauskienė M. 1999. VPU I kurso studentų požiūris į sveikatą. Ugdymo psichologija, Nr. 3., 2–28 p.
92. Proškuvienė R. 2004. Sveikatos ugdymo įvadas. Vilnius: VDU.
93. Rajeckas V. 1997. Apie mokinių teigiamo požiūrio į mokymąsi ugdymą. Pedagogika, Nr. 34., 94–103 p.

94. Ryan R. M., Deci E. L. 2007. Active human nature. Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In M. S. Hagger, N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-determination in Exercise and Sport* Champaign, IL: Human Kinetics.
95. Robbins S. B., Lauver K., Le H., et al. 2004. Do psychosocial and study skill factors predict college outcomes? A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, No. 130, p. 261–288.
96. Rupšienė L. 2007. *Kokybinių tyrimų duomenų rinkimo metodologija*. Klaipėda: KU.
97. Sallis J. F., Prochaska J. J., Taylor W. C. et al. 2000. Correlates of physical activity in a national sample of girls and boys in grades 4 through 12. *Health Psychology*, No. 4, p. 410-416.
98. Sharkey R. M., McBride W. J. et al. 2006. Bispecific can antibody pretargeting. PET (immunoPET) with an labeled hapten-peptide. *Medicine*, No. 47, p. 1678–1688.
99. Skernevičius J., Raslanas A., Dadelienė R. 2004. *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
100. Skurvydas A. 2006. *Fizinis aktyvumas ir sveikata: studijų knyga*. Kaunas: LKKA.
101. Skurvydas A., Zuožienė I., Stasiulis A., Birbalaitė ir kt. 2006. *Fizinis aktyvumas ir sveikata*. Kaunas: LKKA.
102. Stonkus S. 2002. *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKA.
103. Strong W. B., Malina R. M., Blimkie C. J. R. et al. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, No. 146 (6), p. 732–737.
104. Šapokienė L., Jansonienė A., Astrauskienė A. ir kt. 2007. *Sveikos gyvensenos pagrindai*. Kaunas: LKKA.
105. Šalkauskis S. 1992. *Pilnutinio ugdymo sistema. Rinktiniai raštai. Pedagoginės studijos, I knyga*. Vilnius: Leidybos centras.
106. Šarkauskienė A., Adaškevičienė E. 2008. 5–6 klasių mokinių neformalųjį fizinį ugdymą lemiantys veiksniai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 3 (70), 88–94 p.
107. Šarkauskienė A. 2011. *Jaunųjų paauglių prigimtinių fizinių galių neformalusis ugdymas mokykloje. daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, edukologija*. KU.
108. Šreder D. 2007. Sportas, imuninė sistema ir natūralūs gydymo būdai. *Biologinė medicina*, Nr. 2, 40–43 p.
109. Šukytė D. 2007. *Neformaliojo ugdymo modelis: teorinis ir empirinis pagrindimas (daktaro disertacija)*. VPU.
110. Taylor J., Iacono W. G. 2006. Personality trait differences in boys and girls with clinical or sub-clinical diagnoses of conduct disorder versus antisocial personality disorder. *Journal of Adolescence*, No. 30 (4), p. 537–547.

111. Tamošauskas P. 2000. Humanistiškai orientuotas studentų fizinis ugdymas. Vilnius: Technika.
112. Tamošauskas P., Rėgalienė G., Mačys A. 2003. Studentų fizinio ugdymo teorijos ir metodikos pagrindai. Vilnius: Technika.
113. Tarptautinis fizinio aktyvumo klausimynas (International Physical Activity Questionare) [žiūrėta 2011-11-10]. Prieiga per internetą:
<<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbm90aGVpcGFxfGd4OjdkYjBkOWE3NTU5ZjU4MDA>>.
114. The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine. Oxford University Press, 2007. Oxford Reference Online. Oxford University Press [žiūrėta 2010-01-15]. Prieiga per Oxford Reference Online duomenų bazę:
<<http://www.oxfordreference.com/views/ENTRY.html?subview=Main&entry=t161.e670>>.
115. Tidikis R. 2003. Socialinių mokslų tyrimų metodologija. Vilnius: Lietuvos teisės universitetas.
116. Trinkūnienė L, Emeljanovas A. 2009. Papildomo fizinio aktyvumo pratybų poveikis silpno fizinio pajėgumo mergaitėms. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, Nr. 4 (75). 86–92 p.
117. Trost S. G., Fees B., Dzewaltowski D. 2008. Feasibility and efficacy of a „Move and Learn“ physical activity curriculum in preschool children. Journal of Physical Activity and Health, No. 5, p. 88–103.
118. Tudor-Locke C. et. al. 2008. How many steps are enough?. Medicine and Science in Sports and Exercise [žiūrėta 2012-01-19]. Prieiga per internetą:
<<http://mtweb.mtsu.edu/mkang/Revisiting-How%20Many%20Steps%20Are%20Enough.pdf>>.
119. UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) 1993. International Forum on Scientific and Technological Literacy for All: Final Report, Paris [žiūrėta 2012-02-06]. Prieiga per internetą:
<http://www.google.lt/books?hl=lt&lr=&id=tGXxgar1fCQC&oi=fnd&pg=PA1&dq=UNESCO+%28United+Nations+Educational,+Scientific+and+Cultural+Organization%29+1993.+International+Forum+on+Scientific+and+Technological+Literacy+for+All:+Final+Report,+Paris.&ots=sSkeuN2H9W&sig=tzt_LTffK7VPDbafFjJncTwwsZc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false>.
120. Vallerand R. J. 2007. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In M. S. Hagger, N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), Intrinsic Motivation and Self-determination in Exercise and Sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
121. Vang J., Kristenson M. 2000. The concept of self-rated health. In Peter Nilson and Kristina Orth-Gomer (Eds.). Self-Rated Health in a European Perspective. Forsknings rads namnden. Stockholm, Uppsala, No. 389, p. 123–132.

122. Volbekienė V. 2005. Lietuvos moksleivių fizinis aktyvumas. Fizinis aktyvumas ir sveikata: vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo problemos: respublikinio simpoziumo medžiaga.

123. Volbekienė V., Gričiūtė A. 2007. Health-related physical fitness among schoolchildren in Lithuania: A comparison from 1992 to 2002. *Scandinavian Journal of Public Health*, No. 35, p. 235–242.

124. Volbekienė V., Mikaitienė, G. 1998. Lietuvos moksleivių fizinis aktyvumas ir pajėgumas. Sveikata ir kūno kultūra. Respublikinės mokslinės konferencijos medžiaga. Kaunas.

125. Volbekienė V. 2008. Mokinių fizinio aktyvumo ir su sveikata susijusio fizinio pajėgumo tarpusavio ryšiai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 4 (71), 127–132 p.

126. Volbekienė V. 2004. Fizinis aktyvumas, sveikata ir senėjimas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 4 (54), 10–16 p.

127. Volbekienė V., Gričiūtė, A., Gaižauskienė, A. 2007. Lietuvos didžiųjų miestų 5–11 klasių moksleivių su sveikata susijęs fizinis aktyvumas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 2 (65), 71–77 p.

128. Weinberg M. D., Gould D. 2006. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

129. Zaborskis A., Lenčiauskienė I., Klibavičius A. 2005. Sveikatos stiprinimas mokykloje ir moksleivių gyvenimu. *Visuomenės sveikata*, Nr. 2 (29), 34–40 p.

130. Zuožienė I. J. 1998. Kūno kultūros ir sveikos gyvensenos žinių įtaka moksleivių fiziniui aktyvumui. Daktaro disertacija. *Socialiniai mokslai, edukologija (07S)*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros institutas.

131. Zuožienė I. 2007. *Mokymas plaukti: realijos ir perspektyvos*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.

132. Žalbaitė I. 2006. Mokinių subjektyviai įvertintos savo sveikatos ir fizinio aktyvumo sąsajos bei kiti kitimai. Magistro tezės. VDU. Kaunas.

133. Žilinskienė E., Gudžinskienė V. 2003. *Gyvensena ir sveikata*. Vilnius. VPU.

SANTRAUKA

Janauskas A. Studentų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo didinimas Kūno kultūros pedagogikos magistro studijų programos baigiamasis darbas. Darbo vadovas: prof. habil. dr. E. Adaškevičienė, Klaipėdos universitetas, 2012. – 69 p.

Raktažodžiai: fizinis aktyvumas, sveikata.

Mokslinių tyrimų duomenimis jau seniai įrodytas teigiamas fizinio aktyvumo poveikis sveikatai (Kardelis ir kt., 2001; Adaškevičienė, 2004). Tyrimo rezultatai rodo, kad fizinis aktyvumas gali padėti išvengti širdies ir kraujagyslių susirgimų, diabeto, nutukimo, polinkio į depresiją (Dencker et al., 2006). Pastebėta, kad fiziškai aktyvesnis žmogus yra aukštesnės savigarbos, palankesnė jų su sveikata susijusi elgsena: mityba, žalingų įpročių neturėjimas (Zaborskis ir kt., 2005).

Temos problema. Analizuojant Lietuvos mokslininkų (Dadelo ir kt., 2008, Poteliūnienė ir kt. 2003 ir kt.) tyrusių Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų fizinį aktyvumą tyrimų rezultatus, nustatyta sumažėjusi studentų motyvacija sportuoti, aktyviai judėti. Dėl to Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų sveikata prastėja. Todėl, labai svarbu tirti jaunų žmonių – studentų fizinio aktyvumo poreikius, siekius ir tuo remiantis, kurti palankią edukacinę aplinką, skatinančią juos sportinei veiklai.

Tyrimo objektas – KU studentų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo didinimas.

Tyrimo tikslas – teoriškai ir empiriškai pagrįsti neformalųjį fizinį ugdymą universitete kaip sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo didinimo veiksnį.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti fizinio aktyvumo ir sveikatos sąvokų apibrėžtis, išryškinant šių fenomenų ryšį edukologijos mokslo požiūriu.
2. Išsiaiškinti KU studentų fizinio pasyvumo priežastis ir nustatyti fizinio aktyvumo didinimo galimybes lyties aspektu.
3. Parengti studentėms sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo didinimo programą ir ugdomuoju projektu patikrinti jos efektyvumą.

Tyriminėje darbo dalyje taikyti tyrimo metodai:

1. Mokslinės – metodinės literatūros analizė.
2. Dokumentų analizė.
3. Anketinė apklausa.
4. Standartizuotas atviras interviu.
5. Fizinio aktyvumo registravimas.
6. Fizinio aktyvumo testavimas.

7. Matematinė statistinė analizė.

8. Ugdomasis projektas.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad nesportuojančios merginos pasyvesnės nei vaikinai ($p=0,007$). Mažiau nei trečdalis merginų ir vaikinų sportinei veiklai skiria nepakankamai laiko tik 1–2 val., vieną dieną per savaitę kūno įvaizdžiui palaikyti ar fiziniam pajėgumui gerinti. Maža dalis studentų teigiančių, jog sportuoja dėl to, nes nori būti fiziškai sveikais. Paaiškėjo, jog studentai nesportuoja dėl šių priežasčių: trūksta sąlygų nusiprausti, pasigenda sportinių užsiėmimų bei įvairesnio sportinio inventoriaus.

Atskleista, jog merginos savo sveikatą vertina praščiau nei vaikinai. Merginos dažniau skundžiasi įvairiais sveikatos sutrikimais: patiria nervinę įtampą ($p=0,008$), dažniau jaučia galvos skausmus bei skundžiasi bloga nuotaika.

Nustatyta, kad tinkamai parengtas ugdomasis projektas, kurio turinio pagrindą sudarė teorinės žinios ir fiziniai gebėjimai, turėjo teigiamos įtakos KU nesportuojančių studentų SSFA didinimui. Atskleista, kad įgyta naujų žinių fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos temomis, išsiugdyti fiziniai gebėjimai: išmokta daugiau pratimų, kurie reikalingi savarankiškam mankštinimuisi ir aktyviam gyvenimo būdai. Nustatyta, kad studentų fizinio aktyvumo apimtis darbo dienomis, lyginant I-ojo ir II-ojo tyrimo duomenis, padidėjo ($p=0,001$). Tai rodo, jog studentų fizinis aktyvumas keitėsi iš mažo lygio į vidutinės apimties fizinį aktyvumą.

SUMMARY

Janauskas A. Promotion of physical activity among students in order to improve health. Master of Physical Culture in Pedagogic study final work. Research supervisor Assoc.: prof. habil. dr. E. Adaškevičienė, Klaipėda University, 2012. – 69 p.

Keywords: physical activity, health.

It has been shown that physical activity has positive effects on health. Scientific data shows that physical activity can help prevent heart and coronary disease, diabetes, obesity, and depression. It has been found that physically active people have higher self-esteem, they also exhibit healthier dietary behaviors, and have less harmful addictions.

Research problem. Lithuanian research data examining physical activity behavior among college students, shows that students motivation to exercise is getting lower. That is why Lithuanian college students health is getting worse. That is why it's very important to examine physical activity needs of college students and based on that data an effective educational atmosphere that promotes physical activity.

The object of the research – physical activity promotion among KU students.

The goal of the research – determine the amount of physical activity in order to improve health among KU students.

The tasks of the research:

1. Determine physical activity recommendations needed to improve health. To study and generalize scientific, methodical, psychological literature by the selected theme.
2. Determine reasons of physical inactivity among KU students and examine gender differences.
3. Create a program that promotes physical activity among students and examine its effectiveness.

The methods of research:

1. Literature research.
2. Document analysis.
3. Survey.
4. Standardized open-ended interview.
5. Physical activity questionnaire.
6. Physical activity testing.
7. Statistical analysis.
8. Promotional project.

Experimental results show that women are more inactive than men. Almost one third of men and women devote only 1-2 hours per day one day a week for moderate and high – intensity physical activity. The data shows that one third of students who are not physically active; don't exercise because there is a lack of shower and exercise equipment. Based on student's health evaluations, more women rate their health worse than men. Women express more various health than men: they experience nervousness, head-aches, and bad mood.

During the promotional program created in order to increase physical activity among female students it was found that NFU activity provided atmosphere that successfully improved physical activity among female students. It was found, that it is very important to provide information about different forms of exercise, its effects on human health, and also give physical activity recommendations that are proven to improve health.

Results of this study showed that compared to the first experimental data, inactive female students increased their daily physical activity during the second experimental period. While examining weekend physical activity habits of female students, it was found that physical activity increased among most of the female students, but the results were insignificant.

PRIEDAI