ISSN 2029-1701
ISSN 2335-2035 (Online)

Mokslinių straipsnių rinkinys
VISUOMENĖS SAUGUMAS IR VIEŠOJI TVARKA
PUBLIC SECURITY AND PUBLIC ORDER
2017 (19)
Scientific articles

ANALYSIS OF FINDINGS ON THE PERSPECTIVES OF STUDENTS ON INDEPENDENTLY ORGANISED SPORTS/PHYSICAL ACTIVITIES

Algirdas Muliarčikas*

Mykolas Romeris University, the Faculty of Public Security, Department of State Border Guard
V. Putvinskis str. 70, LT-44211 Kaunas
Tel.: +370 37 303653
E-mail: a.muliarcikas@mruni.eu;

Annotation. The results of the study, where the 2 and 3 year students at the Faculty of Public Security at Mykolas Romeris University were invited to participate. The study was focused on revealing students' perspective on health, physical activity, its organisation and the duration and their interdependence. Also questions about the other factors for health and well-being, the channels of getting information about methods of improving health. Study used quantitative methodology, that is a questionnaire that was created, piloted and firstly used in 1999.

Keywords: future law-enforcement officers; physical education; interests.

INTRODUCTION

A healthy life style potentially may have a positive impact on a variety of aspects of human life. Physical activity comprises one of the many elements of a healthy life style[1]. As opposed to physical passiveness that is associated to factors that contribute to quite many diseases[2]. Moreover, the study that encompassed[3] analysis of life styles of residents in 105 revealed that one third of residents were physically passive; furthermore, the proportion has a tendency to increase (women were less active than men)[4]. Similar tendency is identified in Europe [5], including the situation in Lithuania[6]. As a dominant cause of death in Lithuania, a malfunction of a cardiovascular system was identified during the period of 2014 – 2016[7],[8],[9]; a lack of physical activity is reported to be one of the causing factors (or at least contributing

[1] Valintėlienė R., Varvuolienė R., Kranauskas A. Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas, vertinant GPAQ metodu. *Visuomenės sveikata*. 2012, 4(59):67-75.
[2] *Global action plan for the prevention and control of NCDs* 2013-2020. WHO. 2013.
[3] 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.
[4] Hallal P.C. *Ibid*.
[5] *Sport and physical activity*. Report. Eurobarometer. 2014. http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf [interactive] [accessed 2017-04-06].
[6] Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J ir kt. *Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimas, 2014*. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, 2015.
[7] Mirties priežastys 2014. Higienos instituto Sveikatos informacijoscentras, Vilnius. 2015, p. 189.
[8] Mirties priežastys 2015. Higienos instituto Sveikatos informacijoscentras, Vilnius. 2016, p. 188
[9] Mirties priežastys 2016. Higienos instituto Sveikatos informacijoscentras, Vilnius. 2017, p. 130

factors)[10]. Data shows that education, informing people about healthy life style and participation in activities has a significant impact on the quality of life[11],[12]. In order to enhance physical activities of residents, a number of actions, media event was organised[13], though the level of their effectiveness remains to be explored. In 2014, a Decision by the Seimas of the Republic of Lithuania[14] was adopted 2014, the main purpose of which was to provide prerequisites for improving health level of citizens, and, consequently, contribute to a longer life expectancy; emphasis on physical activity was among the measures. Moreover, the change of the focus from treatment to prevention became evident in recent years[15].

In the light of moderate demographical situation in[16], a special attention should be given to holistic education of young people, including positive attitudes to healthy life style and physical activity. During studies, young people may be additionally encouraged to manage their time, to balance studies and leisure time, and to invest in their own health[17],[18],[19],[20],[21],[22],[23],[24]; the dynamics of data is versatile in many cases: quite positive. This paper aims at presenting results of the study that was completed in recent years.

[10] Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013-2020. WHO. s*upra* note 2, p.55.
[11] 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.
[12] 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.
[13] Radzevičiūtė I., Janonienė R., Valintėlienė R. ir kt. Suaugusių asmenų fizinį aktyvumą skatinančių Intervencijų taikymo praktika lietuvoje. *Visuomenės sveikata*. 2015, 4(71): 94-100.
[14] 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 2017-09-08] https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/85dc93d000df11e4bfca9cc6968de163/EqCSvuXXpG
[15] Proškuvienė, R. *Sveikatos ugdymo įvadas.* Vilnius: VPU leidykla. 2004
[16] Stankūnienė V., Baublytė M. Lietuvos demografinė situacija: galimybė atgimti. [interactive].Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas, 2016 [accessed 2016-09-06] http://www.vdu.lt/lt/lietuvos-demografine-situacija-galimybes-atgimti/.
[17] Karkockienė D. Medicinos ir sveikatos mokslų studentų patiriamo streso ypatumai ir jo įtaka miego kokybei. *Visuomenės sveikata*. 2011, 2 (53): 83 – 92.
[18] 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.
[19] Muliarčikas A., Stanislovaitis A. Kauno miesto gyventojų požiūrio į sveikatą ir fizinį aktyvumą tendencijų aspektai. *Visuomenės sveikata*. 2003, 4 (23): 57-63.
[20] Muliarčikas A. Kauno studentų laisvalaikio fizinis aktyvumas ir jį lemiantys veiksniai // *Ugdymas. Kūno kultūra*. Sportas. Kaunas: LKKA, 2003, Nr.5(50): 44-52.
[21] 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.
[22] 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.
[23] Muliarčikas A., Veršinskas R., Stanislovaitis A. Studentų fizinės sveikatos tausojimo, gerinimo, pulso bei kraujospūdžio kontrolės ir mankštinimosi laisvalaikiu sąsajos analizė. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas.* 2006, 2(61): 32–38.
[24] Gudžinskienė V., Armonienė J., Pocevičius A. Fizinis aktyvumas kaip vienas sveikatą lemiančių veiksnių. *Pedagogika*. 2012, 105: 86-93.

The purpose of this paper – to identify perspectives of students, future law-enforcement officers on health, physical activity and their interdependence.

Methodology - 156 students (76 men and 80 women), average age: 21 years, participated in the study; 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[25]). 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.

ANALYSIS OF DATA

The responses show that more than a half 74,36% respondents engage into physical activity; the responses are statistically significant (p<0,001); among the respondents a higher percentage of men (84,21%; p<0,01) that women (65%) exercise.

47,62% of those who do not engage in physical activity/sports state that reason for that - the lack of time, 38,1% - shared the laziness being a reason, 4,76% (p<0,001) do not know how to do that (sports)the while doing sports; the same percentage are self-conscious doing sports in front of the others. The laziness and lack of time were equally often mentioned by both men and women. Though the difference was not statistically significant, nevertheless, among men laziness was identified more often, and among women: the lack of time. The majority of respondents (58,62%; p<0,001) exercise 3-4 times per week, 36,21% - 1 or 2 times, and 5,17% - 6 times per week.

Table 1. The distribution of answers to a question "How much time do you dedicate for exercising?" (%)

	Up to 10 min.	**Up to 20 min.**	**Up to 30 min..**	**More than 30 min.**
All respondents	17,19%	17,19%	14,06%	51,56% ***
Women	11,54%	19,23%	7,69%	61,54% ***
Men	19,44%	16,67%	19,44%	44,44% ***

***(P<0,001)**

[25] Muliarčikas A., Stanislovaitis A., *Visuomenės sveikata*, *supra* note 19, p.57.

Among women (57,7%) and men (59,4%) the responses on frequency of exercising are similar (p>0,05).

Table 1 indicates the time that respondents reported to be giving to exercising.

Almost half of respondents (p<0,001) dedicated more than 30 min. for physical activity: 61,54% women and 44,44% men (p>0,05) (Table 1) indicated this duration. Other respondents dedicate from 10 to 20 minutes for the task.

Majority of respondents (42,37%;p<0,01) were engaged in regular exercising from a year to three years prior to the survey. The smallest proportion (10,17%;p<0,001) during their free time engage in physical activities/sports for more than 5 years (Table 2).

Table 2. Distribution of responses to question "What is your experience of regular exercising'? (%)

	1 year	1-3 years	3-5 years	More than 5 years
All respondents	22,03%	42,37% **	25,42%	10,17% ***
Women	30,77% *	42,31%	15,38%	11,54%
Men	15,15%	42,42%	33,33% *	9,09%

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

Many respondents exercise of prefer to exercise alone (34,67%; p<0,001) or together with friends (28%; p<0,05) (Table 3).

Table 3. Distribution of answers to question "With whom do you prefer to exercise"? (%)

	Alone	With a group	With family	With friends	Does not matter
All respondents	34,67% ***	14,67% **	6,67% *	28,00% ***	16,00% **
Women	32,50%	22,50% **	12,50% ***	10,00%	22,50% **
Men	37,14%	5,71%	0,00%	48,57% ***	8,57%

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

For more women than men statistically significantly does not matter with whom they are engage in sports activities: with a group in an academic setting ($p<0,01$), or with family members ($p<0,001$). Significantly more men than women prefer sports together with friends ($p<0,001$).

Among those who do not exercise, and would like to start:

- „would choose the sports that they like, even if the sessions are paid " (43,75%, $p<0,05$ of all who do not go to sports; 47,37% women; 38,46% men);

- „would choose specific way of physical activity that fits them" (25%; 30,77% - men; 21,05% women);

-„would choose activity that requires the least of financial expenses " (15,63%; 26,32% - women);

- „would choose activities without expenses" (23,08% men).

Among the eleven forms of sports activities, respondent chose: running/jogging; weight lifting; cycling; swimming; team games; aerobics. Choices for men and women were slightly different. Statistically significantly more men choose weight lifting ($p<0,001$) (Table 4).

The least number of respondents engage in sports activities outdoors ($p<0,001$): "Only outdoors" (12,82%' totally; 15% women; 10,53% men). The distribution into two groups about sports *outdoors* and *indoors* was identified: (38,46% and 48,72%; men: 42,11%; 47,37%) ($p>0,05$).

Table 4. Distributions of answers to the question: "What kind of exercises you do, or what kind of sports you would like to start" (%)

	All respondents	**Women**	**Men**
Running/jogging	51,28% ***	60,00% *	42,11%
Swimming	28,21% ***	35,00% *	21,05%
Team games	16,67%	10,00%	23,68% *
Weight lifting	48,72% ***	27,50%	71,05% ***
Aerobics	14,10%	27,50% ***	-
Riding a bicycle	30,77% ***	40,00% **	21,05%

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

The majority of respondents engage in sports in evenings 51,28% (p<0,001) (55% of women; 47,37% of men). Significantly lower numbers engage in sports in the morning (p<0,001) (13,16% of men; 17,5% of women). Other students prefer day time/noon.

Answers to the question: „When is it time to start sports?“ were grouped into three groups (p<0,001). Majority - 67,95% (70% women; 65,79% men) noted the answer “Systematically”; – “”When you start a school”- 21,79% (p<0,001) (20% women; 23,68% men), the least thought “From kindergarten” 6,41% (p<0,001) (5% women; 7,89% men). There was no significant difference between answers by women and men.

DISCUSSION

The majority of respondents (future law-enforcement officers/students) responded to be exercising during their free time. Other researchers received similar findings[26]. Professor V.Grabauskas and his team, while researching various aspects of life of the citizens of Lithuania noted the lack of engagement into sports activities[27]. Their studies showed men being slightly more active than women. The findings of this survey and similar surveys add to the same conclusion[28],[29],[30]. Among the reasons for not engaging into sports, students noted lack of time and laziness; similar tendencies are noted among responses from students at other universities, which illustrate the fact that young people do not comprehend the use of physical activity for health and holistic well- being[31],[32],[33].

Half of our respondents (more women than men) reported to engage in sports for a sufficient time. Majority of respondents engage in sports 3-4 times per week. This frequency is

[26] Šulnienė R. Studenčių požiūrio į fizinį aktyvumą ir sveikatą kaita. *Jaunųjų* mokslininkų darbai. 2012, 5 (38): 57-61.
[27] Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J ir kt. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimas, supra note 6. p. 147.
[28] Proškuvienė R., Černiauskienė M. Būsimų kūno kultūros specialistų sveikata ir gyvensena. Visuomenės sveikata. 2009, 2(45): 67-72.
[29] Poteliūnienė S. Studentų fizinį ugdymą ir sportininkų rengimą skatinantys veiksniai. Vilnius: Vilniaus padagoginio universiteto leidykla, 2010.
[30] Haase A, Steptoe A, Sallis JF, Wardle J. Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. Preventive Medicine. 2004, 39(1):182-190.
[31] Poteliūnienė S., Ibid.
[32] Muliarčikas A. supra note 20, p.46-52.
[33] Muliarčikas A., Ivanovas D., Butavičius A., Mikalauskas R. supra note 21, p. 25-37.

in line with methodology of sports, and provides sufficient foundation for positive physiological reactions in human organism[34],[35].

Men indicated they engage in sports with friends, for women this choice was in the second place. Women prefer sports on their own[36]. Financial considerations are important for both choice of sports and in general: status of Lithuanian citizens' physical well-being and health[37],[38].

Though majority of respondents think that systemic engagement into sports activities is most beneficial, however, we note the increase of number of health problems among young people[39], which seems to be associated to some degree with insufficient physical activity (the same applies to many citizens in Lithuania)[40],[41].

While comparing data from this survey and the survey from 2003[42],[43] these tendencies were noted:

- appr. 12% more of 2-3 year students at the Faculty of Public Security engage in sports activities during their free time;
- appr.12% decrease the number of students who devote more than 30 minutes for sports, by 2 % decreased the number of those who engage in sport 5 times per week.;
- by 12% decreased number of students whose experience in sports is more than 5 years; and by 11% increased the number with experience of 1-3 years;
- by 11% increased the number of respondents who indicated ‚laziness' being a reason not to exercise;
- by 10% increased the number of those who prefer to go to sports activities alone, by 16% decreased the number of those who answered "With friends";

[34] Muliarčikas A. ir kt Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras, 2007
[35] Kenneth H. Cooper. Aerobics Program for Total Well-Being: Exercise, Diet, and Emotional Balance. Amazon: Bantam, 1985.
[36] Šulnienė R. supra note 26, p.60-61.
[37] Čingienė V., Laskienė S. Lietuvos visuomenės sveikatinimo per sportą politikos įgyvendinimo aktualijos „Eeuropos sąjungos fizinio aktyvumo gairių" kontekste. Sveikatos politika ir valdymas. Health Policy And Management. 2014, 1(6): 116–124
[38] Radzevičiūtė I., Janonienė R., Valintėlienė R. supra note 13, p. 97-100.
[39] Poteliūnienė S. supra note 29.
[40] Grabauskas V., Klumbienė J., Petkevičienė J. ir kt. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimas 2012. Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, 2013
[41] Grabauskas V., Klumbienė J., Petkevičienė J. ir kt. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimas 2014. supra note 6.
[42]Muliarčikas A., Ivanovas D., Butavičius A., Mikalauskas R supra note 21, p.25-35.
[43] Muliarčikas A., Morkūnienė A., Štarevičius E., Mickevičius V supra note 22, p. 23-25.

- by 21% increased the number of those who would chose: „A preferred sports activity, even if paid“, and by 13% decreased the number of respondents who indicated an answer: „Specific sports that fits me“;

- The preferences of sports remained the same: running/jogging, weight lifting, riding a bicycle, and swimming;

- by 4% decrease the number of those who prefer outdoors activities; by 8 % increased the number of those who prefer sports indoors;

- by almost 8% increased the number of those who think that the best way is to engage in sports systematically.

CONCLUSIONS

Approximately three fourths of respondents (future law-enforcement officers) engage in sports activities during their free time, that is they understand the significance of physical activity.

The majority of respondents dedicate sufficient time for sports, they seem to know the main methodological requirements for sports, perform the exercises that are in a system with practical-professional activity and duties.

Retrospectively the approach to physical activity of students is more positive, they know more about the methodology of sports and its significance for the well-being and their profession, however, some competence is still lacking in choosing particular exercises for general effectiveness of physical activity.

REFERENCES

1. Čingienė V., Laskienė S. Lietuvos visuomenės sveikatinimo per sportą politikos įgyvendinimo aktualijos „Eeuropos sąjungos fizinio aktyvumo gairių“ kontekste. Sveikatos politika ir valdymas. Health Policy And Management. 2014, 1(6): 116–124
2. 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.
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 gyvensenos tyrimas 2012. Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, 2013.
5. Grabauskas V., Klumbienė J., Petkevičienė J. ir kt. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimas 2014. Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, 2015.
6. Gudžinskienė V., Armonienė J., Pocevičius A. Fizinis aktyvumas kaip vienas sveikatą lemiančių veiksnių. Pedagogika. 2012, 105: 86-93.

7. Haase A, Steptoe A, Sallis JF, Wardle J. Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. Preventive Medicine. 2004, 39(1):182-190.
8. 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
9. Karkockienė D. Medicinos ir sveikatos mokslų studentų patiriamo streso ypatumai ir jo įtaka miego kokybei. Visuomenės sveikata. 2011, 2 (53): 83 – 92.
10. Kenneth H. Cooper. Aerobics Program for Total Well-Being: Exercise, Diet, and Emotional Balance. Amazon: Bantam, 1985
11. 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 2017-09-04] https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/85dc93d000df11e4bfca9cc6968de163/EqCSvuXXpG
12. Mirties priežastys 2014. Higienos instituto Sveikatos informacijoscentras, Vilnius. 2015, p. 189.
13. Mirties priežastys 2015. Higienos instituto Sveikatos informacijoscentras, Vilnius. 2016, p. 188
14. Mirties priežastys 2016. Higienos instituto Sveikatos informacijoscentras, Vilnius. 2017, p. 130
15. 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.
16. Muliarčikas A., Stanislovaitis A. Kauno miesto gyventojų požiūrio į sveikatą ir fizinį aktyvumą tendencijų aspektai. Visuomenės sveikata. 2003, 4 (23): 57-63.
17. Muliarčikas A. Kauno studentų laisvalaikio fizinis aktyvumas ir jį lemiantys veiksniai // Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. Kaunas: LKKA, 2003, Nr.5(50): 44-52.
18. 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.
19. 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.
20. Muliarčikas A., Veršinskas R., Stanislovaitis A. Studentų fizinės sveikatos tausojimo, gerinimo, pulso bei kraujospūdžio kontrolės ir mankštinimosi laisvalaikiu sąsajos analizė. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. 2006, 2(61): 32–38.
21. Muliarčikas A. ir kt Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras, 2007
22. Poteliūnienė S. Studentų fizinį ugdymą ir sportininkų rengimą skatinantys veiksniai. Vilnius: Vilniaus padagiginio universiteto leidykla, 2010
23. Proškuvienė R., Černiauskienė M. Būsimų kūno kultūros specialistų sveikata ir gyvensena. Visuomenės sveikata. 2009, 2(45): 67-72
24. Proškuvienė, R. Sveikatos ugdymo įvadas. Vilnius: VPU leidykla. 2004
25. Radzevičiūtė I., Janonienė R., Valintėlienė R. ir kt. Suaugusių asmenų fizinį aktyvumą skatinančių Intervencijų taikymo praktika lietuvoje. Visuomenės sveikata. 2015, 4(71): 94-100.
26. Sport and physical activity. Report. Eurobarometer. 2014. [interactive] [accessed 2017-09-06]. http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf
27. Stankūnienė V., Baublytė M. Lietuvos demografinė situacija: galimybė atgimti. [interactive].Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas, 2016 [interactive] [accessed 2016-09-25] http://www.vdu.lt/lt/lietuvos-demografine-situacija-galimybes-atgimti/.
28. Šulnienė R. Studenčių požiūrio į fizinį aktyvumą ir sveikatą kaita. Jaunųjų mokslininkų darbai. 2012, 5 (38): 57-61.
29. 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.

30. Valintėlienė R., Varvuolienė R., Kranauskas A. Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas, vertinant GPAQ metodu. Visuomenės sveikata. 2012, 4(59):67-75.

STUDENTŲ POŽIŪRIO Į SAVARANKIŠKĄ FIZINĮ AKTYVUMĄ ASPEKTAI

Algirdas Muliarčikas*
Mykolo Romerio Universitetas

S a n t r a u k a

Staipsnyje apžvelgiami Mykolo Romerio universitete Viešojo saugumo fakultete, studijuojančių kovinės savigynos dalyką, studentų anketinės apklausos rezultatai. Atsakymai refleksuoja respondentų fizinio aktyvumo ypatumus laisvalaikiu, požiūrį į fizinį aktyvumą ir jo poveikį sveikatai. Apklausos duomenys sudarė galimybę išskirti ir kitus aspektus, kurie betarpiškai įtakoja studijuojančiųjų fiziškai aktyvaus gyvenimo būdo formavimo bei realizavimo ypatumus.

Straipsnio tikslas - išsiaiškinti Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto studentų, būsimųjų statutinių pareigūnų, pažiūrio į fiziškai aktyvų gyvenimo būdą bei sankykio su juo aspektus.

Straipsnyje analizuojami vyrų (n=76) ir moterų (n=80), įstojųsių 2014 metais į Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakultetą, požiūrio į fiziškai aktyvų gyvenimo būdą bei su juo susiję ypatumai. Anketa aprobuota įgyvendinant Kauno miesto Sveikatos skyriaus programą „Fizinis aktyvumas“.

Statistiškai patikimai didesnė respondentų (74,36%) dalis teigė, kad laisvalaikiu mankštinasi. Taip teigė atitinkamai daugiau vyrų nei moterų. 47,62% nesportuojančiųjų atsakė, kad nesimankština dėl laiko trūkumo, kiti - tiesiog tingi, o mažiausia dalis, kad nežino kaip mankštintis arba varžosi kitų dėmesio. Lyginant nesportuojančių moterų ir vyrų atsakymus, dominavo panašios priežastys – tingumas ir laiko stoka. Nors statistiškai patikimo skirtumo tarp atsakymų kiekio nenustatyta, santykinai didesnė vyrų dalis teigė, kad tingi, o moterų, kad neužtenka laiko fizinėms mankštoms. Dauguma respondentų mankštinasi 3-4 kartus per savaitę, 36,21% - 1 ar 2 kartus ir 5,17% - 6 kartus per savaitę. Moterų ir vyrų atsakymai apie mankštinimosi dažnį per savaitę buvo panašūs ir atitiko bendrąją respondentų atsakymų tendenciją. Besimankštinantys studentai savo fizinių gebėjimų lavinimui skyrė skirtingą laiko kiekį. Beveik pusės respondentų mankštų trukmė didesnė nei 30 minučių. Kiti respondentai atsakė, kad fizinei mankštai skiria iki 10 ar iki 20 minučių. Didžiausią respondentų dalį sudaro tie, kurių reguliarių mankštų stažas siekia nuo 1 iki 3-jų metų. Mažiausias studentų skaičius laisvalaikiu sportuoja ilgiau nei 5 metus. Daugiau moterų nei vyrų mankštinasi tik vienus metus ir atitnkamai daugiau vyrų sportuoja 3-5 metus. Didesnė respondentų dalis mankštinasi ar pageidautų mankštintis arba su draugais. Statistiškai patikimai didesnei daliai apklausoje dalyvavusių moterų nei vyrų, nesvarbu su kuo mankštintis arba pageidautų mankštintis (ar sportuoja) su akademinės grupės draugais arba su šeima. Lyginant su moterimis, ženkliai didesnė vyrų dalis pageidauja mankštintis arba mankštinasi tik su draugais.

Laisvalaikiu nesimankštinančių respondentų nuomene, jų pasirinkimą sportuoti lemtų įvairūs aspektai:

- „mokami patinkančios sporto šakos užsiėmimai“;
- „konkretus, jiems tinkamas judėjimo būdas“;
-„veikla, reikalaujanti mažiausiai išlaidų“;
- „užsiėmimai, už kuriuos nereikia mokėti“.

Iš pateiktų vienuolikos fizinio aktyvumo formų, respondentų labiausiai vertinamos tokios: bėgimas, svorių kėlimas, važiavimas dviračiu, plaukimas, žaidimai ir aerobika. Moterų ir vyrų pasirinkimai šiek tiek skiriasi. Statistiškai patikimai didesnė dalis vyrų renkasi svorių kėlimą ir žaidimus, o kitos fizinio aktyvumo formos labiau patinka moterims.

Mažiausia respondentų dalis mankštinasi tik lauke. Bendrai visų apklaustų studentų atsakymai, kad mankštinasi tik patalpoje bei lauke ir patalpoje, pasidalino į dvi statistiškai panašias grupes.

Didžiausia apklausoje dalyvavusių studentų dalis mankštinasi vakare. Atsakydami į klausimą „Kada reikėtų pradėti mankštintis?“ – dauguma respondentų pažymėjo atsakymą „Pastoviai“.

Pagrindinės sąvokos: būsimieji pareigūnai; fizinis ugdymas; interesai.

Algirdas Muliarčikas*, Doc. dr. Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Valstybės sienos apsaugos katedros lektorius. 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. Dr. 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.