

# BŪSIMŲ PAREIGŪNŲ — LTU STUDENTŲ — POŽIŪRIS Į FIZINĖS SVEIKATOS BŪKLĖS KONTROLĘ IR VALDYMĄ

Algirdas Muliarčikas<sup>1</sup>, Aurelija Morkūnienė<sup>1</sup>, Edmundas Štarevičius<sup>1</sup>, Vaidas Mickevičius<sup>2</sup>  
*Mykolo Romerio universitetas<sup>1</sup>, Kauno technikos kolegija<sup>2</sup>, Kaunas, Lietuva*

**Algirdas Muliarčikas.** Docentas socialinių mokslų daktaras. Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto Specialaus fizinio rengimo katedros vedėjas. Mokslinių tyrimų kryptis — sociopedagoginių, psichologinių ir fizinių ypatybių lavinimo valdymo aspektai asmenybės ir specialisto ugdymo procese.

## SANTRAUKA

*Tyrimo tikslas — išsiaiškinti bei palyginti 2002 ir 2003 m. įstojusiųjų į Lietuvos teisės universiteto Kauno policijos fakultetą požiūrį į sveikatos būklės kontrolę, jos valdymo aspektus.*

*Straipsnyje pateikiami studentų, 2002 ir 2003 m. įstojusiųjų į Lietuvos teisės universiteto Kauno policijos fakultetą (LTU KPF), anketinės apklausos duomenys, parodantys jų žinias bei subjektyvią nuomonę apie sveikatos būklę, jos kontrolės ir valdymo būdus. Anonimiškai apklausti pirmo kurso studentai (2002 m. — 219, 2003 m. — 127). Anketa aprobuota. Atliktas bandomasis tyrimas, nustatytas anketos stabilumas. Straipsnyje pateikiami duomenys apie studentų požiūrį į fizinės sveikatos būklę ir jos valdymo ypatumus — išanalizuoti, sugrupuoti aštuoniolikos klausimų 16 555 atsakymai. Taip pat buvo palyginti darančiųjų mankštą (215), nesimankštinančiųjų (131) atsakymai ir duomenys pagal lytį (141 moters ir 205 vyrų).*

*Dauguma apklaustų studentų rūpinosi savo sveikata (90,2%). Lyginant su 2002-aisiais, didesnės 2003 m. įstojusių studentų dalies subjektyvi sveikatos būklė patenkinama ( $p < 0,05$ ), mažesnės — gera ( $p < 0,01$ ). Didesnė dalis vyrų ( $p < 0,05$ ), lyginant su moterimis ir sportuojančiųjų ( $p < 0,001$ ) su nesportuojančiaisiais, savo sveikatą įvertino kaip gerą. Didesnė dalis studentų informaciją apie įvairius fizinės sveikatos gerinimo aspektus norėtų gauti iš televizijos (47,4%), statistiškai patikimai mažesnė dalis (37,3%,  $p < 0,01$ ) — per paskaitas, iš periodinės spaudos (22,3%) ar specialisto konsultacijos metu (25,1%). Mažesnė visų respondentų dalis (45,7%,  $p < 0,05$ ) teigė, kad bendrojo lavinimo mokykloje įgijo žinių apie kūno kultūros poveikį sveikatai. Dauguma apklaustųjų (60,9%,  $p < 0,001$ ) teigė, kad domėjosi ir domisi informacija apie fizinių pratimų poveikį sveikatai. 46,9% ( $p < 0,001$ ) respondentų teigė, kad tokios literatūros yra pakankamai, 20% — kad ne, o 30,2% — nesidomėjo ja.*

*Savo fizinės sveikatos būklę pagal pulso dažnį kontroliavo tik 21,1% respondentų ( $p < 0,001$ ), 68,8% — nekontroliavo, 9,2% ( $p < 0,001$ ) net nemoka jo skaičiuoti. 2003 m. pirmakursių ( $p < 0,01$ ), nesusipažinusių su pulso dažnio skaičiavimo metodika, buvo daugiau nei*

*2002-aisiais. LTU KPF studentai turi teisingą sampratą apie fizinės sveikatos gerinimo būdus. Tačiau palyginti maža respondentų dalis turi informacijos apie elementariausius žmogaus būklės kontrolės bei fizinio aktyvumo proceso valdymo metodus ir, bėgant metams, ta dalis mažėja.*

**Raktažodžiai:** fizinė sveikata, žinios apie fiziologinius rodiklius, organizmo būklės kontrolė, laisvalaikio fizinio aktyvumo proceso valdymo aspektai.

## IVADAS

**K**onkrečioje veikloje pageidaujant gauti pažangių rezultatų, rekomenduojama vadovautis bendriausiais strateginio valdymo principais. Nepaisant to, ar siekiama vadovavimo, ar asmeninio tobulėjimo, tikslinė orientacija bei etapinės ir einamosios kontrolės (tyrimo) funkcijos yra neatskiriamos sėkmingo strateginio planavimo ir valdymo proceso sudedamosios dalys (Vasiliauskas, 2002; Skernevičius ir kt., 2004). Dažniausiai proceso valdymo sėkmę lemia turima informacija apie poveikio metodus ir dėl jų panaudojimo įvykstančius pokyčius.

Norint kokybiškai atlikti vieną iš pagrindinių veiklos — viešosios tvarkos bei piliečių saugumo garantavimo — funkcijų, esamiems ir būsimiesiems pareigūnams būtinas įvairiapusis profesinis teorinis ir praktinis pasirengimas. Įvairūs gebėjimai, įgytos žinios ir galimybė ekstrapoliuoti jomis, daugiausia lemia intelekto, kultūros lygį ir nuosekliai ugdo pareigūną kaip specialistą, sudaro prielaidas darbo efektyvumui gerinti (Šakočius, 2000; Kalesnykas, 2002, 2003; Gage, Berliner, 1994). Pareigūnų kasdienio darbo efektyvumas, garantuojant viešąją tvarką, teikiant pagalbą ir

skubias paslaugas skirtingų visuomenės sluoksnių gyventojams, pasiekiamas ne tik išsamių žinių apie įvairias gyvenimo sritis, bet ir geros fizinės sveikatos, puikaus vientiso specialaus fizinio—funkcinio—psichinio parengtumo dėka. Toks parengtumas pasiekiamas ir palaikomas tik nenutrūkstamai visapusiškai lavinantis, t. y. lavinantis visą gyvenimą. Kalbinio, loginio-matematinio, kūniško estetinio, vidinio asmenišką ir tarpasmeninį intelekto lavinimas (Gardner, Hatch, 1989) akivaizdžiai veikia šio lavinimosi proceso rezultatyvumą. Norint palaikyti reikiamą fizinės sveikatos būsenos — optimalaus žmogaus kūno funkcionavimo (*Sporto terminų žodynas*, 2002) lygį, būtinos žinios apie sveiko, aktyvaus gyvenimo būdo, žmogaus psichikos ir fiziologinius ypatumus, jų kontrolės ir valdymo priemones bei metodus (Poderys, 2000; Muliarčikas, 2003 a). Subjektyvus fizinės sveikatos vertinimas, fiziologinių rodiklių kitimo kontrolė, aktyvaus gyvenimo būdo pasirinkimas ir neigiamų įpročių išvengimas — vienos iš aktualesnių sąlygų, lemiančių pozityvų sveikatos tausojimo ir reikalavimus atitinkantį fizinio pasirengimo procesą (Goštautas, Šeibokaitė, 2003; Petkevičienė ir kt., 2002; Poderys, 2000).

Taigi kokios įstojusiųjų į Kauno policijos fakultetą — būsimųjų pareigūnų — požiūrio į savo fizinę sveikatą, jos būsenos kontrolę, valdymą tendencijos ir kiek jie turi žinių, kurios reikšmingai lems jų tolesnį intelekto ugdymo procesą, mėginome panagrinėti šiame straipsnyje.

**Tyrimo tikslas** — išsiaiškinti ir palyginti 2002 ir 2003 m. įstojusiųjų į Lietuvos teisės universiteto Kauno policijos fakultetą požiūrį į fizinės sveikatos būsenos kontrolę, valdymo aspektus.

## TYRIMO METODAI IR ORGANIZAVIMAS

Anketinės apklausos būdu apklausti LTU (2004 m. gruodžio mėn. Lietuvos teisės universitetas pavadintas Mykolo Romerio universitetu) Kauno policijos fakulteto pirmo kurso studentai (2002 m. (LTU 02) — 219, 2003 m. (LTU 03) — 127). Anketą sudarė 40 klausimų, santykiškai suskirstytų pagal tris aspektus: požiūrį į savo sveikatą, fizinį aktyvumą, būklės kontrolę. Anketa apribuota — buvo atliktas bandomasis tyrimas, nustatytas anketos stabilumas (Tidikis, 2003). Straipsnyje pateikiami duomenys tik apie studentų požiūrį į fizinės sveikatos būklę ir jos valdymo

ypatumus — išanalizuoti ir sugrupuoti 18 klausimų 16 555 atsakymai, kurie dar suskirstyti pagal darančiuosius mankštą (215), nesimankštinančiuosius (131) ir pagal lytį (141 moteris ir 205 vyrai). Paveikluose pateiktos atsakymų vidurkio reikšmės (LTU).

Grupių atsakymų variantų skirtumo patikimumui nustatyti naudojome  $\chi^2$  (*chi kvadrato*) rodiklį (Čekanavičius, Murauskas, 2001).

## REZULTATAI

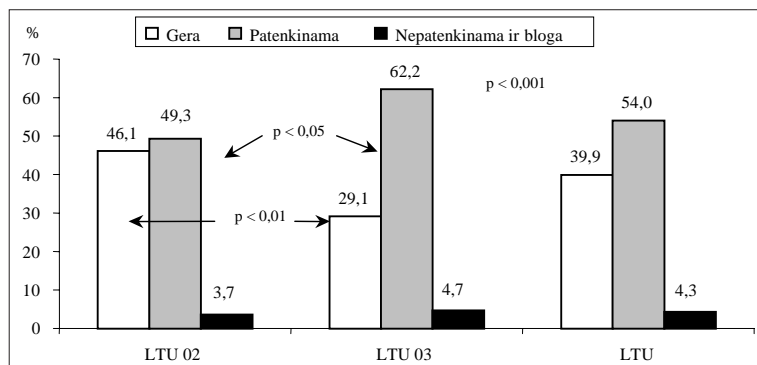
Beveik visi apklausti Kauno policijos fakulteto studentai teigė, kad rūpinasi (90,2%) savo sveikata. Šiuo požiūriu 2002 (89%) ir 2003 (91,3%) metais įstojusiųjų atsakymai statistiškai panašūs ( $p > 0,05$ ). Daugiau apklaustų vyrų nei moterų ( $p < 0,05$ ) ir sportuojančių studentų ( $p < 0,001$ ) teigė, kad rūpinasi savo sveikata. Savo sveikatą didesnė visų apklaustų studentų dalis (54% —  $p < 0,001$ ) vertino patenkinamai, likusieji — gerai (39,9%) ir nepatenkinamai — 4,3%. Mažesnė dalis apklaustų moterų ( $p < 0,05$ ) nei vyrų ir nesportuojančiųjų ( $p < 0,001$ ) nei sportuojančiųjų studentų savo sveikatos būklę vertino kaip gerą.

Lyginant su 2002 m., didesnės 2003-aisiais įstojusiųjų studentų dalies subjektyvi sveikatos būklė patenkinama ( $p < 0,05$ ), mažesnės — gera ( $p < 0,01$ ) (1 pav.). Didelė respondentų dalis savo sveikatą tikrino 1—2 kartus per metus (66,7%,  $p < 0,001$ ), 18,9% — rečiau nei kartą, o 13,5% — dažniau nei 3 kartus per metus (2 pav.). Didesnė dalis pirmakursių ( $p < 0,01$ ) pas gydytojus lankėsi 1—2 kartus per metus.

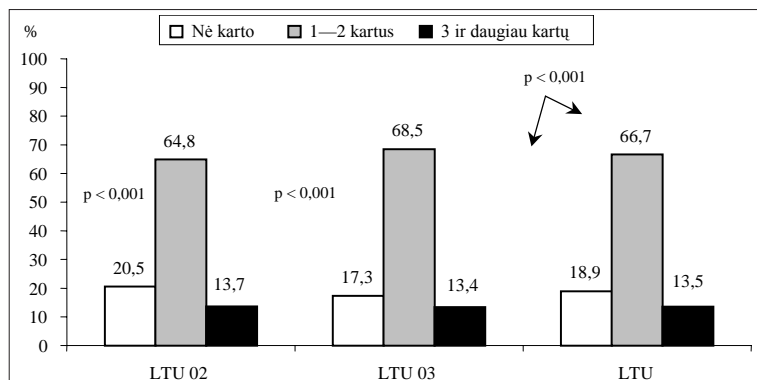
95,2% respondentų (92,7% įstojusiųjų 2002 m. ir 97,6% — 2003 m.,  $p > 0,05$ ) teigė, kad mankšta padeda stiprinti sveikatą. Taip pat dauguma apklaustųjų teigė (60,9%,  $p < 0,001$ ), kad domėjosi ir domisi informacija apie fizinių pratimų poveikį sveikatai. 46,9% ( $p < 0,001$ ) respondentų manė, kad tokios literatūros yra pakankamai, 20% — nepakanka, o 30,2% nesidomėjo ja (3 pav.). Skirtingais metais įstojusiųjų nuomonės buvo panašios ( $p > 0,05$ ).

Didesnė dalis studentų informaciją apie įvairius fizinės sveikatos gerinimo aspektus norėtų gauti iš televizijos (47,4%), statistiškai patikimai mažesnė (37,3%,  $p < 0,01$ ) — per paskaitas, iš periodinės spaudos (22,3%) ar specialisto konsultacijų metu (25,1%) (4 pav.).

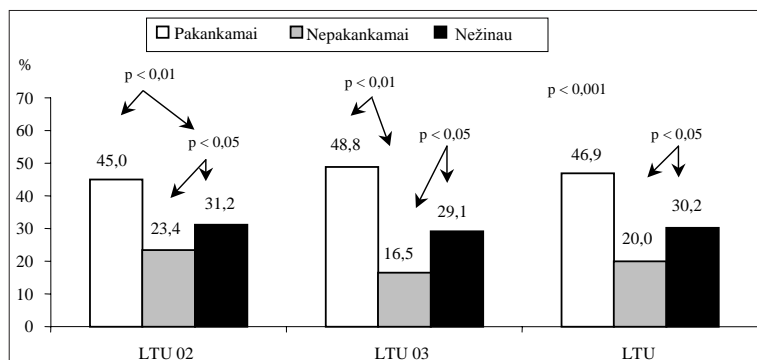
Palyginus 2002 ir 2003 m. (atitinkamai 51,8 ir



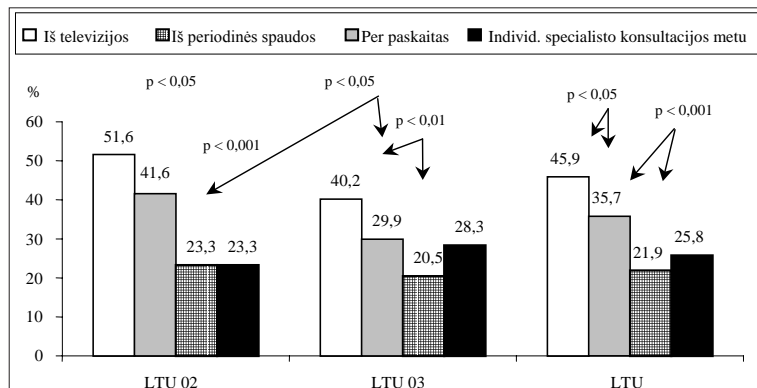
1 pav. Atsakymai į klausimą „Kaip vertinate savo fizinės sveikatos būklę?“



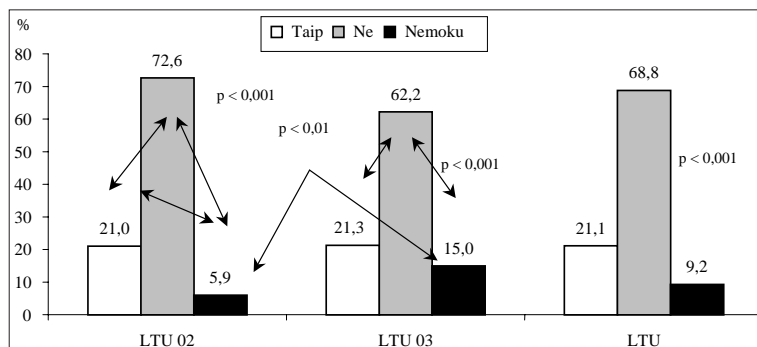
2 pav. Atsakymai į klausimą „Ar dažnai lankotės pas gydytojus?“



3 pav. Atsakymai į klausimą „Ar yra literatūros apie fizinį pratimą atlikimą, jų poveikį sveikatai?“



4 pav. Atsakymai į klausimą „Kokiu keliu gaunate (norėtumėte gauti) informaciją apie fizinės sveikatos gerinimo būdus?“



5 pav. Atsakymai į klausimą „Ar Jūs skaičiuojate savo pulso dažnį?“

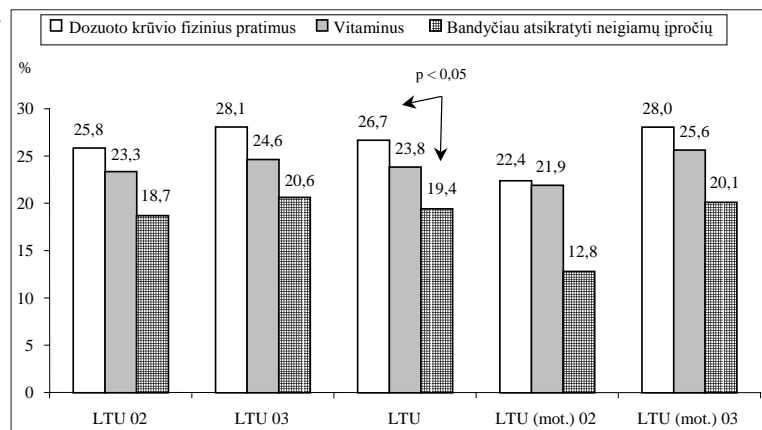
42,4% vyrų, 51,3 ir 37,7% moterų ( $p < 0,05$ ), 48,4 ir 30,5% sportuojančiųjų ( $p < 0,01$ ) pirmakursių atsakymus paaiškėjo, kad tokią informaciją gauti per paskaitas labiau pageidavo išstojusieji ankstesniais metais. 39,3% 2003 m. išstojusių moterų šiuo požiūriu labiau vertino specialisto konsultacijas, 2002 m. išstojusiųjų — 15% ( $p < 0,001$ ). Mažesnė visų respondentų dalis (45,7%,  $p < 0,05$ ) teigė, kad vidurinio lavinimo mokykloje įgijo žinių apie kūno kultūros poveikį sveikatai.

Savo fizinės sveikatos būklę pagal pulso dažnį kontroliavo tik 21,1% respondentų ( $p < 0,001$ ), 68,8% — nekontroliavo, 9,2% ( $p < 0,001$ ) net

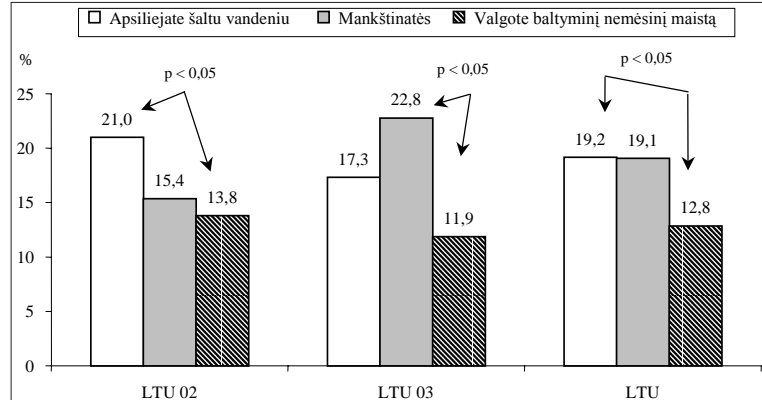
nemokėjo jo nustatyti (5 pav.). 61,3% visų apklaustųjų ( $p < 0,001$ ) nežinojo savo pulso dažnio. Daugiau 2003 nei 2002 metų pirmakursių ( $p < 0,01$ ) nemokėjo matuoti savo pulso dažnio (5 pav.). Kur kas daugiau studentų, pradėjusių studijuoti 2003 m. (68,9%), lyginant su 2002-aisiais (48%) ( $p < 0,01$ ), nežinojo savo pulso dažnio reikšmių.

Studentų nuomonė apie kraujospūdį, kaip apie žmogaus sveikatos būklės rodiklį, pasiskirstė į tris statistiškai patikimai ( $p < 0,001$ ) skirtingas grupes. Dauguma apklaustųjų (64,7%) manė, kad kraujospūdis parodo žmogaus sveikatos būklę, 24,6%

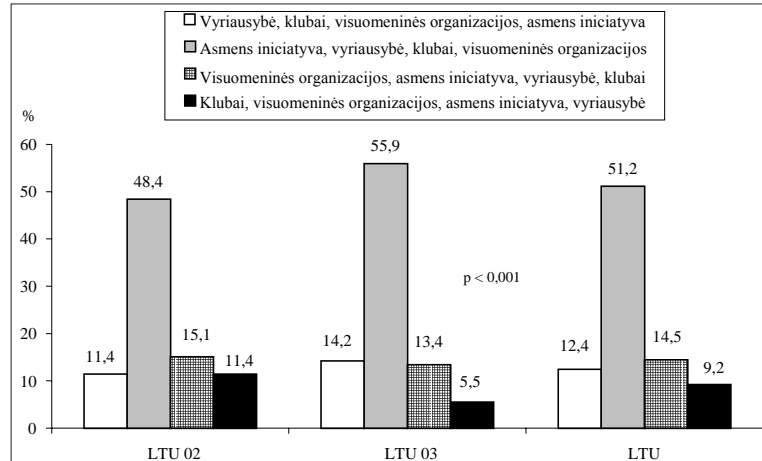
6 pav. Atsakymai į klausimą „Kokius 3 būdus rinktumėtės fizinei sveikatai gerinti?“



7 pav. Atsakymai į teiginį „Dieną būnate darbingas, jei ryte...“



8 pav. Atsakymai į klausimą „Kas, Jūsų manymu, turėtų pradėti vykdyti Lietuvos žmonių fizinės sveikatos gerinimo procesą?“



tikslaus atsakymo nežinojo, o 7,2% teigė, kad neparodo. 62,6% visų respondentų ( $p < 0,001$ ) nėra matavę kraujospūdžio. 35,7% studentų teigė, kad kraujospūdį matuoja (13,3% — kartą per metus, 16,5% — kartą per mėnesį, kiti — dažniau). 55% visų respondentų nežinojo savo kraujospūdžio reikšmių ( $p < 0,001$ ). 66,1% respondentų nesidomėjo asmeninio kraujospūdžio dydžiu, nes gerai jautėsi, o kiti teigė neturintys sąlygų jį pamatuoti.

Norėdami atsikratyti antsvorio, 52,8% studentų didžiausią dėmesį, lyginant su kitomis priemonėmis ( $p < 0,001$ ), skirtų fiziniam aktyvumui, 36,7% — mitybos derinimui, o 3,9% — jį mažintų dažniau eidami į pirtį ( $p < 0,001$ ). Studentų manymu, jų sveikatos gerėjimo procesą teigiamiausiai veikia dozuoto krūvio fiziniai pratimai (26,7%), vitaminų vartojimas (23,8%) ir neigiamų įpročių atsikratymas (19,4%, lyginant su fiziniais pratimais —  $p < 0,05$ ). Tendencingai daugiau ( $p > 0,05$ ) 2003 m. įstojusių studentų teigė, kad būtina atsikratyti neigiamų įpročių (6 pav.).

Respondentai teigė (7 pav.), kad gerą darbingumą dieną rytinis apsiliejimas šaltu vandeniu (19,2%,) ir mankšta (19,1%), lyginant su kitomis priemonėmis. Trečiu (2002 m.) ir ketvirtu (2003 m.) pagal reikšmingumą studentai rinkosi baltyminio nemėsino maisto vartojimą (12,8%). 2003 metų pirmakursiai (moterys ir visi sportuojantieji), vertindami pagal svarbą veiksnius, lemiančius dienos darbingumą, trečiu įvardijo ( $p < 0,05$ ) visavertį miegą (2002 m. — šeštu).

Atsakydami į klausimą, „Kas, Jūsų manymu, turėtų pradėti vykdyti Lietuvos žmonių fizinės sveikatos gerinimo procesą?“, daugiau kaip pusė visų studentų (51,2%) pasirinko teiginį, kad sveikata turi rūpintis pats žmogus, kuriam šiuo požiūriu visokeriopa pagalbėtų vyriausybė, klubai ir visuomeninės organizacijos. Kiti atsakymų variantai (8 pav.) priimtini buvo atitinkamai statistiškai patikimai ( $p < 0,001$ ) mažesnei respondentų daliai.

## REZULTATŲ APTARIMAS

Beveik visi apklausti Lietuvos teisės universiteto (šiuo metu — Mykolo Romerio universiteto) Kauno policijos fakulteto studentai — būsimieji pareigūnai, jų manymu, rūpinasi arba yra nusi-teikę rūpintis savo sveikata. Vidutiniai rodikliai, nusakantys 2002 ir 2003 m. LTU pirmakursių sveikatos būklę, pagal vertinimo kategorijas „gera“ ir „bloga“ daug blogesnė nei 2000-aisiais

apklaustų šešių Kauno universitetų pirmakursių (Petrauskas, 2004).

Respondentų subjektyvus sveikatos vertinimas, bėgant metams, reikšmingai blogėja. Situacija nėra teigiama, nes studentų sveikatos būklė studijų proceso metu ir taip turi tendenciją blogėti (Armonienė, 1994). A. Zaborskio (2001) teigimu, Lietuvos jaunimas, lyginant su kitų Pabaltijo šalių, juo labiau su kitų pasaulio šalių bendramžiais, savo sveikatos būklę linkęs vertinti neigytviau. Apibendrinant teiginius apie subjektyvų studentų sveikatos būklės vertinimą, reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kad savijautos ir sveikatos būklės vertinimą lemia daug veiksnių. Vienas iš jų — lankymasis pas gydytojus. Nors, lyginant su Lietuvos gyventojų apklausos duomenimis (Grabauskas ir kt., 1997), mažesnė mūsų apklaustų studentų dalis apsilankydavo pas gydytojus rečiau nei kartą ir didesnė — 1—2 kartus per metus. Sveikatos būklę galima vertinti pagal daugelį sudedamųjų, viena iš jų — tyrimų rodikliai, leidžiantys daryti objektyvias išvadas. Prieš studijas būsimųjų studentų sveikata buvo nuodugniai iš-tirta medicinos įstaigoje ir tik tiems, kurių sveikatos būklė atitiko apibrėžtus reikalavimus, buvo išduotos šį faktą patvirtinančios pažymos. Tačiau tikėtina, kad bėgant metams ar esant tam tikroms sąlygoms atsiranda tendencija neigiamiau vertinti savo sveikatos būklę.

Patikimai didesnė respondentų dalis teigia, kad yra pakankamai literatūros apie fizinių pratimų atlikimą ir poveikį sveikatai. Atsižvelgiant į tai galima teigti, kad beveik pusė apklaustųjų gerai vertina savo žinias. Palyginus su kitų autorių duomenimis (Tamošauskas, 2000), didesnė (apie 15%) tirtų studentų dalis teigė turintys žinių apie fizinio aktyvumo metodikos ypatumus.

Informaciją apie fizinės sveikatos gerinimo būdus didžioji respondentų dalis (apie 45%) norėtų gauti iš televizijos. Antru informacijos šaltiniu įvardytos paskaitos. Išsamesnės informacijos apie paskaitų ir pratybų vertinimą mes nerinkome. P. Tamošausko (2000) teigimu, nemažai apklaustų Lietuvos universitetų studentų (vidutiniškai apie 32%) pageidauja teorinio rengimo dalies kūno kultūros dalyko programoje ir įvairiapusiško, nemonotoniško, tobulėti skatinančio pratybų turinio. Studentai vis labiau vertina ir specialisto konsultacijas. Lyginant su P. Tamošausko (2000) pateiktais duomenimis, net 30% daugiau LTU KPF 2003 metų pirmakursių (ypač merginų) rūpi-mais klausimais konsultuotųsi su specialistais.



Deja, respondentų žinios apie prieinamiausius ir reikšmingus organizmo būklės rodiklius nėra pakankamos. Tik penktadalis respondentų kontroliuoja savo būklę skaičiuodami pulso tvinksnius, o apie pusė nežino jo reikšmių. Panaši apklausoje dalyvavusių studentų dalis nežino savo kraujospūdžio reikšmių. Daugiau kaip pusė apklaustų pirmakursių nežinojo nei savo pulso, nei kraujospūdžio reikšmių, o trečdalis manė, kad šie rodikliai nerodo sveikatos būklės. Nors 2002 ir 2003 m. pirmakursių atsakymų variantai į klausimą „Ar skaičiuojate savo pulso dažnį?“, statistinio patikimumo požiūriu buvo panašūs, bet patikimai didesnė 2003 m. įstojusiųjų dalis teigė, kad nežino savo pulso reikšmių. Tokia situacija, manome, apriboja studentų galimybę laisvalaikio savarankiškai mankštintis nedarant neigiamo poveikio sveikatai. Pulso ir kraujospūdžio rodiklių dydis, kitimas fizinio krūvio ir atsigavimo laikotarpiu objektyviai rodo besimankštinančio asmens būklę (Forjaz et al., 2004; Gall et al., 2004; Skernevičius ir kt., 2004; Poderys, 2000). Esamos situacijos paradoksalmumas (gal net problemiškas) atsiranda dėl to, kad studentai fizinį aktyvumą įvardija ir galbūt naudoja kaip vieną pagrindinių priemonių, efektyviausiai veikiančių kūno masės normalizavimą (antsvorio mažinimą), sveikatos gerinimą ir eilinės jų dienos darbingumą.

Neigiamų įpročių atsikratymas, konkrečiai — rūkymo, LTU KPF studentų, o ypač merginų, nuomone, yra vienas iš trijų būdų, labiausiai veikiančių sveikatos gerinimą. Bėgant metams, ši problema darosi vis aktualesnė. Deja, tokios tendencijos pastebimos ir kitose Kauno aukštosiose mokyklose (Varatinskienė, 1993). Rūkančių jaunuolių daugėja, be to, stresiniais laikotarpiais (baigiant mokyklą ir pan.) daugiau vaikinų, turinčių neigiamų įpročių, deklaruoja apie pablogėjusią savo sveikatos būklę (Goštautas, Šeibokaitė, 2003). Kita pakankamai aktuali sąlyga, lemianti ne tik LTU studijuojančių, bet ir kitų universitetų studentų (Tamošauskas, 2000; Grinienė, 2003) savijautą ir dienos darbingumą, — visaverčio miego trūkumas.

Dauguma apklaustų LTU KPF pirmakursių turi prielaidas sveiko, fiziškai aktyvaus gyvenimo būdo nuostatoms ugdytis. Jų nuomone, asmeninė iniciatyva — viena pagrindinių sąlygų, lemiančių rezultatyvią sveikatinimo proceso eigą, tačiau nepakankamos žinios ir praktinių įgūdžių stoka riboja fizinės saviugdės procesą, jo kontrolę ir valdymą. Tokios aplinkybės nemaža dalimi

skatina studentų pasyvaus poilsio populiarumą (Tamošauskas, 2000; Muliarčikas, 2003 b).

## IŠVADOS

1. Absoliuti dauguma visų LTU KPF 2002 ir 2003 m. pirmakursių, didesnė dalis vyrų, lyginant su moterimis ir sportuojančiųjų su nesportuojančiais, teigia, kad rūpinasi savo sveikata. Patikimai didesnė 2003 m. pirmakursių dalis, lyginant su 2002 m. įstojusiųjų, savo sveikatą vertina „patenkinamai“, mažesnė — „gerai“. Dauguma respondentų nepakankamai kontroliuoja savo organizmo būklę ir jos kitimą: penktadalis pas gydytojus lankosi rečiau nei kartą per metus ir trys penktadaliai — tik kartą ar du.
2. Skirtingų studijų metų pirmakursių nuomonė apie televiziją, kaip pagrindinį informacijos apie fizinių pratimų poveikį sveikatai gavimo šaltinį, sutampa. Statistiškai patikimai didesnė 2002 m. pirmakursių dalis (pagal vyrų, moterų ir sportuojančiųjų grupes), lyginant su 2003 m. studentais, pageidautų daugiau informacijos gauti paskaitų metu. 2003 metų pirmakursės akcentavo šios srities specialisto konsultacijų svarbą ( $p < 0,001$ ).
3. Tik 45% visų respondentų teigė, kad vidurinio lavinimo įstaigoje įgijo žinių apie kūno kultūros poveikį sveikatai. Apie tris penktadalius apklaustų studentų nežinojo savo pulso dažnio (61,3%) ir kraujospūdžio (55%) reikšmių. Statistiškai patikimai didesnė 2003 m. pirmakursių dalis nežinojo savo pulso reikšmių ir nemokėjo jo skaičiuoti.
4. Palyginus 2002 ir 2003 m. pirmakursių apklausos rezultatus, galima teigti, kad vėlesniais metais į LTU KPF įstojo:
  - mažesnė dalis subjektyviai gerai vertinančių savo sveikatos būklę ir turinčių pakankamai žinių apie ją nusakančius rodiklius;
  - mažiau nusiteikusių gauti informacijos apie kūno kultūros poveikį sveikatai paskaitų metu;
  - mažiau įgijusių konkrečios informacijos apie fizinio ugdymo proceso kontrolės vykdymo ypatumus vidurinio lavinimo įstaigose, bet turinčių pozityvias prielaidas sveiko, aktyvaus gyvenimo būdo nuostatų ugdymui, t. y. akcentuojančių specialistų konsultacijų, neigiamų įpročių atsikratymo, fizinio aktyvumo, gyvenimo režimo — maitinimosi ir poilsio, asmeninės iniciatyvos veiksnių svarbą siekiant tikslo.

## LITERATŪRA

- Armonienė, J. (1994). Kūno kultūra ir studentų sveikata. *Kūno kultūros problemos Lietuvos aukštojoje mokykloje* (p. 18). Kaunas: Ritmas.
- Čekanavičius, V., Murauskas, G. (2001). *Statistika ir jos taikymai*. Vilnius: TEV.
- Forjaz, C. L. M., Cardoso, C. G., Rezk, C. C. et al. (2004). Postexercise hypotension and hemodynamics: The role of exercise intensity. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 44 (1), 54—61.
- Gage, N. L., Berliner, D. C. (1994). *Pedagoginė psichologija*. Vilnius: Alma litera.
- Gall, B., Parkhouse, W., Goodman, D. (2004). Heart Rate Variability of Recently Concussed Athletes at Rest and Exercise. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 36 (8) 1269—1274.
- Gardner, H., Hatch, T. (1989). Multiple intelligences go to school: Educational implications of the theory of multiple intelligencies. *Educational Researcher*, 18 (8), 4—10.
- Goštautas, A., Šeibokaitė, L. (2003). Moksleivių narkotinių medžiagų vartojimo, priklausančio nuo savo sveikatos vertinimo, kitimas amžiaus tarpsniais. *Socialinis darbas*, 2 (4), 103—110.
- Grabauskas, V., Klumbienė, J., Petkevičienė, J. ir kt. (1997). Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, 1994. *Kansanterveyslaitos: National Public Health Institute, Finland*, 75.
- Grininė, E. (2003). Lietuvos kūno kultūros akademijos studentų laikas, skiriamas studijoms ir gyvenimiškiems poreikiams tenkinti. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3 (48), 25—32.
- Kalesnykas, R. (2002). Policijos funkcijų įgyvendinimo efektyvumas: viešųjų ir privačių interesų derinimo problema. *Jurisprudencija. Visuomenės saugumas ir policijos mokslai*, 24 (16), 43—56.
- Kalesnykas, R. (2002). Policijos pareigūnai kai kuriose Europos valstybėse. *Jurisprudencija. Visuomenės saugumas ir policijos mokslai*, 48 (40), 65—78.
- Muliarčikas, A. (2003 a). Kauno miesto gyventojų požiūrio į sveikatą ir fizinį aktyvumą tendencijų aspektai. *Visuomenės sveikata*, 4 (23), 44—49.
- Muliarčikas, A. (2003 b). Kauno studentų laisvalaikio fizinis aktyvumas ir jį lemiantys veiksniai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 5 (50), 44—51.
- Petkevičienė, J., Kardelis, K., Misevičienė, I., Petrauskas, D. (2002). Kauno aukštųjų mokyklų studentų fizinio aktyvumo, žalingų įpročių ir studijų krypties sąsaja. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4 (45), 77—84.
- Petrauskas, D. (2004). *Kauno universitetų studentų subjektyvios sveikatos, savijautos ir gyvenimo sąsajų vertinimas: daktaro disertacija*. Kaunas.
- Poderys, J. (2000). *Asmens sveikatos ugdymas*. Kaunas: Kauno medicinos universitetas.
- Skernevičius, J., Raslanas, A., Dadelienė, R. (2004). *Sporto mokslo metodologija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Sporto terminų žodynas*. (2002). Parengė S. Stonkus. T. 1. Kaunas: Aušra.
- Šakočius, A. (2000). Policija valstybėje ir visuomenėje: nuo distinktyviai iki racionaliai pragmatinio požiūrio į policijos paslaugą. *Jurisprudencija. Visuomenės saugumas ir policijos mokslai*, 15 (7), 167—172.
- Tamošauskas, P. (2000). *Humanistiškai orientuotas studentų fizinis ugdymas*. Vilnius: Technika.
- Tidikis, R. (2003). *Socialinių mokslų tyrimų metodologija*. Kaunas: Aušra.
- Varatinskienė, R. (1993). *Kauno aukštųjų mokyklų studentų gyvenimo ypatybės ir sveikata: med. m. dr. disertacija*. Kaunas: Kauno medicinos akademija.
- Vasiliauskas, A. (2002). *Strateginis valdymas*. Vilnius: Enciklopedija.
- Zaborskis, A., Makari, J. (2001). *Lietuvos moksleivių gyvenimo: raida 1994—1998 metais ir vertinimas tarptautiniu požiūriu*. Panevėžys: E. Vaičekausko leidykla.

## ATTITUDE OF FUTURE OFFICERS (STUDENTS OF THE LITHUANIAN LAW UNIVERSITY) TO CONTROL AND MANAGEMENT OF PHYSICAL FITNESS

Algirdas Muliarčikas<sup>1</sup>, Aurelija Morkūnienė<sup>1</sup>, Edmundas Štarevičius<sup>1</sup>, Vaidas Mickevičius<sup>2</sup>  
*Mykolas Romeris University<sup>1</sup>, Kaunas Technical College<sup>2</sup>, Kaunas, Lithuania*

### ABSTRACT

The aim of the research is to ascertain and compare the attitude of the students, enrolled in the Lithuanian Law University, Police Faculty in the years 2002 and 2003, to their state of health and means of improving it.

The article deals with the questionnaire data about the subjective knowledge on the state of health, means of its control and management of the students enrolled in the Lithuanian Law University, Police Faculty in the years 2002 and 2003. The first year students were questioned anonymously (in 2002 — 219 students, in

2003 — 127 students). The questionnaire's validity was tested. A pilot research was done, the stability of the questionnaire was established. The data about the students' attitude to their physical state of health and peculiarities of its management are presented in the article. 16 555 answers to 18 questions were analysed and grouped. The answers and data (according to gender features) (141 females and 205 males) of the exercising (215) and non-exercising (131) students were compared.

Majority of the questioned students take care of their health (90.2%). In comparison with 2002, the subjective state of health of the major part of the students enrolled in the university in 2003 is satisfactory ( $p < 0.05$ ), of the minor part of students is good ( $p < 0.01$ ). Most of the males ( $p < 0.05$ ) compared to females, as well as exercising students ( $p < 0.001$ ) compared to non-exercising students, rated their state of health as good. Large majority of students expressed their wish to get information about various aspects of improving their physical health on TV (47.4%), fewer students (37.3%) would like to get information at the lectures, in newspapers (22.3%) or from specialist's counselling (25.1%). The minor part of the respondents (45.7%,  $p < 0.05$ ) alleged that they acquired knowledge about impact of physical education to their health in secondary school. Majority of the respondents (60.9%,  $p < 0.001$ ) stated that they had been and are taking interest in information about the impact of physical exercises to their health. 46.9% ( $p < 0.001$ ) alleged that their access to such kind of information sources is sufficient, 20% — insufficient and 30.2% of the students had no interest in it.

Only 21.1% ( $p < 0.001$ ) of the respondents control their state of health according to their pulse rate. 68.8% of the students do not do it, 9.2% ( $p < 0.001$ ) do not know how to do it. More first year students ( $p < 0.01$ ) enrolled in the university in the year 2003 than in 2002 have no knowledge about the methods of taking pulse rate. The students of the Lithuanian Law University, Police Faculty have the right conception about the means of improving their physical health. However, comparatively small part of the respondents has information about the basic methods of health state control and management of physical activity. This part of students has a tendency to decrease.

**Keywords:** physical fitness, knowledge about physiological indicators, control of the body state, aspects of management of physical activity process.

Gauta 2005 m. vasario 1 d.  
Received on February 1, 2005

Priimta 2005 m. gegužės 18 d.  
Accepted on May 18, 2005

Algirdas Muliarčikas  
Mykolo Romerio universitetas  
(Mykolas Romeris University)  
V. Putvinskio g. 70, LT-44211 Kaunas  
Lietuva (Lithuania)  
Tel +370 37 303653  
E-mail a.muliarcikas@ltukf.lt