
IV. VISUOMENĖS SAUGUMO RETROSPEKTYVA IR PERSPEKTYVA

RETROSPECTIVE AND PERSPECTIVE FOR PUBLIC SECURITY

STUDENTŲ NUOMONĖS APIE FIZINĖS SVEIKATOS GERINIMO ASPEKTUS ANALIZĖ

Algirdas Muliarčikas*

**Mykolo Romerio Universiteto Viešojo saugumo fakulteto, Valstybės sienos apsaugos katedra
Putvinskio g. 70, LT-44211 Kaunas
Telefonas: (370 37) 303653
El. paštas: a.muliarcikas@mruni.eu*

Anotacija. Straipsnyje analizuojami Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto 2 ir 3 kurso studentų anketinės apklausos rezultatai. Atsakdami į anketos klausimus, respondentai atskleidė savo požiūrį į aktyvų gyvenimo būdą, sveikatą bei jos tausojimo aspektus. Anketoje buvo pateikti klausimai, kurių atsakymai leido apibendrinti ir kitus ypatumus darančius įtaką studijuojančiųjų savijautai, fizinės sveikatos būklės palaikymo ir gerinimo sąlygoms. Tyrimas atliktas siekiant išsiaiškinti apie jų požiūrį į fizinį aktyvumą, koku keliu studentai gauna informacijos apie fizinės sveikatos gerinimo ypatumus bei aplinkybes, kurios sudaro optimalias prielaidas fiziškai aktyvaus gyvenimo būdo formavimui. Apklausei vykdyti naudota 1999 metais aprobuota anketa.

Pagrindinės sąvokos: studentai, būsimoji pareigūnai; žinios; fizinis aktyvumas, sveikatos gerinimo procesas.

ĮVADAS

Sveikas gyvenimo būdas – objektyvi prielaida daugeliui pozityvių procesų reikšmingai įtakojančių žmonių gyvenimo kokybę. Ne paslaptis, kad tokį gyvenimo būdą charakterizuoja daugelis dedamųjų, tarp jų ir žinios apie fiziškai aktyvų gyvenimo būdą. Fizinis pasyvumas yra viena iš priežasčių sąlygojančių daugelio ligų atsiradimą bei ankstyvą mirtį¹. Autoriai tirė² 105 šalių gyventojų fizinio aktyvumo lygį teigia, kad trečdalis pasaulio gyventojų yra fiziškai pasyvūs. Didėjant amžiui bei pragyvenimo lygiui, ta dalis dar didėja. Tyrėjų teigimu, moterys

¹ Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013-2020. WHO. 2013, p. 55

² Hallal P.C., Andersen L.B., Bull F.C. et al. *Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects*. Lancet. 2012 Jul 21;380(9838):247-57.

pasyvesnės už virus³. Panaši, bet labiau negatyvi tendencija fiksuojama ir Europoje⁴. Pagal duomenis mokslininkų⁵, jau ilgą laiką tiriančių Lietuvos gyventojų gyvenimo ypatumus, lietuvių fizinis aktyvumas taip pat mažas. Nustatyta, kad Lietuvoje 2014 – 2016 metais daugiausia mirčių įvyko dėl kraujotakos sistemos ligų^{6,7,8}, kurių atsiradimą pakankamai reikšmingai įtakoja ir hipodinamija⁹. Gyventojų švietimas, supažindinimas su fiziškai aktyvaus gyvenimo būdu bei fizinio pasirengimo metodiniais aspektais, reikšmingai įtakoja ir jų gyvenimo kokybę^{10,11}. Siekiant suteikti Lietuvos gyventojams daugiau informacijos apie fizinio aktyvumo aspektus, buvo pasitelktos trumpalaikės akcijos, renginiai¹². 2014 m. buvo priimtas Lietuvos Respublikos seimo nutarimas¹³, kurio tikslas - sukurti prielaidas sveikatos gerinimui bei gyvenimo trukmės ilginimui, o kaip viena iš priemonių šiam tikslui pasiekti išskiriamas optimalaus fizinio aktyvumo įpročių ugdymas. Pastaruoju laikotarpiu, sveikatos apsaugos veiklos vektorius kryptis keitėsi – nuo ligų gydymo link sveikatos prevencijos¹⁴, kurios tiksluose gan reikšmingą vietą užėmė fiziškai aktyvus gyvenimo būdo nuostatų formavimas ir realizavimas.

Lietuvoje susiformavus nepalankiai demografiniai¹⁵, ypatingą dėmesį reikėtų skirti visapusiškam jaunų žmonių švietimui, ugdymui, pozityvių gyvenimiškų nuostatų formavimui. Žvelgiant į vieną iš daugelio asmenybės formavimo aspektų, galime teigti kad didžioji studijuojančio jaunimo dalis, dar nesuformavo sveikos gyvenimo nuostatų bei įgūdžių. Studijų laikotarpiu, studijuojantieji nesuderina darbo ir poilsio režimo, patiria stresą

³ Hallal P.C. *op.cit.*

⁴ *Sport and physical activity*. Report. Eurobarometer. 2014. http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf [interactive] [accessed 2017-04-06].

⁵ Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J ir kt. *Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, 2014*. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, 2015. 147 p.

⁶ Mirties priežastys 2014. Higienos instituto Sveikatos informacijoscentras, Vilnius. 2015, p. 189.

⁷ Mirties priežastys 2015. Higienos instituto Sveikatos informacijoscentras, Vilnius. 2016, p. 188

⁸ Mirties priežastys 2016. Higienos instituto Sveikatos informacijoscentras, Vilnius. 2017, p. 130

⁹ Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013-2020. WHO. 2013, p. 55

¹⁰ Dunn A. L.Garcia M. E., Marcus B. H. et al. Six-month physical activity and fitness changes in Project Active, a randomized trial. *Medicine & Science in Sport & Exercise*.1998, 30: 1076 – 1083.

¹¹ Taylor A.J., Watkins T., Bell D. et al. Physical activity and the presence and extent of calcified coronary atherosclerosis. *Medicine & Science in Sport & Exercise*. 2002, 34: 228 – 233.

¹² Radzevičiūtė I., Janonienė R., Valintėlienė R. ir kt. Suaugusių asmenų fizinį aktyvumą skatinančių Intervencijų taikymo praktika Lietuvoje. *Visuomenės sveikata*. 2015, 4(71): 94-100.

¹³ Lietuvos Respublikos Seimo 2014 m. birželio 26 d. nutarimas Nr.XII-964 “Dėl Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų strategijos patvirtinimo”. *TAR*, 2014-07-01, Nr.9403. [interactive] [accessed 2017-04-04] <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/85dc93d000df11e4bfca9cc6968de163/eqCSvuXXpG>

¹⁴ Proškovienė, R. *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius: VPU leidykla. 2004.

¹⁵ Stankūnienė V., Baublytė M. Lietuvos demografinė situacija: galimybė atgimti. [interactive].Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas, 2016 [accessed 2016-04-25] <http://www.vdu.lt/lietuvas-demografinė-situacija-galimybės-atgimti/>.

dėl didelio studijų krūvio bei kitų sąlygų, kurios negatyviai veikia jų sveikatos būklę¹⁶. Tokios aplinkybės, negatyviai įtakoja jų fizinę sveikatą, fizinį pajėgumą¹⁷. Mokslininkai tyrę studentų požiūrį į fizinį aktyvumą ir sveikatą, konstatavo, „kad merginos turi pakankamai žinių apie savo sveikatą“, o nemažai merginų norėtų mankštintis savarankiškai¹⁸. Panašūs rezultatai gauti 2000 – 2005 m. vykdytant, pakankamai plačius tyrimus^{19, 20, 21, 22, 23, 24}, apie Kauno miesto aukštosiose mokyklose studijuojančiųjų požiūrį į savo sveikatą bei fiziškai aktyvų gyvenimo būdą. Koks šiuolaikinių studentų požiūris į savo sveikatą, į fizinės sveikatos proceso gerinimo aspektus?

Straipsnio tikslas - išsiaiškinti Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto studentų žinių, apie fizinę sveikatą, jos gerinimo kelius bei metodus, gavimo ypatumus.

Tyrimo metodai.

Straipsnyje analizuojami vyrų (n=76) ir moterų (n=80), 2014 metais įstojuusių į Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakultetą, požiūrio į fizinę sveikatą bei su jos gerinimu susijusius ypatumus. Studentai anonimiškai atsakė į 40 anketos klausimų, kurie sugrupuoti pagal skirtingus aspektus: fizinės sveikatos savivertė; informacijos gavimo kelias; santykis su fiziniu aktyvumu; būklės kontrolė; fizinės sveikatos gerinimas. Anketa buvo aprobuota įgyvendinant Kauno miesto Sveikatos skyriaus programą „Fizinis aktyvumas“²⁵. Tirime dalyvavusiųjų amžiaus vidurkis – 21 metai. Respondentai atrinkti patogiosios atrankos būdu. Visi apklaustieji -studijuojantys reikalaujantį nemažo fizinio aktyvumo kovinės savignyos dalyką. Anketoje studentai pateikė informaciją, kuri nėra tiesiogiai susijusi su jų akademinė

¹⁶ Karkockienė, D. Medicinos ir sveikatos mokslų studentų patiriamo streso ypatumai ir jo įtaka miego kokybei. *Visuomenės sveikata*. 2011, 2 (53): 83 – 92.

¹⁷ Poteliūnienė S., Kudaba D. Studentų fizinės būklės kaita per 1995–2005 metus. *Sporto mokslas*. 2007, Nr. 3 (49): 42–47.

¹⁸ Šulnienė R. Studentų požiūrio į fizinį aktyvumą ir sveikatą kaita. *Jaunųjų mokslininkų darbai*. 2012, 5 (38): 57-61.

¹⁹ Muliarčikas A., Kazlauskas V. Sportuojančiųjų ir nesportuojančiųjų Lietuvos veterinarijos akademijos studentų požiūrio į fizinį aktyvumą tendencijos. *Socialinių – humanitarinių mokslų vaidmuo universitetinio ugdymo sistemoje: mokslinių straipsnių rinkinys*. Kaunas: LŽŪU 2000, p. 350-353.

²⁰ Muliarčikas A., Stanislovaitis A. Kauno miesto gyventojų požiūrio į sveikatą ir fizinį aktyvumą tendencijų aspektai. *Visuomenės sveikata*. 2003, 4 (23): 57-63.

²¹ Muliarčikas A. Kauno studentų laisvalaikio fizinis aktyvumas ir jį lemiantys veiksniai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas* 2003, 5(50): 44-52.

²² Muliarčikas A., Ivanovas D., Butavičius A., Mikalauskas R.. Būsimų pareigūnų – MRU I kurso studentų požiūrio į fizinį aktyvumą ypatumai. *Jurisprudencija*. 2004, 62 (54):27-37.

²³ Muliarčikas A., Morkūnienė A., Štarevičius E., Mickevičius V. Būsimų pareigūnų – LTU studentų – požiūris į fizinės sveikatos būklės kontrolę ir valdymą. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 2005, 2 (56): 21-27.

²⁴ Muliarčikas A., Veršinskas R., Stanislovaitis A. Studentų fizinės sveikatos tausojoimo, gerinimo, pulso bei kraujospūdžio kontrolės ir mankštinosi laisvalaikio sąsajos analizė. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 2006, 2(61): 32–38.

²⁵ Muliarčikas A., Stanislovaitis A., *op. cit.*

veikla. Straipsnyje analizuojami duomenys refleksuojantys studentų domėjimąsi fizine sveikata, jos gerinimo aspektais.

Atliekant tyrimą naudoti analizės, apklausos, abstrakcijos, apibendrinimo, matematinės statistikos (duomenų skirtumo patikimumui nustatyti pagal χ^2 - chi kvadrato rodiklį) metodai.

TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ

Ženkli dalis respondentų (87,2%; $p < 0,001$), tiek moterų (85%), tiek vyrų (89,5%) teigia, kad rūpinasi savo sveikata.

94,9% respondentų nuomone (92,1% vyrų ir 97,5% moterų), fizinė mankšta padeda stiprinti sveikatą. 2,6% vyrų neigė tokią mankštos įtaką sveikatai, o 5,3% - neturėjo neturėjo aiškios nuomonės šiuo klausimu. 2,5% moterų atsakė, kad nežino ar mankštinimasis stiprina sveikatą.

Dauguma respondentų (74,4%, $p < 0,001$), iš jų 73,7% vyrų ir 75% moterų ($p > 0,05$) anketoje pažymėjo, kad domisi informacija apie fizinių pratimų įtaką sveikatai. Statistiškai patikimo skirtumo tarp vyrų ir moterų atsakymų nenustatyta.

Tyrimo dalyvių atsakymai į klausimą „Ar žinote literatūros apie fizinių pratimų atlikimo metodiką?“, pasiskirstė beveik proporcingai. „Taip“ ir „ne“ atsakė po 34,6%, o kad nežino tokios informacijos - 30,1%, ($p > 0,05$). Panašiai pasiskirstė vyrų ir moterų atsakymai ($p > 0,05$) (1 lentelė).

1 lentelė. Atsakymų į klausimą „Ar žinote literatūros apie fizinių pratimų atlikimo metodiką?“ pasiskirstymas (%)

	TAIP	NE	NESIDOMĖJAU
MOTERYS	32,5	42,5	25
VYRAI	36,8	26,32	36,84

Į klausimą „Ar yra literatūros apie fizinių pratimų atlikimą, jų įtaką sveikatai?“ 51,28 % respondentų atsakė - „pakankamai“, 12,82% ($p < 0,001$) - „nepakankamai“ ir 35,9% ($p < 0,01$) - „nežinau“. Statistiškai patikimai daugiau moterų nei vyrų ($p < 0,01$) atsakė „Nežinau“ (2 lentelė).

Statistiškai patikimai skyrėsi trys respondentų atsakymai, kuriuose nurodomi informacijos gavimo šaltiniai: televizija, paskaitos ir internetas.

2 lentelė. Atsakymų į klausimą „Ar yra literatūros apie fizinių pratimų atlikimą, jų įtaką sveikatai?“ pasiskirstymas (%)

	PAKANKAMAI	NEPAKANKAMAI	NEŽINAU
MOTERYS	45	10	45*
VYRAI	57,89	15,79	26,32*

*(P<0,01)

Santykinai daugiausia studentų, per tas priemones norėtų gauti informacijos apie fizinės sveikatos gerinimo kelius (3 lentelė).

3 lentelė. Atsakymų į klausimą „Kokiu keliu gaunate (norėtumėte gauti) informaciją apie fizinės sveikatos gerinimo kelius?“ pasiskirstymas (%)

	TELEVIZIJA	RADIJAS	PERIODIKA	REKLAMINIAI PLAKATAI	MOKSLINĖS PUBLIKACIJOS	METODINIAI LEIDINIAI	PASKAITOS	SPORTO ŠVENTĖS	SPECIALISTO PASKAITA	INTERNETAS
VISI respondentai	37,18% ***	15,38%	11,54%	7,69%	11,54%	10,26%	42,31% ***	14,10%	28,21% **	30,77% **
MOTERYS	57,50% ***	20,00%	12,50%	12,50% **	10,00%	12,50%	47,50%	12,50%	35,00% *	17,50%
VYRAI	15,79%	10,53%	10,53%	2,63%	13,16%	7,89%	36,84%	15,79%	21,05%	44,74% ***

*(P<0,05); **(P<0,01); ***(P<0,001)

Vyrai ir moterys, norėdami gauti tokios informacijos, prioritetus suteikia skirtingiems šaltiniams. Didesnė dalis moterų nei vyrų, informacijos gauna ar pageidautų gauti per televiziją (57,5%), reklaminius plakatus (12,5%) ar konkrečios srities specialisto paskaitas (35%). Lyginant su moterimis, reikšmingai (p<0,001) didesnė vyrų dalis (44,74%) informacijos norėtų rasti internete. Tarp kitų pasirinkimų statistškai reikšmingo skirtumo nenustatyta (3 lentelė).

Daugiau nei pusė respondentų (56,41%, p<0,001) teigė, kad baigę vidurinio lavinimo mokyklą įgijo žinių apie kūno kultūros įtaką sveikatai (4 lentelė).

4 lentelė. Atsakymų į klausimą „Ar baigę vidurinio lavinimo mokyklą žmonės įgija žinių apie kūno kultūros įtaką sveikatai bei fizinių pratimų pritaikymo įgūdžių?“ pasiskirstymas (%)

	TAIP	NE	NEŽINAU	KITA
VISI respondentai	56,41% ***	33,33%	7,69%	2,56%
MOTERYS	57,50% ***	37,50% *	5,00% ***	0,00%
VYRAI	55,26% ***	28,95% **	10,53% ***	5,26%

*(P<0,05); **(P<0,01); ***(P<0,001)

Statistiškai patikimo skirtumo tarp moterų ir vyrų grupių atsakymų nenustatyta. Reikšmingai skiriasi atsakymai tik moterų ir vyrų grupių viduje (4 lentelė).

„Kas turėtų rūpintis, kad žmonėms būtų sudarytos sąlygos mankštintis?“ Didžiausia dalis 57% (p<0,001) visų respondentų (65,8% vyrų ir 50% moterų) pasirinko atsakymą „Pats žmogus“.

Kiti atsakymai tokie: 19,2% (22,5% moterų ir 15,8% vyrų) – „Sporto klubai“; 10,3%(p<0,05) (12,5% moterų ir 7,9% vyrų) – „Vyriausybės padaliniai“; 9%(p<0,01) (12,5% moterų ir 5,3% vyrų) – „Privačios institucijos“. Matematinės statistiko atžvilgiu moterų ir vyrų atsakymai panašūs (p>0,05).

5 lentelė. Atsakymų į klausimą „Kokios institucijos turėtų vykdyti Lietuvos žmonių fizinės sveikatos gerinimo procesą?“ pasiskirstymas (%)

	1. VYRIAUSYBINĖS KLUBAI VISUOMENINĖS ASMENS INICIATYVA	2. ASMENS INICIATYVA VYRIAUSYBINĖS KLUBAI	3. VISUOMENINĖS ASMENS INICIATYVA VYRIAUSYBINĖS KLUBAI	4. KLUBAI VISUOMENINĖS ASMENS INICIATYVA VYRIAUSYBINĖS
VISI respondentai	11,54%	58,97% ***	17,95%	11,54%
MOTERYS	7,50%	65,00%	17,50%	10,00%
VYRAI	15,79%	52,63%	18,42%	13,16%

***(P<0,001)

Pateikdami savo nuomonę apie tai, kas prioritetiškai turėtų rūpintis sveikatos gerinimo procesu, daugiau kaip pusė respondentų ($p < 0,001$) pasirinko 2-ą atsakymo variantą (5 lentelė). Dažniausiai studentų žymėtame atsakymo variante, pirmoje pozicijoje iš keturių, įrašyta „Asmens iniciatyva“, antroje – „Vyriausybės“ organizacijos, toliau - sporto „Klubai“ bei „Visuomeninės“ organizacijos. Tarp atsakymų variantų, kuriuos pasirinko kiti studentai, tiek moterys, tiek vyrai, statistiškai patikimo skirtumo nenustatyta.

REZULTATŲ APTARIMAS

Beveik visi apklausoje dalyvavę studentai atsakė, kad rūpinasi savo sveikata. Tokį požiūrį į savo dažnai apsprendžia jauname amžiuje tinkamai išugdyti įgūdžiai²⁶ bei privaloma sąlyga norintiems studijuoti studijų programas Viešojo saugumo fakultete^{27,28} - būti geros sveikatos.

Daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių respondentų teigė, kad domisi informacija apie fizinio aktyvumo poveikį sveikatai, pusė – kad tokios literatūros yra pakankamai ir tik apie trečdalis teigė, kad žino literatūros apie fizinio lavinimo metodinius aspektus. Tokia seka suteikia pagrindo platesniems ir gilesniems tyrimams, nes vienu mokslininkų teigimu²⁹, ženkli dalis studentų neturi pakankamai žinių apie sveiko gyvenimo ypatumus, kiti³⁰, kad studentai tokių žinių turi pakankamai. Reikėtų atkreipti dėmesį ir į tai, kad su laiku studentų žinios, nors ir nežymiai, bet kinta didėjimo kryptimi³¹. Beveik pusės respondentų teigimu, nemažai žinių apie Kūno kultūros įtaką sveikatai jie įgija vidurinio lavinimo įstaigose. Efektyviau įgyvendinant sveikatos ugdymo programas šiose įstaigose³², būtų pasiekti labiau pozityvūs rezultatai formuojant studentų sveikos gyvensenos nuostatas. Pagal apklausos rezultatus, didžiausia visų studentų dalis informacijos norėtų gauti (arba gauna) paskaitų metu. Dėl antro šaltinio, moterų ir vyrų nuomonės skiriasi – moterys prioritetą skiria televizijai, vyrai –

²⁶ Šulnienė R. Studentų požiūris į fizinį aktyvumą ir sveikatą kaita. *Jaunųjų mokslininkų darbai*. 2012, 5 (38): 57-61.

²⁷ Mykolo Romerio universitetas. Studijų programos aprašas. https://stdb.mruni.eu/studiju_programos_aprasas.php?id=5292&l=lt

²⁸ Mykolo Romerio universitetas. Studijų programos aprašas https://stdb.mruni.eu/studiju_programos_aprasas.php?id=3787&l=lt

²⁹ Studentų fizinio aktyvumo ir sveikatingumo ugdymo aukštojoje mokykloje analizė: studentų poreikiai ir galimybės. Tyrimo ataskaita. [interactive] Klaipėda, 2015 [accessed 2017-04-14]. <http://www.jrd.lt/uploads/2016%20tyrimai/Student%C5%B3%20fizinio%20aktyvumo%20ir%20sveikatingumo%20ugdymo%20auk%C5%A1tojoje%20mokykloje%20a...pdf>

³⁰ Šulnienė R. Studentų požiūris į fizinį aktyvumą ir sveikatą kaita. *Jaunųjų mokslininkų darbai*. 2012, Nr5 (38): 57-61.

³¹ Muliarčikas A., Morkūnienė A., Štarevičius E., Mickevičius V. Būsimų pareigūnų – LTU studentų požiūris į fizinės sveikatos būklės kontrolę ir valdymą. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 2005, 2 (56): 21-27

³² Proškuvienė R., Černiauskienė M. Būsimų kūno kultūros specialistų sveikata ir gyvensena. *Visuomenės sveikata*. 2009, 2(45): 67-72.

internetui, o dėl trečio – specialistų paskaitų – sutampa. Kitų aukštųjų mokyklų studentai suteikia prioritetą panašioms informacijos šaltiniams – dažniau laikraščiams ar televizijai, bet ne paskaitoms³³. Nustatyta, kad specialistų paskaitos, konsultacijos yra labai efektyvi fizinio aktyvumo populiarinimo, skatinimo priemonė, tačiau ji santykinai mažai naudojama visuomenės švietimo procese³⁴.

Medikai tyrę įvairius Lietuvos piliečių gyvenimo aspektus nustatė, kad jų fizinis aktyvumas nėra pakankamas³⁵. Atsižvelgiant į tai, kad hipodinamija būdinga ir aukštųjų mokyklų studentams³⁶, tokią padėti galima įvardinti kaip nepakankamą turimų žinių suvokimą ar jų stoką bei motyvacijos trūkumą³⁷. Reikėtų atkreipti dėmesį ir į tai, kad finansinės galimybės apsprendžia ne tik fiziškai aktyvaus gyvenimo būdo pasirinkimą, bet ir viso Lietuvos žmonių sveikatinimo proceso sėkmę^{38,39}.

Daugumos apklausoje dalyvavusių studentų nuomone, pirmiausia jie patys atsakingi už fiziškai aktyvaus gyvenimo būdo formavimą, tam palankių sąlygų sudarymą - sveikatinimo proceso realizavimą. Tik po to, studentų manymu, galima tikėtis atitinkamų valstybinių institucijų, sporto klubų bei visuomeninių organizacijų tarpininkavimo.

Siekiant tobulinti Lietuvos gyventojų sveikatinimo proceso vyksmą, Sveikatos apsaugos ministras išleido įsakymą, kuriame, kaip viena iš svarbesnių sąlygų, numatyta sveikos gyvenimo ypatumų sklaida⁴⁰. Įsakyme taip pat įvardytas vienas iš esminių sveikatos priežiūros proceso įgyvendinimo trukdžių – nepakankamas finansavimas. Mokslininkų teigimu, gyventojų sveikatinimo procesas, skatinant fizinį aktyvumą, tinkamai nevyksta ir dėl to, kad nėra ilgalaikės veiklos strategijos⁴¹. Prie papildomų aplinkybių mokslininkai priskiria ir

³³ Šulnienė R. Studenčių požiūris į fizinį aktyvumą ir sveikatą kaita. *Jaunųjų mokslininkų darbai*. 2012, 5 (38): 57-61.

³⁴ Radzevičiūtė I., Janonienė R., Valintėlienė R. ir kt. Suaugusių asmenų fizinį aktyvumą skatinančių Intervencijų taikymo praktika lietuvoje. *Visuomenės sveikata*. 2015, 4(71): 94-100.

³⁵ Grabauskas V., Klumbienė J., Petkevičienė J ir kt. *Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, 2014*. Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, 2015.

³⁶ Poteliūnienė S. Studentų fizinį ugdymą ir sportininkų rengimą skatinantys veiksniai. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, 2010.

³⁷ Poteliūnienė S. *op. cit*

³⁸ Čingienė V., Laskienė S. Lietuvos visuomenės sveikatinimo per sportą politikos įgyvendinimo aktualijos „Europos sąjungos fizinio aktyvumo gairių“ kontekste. *Sveikatos politika ir valdymas. Health Policy And Management*. 2014, 1(6): 116–124.

³⁹ Radzevičiūtė I., Janonienė R., Valintėlienė R. ir kt. Suaugusių asmenų fizinį aktyvumą skatinančių Intervencijų taikymo praktika lietuvoje. *Visuomenės sveikata*. 2015, 4(71): 94-100.

⁴⁰ Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro 2013 m. kovo 19 d. įsakymas Nr. V-281 Dėl LR sveikatos apsaugos ministerijos 2013-2015 m. strateginio veiklos plano patvirtinimo. [interactive] Vilnius [accessed 2017-04-08]. <http://www.vlk.lt/veikla/veiklos-planavimo-ir-atskaitomybes-dokumentai/veiklos-planai/Veiklos%20planai/2013-2015mSAMstrateginisVeiklosPlanas.pdf>

⁴¹ Jankauskienė R. Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? *Medicina*. 2008, 44(5): 346-355.

tai, kad neieškoma „...būdų sudaryti studentams ... palankesnes sąlygas laisvalaikio fizinio judrumo veiklai...“, netaikomos specialios finansinės nuolaidos už paslaugas⁴². Nepakankamos finansinės investicijos, numanomas valstybinių institucijų pasyvumas ar netgi netinkamas valdžios institucijų požiūris į visuomenės sveikatinimo procesą⁴³ - vienos iš svarbesnių negatyvių sąlygų, kurias būtina spręsti galimai greičiau.

IŠVADOS

74,4% apklausoje dalyvavusių Viešojo saugumo fakulteto studentų domisi informacija apie fizinių pratimų įtaką sveikatai. Beveik visi respondentai rūpinasi savo sveikata ir teigia, kad fizinė mankšta daro jai teigiamą poveikį.

Pusė respondentų teigė, kad yra pakankamai literatūros apie fizinių pratimų įtaką sveikatai. Panaši dalis atsakė, kad vidurinio lavinimo mokykloje įgijo žinių apie kūno kultūros įtaką sveikatai bei fizinių pratimų taikymo įgūdžių. Trečdalis apklaustųjų žino šaltinių, kuriuose aprašomi fizinių pratimų atlikimo metodiniai ypatumai. Statistiškai patikimai didesnė apklaustų moterų nei vyrų dalis nežino ar yra literatūros apie fizinių pratimų įtaką sveikatai. Didžiausia visų apklaustų studentų dalis gauna ar pageidautų gauti informacijos apie sveikatos gerinimo ypatumus, paskaitų metu. Atskirai moterų ir vyrų polinkiai, dėl informacijos šaltinių pasirinkimo, statistiškai patikimai skiriasi. 57,5% moterų prioritetą teikia televizijai, 44,7% vyrų – internetui.

Daugumos studentų nuomone, pats žmogus privalo pasirūpinti mankštinimosi sąlygomis bei sveikatinimo proceso vyksmu.

LITERATŪRA

1. Dunn A. L., Garcia M. E., Marcus B. H. et al. Six-month physical activity and fitness changes in Project Active, a randomized trial. *Medicine & Science in Sport & Exercise*. 1998, 30: 1076 – 1083
2. Čingienė V., Laskienė S. Lietuvos visuomenės sveikatinimo per sportą politikos įgyvendinimo aktualijos „Europos sąjungos fizinio aktyvumo gairių“ kontekste. *Sveikatos politika ir valdymas. Health Policy And Management*. 2014, 1(6): 116–124
3. *Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013-2020*. WHO. 2013, p. 55
4. Grabauskas V., Klumbienė J., Petkevičienė J ir kt. *Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimas, 2014*. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, 2015.
5. Gudžinskienė V., Armonienė J., Pocevičius A. Fizinis aktyvumas kaip vienas sveikatą lemiančių veiksnių. *Pedagogika*. 2012, 105: 86-93.

⁴² Gudžinskienė V., Armonienė J., Pocevičius A. Fizinis aktyvumas kaip vienas sveikatą lemiančių veiksnių. *Pedagogika*. 2012, 105: 86-93.

⁴³ Čingienė V., Laskienė S. Lietuvos visuomenės sveikatinimo per sportą politikos įgyvendinimo aktualijos „Europos sąjungos fizinio aktyvumo gairių“ kontekste. *Sveikatos politika ir valdymas. Health Policy And Management*. 2014, 1(6): 116–124.

6. Jankauskienė R. Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? *Medicina*. 2008, 44(5): 346-355.
7. Hallal P.C., Andersen L.B., Bull F.C. et al. *Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects*. *Lancet*. 2012 Jul 21;380(9838):247-57.
8. Karkockienė, D. Medicinos ir sveikatos mokslų studentų patiriamo streso ypatumai ir jo įtaka miego kokybei. *Visuomenės sveikata*. 2011, 2 (53): 83 – 92.
9. Lietuvos Respublikos Seimo 2014 m. birželio 26 d. nutarimas Nr.XII-964 “Dėl Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų strategijos patvirtinimo”. *TAR*, 2014-07-01, Nr.9403. [interactive] [accessed 2017-04-04] <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/85dc93d000df11e4bfca9cc6968de163/EqCSvuXXpG>
10. Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro 2013 m. kovo 19 d. įsakymas Nr. V-281 Dėl LR sveikatos apsaugos ministerijos 2013-2015 m. strateginio veiklos plano patvirtinimo. [interactive] Vilnius [accessed 2017-04-08].<http://www.vlk.lt/veikla/veiklos-planavimo-ir-atskaitomybes-dokumentai/veiklos-planai/Veiklos%20planai/2013-2015mSAMstrateginisVeiklosPlanas.pdf>
11. Mirties priežastys 2014. Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, Vilnius. 2015.
12. Mirties priežastys 2015. Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, Vilnius. 2016.
13. Mirties priežastys 2016. Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, Vilnius. 2017.
14. Mykolo Romerio universitetas. Studijų programos aprašas. [interactive] [accessed 2017-04-04] https://stdb.mruni.eu/studiju_programos_aprasas.php?id=3787&l=lt
15. Mykolo Romerio universitetas. Studijų programos aprašas. [interactive] [accessed 2017-04-04] https://stdb.mruni.eu/studiju_programos_aprasas.php?id=5292&l=lt
16. Muliarčikas A., Kazlauskas V. Sportuojančiųjų ir nesportuojančiųjų Lietuvos veterinarijos akademijos studentų požiūrio į fizinį aktyvumą tendencijos. *Socialinių – humanitarinių mokslų vaidmuo universitetinio ugdymo sistemoje: mokslinių straipsnių rinkinys*. Kaunas: LŽŪU, 2000, p. 350-353.
17. Muliarčikas A., Stanislovaitytė A. Kauno miesto gyventojų požiūrio į sveikatą ir fizinį aktyvumą tendencijų aspektai. *Visuomenės sveikata*. 2003, 4 (23): 57-63.
18. Muliarčikas A. Kauno studentų laisvalaikio fizinis aktyvumas ir jį lemiantys veiksniai. *Ugdymas. Kūno kultūra*. 2003, 5(50): 44-52.
19. Muliarčikas A., Ivanovas D., Butavičius A., Mikalauskas R.. Būsimų pareigūnų – MRU I kurso studentų požiūrio į fizinį aktyvumą ypatumai. *Jurisprudencija*. 2004, 62 (54):27-37.
20. Muliarčikas A., Morkūnienė A., Štarevičius E., Mickevičius V. Būsimų pareigūnų – LTU studentų – požiūris į fizinės sveikatos būklės kontrolę ir valdymą. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 2005, 2 (56): 21-27.
21. Muliarčikas A., Veršinskas R. Stanislovaitytė A. Studentų fizinės sveikatos tausojimo, gerinimo, pulso bei kraujospūdžio kontrolės ir mankštinimosi laisvalaikiu sąsajos analizė. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 2006, 2(61): 32–38.
22. Poteliūnienė S., Kudaba D. Studentų fizinės būklės kaita per 1995–2005 metus. *Sporto mokslas*. 2007, Nr. 3 (49): 42–47.
23. Poteliūnienė S. Studentų fizinį ugdymą ir sportininkų rengimą skatinantys veiksniai. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, 2010.
24. Proškuvienė, R. *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius: VPU leidykla. 2004.
25. Proškuvienė R., Černiauskiene M. Būsimų kūno kultūros specialistų sveikata ir gyvensena. *Visuomenės sveikata*. 2009, 2(45): 67-72.
26. Radzevičiūtė I., Janonienė R., Valintėlienė R. ir kt. Suaugusių asmenų fizinį aktyvumą skatinančių Intervencijų taikymo praktika Lietuvoje. *Visuomenės sveikata*. 2015, 4(71): 94-100.
27. *Sport and physical activity*. Report. Eurobarometer. 2014. [interactive] [accessed 2017-04-06]. http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf
28. Stankūnienė V., Baublytė M. Lietuvos demografinė situacija: galimybė atgimti. [interactive].Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas, 2016 [accessed 2017-04-25] <http://www.vdu.lt/lt/lietuvos-demografinė-situacija-galimybes-atgimti/>.

29. Studentų fizinio aktyvumo ir sveikatingumo ugdymo aukštojoje mokykloje analizė: studentų poreikiai ir galimybės. Tyrimo ataskaita. [interactive] Klaipėda, 2015 [accessed 2017-04-14]. <http://www.jrd.lt/uploads/2016%20tyrimai/Student%C5%B3%20fizinio%20aktyvumo%20ir%20sveikatingumo%20ugdymo%20auk%C5%A1tojoje%20mokykloje%20a....pdf>
30. Šulnienė R. Studenčių požiūris į fizinį aktyvumą ir sveikatą kaita. *Jaunųjų mokslininkų darbai*. 2012, 5 (38): 57-61.
31. Taylor A.J., Watkins T., Bell D. et al. Physical activity and the presence and extent of calcified coronary atherosclerosis. *Medicine & Science in Sport & Exercise*. 2002, 34: 228 – 233.

ANALYSIS OF STUDENTS' OPINION ON ASPECTS OF PHYSICAL HEALTH ENHANCEMENT

Algirdas Muliarčikas*
Mykolas Romeris University

Summary

The students at the Faculty of Public Security will later join the statutory service; that is the profession of that requires a level of higher requirements for physical fitness and health. In order to adhere to those requirements, future law-enforcement officers have to plan their own independent physical activities. This planning includes special competence.

The paper presents data of the survey that invited students of the 2 and 3 year of studies to share their opinions about health; physical activity and methods to improve physical well-being.

156 students (76 men and 80 women), average age: 21 years, participated in the survey; they were asked to provide their perspective by answering a 40 items anonymous questionnaire (which was created and piloted while implementing a programme “Physical Activity”, carried out by Kaunas municipality). Only the data on students’ perspective on leisure physical activity are presented further on. For quantitative data processing a non-parametric coefficient (χ^2) was used

Survey revealed that a major part of students are interested in their health. Predominant majority stated that physical activity contributes positively to health. Almost three fourths of respondents are interested in the impact of exercises on health. 34,6% of respondents stated that they knew literature on methods for enhancing physical health. More women (57,50%) than men received information about those issues while watching TV; men (44,74%) look for the similar information on Internet. More than a half of respondents stated that the primary information was received at school, and also more than a half of respondents thought that health should be a primary responsibility of each person.

The paper, therefore, analyses students ‘- women’s and men’s approach to health and the process to enhance health, also, the channels of getting informed about those questions.

Keywords: students; future officers; knowledge; physical activity; health improvement process.

Algirdas Muliarčikas* Doc. dr. Mykolas Romeris universitetas Viešojo saugumo fakultetas Valstybės sienos apsaugos katedra. Mokslinių tyrimų kryptys: visuomenės fizinis lavinimas ir sveikatinimas, fizinės prievartos veiksmai ir jų panaudojimo aplinkybės, fizinio parengtumo ir asmens saugumo sąsaja.

Algirdas Muliarčikas* Assoc. prof. PhD, Mykolas Romeris University, Faculty of Public security, Department of State Border Protection. Research interests: Human physical education and healthiness, circumstances of physical violence actions and its resort, correlation of physical training and personal security.