



Lietuvos universitetų
rektorių konferencija



Lietuvos sporto
universitetas



Lietuvos olimpinė
akademija

Nacionalinė mokslinė konferencija

**SVEIKOS GYVENSENOS TEORINIAI
IR PRAKTINIAI KLAUSIMAI
UNIVERSITETINĖSE AUKŠTOSIOSE
MOKYKLOSE**

**Programa ir pranešimų tezės
2014 m. balandžio 24 d.
Kaunas**

Lietuvos universitetų rektorių konferencija
Lietuvos sporto universitetas
Lietuvos olimpinė akademija

Nacionalinė mokslinė konferencija

SVEIKOS GYVENSENOS TEORINIAI IR PRAKTINIAI KLAUSIMAI
UNIVERSITETINĖSE AUKŠTOSIOSE MOKYKLOSE

Programa ir pranešimų tezės

2014 m. balandžio 24 d.
Kaunas

RENGĖJAI

Lietuvos universitetų rektorių konferencija
Lietuvos sporto universitetas
Lietuvos olimpinė akademija

MOKSLINIS KOMITETAS

Pirmininkas

prof. habil. dr. Povilas TAMOŠAUSKAS

Nariai

prof. habil. dr. Povilas KAROBLIS

prof. habil. dr. Albertas SKURVYDAS

prof. dr. Aleksas STANISLOVAITIS

dr. Daiva MAJAUSKIENĖ

ORGANIZACINIS KOMITETAS

Aurelija KUZMIENĖ

Goda MANKUTĖ

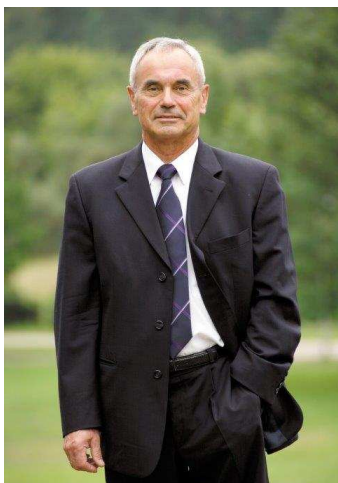
Audra ČEKANAUSKIENĖ

Jūratė KELEČIENĖ

Romutė RAMANAUSKIENĖ

© Lietuvos sporto universitetas, 2014

ISBN 978-609-8040-85-2



Gerbiamieji konferencijos dalyviai!

Jau tapo tradicija, kad Lietuvos universitetų rektorių konferencijos Sporto ir sveikatingumo komitetas kartu su Lietuvos olimpine akademija ir kuriuo nors universitetu aukštųjų mokyklų dėstytojams rengia konferencijas, skirtas aktualiems studentų fizinio ugdymo klausimams aptarti.

Šiandien mes džiaugiamės ir dėkojame Lietuvos sporto universitetui, kuris ėmėsi iniciatyvos organizuoti šią mums visiems svarbią konferenciją. Studentų sveikatinimo problemos yra viena prioritetinių kūno kultūros katedrų, sporto ir sveikatingumo centrų darbo krypčių, nes kelia nerimą ir moksleivių, ir studentų prasti sveikatos rodikliai, kasdien matome akademinio jaunimo kūniškas ir dvasines savigriovos apraiškas. Tikiuosi, išgirsime įdomių pranešimų, naujų idėjų ir siūlymų, kaip pagerinti situaciją universitetuose.

Linkiu konferencijos dalyviams vertingų diskusijų ir gerų darbo rezultatų!

*LURK Sporto ir sveikatingumo komiteto pirmininkas
prof. habil. dr. Povilas Tamošauskas*



*Gerbiamieji konferencijos dalyviai
ir svečiai,*

*Lietuvos olimpinės akademijos vardu nuo-
širdžiai sveikinu Jus, susirinkusius aptarti labai
svarbios nūdienos problemos – sveikos gyvensenos
aktualijų universitetinėse aukštosiose mokyklose.*

*Skaitydamas pranešimų pavadinimus ir pranešėjų pavardes, neabejoju,
kad konferencijoje iškelti klausimai bus ne tik išsamiai išnagrinėti, bet ir
įgaus konkrečių išraišką. Pasiūlymai, kaip gerinti sveikos gyvensenos situaci-
ją aukštosiose mokyklose, galėtų būti surašyti rezoliucijoje Lietuvos aukš-
čiausiajai valdžiai. Tai būtų konkretus šalies mokslininkų žingsnis, parodantis
ne tik sudėtingą situaciją šioje srityje, bet ir skelbiantis būdus, kaip šią situa-
ciją įveikti.*

*Linkiu Jums gero darbo, puikios, kūrybiškos, optimizmu dvelkiančios
atmosferos!*

*Su olimpiniais linkėjimais
Lietuvos olimpinės akademijos prezidentas
dr. Artūras Poviliūnas*



Kiekvieno universiteto misija – gilinti ir plėtoti protines, emocines ir praktinio pažinimo galias, išvalgas ir svajones, gerbti įvairovę ir joje išvelgti vienovę.

Tikiuosi, kad ši konferencija praturtins mus dar viena žinojimo įvairove – fizinio aktyvumo ir sveikatinimo sąsajomis. Linkiu, kad ši įvairovė sėkmingai integruotųsi į mūsų visų žinojimo ir veikimo vienovę.

*Lietuvos sporto universiteto rektorius
prof. habil. dr. Albertas Skurvydas*



Nacionalinė mokslinė konferencija

**Sveikos gyvensenos teoriniai ir praktiniai klausimai
universitetinėse aukštosiose mokyklose**

2014 m. balandžio 24 d.

Lietuvos sporto universiteto centrinių rūmų 232 auditorija

Posėdžio pirmininkai

prof. habil. dr. Povilas TAMOŠAUSKAS

prof. habil. dr. Povilas KAROBLIS

PROGRAMA

10.00–10.15

Konferencijos dalyvius sveikina Lietuvos sporto universiteto rektorius
prof. habil. dr. Albertas SKURVYDAS

Lietuvos rektorių konferencijos Sporto komiteto pirmininkas

prof. habil. dr. Povilas TAMOŠAUSKAS

Švietimo ir mokslo ministerijos neformalaus švietimo skyriaus vedėjas
dr. Rolandas ZUOZA

10.15–10.30

Prof. habil. dr. Albertas Skurvydas

Dešimt svarbiausių naujosios fizinio aktyvumo paradigmos principų

10.30–10.45

Prof. dr. Rimantas Stukas, dr. Marius Baranauskas

Esminiai mitybos vertinimo kriterijai dalyvaujant organizuotoje fizinėje veikloje

10.45–11.00

Prof. habil. dr. Algirdas Raslanas, doc. dr. Vida Juškelienė

Lietuvos edukologijos universiteto I kurso studentų sveikatos ir fizinio aktyvumo vertinimas

11.00–11.15

Dr. Simona Pajaujienė

Sveikatingumo sektorius ir sveikatingumo specialistų rengimas Europoje ir Lietuvoje

11.15–11.30

Doc. dr. Ramunė Žilinskienė

Sporto bazės, pedagoginio personalo ir kūno kultūros formų analizė Lietuvos universitetinėse aukštosiose mokyklose

11.30–11.45 KAVOS PERTRAUKA**11.45–12.00**

Prof. habil. dr. Povilas Tamošauskas

Studentų sveikatinimo per fizinį aktyvumą situacijos analizė Lietuvos universitetinėse aukštosiose mokyklose

12.00–12.15

Jolanta Gedvilienė

Sveikos gyvensenos organizavimo Mykolo Romerio universitete ypatumai

12.15–12.30

Prof. dr. Saulius Šukys

Sportuojančių universiteto studentų vertybinis aspektas

12.30–12.45

Dr. Kristina Visagurskienė

Suaugusiųjų švietimas: sveikos gyvensenos aspektai Trečiojo amžiaus universitetuose

12.45–13.00

Doc. dr. Česlovas Garbaliauskas

Studentų sportas Lietuvoje ir pasaulyje

13.00–13.15

Doc. dr. Linas Obcarskas

Sporto centro veiklos reorganizavimas Kauno technologijos universitete

13.15–13.30

Prof. dr. Stanislav Dadelo

Lietuvos studentų sveikatą ugdančių modulių pasirinkimo tendencijos

13.30–13.45

Diskusijos, konferencijos apibendrinimas

13.45 val. PIETŪS

Turinys

S. Dadelo LIETUVOS STUDENTŲ SVEIKATĄ UGDANČIŲ MODULIŲ PASIRINKIMO TENDENCIJOS	9
Č. Garbaliauskas STUDENTŲ SPORTAS LIETUVOJE IR PASAULYJE	11
J. Gedvilienė SVEIKOS GYVENSENOS ORGANIZAVIMO MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETE YPATUMAI	12
L. Obcarskas SPORTO CENTRO VEIKLOS REORGANIZAVIMAS KAUNO TECHNOLOGIJOS UNIVERSITETE	14
S. Pajaujienė SVEIKATINGUMO SEKTORIUS IR SVEIKATINGUMO SPECIALISTŲ RENGIMAS EUROPOJE IR LIETUVOJE	17
A. Raslanas, V. Juškelienė LIETUVOS EDUKOLOGIJOS UNIVERSITETO I KURSO STUDENTŲ SVEIKATOS IR FIZINIO AKTYVUMO VERTINIMAS	19
A. Skurvydas DEŠIMT SVARBIAUSIŲ NAUJOSIOS FIZINIO AKTYVUMO PARADIGMOS PRINCIPŲ	21
R. Stukas, M. Baranauskas ESMINIAI MITYBOS VERTINIMO KRITERIJAI DALYVAUJANT ORGANIZUOTOJE FIZINĖJE VEIKLOJE	23
S. Šukys SPORTUOJANČIŲ UNIVERSITETO STUDENTŲ VERTYBINIS ASPEKTAS	25
P. Tamošauskas STUDENTŲ SVEIKATINIMO PER FIZINĮ AKTYVUMĄ SITUACIJOS ANALIZĖ LIETUVOS UNIVERSITETINĖSE AUKŠTOSIOSE MOKYKLOSE	27
K. Visagurskienė SUAUGUSIŲJŲ ŠVIETIMAS: SVEIKOS GYVENSENOS ASPEKTAI TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETUOSE	29
R. Žilinskienė SPORTO BAZĖS, PEDAGOGINIO PERSONALO IR KŪNO KULTŪROS FORMŲ ANALIZĖ LIETUVOS UNIVERSITETINĖSE AUKŠTOSIOSE MOKYKLOSE	31

LIETUVOS STUDENTŲ SVEIKATĄ UGDANČIŲ MODULIŲ PASIRINKIMO TENDENCIJOS

Prof. dr. Stanislav Dadelo

Vilniaus Gedimino technikos universitetas, Vilnius

Aktualumas. Tyrimai rodo, kad žmonės, kurių gyvenimo prioritetų skalėje svarbiausia asmens tobulėjimas, bendruomeniškumas ir sveikata, yra laimingesni, produktyvesni ir kūrybingesni. Visuomenės sveikatos rodikliai turi nacionalinę vertę, stiprina pasitikėjimą valstybės valdymo sistema. Ypačingą vietą užima studentų sveikatos ugdymas. Studentai – tai aktyvioji visuomenės dalis, valstybės ateitis. Gera studentų sveikata yra būtina sąlyga rengiant aukštos kvalifikacijos specialistus. Tyrėjai pastebi, kad pastaruoju metu Lietuvos jaunimo, taip pat ir studentų, sveikata prastėja. Studentai priskiriami padidintos sveikatos sutrikimų rizikos visuomenės grupei. Studijos aukštojoje mokykloje yra sudėtingas psichologinis ir socialinis jauno žmogaus gyvenimo tarpsnis, lemiantis tolesnio gyvenimo raidą. Galima daryti prielaidą, kad Lietuvos švietimo sistema suteikia nepakankamai sveikos gyvensenos žinių, nepakankamai ugdo sveikos gyvensenos įgūdžius, neskatina jaunimo daugiau laiko skirti sveikatai puoselėti. Lietuvos aukštosiose mokyklose atsisakyta privalomųjų sveikatą ugdančių studijų modulių. Šiuo metu Lietuvos universitetuose studentai sveikatą ugdančius studijų modulius renka si kaip laisvai pasirenkamus dalykus, lanko juos savo iniciatyva arba jų visai nelanko. Studentams suteiktas savarankiškumas ir sveikatos puoselėjimas atiduotas į jų pačių rankas. Tikimasi, kad prastesnės sveikatos studentai rinksis sveikatą ugdančius modulius, tačiau šis teiginys reikalauja mokslinio patikrinimo.

Aktualu atsakyti į klausimus: kokia studentų dalis pasirenka sveikatą ugdančius modulius; kokios sveikatos būklės studentai pasirenka šiuos modulius; ar yra sąsajų tarp studentų sveikatos būklės, sveikatos sutrikimo rūšies ir sveikatą ugdančių modulių pasirinkimo.

Išskėlėme **tikslą** – ištirti bakalauro studijų skirtingos sveikatos studentų sveikatą ugdančių modulių pasirinkimo ypatumus.

Tyrimo objektas – studentų sveikatos būklė, sveikatą ugdančių modulių pasirinkimas. **Tyrimo subjektas** – Vilniaus Gedimino technikos universiteto (VG TU) bakalauro studijų programų (I–IV kurso) studentai.

Tyrimo organizavimas ir metodai. Tyrimas atliktas 2012–2013 mokslo metų pavasarį. Studentų sveikatos būklę vertinome analizuodami pirminių

Lietuvos sveikatos priežiūros įstaigų išduotas pažymas. Informacija apie VGTU bakalauro studijų studentų pasiskirstymą fakultetuose ir sveikatą ugdančių modulių pasirinkimą gauta analizuojant universiteto tarnybinę duomenų bazę.

Apibendrinimas ir išvada. Lietuvos švietimo sistemos pokyčiai, kuriuos lemia europinių standartų ir demokratijos plėtra, studentams suteikia galimybę savarankiškai spręsti dalies studijų neprofilinių modulių pasirinkimą. Į šią grupę patenka ir sveikatą ugdantys moduliai. Rūpintis jaunų žmonių sveikatos puoselėjimu ir fiziniu aktyvumu valstybė palieka patiems piliečiams. Kaip rodo moksliniai tyrimai, jauni žmonės fizinį aktyvumą dažniau sieja su malonumu, o ne su sveikata. Asmenys, neturintys sistemingo fizinio aktyvumo patirties, neturi tam poreikio, o sveikatos puoselėjimą labiau sieja su medicinos institucijomis.

Sveikatos ugdymas švietimo sistemoje turėtų būti prioritetas, nes yra visų sričių sėkmės pagrindas ir turi įtakos žmogaus gyvenimo kokybei. Mūsų tyrimai parodė, kad VGTU studijuoja apie 60 proc. sveikų studentų, vaikinai pasižymi geresne sveikata nei merginos. Vyrauja regos, širdies ir kraujagyslių sistemos, atramos ir judėjimo aparato sutrikimai, turintys įtakos studentų fiziniam darbingumui. Šie sutrikimai dažniau skatina studentus pasirinkti studijų modulius, susijusius su sveikatos ugdymu. Gerai organizuota, kryptinga sveikatos ugdymo sistema padėtų spręsti studentų sveikatos problemas. Jei tokia sistema neveiks, studentų sveikatos rodikliai turės tendenciją blogėti. Formaliai Lietuvos universitetuose fizinį aktyvumą ir sveikatingumą skatinanti ugdymo sistema suteikia studentams sveikatinimosi galimybes. Mūsų tyrimai parodė, kad sveikatos ugdymo galimybėmis pasinaudoja sveikesni studentai. Pastebima tendencija, kad prastesnės sveikatos studentai dažniau renkasi specialybes, kurioms būdingas sėdimas darbas ir darbas su informacinėmis technologijomis (architektūra, informacinės technologijos, vadyba). Tai rodo sveikatos rodiklių pasiskirstymą visuomenės socialinėse grupėse pagal profesiją. Šių tyrimų duomenys suteikia galimybę vertinti visuomenės sveikatingumui įtakos turinčių reformų veiksmingumą. Tai sudaro prielaidas socialiai orientuotiems sprendimams švietimo ir sveikatos srityse.

STUDENTŲ SPORTAS LIETUVOJE IR PASAULYJE

Doc. dr. Česlovas Garbaliuskas

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Lietuvos studentų sporto asociacija (LSSA) jau 24 metus organizuoja šalies universitetų sportinę veiklą. Per palyginti netrumpą laiką nusistovėjo sporto renginių sistema. LSSA vykdo 22 sporto šakų čempionatus, daugelį metų veikia studentų krepšinio (LSKL), futbolo (LSFL) ir tinklinio (RSTL) lygos. Kiekvienais metais organizuojami olimpiniai studentų festivaliai.

Aktyvūs mūsų studentai ir tarptautinėje sporto arenoje. Nuo 1998 m. vykdomos SELL studentų žaidynės. Per visą laiką šiose žaidynėse dalyvavo per 7500 Lietuvos universitetų studentų. Mūsų šalies studentai kaskart vis geriau pasirodo Europos universitetinio sporto asociacijos rengiamuose čempionatuose bei žaidynėse, pavyzdžiui, Vytauto Didžiojo universiteto vaikinių krepšinio komanda yra daugkartinė Europos studentų čempionė. Pirmose Europos studentų žaidynėse gausiai Lietuvos delegacijai (134 studentai) pavyko iškovoti visų spalvų medalius: VDU krepšininkai laimėjo auksą, LSU rankininkės – sidabrą, LSU krepšininkai – bronzą.

Nuo 1993 m. Lietuvos studentai dalyvauja pasaulio vasaros ir žiemos universiadose. Per visą nepriklausomybės laikotarpį pasaulio universiadose dalyvavo per 730 Lietuvos studentų. Sėkmingiausios mūsų studentams buvo paskutinės keturios vasaros universiados. Nuo 1993-ųjų jie iškovojo 14 aukso, 10 sidabro ir 13 bronzos medalių. Tai daugiau nei per visą sovietinį laikotarpį, kai mūsų studentai atstovavo SSRS.

Tarptautinė universitetinio sporto federacija (FISU) vienija per 170 pasaulio šalių. Vasaros universiadose dalyvauja per 10 000, žiemos – per 2500 sportininkų iš daugiau kaip 50 šalių. Jau antrą dešimtmetį veikia kontinentinės universitetinio sporto asociacijos. Lyderė – Europos universitetinio sporto asociacija (EUSA), kurios rengiamuose čempionatuose dalyvauja beveik 4000 studentų, atstovaujančių 583 komandoms iš 40 šalių.

Iš tiesų Lietuvos studentai yra pasiekę daug gražių pergalių, tačiau yra ir nemažai problemų. Labai opi universitetų sporto bazių problema, taip pat – didelio meistriškumo sportininkų studijos universitetuose, nes net 306 didelio meistriškumo strateginių sporto šakų atstovų studijuoja 12-oje Lietuvos universitetų.

SVEIKOS GYVENSENOS ORGANIZAVIMO MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETE YPATUMAI

Jolanta Gedvilienė

Mykolo Romerio universitetas, Vilnius

Vienas svarbiausių sveikos gyvensenos organizavimo Mykolo Romerio universitete ypatumų – sistemingų bendruomenės veiklų įvairovė. Misija – Universiteto bendruomenės fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos plėtra. Vizija – Universiteto fizinio aktyvumo monitoringo sukūrimas.

Tikslas – didinti akademinės bendruomenės fizinį aktyvumą per veiklų įvairovę.

Uždaviniai:

1. Skatinti nuolatinį fizinį aktyvumą per veiklų įvairovę.
2. Ugdyti sveikos mitybos įgūdžius.
3. Telkti Universiteto bendruomenę tobulinant žinių apie sveiką gyvenseną ir sportą sklaidą.
4. Tinkamai atstovauti Mykolo Romerio universitetui įvairiuose fizinio aktyvumo renginiuose.

Sudaryta Mykolo Romerio universiteto bendruomenės fizinio aktyvumo koordinavimo grupė, turinti savo el. paštą bei nuorodą internete. Rektoriaus įsakymu paskirti sveikos gyvensenos koordinatoriai yra atsakingi už padalinių veiklą. Pagal poreikį sudaromos darbo grupės: komunikacijos, paskaitų, ceremonijų, masinio sporto ir netradicinių renginių, sveikos mitybos, bendrabučių mikrorajono renginių, sporto žaidynių.

Komunikacijos grupės veikla apima šias sritis: reklamą internetiniuose puslapiuose ir portaluose, šūkių kūrimą (pavyzdžiui, „Gyvenk sveikai!“), lankstinukų, straipsnių leidybą, geriausio žaliavalgių, veganų, vegetarų virtuvių patiekalo rinkimą.

Paskaitų, ceremonijų darbo grupė savo renginius organizuoja po du kartus per mėnesį.

Masinio sporto ir netradicinių renginių darbo grupė atsakinga už rytinių mankštų, šiaurietiškojo ėjimo pratybų, pagerbimo turnyrų (sausio 13-osios, vasario 16-osios, kovo 11-osios), hel-pongo, taiči treniruočių, masinių ritminės gimnastikos pratybų, konkursų organizavimą.

Sveikos mitybos darbo grupė formuoja sveikos mitybos įpročius: siūlo gerti vandenį prieš valgį, rengia salotų „Pasidaryk pats“ pristatymą, sveikos virtuvės parodas-degustacijas.

Bendrabučių mikrorajono renginių darbo grupė organizuoja sveikatin-gumo popietes, „Snaigės“ žygius, tradicines sporto dienas, dienas be automo-bilio aplinkiniams gyventojams.

Sporto žaidynių darbo grupė į žaidynių programą įtraukė badmintoną, estafetes ir kt.

Kuo daugiau ir įvairesnių veiklų bei renginių pasiūlysiame, tuo labiau paskatinsime bendruomenę būti fiziškai aktyvia, sudominsime sveika gyven-sena. Sveikos gyvensenos stebėjimas, informacijos rinkimas leis prognozuoti tolesnę veiklą.

SPORTO CENTRO VEIKLOS REORGANIZAVIMAS KAUNO TECHNOLOGIJOS UNIVERSITETE

Doc. dr. Linas Obcarskas

Kauno technologijos universiteto sporto centras, Kaunas

Kauno technologijos universitete vykdoma organizacinė-struktūrinė reforma, jos tikslas – optimizuoti visų universiteto padalinių veiklą. Kūno kultūros ir sporto centro veiklai optimizuoti buvo sudaryta darbo grupė, kurią sudarė universiteto ir išorės ekspertai. Siekiant identifikuoti organizacinių pokyčių poreikį, buvo vykdoma studentų ir darbuotojų anketinė apklausa. Ekspertų grupės ir apklausų rezultatai parodė, kad ankstesnė KTU kūno kultūros ir sporto centro organizacinė struktūra pernelyg uždara, kad galėtų iš esmės pagyventi Universiteto akademinės bendruomenės įsitraukimą į sveikos gyvensenos propagavimą ir skatintų suprasti jos svarbą, ugdytų poreikį gyventi fiziškai aktyviai. Siektina, kad šiame procese aktyviai dalyvautų švietimo ir ugdymo specialistai, mokslininkai, atliekantys sveikos gyvensenos, judėjimo ir fiziologinės būsenos stebėsenos tyrimus, kad šiems tikslams būtų atvertos ne tik sporto bazės, bet ir Universiteto tyrimų laboratorijos.

Universiteto sporto bazėse KTU studentams sudarytos sąlygos lankyti 23 sporto šakų treniruotes. Universitete kultivuojama dvylika olimpinų sporto šakų. Iš viso universiteto sporto rinktinėse sportuoja apie 400 sportininkų, dar apie 1000 studentų sportuoja laisvalaikio sporto grupėse.

Buvo nuspręsta:

1. Panaikinti Kūno kultūros katedrą, dalį dėstytojų perkelti į formuojamo Socialinių, humanitarinių mokslų ir menų fakulteto Edukologijos katedrą, kad jie kartu su švietimo ir ugdymo krypties dėstytojais mokslininkais pagerintų dėstyto ir mokslinę kompetencijas ir jas pritaikytų dėstydami sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo modulius, įeinančius į bendrojo lavinimo modulių bloką.

2. Kūno kultūros ir sporto centrą reorganizuoti į Sporto centrą, kurį sudarytų trys skyriai: sporto rinktinių, laisvalaikio sporto ir sporto renginių ir veiklos koordinavimo.

Numatyti Sporto centro finansavimo šaltiniai: Universiteto biudžeto asignavimai, paramos, paslaugų teikimo bei projektinės lėšos. Sudarytas Universiteto sporto bazių plėtros ir kokybės palaikymo perspektyvinis planas, kuriame numatyta naujų sporto bazių plėtra ir esamų bazių renovacija.

Numatyti sporto šakų rinktinių veiklos uždaviniai:

1. Parengti programą, pagal kurią didelio meistriškumo sportininkams būtų sudaromos sąlygos studijuoti universitete.

2. Bendradarbiauti su nacionalinėmis sporto šakų federacijomis.

3. Aprūpinti rinktinių narius reikiamu inventoriumi ir sudaryti sąlygas dalyvauti Lietuvos studentų čempionatuose, miesto, nacionalinio ir tarptautinio lygio varžybose.

4. Numatyti sporto šakos rinktinių dalyvavimo nacionaliniuose šalies čempionatuose strategiją. Teikti prioritetą studentų sporto renginiams (pasaulio studentų universiados, pasaulio studentų čempionatai, Europos studentų čempionatai ir žaidynės, SELL žaidynės, Lietuvos studentų čempionatai).

Numatyti laisvalaikio sporto plėtots uždaviniai:

Studentams

1. Sudaryti sąlygas (suteikti bazes, inventorių) studentams aktyviai sportuoti Universiteto laisvalaikio sporto grupėse arba savarankiškai.

2. Vykdyti patiems ir padėti Universiteto studentų organizacijoms organizuoti laisvalaikio sporto renginius.

3. Bendradarbiauti su KTU Socialinių, humanitarinių mokslų ir menų fakulteto Edukologijos katedra diegiant sveikos gyvensenos idėjas, organizuojant kūno kultūros mokymus.

4. Dalyvauti tarptautiniuose, nacionaliniuose, miesto sveikatinimo renginiuose (pavyzdžiui, asociacijos „Sportas visiems“, TAFISA, Lietuvos bėgimo mėgėjų asociacijos ir kt. organizacijų renginiuose).

Darbuotojams

1. Sudaryti sąlygas (suteikti bazes, pagal galimybes aprūpinti inventoriumi) aktyviai sportuoti Universiteto laisvalaikio sporto grupėse arba savarankiškai.

2. Vykdyti patiems ir padėti Universiteto darbuotojų organizacijoms organizuoti laisvalaikio sporto renginius

Numatyti bazių plėtros uždaviniai:

1. Nustatyti sporto bazių poreikį.

2. Dalyvauti rengiant sporto bazių renovacijos ar statybos projektus.

3. Rengti sporto bazių renovacijos ar statybos programas, siekti gauti finansavimą šioms programoms.

Numatyti darbuotojų kvalifikacijos kėlimo uždaviniai:

1. Didinti trenerių, gebančių vesti treniruotę užsienio (pavyzdžiui, anglų kalba, skaičių.

2. Gerinti Sporto centro darbuotojų kompiuterinį raštingumą.
3. Treneriai turėtų baigti pirmosios medicinos pagalbos suteikimo mokymus.
4. Sporto centro darbuotojai turi lankyti sporto šakų trenerių kvalifikacijos kėlimo kursus.
5. Skatinti Sporto centro darbuotojus dalyvauti nacionalinių ir tarptautinių sporto šakų federacijų ir kitų organizacijų, formuojančių sporto vystymo politiką, veikloje.

Sporto centro veiklos viešinimo uždaviniai:

1. Reorganizuoti Sporto centro žiniatinklį: padaryti jį lengviau prieinamą, populiariaresnį ir informatyvesnį.
2. Operatyviai skleisti informaciją apie vidaus sporto renginius, Universiteto rinktinių ir jų narių laimėjimus.
3. Informuoti studentus ir dėstytojus apie galimybes sportuoti Universiteto bazėse, skelbti informaciją apie Universiteto sporto salių užimtumą.

Reorganizavimo projekte numatytas veiklas planuojama įgyvendinti etapais: iki 2015 m. – organizacinių pokyčių etapas, 2015–2017 m. – sporto bazių plėtros, Centro paslaugų komercinimo etapai.

SVEIKATINGUMO SEKTORIUS IR SVEIKATINGUMO SPECIALISTŲ RENGIMAS EUROPOJE IR LIETUVOJE

Dr. Simona Pajaujienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Publikuota daugybė tyrimų, įrodančių fizinio aktyvumo naudą sveikatai. Tačiau 2013 m. *Eurobarometro* tyrimo duomenys atskleidė problemą – Europoje žmonės yra per mažai fiziškai aktyvūs ir nepakankamai mankštinasi (*European Commission*, 2014). Pagal naujausius *Eurobarometro* apklausos rezultatus 59 proc. ES gyventojų vis dar yra fiziškai neaktyvūs, Lietuvoje tokių yra 46 proc. Daugiausia juda Šiaurės Europos valstybių (Švedijos, Danijos, Suomijos) gyventojai, mažiausiai – pietiečiai (bulgarai, portugalai, rumunai, italai). Nors pusė Lietuvos gyventojų yra fiziškai aktyvūs, tačiau tik 15 proc. sportuoja reguliariai, t. y. bent 2–3 kartus per savaitę, 22 proc. sportuoja bent kartą per savaitę, o 17 proc. – retai ir nereguliariai. Bene ryškiausias skirtumas yra tarp sportuojančiųjų sporto ir sveikatingumo klubuose. Tyrimo duomenimis, sporto ir sveikatingumo klubuose sportuoja 15 proc. ES ir tik 1 proc. Lietuvos gyventojų. Tai rodo, kad vis dar stokojama dėmesio sveikatingumui. Lietuviams taip pat trūksta judėjimo įgūdžių, gerosios praktikos, kuri turėtų būti gaunama mokykloje per kokybiškai vedamas kūno kultūros pamokas, žinių apie sveikatinimą per fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną.

Remiantis pasauliniais demografiniais duomenimis, išskiriami keturi visuomenei aktualūs elementai, kurie turėtų būti strateginiai sveikatingumo rinkos tikslai: senėjimas (WHO, 2012), visų amžiaus grupių žmonių antsvoris ir nutukimas (OECD, 2012), fizinis pasyvumas (The Lancet, 2012), lėtinių ligų paplitimas (WHO, 2011). Fizinis pasyvumas yra ketvirtas pagal paplitimą pasaulyje mirties rizikos faktorius (6 proc. visų atvejų) (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>).

Komentuodama šiuos rezultatus už sportą atsakinga Europos Komisijos narė Androulla Vassiliou sakė: „Šie *Eurobarometro* rezultatai patvirtina poreikį imtis priemonių ir skatinti, kad sportas ir fizinė veikla taptų kasdienio žmonių gyvenimo dalimi. Tai būtina ne tik dėl žmonių sveikatos, gerovės ir integracijos, bet ir dėl didelių ekonominių sąnaudų, susijusių su fiziniu neaktyvumu. Komisija yra pasiryžusi remti valstybių narių pastangas skatinti visuomenę tapti aktyvesne. Įgyvendinsime neseniai priimtą Tarybos rekomendaciją dėl sveikatinamojo fizinio aktyvumo ir toliau rengsime planus dėl Europos sporto savaitės“.

Kalbant apie sveikatingumo specialisto kvalifikaciją, kyla ne tik ES pripažįstamos kvalifikacijos suteikimo, bet ir suaugusiųjų mokymosi būtinybė, nes turima profesinė kvalifikacija turėtų būti atnaujinama atsižvelgiant į darbo rinkos kaitą. Šių dienų žmogus nėra pasirengęs mankštintis taip, kaip tai galėjo daryti tipinis klientas prieš 20–30 metų. Todėl treniruočių programos ir metodika negali likti tos pačios (NASM, 2012).

Mokslininkai pripažįsta, kad su sveikata susijusio fizinio aktyvumo skatinimas žengia tik pirmuosius žingsnius. Vis dėlto akivaizdu, kad sveikatingumo sektoriaus veiklos pripažinimas reikalauja sisteminio, daugiapakopio ir tarpsektorinio požiūrio, kuris skatintų asmeninę ir organizacinę elgsenos kaitą, kuria naują suvokimą apie tai, ką reiškia būti fit ir ko tikėtis iš trenerio bei kitų sveikatingumo sektoriaus paslaugų, skatina politinius, socialinius ir aplinkos pokyčius. Fitneso – sveikatingumo tapatinimas tik su kūno išvaizdos tobulinimu ir įžūli tokio požiūrio sklaida susijusi su tiesiogine ir netiesiogine žala visuomenės sveikatai (Jankauskienė, 2008). Todėl mūsų tikslas – atskleisti sveikatingumo sektoriaus sritis ir tikslus europiniame kontekste ir pateikti europinius sveikatingumo standartus bei paklausiausias šiuo metu sveikatingumo specialisto kompetencijas (<http://www.ehfa-standards.eu/?q=node/12>), taip pat pateikti informaciją apie situaciją Lietuvoje ir laukiamus iššūkius. Ši informacija turėtų sulaukti visuomenės sveikatos specialistų, sveikatos politikų, sveikatos ugdytojų, trenerių, mokymo įstaigų, sveikatingumo centrų vadovų dėmesio planuojant ir skatinant didesnę šalies gyventojų fizinį aktyvumą.

LIETUVOS EDUKOLOGIJOS UNIVERSITETO I KURSO STUDENTŲ SVEIKATOS IR FIZINIO AKTYVUMO VERTINIMAS

Prof. habil. dr. Algirdas Raslanas, doc. dr. Vida Juškelienė

Lietuvos edukologijos universitetas, Vilnius

Tyrimo tikslas – įvertinti Lietuvos edukologijos universiteto I kurso studentų sveikatos potencialą ir fizinio aktyvumo įpročius.

Tyrimo organizavimas ir metodai. Tyrime dalyvavo 314 būsimųjų mokytojų, I kurso nuolatinį studijų studentų iš visų studijų programų, dėstomų LEU Ugdomo mokslų, Filologijos, Gamtos, matematikos ir technologijų, Istorijos, Lituanistikos, Socialinės edukacijos, Sporto ir sveikatos fakultetuose. Tiriamųjų amžiaus vidurkis – 19 metų. Tyrimo metodas – anoniminė anketinė apklausa. Studentų fizinis aktyvumas ir sveikata vertinti naudojant HBSC (Health Behavior in School aged children) anketos klausimus (Zaborskis ir kt., 1996). Statistinė empirinių duomenų analizė atlikta pasitelkus *SPSS PC/8.0* statistinį paketą. Statistinei analizei taikytas χ^2 (*chi* kvadrato) testas.

Rezultatai. Studentų sveikatos potencialas įvertintas pagal sveikatos savivertę, ūmaus sergamumo dažnį, sergamumą lėtinėmis ligomis bei dažnai patiriamus simptomus ir negalavimus.

Studentai savo sveikatą apibūdino pasirinkdami vieną iš atsakymo variantų: „esu visiškai sveikas“, „esu pakankamai sveikas“, „esu nelabai sveikas“, „esu silpnos sveikatos“. Nustatyta, kad 32,5 proc. respondentų save laiko visiškai sveikais, 60,5 proc. – pakankamai sveikais, 6,7 proc. – nelabai sveikais, 0,3 proc. – silpnos sveikatos.

Sergamumas ūmiomis ligomis buvo vertinamas pagal tai, kiek kartų per praėjusius metus studentas sirgo kvėpavimo takų ar kitomis ūmiomis infekcinėmis ligomis. Pagal ūmaus sergamumo dažnį tiriamieji pasiskirstė taip: sirgusių ne daugiau nei du kartus buvo 80,6 proc., tris ir daugiau kartų – 19,4 proc.

Lėtinėmis ligomis serga 29,0 proc. respondentų. Dažniausiai buvo nurodyta trumparegystė (16,6 proc.). Kitos diagnozės buvo tokios: skoliozė, cukrinis diabetas, struma, širdies yda, reumatas, virškinimo sistemos ligos. Į klausimą „Ar turite regos sutrikimų?“ teigiamai atsakė 43,6 proc. tiriamųjų, todėl manytume, kad nemaža dalis respondentų regos sutrikimų nelaiko lėtine liga, juos vargina kitos regos ligos (toliaregystė, astigmatizmas ir kt.) arba jų rega nėra tinkamai įvertinta.

Nemaža dalis studentų nurodė daugybę besikartojančių negalavimų. Toliau pateikiami procentiniai įverčiai tų simptomų, kuriuos respondentai patiria kartą per savaitę ir dažniau: galvos skausmas – 40,8 proc., silpnumas – 32,5 proc., galvos svaigimas – 20,7 proc., greitas nuovargis – 55,7 proc., rytinis nuovargis – 53,8 proc., nemiga – 24,2 proc., nervinė įtampa – 33,4 proc., irzlumas – 25,2 proc., apatija – 24,5 proc., pilvo skausmas – 34,4 proc., prastasis apetitas – 28,7 proc., padidėjęs apetitas – 20,1 proc., nugaros skausmas – 18,8 proc.

Vertinant fizinio aktyvumo įpročius nustatyta, kad 77,7 proc. studentų sportuoja ar mankštinaisi taip, kad suprakaituotų, padažnėtų kvėpavimas, 1–2 kartus per savaitę ir dažniau. Likusieji 22,3 proc. respondentų nurodė, kad mankštinaisi tik kartais arba niekada.

Mažo fizinio aktyvumo studentai patikimai dažniau skundžiasi sveikatos problemomis. Toliau pateikiami procentiniai įverčiai sveikatos problemų turinčių studentų, kurių fizinis aktyvumas yra pakankamas ir per mažas: lėtinės ligos būdingos 26,6 proc. pakankamai besimankštinančių ir 42,9 proc. per mažo fizinio aktyvumo studentų ($p = 0,009$); dažnas ūmus sergamumas (3 ir daugiau kartų per metus) būdingas 16,0 proc. pakankamai besimankštinančių ir 31,4 proc. per mažo fizinio aktyvumo studentų ($p = 0,04$); galvos skausmu kartą per savaitę ir dažniau skundėsi 35,2 proc. pakankamai besimankštinančių ir 60,0 proc. per mažo fizinio aktyvumo studentų ($p = 0,0001$); greitu nuovargiu – atitinkamai 51,6 ir 70,0 proc. studentų ($p = 0,006$).

Išvada. Vertinant Lietuvos edukologijos universiteto I kurso studentų sveikatos potencialą, svarbiausiomis problemomis reikėtų laikyti didelį dažnų psichosomatinių negalavimų paplitimą, dažną sergamumą ūimomis ligomis, regos sutrikimus. Ketvirtadalio studentų fizinio aktyvumo įpročiai yra nepakankami. Sveikatos problemomis dažniau skundžiasi tie, kurie mankštinaisi tik kartais arba visai nesimankština.

DEŠIMT SVARBIAUSIŲ NAUJOSIOS FIZINIO AKTYVUMO PARADIGMOS PRINCIPŲ

Prof. habil. dr. Albertas Skurvydas

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Molekulinės biologijos, genetikos, fiziologijos, psichologijos, neuroekonomikos, sociologijos, medicinos, sporto, nervų sistemos ir neuroetikos mokslų naujausi atradimai ragina keisti požiūrį į fizinio aktyvumo formas ir naudą. Būtent:

1. Galvos smegenys plastiškai kinta, kai jas aktyvina įvairūs sensoriniai, motoriniai, emociniai, socialiniai, kultūriniai, ekologiniai, fiziniai, cheminiai ir psichiniai stimulai (Bavelier et al., 2012). Kiekvienas iš tų stimulų „kovoja dėl įtakos“ galvos smegenų struktūrai ir funkcijai.
2. Aerobiniai fiziniai pratimai gerina ne tik širdies ir kraujagyslių bei raumenų sistemos pajėgumą, bet ir aktyvina neuro- ir angiogenezę galvos smegenyse. Dėl šios priežasties pagerėja protinis darbingumas ir atmintis, padidėja sinapsių ir nervinių tinklų kiekis (Depp et al., 2010).
3. Tikslių ir sudėtingų judesių atlikimas gerina šias protavimo savybes: a) dėmesio koncentravimą, palaikymą ir paskirstymą; b) optimalaus sprendimo priėmimą; c) savęs kontroliavimą (ir, jei reikia, slopinimą); d) veiklos prognozavimą ir greitą koregavimą; e) darbinę ir trumpalaikę atmintį.
4. Žaidimai ypač veikia tas galvos smegenų dalis, kurios yra atsakingos ne tik už sprendimo priėmimą (valingą lėtą ir intuityvų greitą), orientavimąsi erdvėje, sumanumą, bet ir už moralę, pasitikėjimą, socialinę integraciją, tarpusavio pagalbą, teigiamas ir neigiamas emocijas.
5. Ilgalaikio didelio tikslo siekimas sporte ugdo vidinės ir ilgalaikės motyvacijos mechanizmus, išmoko vengti trumpalaikio ir išorinio „atpildo“. Galima sakyti, kad prasminga (ilgo „atstumo“) veikla smegenis ugdo labiau nei kasdienė.
6. Per dideli fiziniai krūviai sukelia stresą, kuris pablogina ne tik fizinį, bet ir protinį darbingumą bei socialinį aktyvumą. Be to, dėl tokių krūvių sutrinka savęs (ypač emocijų) kontroliavimo stabilumas, gali padidėti agresyvumas, gali būti nepaisoma moralės priimant sprendimus. Galima teigti, kad stresas „atrofuoja“ smegenis ir pagreitina senatvę (McEwen et al., 2011).
7. Galvos smegenis ypač treniruoja fiziniai pratimai, kurie suteikia žmogui „atpildą“, vidinį džiaugsmą. Tokie pratimai ypač ugdo optimizmą, pasiti-

kėjimo ir savigarbos jausmą. Tačiau „atpildas“ geriausiai veikia, jei nėra per dažnas ir nuspėjamas – keičiant „atpildo“ formą ir laiką, galima sukurti naujų nervinių tinklų.

8. Nervinių tinklų greitai daugėja, kai žmogus fizinius pratimus atlieka vaizdingoje ir įdomioje aplinkoje.
9. Kuo daugiau ištreniruotos smegenys, tuo didesnis jų pažinimo rezervas, atsparumas pažeidimams ir ligoms, greičiau vyksta jų reabilitacija. Be to, treniruotos smegenys lėčiau sensta.
10. Keičiant motorinę elgseną, galima pakeisti smegenų struktūrą ir funkciją. Pavyzdžiui, atsvariui mažėjant dėl fizinio aktyvumo ar kalorijų apribojimo, gerėja ne tik fizinis, bet ir protinis darbingumas. Tačiau elgesio keitimas negali būti „sunkus“, nes kitaip žmogus jį atmes – ieškos „lengvo darbo, bet didžiausios naudos“.

ESMINIAI MITYBOS VERTINIMO KRITERIJAI DALYVAUJANT ORGANIZUOTOJE FIZINĖJE VEIKLOJE

Prof. dr. Rimantas Stukas¹, dr. Marius Baranauskas^{1, 2}

*Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas¹,
Lietuvos olimpinis sporto centras², Vilnius*

Mityba yra sveikatos pagrindas ir vienas iš svarbiausių veiksnių, lemiančių žmonių sveikatą, gyvenimo kokybę, padeda išvengti daugelio ligų ir stiprina sveikatą. Sportininkai ir sportuotojai mitybai turėtų skirti reikiamą dėmesį ir laikytis sveikos mitybos rekomendacijų, nes tinkamai ir gerai subalansuota mityba turi didelės reikšmės sportininkų organizmo būklei, fizinio išsivystymo rodikliams ir sportiniams rezultatams.

Tyrimo tikslas – įvertinti Lietuvos olimpinės pamainos sportininkų mitybą, mitybos įpročius, skysčių ir maisto papildų vartojimo ypatumus 2008–2012 m. olimpinio ciklo parengiamuoju laikotarpiu.

Tyrimo metodai ir tiriamųjų kontingentas. Tikslinė populiacija – didelio meistriškumo Lietuvos olimpinės pamainos sportininkai. Buvo ištirta 322 sportininkų mityba ir fizinė būklė ir 247 sportininkų (atsakė 76,7 proc.) mitybos įpročiai. Sportininkų mitybos tyrimas atliktas taikant faktinės mitybos apklausos metodą. Įvertinti sportininkų vidutiniai paros maisto produktų rinkiniai, kurių raciono cheminė sudėtis ir energinė vertė nustatyta naudojant cheminės sudėties lenteles. Mitybos įpročiams tirti buvo taikyta sportininkų mitybos tyrimo anketa. Mitybos įpročiai buvo tiriami tiesioginio interviu metu, apklausėjui tiesiogiai apklausiant kiekvieną tiriamąjį.

Rezultatai ir išvados. Lietuvos olimpinės pamainos sportininkų mityba nevysiškai atitinka reikalavimus, neracionaliai vartojami baltymai, nepakanka angliavandenių, vartojama per daug riebalų, sočiųjų riebalų rūgščių, cholesterolio, trūksta vitaminų D, A, B₁, folio rūgšties, mineralinių medžiagų – mangano, cinko, kalcio ir vario. Sportininkų mitybos įpročiai nėra tinkami – per mažai vartojama grūdinių produktų, šviežių daržovių, vaisių, žuvies ir pieno produktų. Pagrindinis maisto pasirinkimo kriterijus yra skonis, per retai atsižvelgiama į kultivuojamos sporto šakos specifiką ir sveikatos stiprinimą. Sportininkų mitybos įpročiai labiausiai priklauso nuo lyties, mažiau – nuo amžiaus ir kultivuojamos sporto šakos. Sportininkų mitybos įpročiai sveikeni už sportininkų. Moterys dažniau vartoja šviežias daržoves, šviežius, šaldytus, džiovintus ir kitaip paruoštus vaisius, paukštienos produktus, rečiau – kiaulieną ir kiaulienos produktus, mėsos pusgaminius, gėrimus su dirbtiniais

saldikliais, labiau laikosi mitybos režimo. Daugiau kaip pusė Lietuvos olimpinės pamainos sportininkų sportinės veiklos metu vartoja nepakankamai vandens ir kitų gėrimų. Tik kas trečias sportininkas fizinio krūvio metu kontroliuoja organizmo skysčių balansą. Optimalaus organizmo skysčių balanso neužtikrina aerobinį ir anaerobinį pajėgumą ugdantys dvikovininkai. 95,4 proc. Lietuvos olimpinės pamainos sportininkų vartoja maisto papildus. Dažniausiai ir ilgiausiai per metus sportininkai vartoja angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų maisto papildus, sudėtinius vitaminų ir mineralinių medžiagų bei aminorūgščių maisto papildus, rečiau ir trumpiau – nepakeičiamų riebalų rūgščių, L-karnitino, kreatino, kofeino ir žolinius maisto papildus.

SPORTUOJANČIŲ UNIVERSITETO STUDENTŲ VERTYBINIS ASPEKTAS

Prof. dr. Saulius Šukys

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Diskutuojant apie jaunų žmonių sportavimą, aktualu kalbėti ne tik apie tai, kiek jie sportuoja, kokie motyvai skatina, o kas trukdo sportuoti, bet ir apie sportinės veiklos dalyvių elgesį. Socialinė sporto prigimtis suteikia erdvę įvairiems veiksams, kurie gali daryti skirtingą poveikį sportinės veiklos dalyviams ir pačios veiklos vertinimui. Vertybių klausimas svarbus dėl jų vaidmens priimant elgesio sprendimus (Schwartz, 1994). Todėl aktualizuojant vertybių sportinėje veikloje klausimą aptariama: 1) sportuojančių studentų vertybių raiška sportinėje veikloje, 2) sportuojančių studentų ir mokinių sportinės veiklos vertybių skirtumai ir 3) vertybių įtaka trenerio ir sportininkų elgesio sąsajoms.

Atsakant į keliamus klausimus remiamasi tyrimų duomenimis. Tyrimų metu buvo apklausta 318 sportuojančių studentų iš įvairių Lietuvos universitetų ir 1000 sportuojančių 15–19 metų mokinių. Atliekant tyrimus taikyta Jaunimo vertybių sportinėje veikloje klausimynas (YSVQ-2; Lee et al., 2008), Moralinio pateisinimo sportinėje veikloje trumpoji skalė (MDSS-S; Boardley, Kavussanu, 2008), Prosocialaus ir antisocialaus elgesio sportinėje veikloje skalė (*The Prosocial and antisocial Behavior in Sport Scale*, Kavussanu, Boardley, 2009) ir Mokinių požiūrio į trenerio gebėjimą ugdyti sportininkų garbingos kovos nuostatas subskalė (*Coaching Competency Scale*, Myers et al., 2006).

Apklaustos rezultatai parodė, kad sportuojantiems studentams svarbiausios yra gebėjimų ugdymo vertybės, mažiau svarbios – moralinės ir statuso vertybės. Sportuojančioms merginoms moralinės vertybės sportinėje veikloje yra svarbesnės nei vaikinams ($p < 0,01$). Nustatyta, kad moralinių ($p < 0,05$) ir gebėjimų ugdymo ($p < 0,01$) vertybių reikšmingumas sportinėje veikloje skiriasi priklausomai nuo sportuojančių studentų sportinės patirties. Sportuojantiems mokiniams taip pat svarbiausios gebėjimų ugdymo vertybės, o moralinės ir statuso vertybės yra ne tokios svarbios. Nustatytas teigiamas ryšys tarp moralinių vertybių ir prosocialaus elgesio tiek su komandos draugais ($r = 0,34$; $p < 0,01$), tiek su varžovais ($r = 0,30$; $p < 0,01$) ir neigiamas ryšys su negarbingu sportininkų elgesiu su varžovais ($r = -0,29$; $p < 0,01$). Analogiškai nustatytas teigiamas ryšys tarp sportuojančių mokinių moralinių vertybių ir prosocialaus elgesio bei neigiamas ryšys su antisocialiu elgesiu tiek su

komandos nariais, tiek su varžovais. Nustatytas neigiamas ryšys tarp sportuojančių studentų moralinių vertybių ir moralinio pateisinimo sportinėje veikloje. Regresinė analizė parodė, kad moralinės vertybės turi įtakos priklausomybei tarp trenerio gebėjimų ugdyti sportininkų garbingos kovos nuostatas ir jų prosocialaus elgesio su komanda ($\beta = 0,21$; $p < 0,001$). Tačiau moralinių vertybių įtaka priklausomybei tarp trenerio veiklos ir sportininkų prosocialaus elgesio su varžovais nebuvo nustatyta.

Apibendrinant tyrimo rezultatus galima teigti, kad su sportine veikla susijusiai vertybių sistemai, o kartu ir elgesiui, svarbesnis mokyklinis amžius. Taip atskleistos sąsajos tarp sportininkų suvokiamos trenerio kompetencijos ugdyti garbingos kovos nuostatas ir elgesio skatina diskutuoti apie būsimiesiems sporto pedagogams svarbias kompetencijas.

STUDENTŲ SVEIKATINIMO PER FIZINĮ AKTYVUMĄ SITUACIJOS ANALIZĖ LIETUVOS UNIVERSITETINĖSE AUKŠTOSIOSE MOKYKLOSE

Prof. habil. dr. Povilas Tamošauskas

Vilniaus Gedimino technikos universitetas, Vilnius

Universitetai, įgyvendindami aukštus studijų kokybės standartus, susiduria su naujais iššūkiais, susijusiais su akademinio jaunimo sveikata ir psichologine gerove. Todėl sporto, sveikatingumo centrai, kūno kultūros katedros turi ieškoti efektyvių priemonių ir būdų skatinti studentų fizinį aktyvumą.

Norint nustatyti studentų fizinį aktyvumą ir jį lemiančius veiksnius, 2014 m. kovo 31–balandžio 9 d. buvo atlikta Lietuvos universitetinių aukštųjų mokyklų bakalauro studijų studentų apklausa. Apklausta 1725 respondentai.

Tyrėjai pirmiausia siekė išsiaiškinti, kaip studentai vertina fizinio aktyvumo, sportavimo vaidmenį universitete. Daugumos apklaustųjų (59 proc.) nuomone, aktyvi sportinė veikla padeda siekti geresnių studijų rezultatų, 8 proc. apklaustųjų teigė, kad ši veikla niekaip nesusijusi su geresniais studijų rezultatais, o 7,6 proc. respondentų net manė, kad sportavimas turi neigiamos įtakos studijų rezultatams.

Į klausimą, kiek per savaitę turi užsiėmimų, kurių metu patiria fizinį aktyvumą, 34,6 proc. respondentų atsakė, kad tokių užsiėmimų neturi, 29 proc. nurodė, kad fizinį aktyvumą patiria 2–3 kartus per savaitę, tiek pat respondentų atsakė, kad fiziškai aktyvioje veikloje dalyvauja 4–5 kartus per savaitę.

Į klausimą, kaip studentai sportuoja laisvalaikio, 37 proc. respondentų atsakė, kad mankštinausi gana dažnai ir tol, kol gerai išprakaituoja, trečdalis apklaustųjų nurodė, kad mankštinausi retkarčiais, o ketvirtadalis teigė visai nesimankštinantys arba tai darantys labai retai.

Atsakydami į klausimą, kaip studentai mėgsta sportuoti, daugiau nei pusė respondentų (57,6 proc.) prioritetą teikė savarankiškomis, trečdalis – organizuotoms pratyboms.

Į klausimą, kas labiausiai paskatintų studentus mankštintis ir sportuoti daugiau negu dabar, 26 proc. respondentų atsakė, kad mankštintųsi, sportuotų daugiau, jeigu būtų geresnė sporto bazė, 18,1 proc. apklaustųjų labiau įsitrauktų į fiziškai aktyvias veiklas, jeigu jos būtų patrauklesnės, įdomesnės, 16,4 proc. apklaustųjų teigė pasigendantys informacijos, kaip sportuoti, o 14 proc. – sportuotų, jeigu ši veikla būtų skatinama kreditais.

Studentų buvo klausiama, kokios rūšies fizinės pratybos tinkamiausios studijų metais. 37,5 proc. respondentų nuomone, geriausiai tinka laisvai pasirinkamos pratybos, 16 proc. pageidautų, kad už jas dar būtų suteikiami kreditai, o 19 proc. apklaustųjų pasisakė už privalomas pratybas.

Buvo siekiama ištirti, ar studentai gauna pakankamai žinių apie sveiką stiprinantį fizinį aktyvumą. 19,6 proc. respondentų atsakė tokių žinių gaunantys pakankamai, kiek daugiau nei pusė (51 proc.) nurodė, kad tokių žinių jiems nebuvo suteikta, o likusieji teigė, kad tokio pobūdžio žinių stokoja.

Į klausimą, kokios galimybės universitete sportuoti laisvalaikio, 18,4 proc. studentų atsakė, kad gali nemokamai naudotis sporto baze pagal sau tinkamą grafiką, 39 proc. – gali nemokamai sportuoti tam tikru laiku, 26,7 proc. – gali sportuoti už sumažintą kainą.

Atsakydami į klausimą, ar pakito studentų požiūris į fizinį aktyvumą studijų laikotarpiu, 31 proc. apklaustųjų atsakė, kad jų požiūris pakito į gerąją pusę, o daugumos respondentų požiūris liko toks pat.

Į klausimą, ar studentai nusiteikę mankštintis, sportuoti visą studijų laikotarpį, dauguma (71 proc.) respondentų teigė, kad yra nusiteikę tai daryti, 15 proc. dar neapsisprendė, o 13 proc. teigė nesportuosiantys.

Taigi apklausos rezultatai parodė, kad daugiau nei pusė respondentų teigiamai vertina fizinio aktyvumo, sportavimo svarbą siekiant geresnės studijų kokybės. Tai rodo platesnį studentų sportavimo prasmės suvokimą. Kalbant apie studentų fizinį aktyvumą galima teigti, kad dauguma jų fizinį aktyvumą per užsiėmimus patiria nuo 2 iki 5 kartų per savaitę, tačiau laisvalaikio mankštinaisi gerokai rečiau. Priežastys, kurios paskatintų studentus daugiau sportuoti, įvairios: geresnė sporto bazė, programų įvairovė, kreditų suteikimas, metodinės žinios.

SUAUGUSIŲJŲ ŠVIETIMAS: SVEIKOS GYVENSENOS ASPEKTAI TREČIOJO AMŽIAUS UNIVERSITETUOSE

Dr. Kristina Visagurskienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas

Statistikos departamento duomenimis, pastaruoju metu sveiko gyvenimo trukmė Lietuvoje pailgėjo keliais metais. Remiantis Europos statistikos tarnybos (EUROSTAT, 2013) 2011 m. vertinimais, tikėtina, kad lietuvė moteris, sulaukusi 65 metų, gyvens dar 19,2 metų, iš jų 6,7 metų bus geros sveikatos. Lietuvos vyras, sulaukęs 65 metų, tikėtina, gyvens dar 14 metų, iš jų 6,1 metų bus geros sveikatos. 2011 m. Europos Sąjungos valstybių narių gyventojų (tiek moterų, tiek vyrų), sulaukusių 65 metų, tikėtino sveiko gyvenimo vidurkis buvo 8,6 metų. Vis dėlto nerimą kelia didėjantis mirtingumas dėl pagrindinių mirties priežasčių. Lietuvos gyventojų mirties priežastys jau daugelį metų lieka nepakitusios. Trys pagrindinės mirties priežastys – kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai ir išorinės priežastys 2013 m. sudarė 84,0 proc. visų mirties priežasčių (Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, 2014). Europos Sąjungoje Lietuva pirmauja pagal mirtingumą dėl kraujotakos sistemos ligų (IŠL). Pagrindinė IŠL priežastis yra aterosklerozinių plokštelių susidarymas širdies vainikinėse kraujagyslėse. Aterosklerozinių plokštelių susidarymą lemia netinkama gyvensena: daug cholesterolio turinčio maisto vartojimas, rūkymas, mažas fizinis aktyvumas, nutukimas, stresas. Taip pat Lietuva pirmauja ir savižudybių (ypač vyrų) skaičiumi (EUROSTAT, 2013). Savižudybių priežastys įvairiuose pasaulio regionuose gali būti labai skirtingos, tačiau beveik visada tai susiję su bendra psichine sveikata. Labai dažnai savižudybes paskatina alkoholio vartojimas. Psichologų įsitikinimu, dažniausia savižudybės priežastis yra depresija, neretai – negalia, seksualinis išnaudojimas, fizinė prievarta ir kitos stresą keliančios aplinkybės.

Dar 2004 m. LR Vyriausybė patvirtino Nacionalinę gyventojų senėjimo pasekmių įveikimo strategiją, kurioje kalbama apie pensinio amžiaus žmonių švietimą. Iki to laiko Lietuvoje buvo galima aptikti tik bendro pobūdžio informacijos. Šioje strategijoje buvo paminėtas Trečiojo amžiaus universitetas (TAU), veikiantis jau penkerius metus ir turintis filialus Kaune bei kituose didesniuose miestuose, rajonuose. Daugelis TAU studijuojančių asmenų teigė, kad „pradėjus lankyti universitetą, padidėja užimtumas, labai pagerėja sveikata, nes lankyti paskaitas, susitikti su bendraminčiais – didelis džiaugsmas“. Europos valstybėse TAU yra tam tikra prasme neformaliojo suaugusių-

jų švietimo forma. Tai savarankiška, savanoriška organizacija, savo veikla užtikrinanti geresnę vyresnio amžiaus žmonių socialinę integraciją į visuomenę, skatinanti jų efektyvų, produktyvų ir turiningą gyvenimą palaikant jų darbingumą, fizinį aktyvumą. Europos Sąjungos šalyse, taip pat ir Lietuvoje, pagrindiniais laikomi šie *gyventojų senėjimo iššūkiai* sveikatos apsaugos srityje: tolygaus sveikatos apsaugos finansavimo užtikrinimas; subalansuotos ligų prevencijos, gydymo, ilgalaikės globos ir slaugos paslaugų plėtros užtikrinimas; kokybiškų paslaugų prieinamumo visiems visuomenės nariams užtikrinimas; sveikos gyvensenos propagavimas ir skatinimas (Nacionalinis sveikatos institutas, 2012).

Sparčiai didėjant pagyvenusio ir senyvo amžiaus žmonių skaičiui, ateityje nepaliaujamai didės sveikatos priežiūros ir slaugos paslaugų poreikis. Dėl to sveikatos priežiūros ir socialinės paramos sistemoms net gali grėsti bankrotas. Vienas svarbiausių veiksnių, kuris ateityje galėtų ne tik pristabdyti šio poreikio augimą, bet ir paskatintų pagyvenusius žmones aktyviau dalyvauti neformaliojo švietimo veikloje, yra aktyvaus senėjimo politikos įgyvendinimas Europos Sąjungos šalyse, taip pat ir Lietuvoje. Įgyvendinti šią politiką padeda ir Trečiojo amžiaus universitetai, kurių skaičius smarkiai išaugo. 2013 m. Lietuvoje buvo 37 tokie universitetai, turėję per 6000 klausytojų. Nuo 2013 m. lapkričio savo veiklą pradėjo Lietuvos sporto ir sveikatinimo Trečiojo amžiaus universitetas prie Lietuvos sporto universiteto. Pirmaisiais mokslo metais priimta 144 klausytojai, daugelis jų pasirinko su fiziniu aktyvumu ir sveika gyvensena susijusius modulius. Daugumoje Lietuvos Trečiojo amžiaus universitetų yra *sveikatos, sveikos gyvensenos, sveikatos ir dvasinio tobulėjimo, sveikatos puoselėjimo, sveikatingumo gimnastikos* mokymosi kryptys. Per teorinius ir praktinius užsiėmimus TAU studentai įgyja žinių apie gyvensenos keitimo galimybes ir būdus, asmens raidą ir sveikatos dėsningumus, veiksnius, turinčius įtakos sveikatos priežiūrai, išmoksta pasirinkti efektyviausius sveikatos stiprinimo ir išsaugojimo būdus bei priemones. Lietuvos sporto universiteto TAU studentai sužino apie rekreacinio fizinio aktyvumo formų įvairovę, mokosi pasirinkti tinkamas laisvalaikio veiklas, atsižvelgdami į savo fizinį pajėgumą bei poreikius, laikytis saugos reikalavimų. Klausytojai mielai lanko papildomas praktines pratybas – mankštą ir šiaurietiškojo ėjimo treniruotes, kurias veda LSU dėstytojai ir studentai. Taigi Trečiojo amžiaus universitetams tenka svarbus vaidmuo įgyvendinant sveikos gyvensenos propagavimo ir skatinimo strategiją.

SPORTO BAZĖS, PEDAGOGINIO PERSONALO IR KŪNO KULTŪROS FORMŲ ANALIZĖ LIETUVOS UNIVERSITETINĖSE AUKŠTOSIOSE MOKYKLOSE

Doc. dr. Ramunė Žilinskienė

Vilniaus universitetas, Vilnius

Tyrimo aktualumas. Per pastarąjį dešimtmetį Lietuvos universitetuose kūno kultūros ir sporto veiklų organizavimo formos patyrė rimtų pokyčių. Ši kaita vyksta ir dabar – tiek taikantis prie Europos standartų ir studijas reglamentuojančių dokumentų, tiek dėl kitų procesų, vykstančių Lietuvos aukštosiose mokyklose. Prieš dešimtmetį daugumoje Lietuvos universitetų kūno kultūra buvo privalomas dalykas, o šiuo metu būdinga didžiulė organizavimo formų įvairovė: studentas gali rinktis kūno kultūrą kaip laisvai pasirenkamą dalyką, gaudamas už tai kreditus, kaip nekreditinį, gali sportuoti savarankiškai, sumokėdamas simbolinę kainą, gali išklaudyti bendrauniversitetinių studijų modulį, į kurį įtrauktos kūno kultūros temos, ir kt. Kadangi studentų fizinė sveikata, fizinis parengtumas, žinios ir gebėjimai savarankiškai sportuoti nėra geri, be to, vyrauja blogėjimo tendencija, kyla poreikis išanalizuoti esamą situaciją įvairiais požiūriais. Norėdamas išsiaiškinti Lietuvos universitetinių aukštųjų mokyklų studentų galimybes sportuoti, 2014 m. spalį Rektorijų konferencijos Sveikatingumo ir sporto komitetas inicijavo apklausą apie sporto ir sveikatinimo situaciją aukštosiose mokyklose.

Tyrimo tikslas – įvertinti, kokias galimybes užsiimti sporto ir sveikatinimo(si) veiklomis turi Lietuvos aukštosiose universitetinėse mokyklose besimokantys studentai.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Buvo parengtas klausimynas ir pateiktas Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų atstovams, atsakingiems už sporto veiklų organizavimą. Klausimynu buvo siekiama nustatyti, kas ir kokias sporto bei sveikatingumo veiklas organizuoja, kiek darbuotojų tuo užsiima, kokios patalpos tam skirtos, kiek studentų lanko kūno kultūros pratimus bei treniruotes, kokios organizuojamos sveikatinimo veiklos ir sporto šakų treniruotės, kokie rengiami sporto ir sveikatinimo renginiai universitetuose, ar vykdomi tyrimai, susiję su studentų fiziniu aktyvumu ir sveikata. Apklausoje dalyvavo 9 universitetai – KU, LSMU, LMTA, MRU, LEU, VDA, VDU, VGTU, VU. Atlikta gautų duomenų analizė.

Tyrimo rezultatai. Universitetuose sporto ir sveikatinimo veiklos organizuojamos įvairiai: per sporto centrus, sporto klubus, fakultetus. Dirba nuo

2 iki 54 etatinių darbuotojų. Dauguma universitetų turi savo sporto bazes, o trūkstamas erdves nuomojasi. Kūno kultūros pratybos ir veiklos labai įvairios, taip pat įvairus kreditų skaičius. Dauguma universitetų organizuoja tradicinius renginius, kurie į sportines veiklas įtraukia vis daugiau studentų. Atskira grupė – universitetų rinktinių nariai. Studentų sveikatos ir fizinio pajėgumo tyrimai vykdomi tik kai kuriuose universitetuose.

Išvados. Siekiant optimaliai organizuoti sporto ir sveikatinimo veiklas Lietuvos universitetuose tiek studijų programų ribose, tiek ir už jų, būtina turėti einamąją informaciją apie situaciją Lietuvos universitetuose, esamą įvairovę, keistis gerąja patirtimi. Būtina apibendrinti ir nuolat atnaujinti informaciją apie universitetų sporto bazes bei veiklas, norint operatyviai reaguoti į kintančią situaciją, teikti siūlymus LR Kūno kultūros ir sporto įstatymo keitimui bei rekomendacijas Lietuvos universitetų rektorių konferencijai ir kitoms organizacijoms.

UŽRAŠAMS

UŽRAŠAMS

UŽRAŠAMS

Nacionalinė mokslinė konferencija
Sveikos gyvensenos teoriniai ir praktiniai klausimai
universitetinėse aukštosiose mokyklose
Programa ir pranešimų tezės
2014 m. balandžio 24 d.
Kaunas

Sudarė A. Stanislovaitis
Redagavo ir maketavo J. Kelečienė, R. Ramanauskienė

2014-04-22. 2,25 sp. l. Tiražas 100 egz. Užsakymas
Išleido Lietuvos sporto universitetas, Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas
www.lsu.lt; el. p.: lsu@lsu.lt

Spausdino UAB Arx Reklama, Savanorių pr. 363a, LT-49425 Kaunas
El. p.: info@arxreklama.lt