

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETO STUDENČIŲ FIZINĖS SAVIUGDOS PRIELAIDOS

Sniegina Poteliūnienė¹, Robertas Veršinskas², Algirdas Muliarčikas²

Vilniaus pedagoginis universitetas, Vilnius¹, Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakultetas, Kaunas², Lietuva

Sniegina Poteliūnienė. Docentė socialinių mokslų daktarė. Vilniaus pedagoginio universiteto Sporto ir sveikatos fakulteto prodekanė. Mokslinių tyrimų kryptis — studentų fizinio ugdymo socialiniai aspektai.

SANTRAUKA

Daugelis mokslinių tyrimų rodo, kad studentų fizinė būklė, kurios optimalus funkcionavimas daro didelę įtaką žmogaus psichinei ir socialinei sveikatai, blogėja. Viena svarbių to priežasčių yra nevienodas studentų pasirengimas savarankiškai fizinei veiklai. Svarbu tirti, ar akademinis jaunimas nenori, ar nepajėgia dėl objektyvių priežasčių mankštintis savarankiškai ar organizuoti.

Tyrimo tikslas — atskleisti studentų požiūrį ir nuostatas į kūno kultūrą, išsiaiškinti jų fizinio aktyvumo pobūdį ir motyvus, t. y. fizinės saviugdos prielaidas. Anketų metodu apklaustas 233 Mykolo Romerio universiteto studentės. Požiūriui į kūno kultūrą nustatyti pateikti 7 teiginiai, kurių kiekvienas įvertintas balais nuo 1 iki 4, kur didesnis balas reiškė pozityvesnį požiūrį. Susumavus balus (minimalus balas buvo septyni, maksimalus — 28), studentės, surinkusios 17 ir mažiau balų, pateko į neigiamą požiūrį turinčiųjų rangą, daugiau kaip 17 balų — į teigiamą. Fizinio aktyvumo motyvacijos (motyvo vertės) balas (jis gali būti nuo 0 iki 100) buvo nustatomas pagal formulę: p (lab) + 0,5 (gan), kur p (lab) — procentas studentų, kurioms tas motyvas labai svarbus; 0,5 (gan) — procentas studentų, kurioms tas motyvas gana svarbus, padaugintas iš 0,5. Tyrimo duomenys buvo apdoroti statistiniais metodais („Statistica“). Neparаметrinėms hipotezėms tikrinti naudotas chi kvadrato (χ^2) kriterijus.

Tyrimas parodė, kad būsimųjų teisininkų požiūris į kūno kultūrą yra teigiamas, jos supranta sporto vertybinį aspektą, bet neįžvelgia sporto kaip savirealizacijos galimybės siekiant puikių sportinių rezultatų. Nors kas trečia teigia, kad mankštintis savarankiškai, bet studentės turi silpną fizinės saviugdos poreikį, nepakankama motyvacija. Studentėms aktualiausi sveikatos stiprinimo, protinio darbingumo ir fizinio parengtumo gerinimo motyvai. Pagrindine netinkamos fizinės saviugdos priežastimi jos nurodo valios ir laiko dėl didelio mokymosi krūvio stygių. Galimybė rinktis kūno kultūrą kaip laisvai pasirenkamąjį dalyką galėtų ne tik padėti studentėms atsigausti po įtempto protinio darbo, bet ir suteiktų galimybę veikti, tobulėti jų asmenybei, padėtų gerinti sveikatą, įgyti savarankiško mankštintis žinių ir įgūdžių. Be to, priklausomai nuo pasiektų rezultatų, įgytos patirties ir suvoktos kompetencijos bei emocijų išgyvenimų gali kisti ir merginų elgesys — jos taps fiziškai aktyvesnės.

Raktažodžiai: fizinė saviugda, fizinis aktyvumas, fizinio aktyvumo motyvacija, fizinė būklė.

IVADAS

Optimalus organizmo funkcionavimas daro didžiulę įtaką ir psichinei, ir socialinei žmogaus sveikatai. Kadangi rengiant teisininkus jų profesinio rengimo programoje nėra privalomų akademinė kūno kultūros pratybų, o Policijos fakulteto būsimiems policijos pareigūnams — tik per kai kuriuos semestrus, tad daugumos studentų fizinis rengimas paliktas savieigai. Deja, tyrimai rodo, kad ne visi studentai yra pasirengę savarankiškai fizinei veiklai, nors jų fizinė

būklė ir sveikata toli gražu nėra gera. Lietuvos aukštosiose mokyklose atlikti tyrimai (Muliarčikas, 2003; Poteliūnienė ir kt., 2003) rodo, kad apie 40% apklaustų studentų nėra motyvuoti fizinei saviugdai ir fiziniams pratimams neskiria laiko, taip sudarydami savo organizmui nepalankias fizinio krūvio deficito sąlygas.

Todėl kalbant apie teisininko ar policijos pareigūno rengimą būtina tirti studentų požiūrį, nuostatas į fizinį aktyvumą, stebėti, kuria linkme jie lavinasi

mokydamiesi aukštojoje mokykloje, ir, be abejo, kas labiausiai tam turi įtakos. Lietuvos policininkų fizinio rengimo problemas nagrinėjo V. Gaška (1995), V. Gaška ir R. Veršinskas (1999), G. Nikolajonok ir R. Veršinskas (1999), A. Muliarčikas ir kt. (2005), jų fizinės saviugdos aspektus atskleidė S. Dadelo (1999). Deja, nenagrinėta studentų merginų, būsimųjų teisininkų, fizinė būklė, jų fizinio aktyvumo nuostatos bei fizinės saviugdos poreikis. Ypač aktualu daugiau dėmesio skirti moterų fizinio aktyvumo klausimams, nes tyrimai (Tamošauskas ir kt., 1994; Mertinas, Tinteris, 1998) rodo, kad jos yra fiziškai pasyvesnės už vaikus, dažniau turi antsvorį, esti blogesnės fizinės būklės nei vaikinai. Mokslininkų tyrimai rodo, kad merginos yra daugiau nepatenkintos savo kūnu, ir tai gali būti susiję su jų savivertės sumažėjimu (Wiese-Bjornstal, 1997; Forbes et al., 2001).

Kaip teigia P. Tamošauskas ir V. Sakalys (2003), šiandieninei rinkai reikalingi naujo tipo žmonės, gebantys maksimaliai panaudoti savo psichinį ir fizinį potencialą. Pasak autorių, aukštajai mokyklai iškyla nelengvas uždavinys — išplėtoti būsimojo profesionalo individualiąsias prigimtines galias ir gebėjimus įvairiose veiklos srityse, susijusiose su mokslo ir kultūros laimėjimais, mokslinė pasaulėžiūra, žmogaus fiziniu bei dvasiniu ugdymu. Spartėjant gyvenimo tempui, daugėjant stresų, esant dideliame protiniam krūviui, mažėjant fiziniam aktyvumui, kyla grėsmė akademinio jaunimo sveikatai. Nors fizinis ugdymas pripažįstamas kaip viena svarbių asmenybės ugdymo formų, deja, patys studentai dar nepakankamai vertina kūno kultūrą kaip ugdomąją vertybę. *Iškyla mokslinė problema:* ką daryti, kad studentai būtų aktyvūs savęs kūrimo, sveikos asmenybės formavimo procese, t. y. siektų fizinės saviugdos. Galima manyti, kad jei bus ugdomas teigiamas požiūris į fizinį aktyvumą, suvokiamas fizinio aktyvumo vertybinis aspektas, tada gali atsirasti motyvai, nukreipiantys asmenį veikti. Kita vertus, fiziškai aktyvi veikla gali turėti įtakos pasirinkimo laisvei, formuoti naujų motyvų atsiradimą.

Tyrimo tikslas — atskleisti studentų teisininkų požiūrį ir nuostatas į kūno kultūrą, išsiaiškinti studentų fizinio aktyvumo pobūdį ir motyvus, t. y. jų fizinės saviugdos prielaidas.

TYRIMO METODAI IR TIRIAMŲJŲ IMTIS

Tyrimas atliktas Mykolo Romerio universitete (MRU). Anketų metodu apklaustos 233 II—IV kurso studentės, pasirinkusios kūno kultūrą kaip laisvai pasirinkamąjį dalyką. Tiriant studentų fizinės saviugdos prielaidas, naudota modifikuota S. Poteliūnienės (2000) anketa. Požiūriui į kūno kultūrą nustatyti pateikti 7 teiginiai, kiekvienas iš jų įvertintas balais nuo 1 iki 4, kur didesnis balas reiškė pozityvesnį požiūrį. Susumavus balus (minimalus balas buvo septyni, maksimalus — 28), studentės, surinkusios 17 ir mažiau balų, pateko į neigiamą požiūrį turinčiųjų rangą, daugiau kaip 17 balų — į teigiamą. Fizinio aktyvumo motyvacijos (motyvo vertės) balas (jis gali būti nuo 0 iki 100), buvo nustatomas pagal formulę: $p(\text{lab}) + 0,5(\text{gan})$, kur $p(\text{lab})$ — procentas studentų, kurioms tas motyvas labai svarbus; $0,5(\text{gan})$ — procentas studentų, kurioms tas motyvas gana svarbus, padaugintas iš 0,5. Tyrimo duomenys buvo apdoroti statistiniais metodais („Statistica“). Neparаметrinėms hipotezėms tikrinti naudotas *chi* kvadrato (χ^2) kriterijus (Bitinas, 1998). Skirtumas laikomas statistiškai patikimas, kai $p < 0,05$.

REZULTATAI

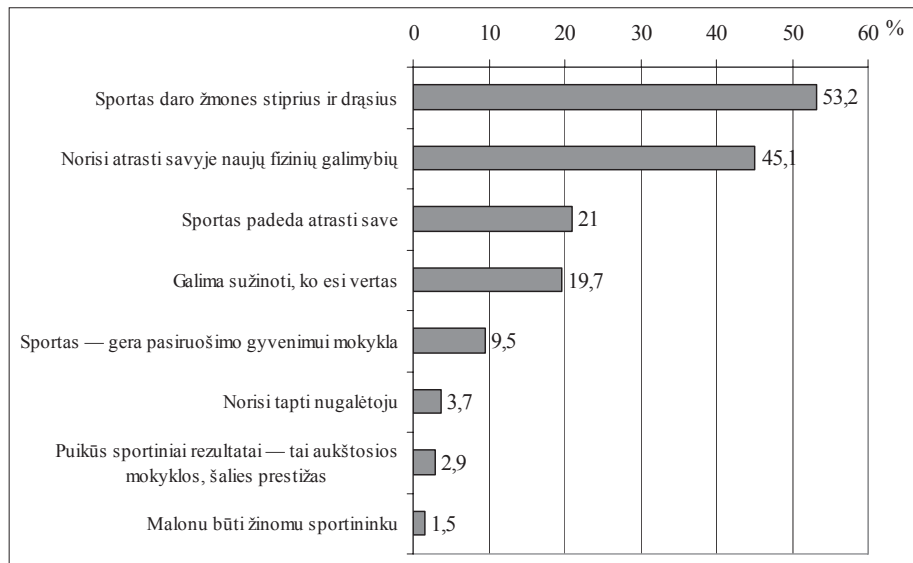
Būsimųjų teisininkų požiūrio į kūno kultūrą tyrimo duomenys pateikiami 1 lentelėje. Tyrimas parodė, kad susumavus pateiktų teiginių atsakymus 87% studentų pateko į teigiamą požiūrį turinčiųjų rangą.

Tyrimo duomenys parodė, kad studentės, būsimosios teisininkės, suvokia sporto vertybinį aspektą. Iš 1 paveikslo matyti: merginos pripažįsta, kad sportas gali turėti įtakos asmenybės tapšmui — jis

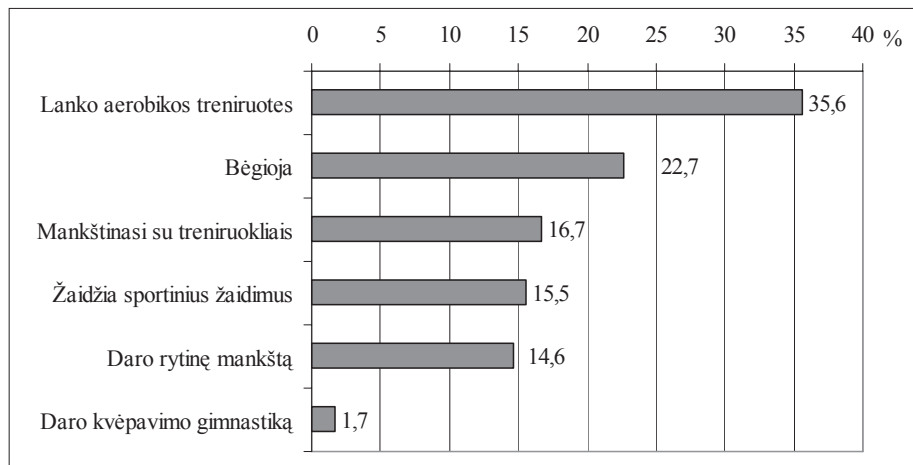
Požiūris	Visiškai sutinka	Sutinka	Nesutinka	Visiškai nesutinka
Sportuoti malonu	48,9	26,2	22,7	2,2
Sportuoti nuobodu	4,3	7,7	50,6	37,4
Kūno kultūros dalykas labai lengvas	5,2	40,3	52,3	2,2
Kūno kultūra yra svarbi kiekvieno gyvenime	65,2	25,3	5,2	4,3
Patiktų darbas, susijęs su kūno kultūra	6,0	23,2	41,6	29,2
Vengia fizinės veiklos	6,4	7,3	35,7	50,6
Tai bereikalingas laiko gaišimas	9,0	3,4	14,6	73,0

1 lentelė. Tiriamųjų skirstinys pagal požiūrį į kūno kultūrą (%)

1 pav. Vertybinis sporto aspekto vertinimas (teigiami atsakymai)



2 pav. Studentų fizinio aktyvumo turinys



daro žmones stiprius ir drąsius, sportuojant norisi atrasti savyje naujų fizinių galimybių. Šie sporto aspektai, lyginant su kitais, buvo studentų labiausiai akcentuojami ($p < 0,001$). Deja, studentės neįžvelgia sporto kaip savirealizacijos galimybės.

Nustatyta, kad savarankiškai (individualiai ir organizuotai) mankština 36,5% apklaustų merginų. Studentų fizinio aktyvumo turinys įvairus (2 pav.), bet daugiausia studentų (35,6%) lanko aerobikos treniruotes ($p < 0,001$), mažiausiai — kvėpavimo gimnastiką. Kitą mankštinimosi turinį pasirinkusių studentų procentinis skirstinys statistiškai reikšmingai nesiskiria ($p > 0,05$). Sporto klube, vadovaujant treneriams, mankština tik 11,2% studentų.

Nustatyta, kad svarbiausias veiksnys, lėmęs teigiamą merginų požiūrį į fizinį aktyvumą, buvo vidinis psichologinis ir fiziologinis — tai malonumo pajautimas judant, o tėvų, ypač kūno kultūros pedagogų, įtaka yra nepakankama.

Pagal motyvo vertės balą matyti (2 lent.), kad svarbiausias fizinio aktyvumo motyvas merginoms yra gerai jaustis, būti sveikoms. Taip pat jos mano,

kad fizinis aktyvumas gali padidinti jų protinį darbingumą ir fizinį parengtumą. Studentėms mažiausiai aktualu siekti sportinių rezultatų.

Ištyrus merginų fizinį aktyvumą ir domėjimąsi kūno kultūra bendrojo lavinimo (M) ir aukštojoje mokykloje (AM), nustatyta kai kurių statistiškai reikšmingų skirtumų (3 lent.). Statistiškai reikšmingai padaugėjo merginų, kurios aukštojoje mokykloje ėmė reguliariai sportuoti ($p < 0,05$), bet smarkiai sumažėjo ($p < 0,001$) šokių būrelius lankančiųjų. Taip pat daugiau studentų nei besimokydamos bendrojo lavinimo mokykloje dabar nedarė rytinės mankštos. Kaip matyti, savarankiškai besimankštinančiųjų skaičius liko panašus, taip pat nesikeitė ir domėjimasis sportine tematika bei sporto renginiais.

Kaip rodo tyrimas, studentų fizinei saviugdai labiausiai stinga valios ($p < 0,001$), o mažiausiai — žinių, mokėjimų ir įgūdžių (4 lent.). Taip pat merginos akcentuoja kaip kliuvinį — nepatogų tvarkaraštį. Šis kliuvinys joms reikšmingesnis, lyginant su poreikiu savarankiškai lavintis stoka ($p < 0,01$).

Motyvai	Svarba (%)				Vertės balas
	Labai svarbu	Gana svarbu	Nesvarbu	Visiškai nesvarbu	
Gerai jaustis, būti sveika	73,8	21,0	5,2	—	84
Pagerinti protinį darbingumą	55,4	39,5	4,3	0,8	75
Pagerinti fizinį parengtumą	48,9	44,6	4,3	2,2	71
Tai tiesiog patinka	50,2	39,5	9,4	0,9	70
Ugdyti valios savybes	38,6	49,8	9,4	2,2	63
Sustiprinti pasitikėjimą savimi	42,5	36,5	18,9	2,1	61
Sumažinti sergamumą	29,2	48,9	18,9	3,0	54
Sumažinti kūno masę	31,3	35,2	25,8	7,7	49
Galėtų sėkmingai dirbti baigus studijas	21,9	43,8	30,0	4,3	44
Siekti sportinių rezultatų	7,3	5,2	51,1	36,4	10

2 lentelė. Tiriamųjų skirstinys pagal motyvų, skatinančių įgyti kūno kultūros žinių bei gebėjimų ir būti fiziškai aktyviomis, svarbą

Veiklos rūšys	Reguliariai		Nereguliariai		Niekada		Skirtumo tarp M ir AM p
	M	AM	M	AM	M	AM	
Lankė sporto būrelį	36,5	57,3	42,7	20,8	20,8	21,9	p < 0,05
Lankė šokių būrelį	26,0	5,2	34,4	4,2	39,6	90,6	p < 0,001
Sportavo savarankiškai	29,2	32,3	58,3	59,4	12,5	8,3	p > 0,05
Sportavo su tėvais	3,1	2,1	30,2	21,9	66,7	76,0	p > 0,05
Darė rytinę mankštą	10,4	9,4	51,0	37,5	38,6	53,1	p < 0,001
Žiūrėjo sporto varžybas	21,9	19,8	62,5	58,3	15,6	21,9	p > 0,05
Domėjosi sporto renginiais, skaitė spaudą apie sportą	12,5	9,4	43,8	40,6	43,7	50,0	p > 0,05

3 lentelė. Merginų fizinis aktyvumas ir domėjimasis kūno kultūra vidurinėje (M) ir aukštojoje mokykloje (AM) (%)

Kliuviniai	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku	Skirtumo tarp visų atsakymų p
Žinių stoka	5,2	27,0	48,1	19,7	p < 0,001
Mokėjimų ir įgūdžių stoka	9,4	24,9	48,9	16,8	
Valios stoka	26,2	43,8	19,7	10,3	
Poreikio savarankiškai fiziškai lavintis stoka	9,4	35,6	48,1	6,9	
Organizuotumo stoka	9,4	46,0	34,3	10,3	
Inventoriaus, sporto bazių stoka	21,9	33,5	36,5	8,1	
Nepatogus tvarkaraštis	20,6	38,6	32,2	8,6	

4 lentelė. Tiriamųjų skirstinys pagal fizinės savijugdos kliuvinių vertinimą (%)

REZULTATŲ APTARIMAS

Nors XXI a. žmonės yra labiau moksliai išprusę, tačiau jie fiziškai neaktyvūs. Sveikatos blogėjimo tendencijas rodo ir Lietuvoje, ir kitose pasaulio šalyse atlikti mokslininkų tyrimai. Amerikiečių mokslininkai teigia, kad per pastaruosius 20 metų daugiau nei du kartus išaugo atsvorį turinčių 6–11 metų vaikų skaičius, tik 36% mokinį (27,8% mergaičių ir 43,8% berniukų) ne mažiau kaip valandą užsiima kokia nors fizinio aktyvumo rūšimi 5–7 dienas per savaitę, reguliariai besimankštinančiųjų skaičius sumažėjo nuo 42% (1991 m.) iki 25% (1995 m.) ir išliko panašus iki 2005 metų (33%) (*Guidelines*, 2006). Tyrimai rodo, kad mūsų ir kitų šalių aukštųjų mokyklų studentų fizinė būklė nepatenkinama, daugėja studentų, priskiriamų specialiajai medicininei fizinio pajėgumo grupei, studentų į specialiąją medicininę grupę paskiriama santykiškai daugiau negu vaikų, fizinis studentų aktyvumas laisvalaikiu

mažas, o pereinant į aukštesnį kursą jis dar sumažėja (Armonienė, 1995; Mertinas, Tinteris, 1998). Kūno kultūros ir sporto departamentas (*Lietuvos sporto statistikos metraštis*, 2004) pateikia tokius duomenis apie studentų fizinį aktyvumą: mankštinasi savarankiškai tik 44% moterų (M) ir 48% vyrų (V), lanko organizuotas pratybas — 35% M ir 43% V, nesimankština — 21% M ir 8% V. Kaip parodė atlikto tyrimo rezultatai, aukštojoje mokykloje reguliariai mankštinasi daugiau merginų, negu tai darė bendrojo lavinimo mokykloje, kas trečiai studentei pakaktų žinių bei mokėjimų savarankiškai sportuoti, bet labiausiai jų fizinei savijugdai stinga valios (70%), nes savarankiškai tobulintis gali tik pakankamai brandi ir labai stiprius motyvus turinti asmenybė. Kaip nustatė amerikiečių mokslininkai (Brawley, 1999), labiausiai norą dalyvauti reguliarioje fizinėje veikloje veikia išankstinis nusiteikimas tai daryti. Deja, vos ne pusė apklaustųjų (45%) studentų neturi poreikio savarankiškai fiziškai lavintis.

N. Leenders ir kt. (1999) tyrė, kodėl studentai užsirašo į kūno kultūros pratybas ir nustatė, kad studentai jose dalyvauja norėdami įgyti naujų fizinio aktyvumo rūšių įgūdžių, pagerinti savo gebėjimus arba tai daro tiesiog todėl, kad smagu. Mūsų tyrimas parodė, kad studentės pirmiausia nori stiprinti savo sveikatą, ir daugumai iš jų sportuoti yra smagu. Nors tirtų studentėlių požiūris į kūno kultūrą yra teigiamas, jos supranta sporto vertybinį aspektą, bet nevertina sporto kaip savirealizacijos galimybės siekiant puikių sportinių rezultatų: jos nesiekia nugalėti, nemano, kad puikūs sportiniai rezultatai — tai aukštosios mokyklos, šalies prestižas, o būti žinoma sportininke — malonu. Menkas pastarojo sporto aspekto vertinimas galėtų būti susijęs su realiu savo gebėjimų ir suvokimų vertinimu manant, kad dideli sportiniai laimėjimai susiję ne tiek su malonumu, kiek su nuolatinėmis ir įtemptomis pastangomis siekiant užsibrėžto tikslo.

Taip pat svarbūs reguliaraus mankštinosi veiksniai — galimybių mankštintis sudarymas bei pačių besimokančiųjų noras sustiprėti. Nors atliktas tyrimas parodė, kad 93% studentėlių norėtų fiziškai sustiprėti ir 72% — sumažinti kūno masę, bet testuoti ir įvertinti savo fizinę būklę norėtų tik 14% merginų. Reikėtų pabrėžti, kad studentės mažai domisi savo fizinės būklės pokyčiais, jos nežino net elementarių dalykų — koks jų pulso dažnis per minutę, koks kraujospūdis (Muliarčikas ir kt., 2005).

Dar viena kliūtis mankštintis, anot mūsų tirtų studentėlių, yra laiko stoka, t. y. nepatogus paskaitų tvarkaraštis (59%). Panašūs duomenys gauti ir atlikus tyrimus kitose aukštosiose mokyklose (Poteliūnienė ir kt., 2003). Dauguma studentų — ir vaikinai, ir merginos — pagrindine nesimankštini- mo priežastimi nurodo didelį mokymosi krūvį, tik merginoms daugiau negu vaikinams stinga noro ir valios savarankiškai fizinei veiklai. Kaip parodė ty-

rimo duomenys, dėl silpnai išplėtos motyvacijos maža tikimybė, kad daugelis dabar sportuojančių merginų bus pakankamai fiziškai aktyvios, kai neturės galimybės rinktis organizuotų kūno kultūros pratybų kaip laisvai pasirenkamojo dalyko.

Apibendrinami galėtume teigti, kad galimybė rinktis kūno kultūrą kaip laisvai pasirenkamąjį dalyką per visus būsimųjų teisininkų rengimo aukštojoje mokykloje semestrus galėtų ne tik padėti studentėms atsigausti po įtempto protinio darbo, bet ir suteiktų galimybę veikti, tobulėti jų asme- nybei ir padėtų gerinti sveikatą, įgyti savarankiško mankštinosi žinių ir įgūdžių. Be to, priklausomai nuo pasiektų rezultatų, įgytos patirties ir suvoktos kompetencijos bei emocinių išgyvenimų gali kisti ir merginų elgesys — jos taps fiziškai aktyvesnės.

IŠVADOS

1. Studentėlių, būsimųjų teisininkų, požiūris į kūno kultūrą yra teigiamas, jos pripažįsta vertybinį sporto aspektą, bet neižvelgia sporto kaip savi- realizacijos galimybės siekiant puikių sportinių rezultatų. Pagrindinis veiksnys, lėmęs teigiamą požiūrį į kūno kultūrą, buvo malonumo pajau- timas judant, o tėvų ir kūno kultūros mokyto- jų įtaka nepakankama. Studentėms aktualiausi sveikatos stiprinimo, protinio darbingumo ir fi- zinio parengtumo gerinimo motyvai.
2. Dar silpnas studentėlių fizinės saviugdos porei- kis, jų motyvacija nėra pakankama. Pagrindi- nes netinkamos fizinės saviugdos priežastis jos nurodo valios ir laiko dėl didelio mokymosi krūvio stygių. Pasirinkdamos kūno kultūrą kaip laisvai pasirenkamąjį dalyką, studentės turėjo galimybę reguliariai atlikti fizinius pratimus, ir jų fizinis aktyvumas aukštojoje mokykloje, lyginant su fiziniu aktyvumu bendrojo lavinimo mokykloje, padidėjo.

LITERATŪRA

Armonienė, J. (1995). *Fizinio aktyvumo ugdymo veiksniai: soc. m. daktaro disertacija*. Vilnius: Vilniaus universitetas.

Bitinas, B. (1998). *Ugdymo tyrimų metodologija*. Vilnius.

Brawley, J. (1999). *Assesment of Factors Which Influence College Students to Participate in Regular Physical Activity: Thesis (M.-S.)*. California Politechnic State University. Prieiga per internetą: <http://web30.epnet.com/citacion.asp?tb=1&>

Dadelo, S. (1999). *Lietuvos teisės akademijos studentų fizinis lavinimas, taikant saviugdą: soc. m. daktaro diser- tacija*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.

Forbes, G. B., Adams-Curtis, L. E., Rade, B., Jaberg, P.

(2001). Body dissatisfaction in women and men: The role of gender-typing and self-esteem. *A Journal of Research, April*. Prieiga per internetą: <http://www.findarticles.com>

Gaška, V. (1995). *Policijos akademijos studentų fizinio rengimo metodai: soc. m. daktaro disertacija*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.

Gaška, V., Veršinskas, R. (1999). Studijų proceso efekty- vinimas rengiant būsimus teisininkus ir policijos pareigū- nus. *Tradicijų ir novacijų darna kuriant atvirą visuomenę: mokslinių straipsnių rinkinys* (pp. 236—237). Kaunas: Akademija.

Guidelines for School Health Programs to Promote Physical Activity: Summary. (2006). Prieiga per internetą <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/PhysicalActivity>

- Leenders, N., Sherman, M., Wierd, P. (1999). *College Physical Activity Courses: Why do Students Enroll, and what are Their Health Behaviors?* Prieiga per internetą: <http://proquest.umi.com>
- Lietuvos sporto statistikos metraštis.* (2004). Vilnius: LSIC.
- Mertinas, J., Tinteris, M. (1998). Vilniaus pedagoginio universiteto I kurso studentų sveikatos būklė 1994—1998 metais. *Žmogaus ugdymo problemos šiuolaikinėje visuomenėje: tarptautinė mokslinė konferencija: mokslo darbai* (pp. 194—197). Kaunas: Akademija.
- Muliarčikas, A. (2003). Kauno studentų fizinis aktyvumas ir jį lemiantys veiksmi. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 5 (50), 44—53.
- Muliarčikas, A., Morkūnienė, A., Štarevičius, E., Mickevičius, V. (2005). Būsimų pareigūnų — LTU studentų — požiūris į fizinės sveikatos būklės kontrolę ir valdymą. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (56), 21—27.
- Nikolajonok, G., Veršinskas, R. (1999). Lietuvos teisės akademijos studentų fizinio išsivystymo rodiklių vertinimas. *Tradicijų ir novacijų darna kuriant atvirą visuomenę: mokslinių straipsnių rinkinys* (pp. 248—253). Kaunas: Akademija.
- Poteliūnienė S. (2000). *Studentų, būsimųjų mokytojų, fizinės saviugdos edukacinis skatinimas: soc. m. daktaro disertacija.* Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
- Poteliūnienė, S., Tamošauskas, P., Karoblis, P. (2003). Studentų požiūris į kūno kultūros vyksmą Lietuvos aukštosiose mokyklose. *Sporto mokslas*, 4 (34), 54—60.
- Tamošauskas, P., Mačys, A., Vaščila, V. (1994). Pirmo kurso studentų fizinės-funkcinės būklės ypatumai. *Ivairaus amžiaus gyventojų fizinio aktyvumo, fizinio ugdymo ir sveikatos problemos* (pp. 105—110). Vilnius.
- Tamošauskas, P., Sakalys, V. (2003). Humanistinės fizinio ugdymo paradigmos metodologiniai principai. *Sporto mokslas*, 3 (33), 10—14.
- Wiese-Bjornstal, D. (1997). Physical activity and sport in the lives of girls: Physical and mental health dimension from an interdisciplinary approach. In *Psychological Dimensions: President's Council on Physical Fitness and Sports Report.*

THE ASSUMPTIONS FOR PHYSICAL SELF-DEVELOPMENT OF MYKOLAS ROMERIS UNIVERSITY FEMALE STUDENTS

Sniegina Poteliūnienė¹, Robertas Veršinskas², Algirdas Muliarčikas²

Vilnius Pedagogical University, Vilnius¹, Mykolas Romeris University, Kaunas², Lithuania

ABSTRACT

Many studies show that students' physical condition is getting worse. One of the main reasons is unequal students' preparation for a self-sustaining physical activity. It's very important to understand why the academic youth do not want to exercise by themselves: if they lack motivation, or if there are other reasons.

The aim of the work was to research students' attitude and opinion on physical education, to ascertain the motives of students' physical activity and their needs for physical self-development. The questionnaire method was employed to investigate 233 female students from Mykolas Romeris University who attended physical education classes as their free choice. Seven statements were given to investigate the attitudes on physical activity there and every statement was evaluated on the scale from 1 to 4 points: 4 meant the most positive attitude on physical education. After summing up the points (the least number of points was 7, and the greatest was 28 points) female students were divided into two groups: students that have got 17 points or less in total were classified as students with a negative attitude on physical education, and students that have got 18 and more points were classified as students with a positive attitude. The score of motivation for physical activity (from 1 point to 100 points) was calculated using the following formula: $p(\text{lab}) + 0.5(\text{gan})$; $p(\text{lab})$ — the percent of students who were highly motivated for physical activity; $0.5(\text{gan})$ — the percent of students who were sufficiently motivated for physical activity multiplied by 0.5).

It was established that would-be female lawyers had positive attitude towards physical education. Students perceived the value of the self-education aspect but they did not see sport as a possibility for their self-expression by pursuing high results in sport. However, every third female student exercised by herself and their motivation for physical education was weak and more often connected with health enhancement and body image. The main reason of poor motivation was too heavy work load in their studies. The most important motives for female students were: health improvement, mental activity improvement, self-development.

We can claim that optional physical education classes were not just an opportunity to recover after the tensed mental work, they were also a possibility to encourage students' personal development and health, to gain knowledge and skills of physical activities. What is more, it is believable that female students' behaviour might change under the influence of achieved results, gained experience, received competence and emotional empathy. They might become more active.

Keywords: physical self-development, physical activity, motivation for physical activity, physical condition.

Gauta 2006 m. vasario 27 d.
Received on February 27, 2006

Priimta 2006 m. gruodžio 6 d.
Accepted on December 6, 2006

Robertas Veršinskas
Mykolas Romeris universiteto Kauno policijos fakultetas
(Mykolas Romeris University)
V. Putvinskio g. 70, LT-44211 Kaunas
Lietuva (Lithuania)
Tel +370 37 30 36 52
E-mail sfrk@ltukf.lt