

**Studentų mokslinės draugijos
mokslinė konferencija**

STUDENT SCIENTIFIC SOCIETY
SCIENTIFIC CONFERENCE

VISŲ MOKSLŲ RAKTAS YRA KLAUSTUKAS

**THE KEY TO ALL SCIENCES
IS A QUESTION MARK**

2026 m. gegužės 14 d.
Kaunas, Lietuva

MAY 14, 2026
KAUNAS, LITHUANIA



PROGRAMA IR PRANEŠIMŲ TEZĖS
PROGRAMME AND ABSTRACTS

LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETAS

Studentų mokslinės draugijos mokslinė konferencija

VISŲ MOKSLŲ RAKTAS YRA KLAUSTUKAS

2026 m. gegužės 14 d.

Kaunas, Lietuva

Programa ir pranešimų tezės

Sudarytoja Kristina Mejerytė-Narkevičienė



Kaunas, Lietuva
2026

ORGANIZACINIS IR MOKSLINIS KOMITETAS

Garbės pirmininkė

dr. Birutė Statkevičienė

Pirmininkė

dr. Edita Zakarauskiene

Pavadootoja

Kristina Mejerytė-Narkevičienė

Nariai:

prof. dr. Vilma Dudonienė

dr. Edgaras Lapinskas

dr. Kristina Visagurskienė

dr. Antanas Ūsas

doc. dr. Viktoras Šilinskas

Doktorantas Deividas Stanionis

Doktorantė Goda Daugė

Doktorantė Erika Krasinskė

Visas tezes recenzavo po vieną atitinkamos srities mokslininką.

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*.

LITHUANIAN SPORTS UNIVERSITY

Student Scientific Society Scientific Conference

THE KEY TO ALL SCIENCES IS A QUESTION MARK

May 14, 2026

Kaunas, Lithuania

Programme and Abstracts

Editor Kristina Mejerytė-Narkevičienė



Kaunas, Lithuania
2026

ORGANISING AND SCIENTIFIC COMMITTEE

Honorary Chair

Dr. Birutė Statkevičienė

Chair

Dr. Edita Zakarauskienė

Deputy Chair

Kristina Mejerytė-Narkevičienė

Members:

Prof. Dr. Vilma Dudonienė

Dr. Edgaras Lapinskas

Dr. Kristina Visagurskienė

Dr. Antanas Ūsas

Assoc. Prof. Dr. Viktoras Šilinskas

Doctoral student Deividas Stanionis

Doctoral student Goda Daugė

Doctoral student Erika Krasinskė

All abstracts were reviewed by one scientist of that field.

Bibliographic information is available on the Lithuanian Integral Library Information System (LIBIS) portal *ibiblioteka.lt*.

**Studentų mokslinės draugijos
mokslinės konferencijos
„Visų mokslų raktas yra klausukas“
programa**

**Student Scientific Society Scientific
Conference “The Key to All Sciences
is a Question Mark”
programme**

**2026 m. gegužės 14 d. (ketvirtadienis)
May 14, 2026 (Thursday)**

**10.00 val., Centrinį rūmų 215 aud.
10.00, Central Building, room 215**

**10.00–10.10
SVEIKINIMO ŽODIS
WELCOMING SPEECH**

**10.10–10.30
PLENARINIS PRANEŠIMAS
KEYNOTE SPEECH
„NUO SMALSUMO IKI ATRADIMO: KELIAS, KURIS PRASIDEDA KLAUSIMU“
*Goda Daugė, Erika Krasinskė, LSU***

**Pirmoji sekcija
Section 1**

**REABILITACIJA IR SPORTO FIZIOLOGIJA
REHABILITATION AND SPORT PHYSIOLOGY**

**10.30 val., Centrinį rūmų 215 aud.
10.30, Central Building, room 215**

Moderatoriai: *prof. dr. Vilma Dudonienė, dr. Edgaras Lapinskas, doktorantės Goda Daugė ir Erika Krasinskė*

Moderators: *Prof. Dr. Vilma Dudonienė, Dr. Edgaras Lapinskas, doctoral students Goda Daugė and Erika Krasinskė*

**10.30–10.45
LAIKYSĖNOS, AMŽIAUS IR KRAMTOMŲJŲ BEI KAKLO RAUMENŲ
MECHANINIŲ SAVYBIŲ SAŠAJOS**

***Aurėja Daugėlaitė, LSU
Mokslinė vadovė doc. dr. Vilma Juodžbaliėnė***

**10.45–11.00
KINEZITERAPIJOS METODŲ EFEKTYVUMAS GYDANT SKIRTINGUS PSICHIKOS
SVEIKATOS SUTRIKIMUS**

***Oresta Arbašauskaitė, LSU
Mokslinė vadovė lektorė Anelė Katinė***

11.00–11.15

**AR KINEZITERAPEUTO POŽIŪRIS Į APATINĖS NUGAROS DALIES SKAUSMĄ
TURI ĮTAKOS KINEZITERAPIJOS PROCEDŪROS TURINIUI?**

Beatričė Bladykaitė, LSU

Mokslinė vadovė doc. dr. Vilma Juodžbalienė

11.15–11.30

**STATINIO 60 SEK. TRUKMĖS PRATIMO POVEIKIS STUDENTŲ LAIKYSENOS
STABILUMUI IR ABIPUSEI KOORDINACIJAI**

Gabija Staniulytė, LSU

Mokslinė vadovė prof. dr. Vilma Dudonienė

11.30–11.45

**BLAUZDOS RAUMENŲ TEMPIMO, VOLAVIMO IR EKSCENTRINIAI PRATIMAI
SKIRTINGAI VEIKIA SPORTINIŲ ŠOKIŲ ŠOKĖJŲ PUSIAUSVYRĄ**

Anastasija Pavšukova, LSU

Mokslinė vadovė doc. dr. Vilma Juodžbalienė

11.45–12.00

**KINEZITERAPEUTŲ SKIRTINGŲ DARBO VIETŲ ERGONOMINIŲ VEIKSNIŲ
ĮTAKA JUOSMENINĖS NUGAROS DALIES SKAUSMO PASIREIŠKIMUI**

Klaudija Bubelytė, LSU

Mokslinė vadovė lektorė Anelė Katinė

Antroji sekcija

Section 2

**FIZINIS AKTYVUMAS IR SVEIKATA, TRENIRAVIMO TECHNOLOGIJOS
PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH, COACHING TECHNOLOGIES**

10.30 val., Centrinųjų rūmų 301 aud.

10.30, Central Building, room 301

Moderatoriai: *doc. dr. Viktoras Šilinskas, dr. Kristina Visagurskienė*

Moderators: *Assoc. Prof. Dr. Viktoras Šilinskas, Dr. Kristina Visagurskienė*

10.30–10.45

TRENERIO VEIKLOS VIEŠOSE ERDVĖSE PRITAIKYMAS

Martynas Tichonovičius, LSU

Mokslinė vadovė prof. dr. Biruta Švagždienė

10.45–11.00

**JAUNUOLIŲ FIZINIO PAJĖGUMO RODIKLIŲ, GYVENSĖNOS IR SVEIKATOS
RAŠTINGUMO SĄSAJOS**

Austė Jurevičiūtė, LSU

Mokslinė vadovė doc. dr. Daiva Vizbaraitė

11.00–11.15

**50 METRŲ PLAUKIMO LAISVUOJU STILIUMI REZULTATŲ SAŠAJA SU
PLAŠTAKOS JĖGOS PARAMETRAIS**

Simas Jurevičius, LSU

Mokslinė vadovė doc. dr. Ilona Zuožienė

11.15–11.30

**COMPARATIVE VIDEO AND PHYSICAL PERFORMANCE ANALYSIS OF MALE
BREAKERS**

Marius Lazauskas, LSU

Academic supervisor Dr. Inga Lukonaitienė

11.30–11.45

**IMPACT OF 12-WEEK NECK EXERCISE PROGRAMME ON NECK PAIN,
POSTURAL STABILITY, AND BILATERAL COORDINATION IN OFFICE WORKERS**

Iryna Kozhemiaka, LSU

Academic supervisor Prof. Dr. Vilma Dudonienė

11.45–12.00

**COMPARATIVE ANALYSIS OF OPEN-WATER SWIMMING PERFORMANCE
BETWEEN SPAIN AND GERMANY IN NATIONAL CHAMPIONSHIPS 2025**

Antonia Dressler, Technical University of Munich

Pau Pons Pons, INEFC, University of Barcelona

Academic supervisor Dr. Birutė Statkevičienė

12.00–12.15

WINTER SWIMMING: NEXT WINTER OLYMPIC GAMES DISCIPLINE?

Malgorzata Ryzenweber, Gdansk University of Physical Education and sport

Ivan Andrushchenko, LSU

Academic supervisor Dr. Birutė Statkevičienė

**Trečioji sekcija
Section 3**

**SOCIALINIAI BEI EDUKACINIAI KŪNO KULTŪROS IR SPORTO ASPEKTAI,
TURIZMO IR SPORTO VADYBA
SOCIAL AND EDUCATIONAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT,
TOURISM AND SPORT MANAGEMENT**

**10.30 val., Centrinė rūmų 306 aud.
10.30, Central Building, room 306**

Moderatoriai: *dr. Antanas Ūsas, doktorantas Deividas Stanionis*

Moderators: *Dr. Antanas Ūsas, doctoral student Deividas Stanionis*

10.30–10.45

**JAUNŲJŲ ŠAULIŲ SPORTO ŽAIDYNIŲ DALYVIŲ PASITENKINIMO RENGINIŲ
VERTINIMAS**

Simona Kuliešaitė, LSU

Mokslinė vadovė lektorė Kristina Mejerytė-Narkevičienė

10.45–11.00

PAAUGLIŲ MERGAIČIŲ, LANKANČIŲ NETRADICINIO FIZINIO AKTYVUMO (CIRKO) UŽSIĖMIMUS, SUVOKIAMAS FIZINIS RAŠTINGUMAS

Agnė Palubinskaitė, LSU

Mokslinė vadovė doc. dr. Rita Gruodytė-Račienė

11.00–11.15

VARTOTOJŲ PASITENKINIMAS PRENUMERUOJAMA SPORTO TURINIO PLATFORMA

Enrika Danylaitė, LSU

Mokslinis vadovas dr. Antanas Ūsas

TURINYS | CONTENT

Aurėja Daugėlaitė LAIKYSENOS, AMŽIAUS IR KRAMTOMŲJŲ BEI KAKLO RAUMENŲ MECHANINIŲ SAVYBIŲ SĄSAJOS	10
Oresta Arbašauskaitė KINEZITERAPIJOS METODŲ EFEKTYVUMAS GYDANT SKIRTINGUS PSICHIKOS SVEIKATOS SUTRIKIMUS.....	11
Beatričė Bladykaitė AR KINEZITERAPEUTO POŽIŪRIS Į APATINĖS NUGAROS DALIES SKAUSMĄ TURI ĮTAKOS KINEZITERAPIJOS PROCEDŪROS TURINIUI?	12
Gabija Staniulytė STATINIO 60 SEK. TRUKMĖS PRATIMO POVEIKIS STUDENTŲ LAIKYSENOS STABILUMUI IR ABIPUSEI KOORDINACIJAI.....	13
Anastasija Pavšukova BLAUZDOS RAUMENŲ TEMPIMO, VOLAVIMO IR EKSCENTRINIAI PRATIMAI SKIRTINGAI VEIKIA SPORTINIŲ ŠOKIŲ ŠOKĖJŲ PUSIAUSVYRĄ.....	14
Klaudija Bubelytė KINEZITERAPEUTŲ SKIRTINGŲ DARBO VIETŲ ERGONOMINIŲ VEIKSNIŲ ĮTAKA JUOSMENINĖS NUGAROS DALIES SKAUSMO PASIREIŠKIMUI.....	15
Martynas Tichonovičius TRENERIO VEIKLOS VIEŠOSE ERDVĖSE PRITAIKYMAS.....	16
Austė Jurevičiūtė JAUNUOLIŲ FIZINIO PAJĖGUMO RODIKLIŲ, GYVENSENOS IR SVEIKATOS RAŠTINGUMO SĄSAJOS	17
Simas Jurevičius 50 METRŲ PLAUKIMO LAISVUOJU STILIUMI REZULTATŲ SĄSAJA SU PLAŠTAKOS JĖGOS PARAMETRAIS	18
Marius Lazauskas COMPARATIVE VIDEO AND PHYSICAL PERFORMANCE ANALYSIS OF MALE BREAKERS ...	19
Iryna Kozhemiaka IMPACT OF 12-WEEK NECK EXERCISE PROGRAMME ON NECK PAIN, POSTURAL STABILITY, AND BILATERAL COORDINATION IN OFFICE WORKERS	20
Antonia Dressler, Pau Pons Pons COMPARATIVE ANALYSIS OF OPEN-WATER SWIMMING PERFORMANCE BETWEEN SPAIN AND GERMANY IN NATIONAL CHAMPIONSHIPS 2025	21
Malgorzata Ryzenweber WINTER SWIMMING: NEXT WINTER OLYMPIC GAMES DISCIPLINE?	22
Simona Kuliešaitė JAUNŲJŲ ŠAULIŲ SPORTO ŽAIDYNIŲ DALYVIŲ PASITENKINIMO RENGINIŲ VERTINIMAS.....	23
Agnė Palubinskaitė PAAUGLIŲ MERGAIČIŲ, LANKANČIŲ NETRADICINIO FIZINIO AKTYVUMO (CIRKO) UŽSIĖMIMUS, SUVOKIAMAS FIZINIS RAŠTINGUMAS	24
Enrika Danylaitė VARTOTOJŲ PASITENKINIMAS PRENUMERUOJAMA SPORTO TURINIO PLATFORMA	26

LAIKYSENOS, AMŽIAUS IR KRAMTOMŲJŲ BEI KAKLO RAUMENŲ MECHANINIŲ SAVYBIŲ SĄSAJOS

Aurėja Daugėlaitė

IV kursas, Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

Mokslinė vadovė doc. dr. Vilma Juodžbalienė

Tematika: Reabilitacija ir sporto fiziologija

Įvadas: Temos aktualumas. Laikysenos sutrikimai, ypač viršutinės kryžminės raumenų grandinės sindromas, dažnėja dėl sėdimo gyvenimo būdo ir intensyvaus išmaniųjų technologijų naudojimo (Chaudhuri et al., 2023). Kaklo ir kramtomųjų raumenų sąveika lemia, kad netaisyklinga galvos laikysena didina kramtomųjų raumenų apkrovą (Chang et al., 2023). Šie pokyčiai siejami su smilkininio apatinio žandikaulio sąnario (SAŽS) sutrikimais, skausmu ir prastesne gyvenimo kokybe (Chang et al., 2023). *Tyrimo tikslas.* Nustatyti laikysenos, amžiaus ir kramtomųjų bei kaklo raumenų mechaninių savybių sąsajas. *Tyrimo uždaviniai.* 1) Nustatyti ir palyginti tiriamųjų laikyseną amžiaus aspektu; 2) nustatyti ir palyginti tiriamųjų, turinčių viršutinį kryžminį sindromą, krūtinės raumenų ilgį amžiaus aspektu; 3) nustatyti ir palyginti tiriamųjų, turinčių viršutinį kryžminį sindromą, kramtomųjų raumenų tonusą, spastiškumą ir elastingumą amžiaus aspektu; 4) nustatyti ir palyginti tiriamųjų, turinčių viršutinį kryžminį sindromą, kaklo raumenų tonusą, spastiškumą ir elastingumą amžiaus aspektu; 5) nustatyti kramtomųjų ir kaklo raumenų mechaninių savybių bei laikysenos sąsajas. *Tyrimo metodai ir organizavimas.* Anketinė apklausa (amžius, antropometriniai duomenys, ortodontinio gydymo anamnezė), fotogrametrija galvos padėčiai įvertinti, fotogrametrinės analizės metu apskaičiuotas kraniovertebralinis kampas (CVA), antropometrinis didžiojo ir mažojo krūtinės raumenų ilgio matavimas bei miotonometrija, kuria matuotas trapecinio raumens nusileidžiančiosios dalies tonusas, spastiškumas ir elastingumas, sukamojo galvos, kramtomąjo ir smilkininio raumenų porų mechaninės savybės. Neatsitiktinės patogiosios imties būdu buvo pasirinkti ir ištirti 59 tiriamieji, suskirstyti į dvi grupes pagal amžių (J – 18–35 m. ir V – 36–52 m.) ir galvos padėtį (CVA atitinka normą – 53–62 laipsniai, CVA neatitinka normos – 41–52 laipsniai). *Reikšminiai žodžiai:* kramtomieji raumenys, galvos padėtis, kraniovertebralinis kampas, viršutinis kryžminis sindromas, miotonometrija.

Tyrimo rezultatai: CVA reikšmės tarp amžiaus grupių nesiskyrė, tačiau vyresniems tiriamiesiems būdingas didesnis didžiojo krūtinės raumens sutrumpėjimas, ypač dešinėje pusėje ($p < 0,05$). Didėjant amžiui, didėjo kramtomąjo raumens tonusas ir standumas, mažėjo elastingumas; vyresnių tiriamųjų grupėje nustatytas didesnis smilkininio raumens standumas ($p < 0,05$). Mažesnis CVA siejosi su didesniu nusileidžiančiosios trapecinio raumens dalies tonusu bei standumu ir suprastėjusiomis sukamojo galvos raumens elastingomis savybėmis, labiau išreikštomis dešinėje pusėje ($p < 0,05$). Nors ramybės būsenoje kramtomųjų raumenų mechaninės savybės tiesiogiai nepriklausė nuo CVA dydžio, tarp kaklo ir kramtomųjų raumenų nustatyta reikšminga tarpraumeninė sąsaja ($p < 0,05$).

Įsivada: Prastesnė laikysena, vyresnis amžius, didesnis kaklo raumenų tonusas ir mažesnis elastingumas turi ryšį su didesniu kramtomųjų raumenų tonusu ir mažesniu elastingumu.

Literatūra

1. Chang, M. C., Choo, Y. J., Hong, K., Boudier-Revéret, M., & Yang, S. (2023). Treatment of upper crossed syndrome: A narrative systematic review. *Healthcare*, 11(16), 2328. <https://doi.org/10.3390/healthcare11162328>
2. Chaudhuri, S., Chawla, J. K., & Phadke, V. (2023). Physiotherapeutic interventions for upper cross syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Cureus*, 15(9), e45471. <https://doi.org/10.7759/cureus.45471>

KINEZITERAPIJOS METODŲ EFEKTYVUMAS GYDANT SKIRTINGUS PSICHIKOS SVEIKATOS SUTRIKIMUS

Oresta Arbašauskaitė

IV kursas, Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

Mokslinė vadovė lektorė Anelė Katinė

Tematika: Reabilitacija ir sporto fiziologija

Įvadas: *Tyrimo aktualumas.* Psichikos sveikatos sutrikimai yra aktuali visuomenės sveikatos problema, su jais susiduria vienas iš septynių žmonių pasaulyje (World Health Organization, 2022). Depresija ir adaptacijos sutrikimas neigiamai veikia emocinę būseną ir kasdienį funkcionavimą. Atsižvelgiant į jų biopsichosocialinę prigimtį ir su fiziologiniais mechanizmais susijusius pokyčius (Nusslock et al., 2024), vis didesnis dėmesys skiriamas kineziterapijai kaip nemedikamentinei intervencijai, galinčiai gerinti tiek psichologinius, tiek fizinius rodiklius. *Tyrimo tikslas.* Įvertinti ir palyginti kineziterapijos poveikį asmenų, sergančių depresija ir adaptacijos sutrikimu, psichinei būklei, lankstumui ir krūtinės ląstos ekskursijai. *Tyrimo uždaviniai.* 1) Įvertinti psichinės būklės ir fizinių rodiklių skirtumus tarp depresija ir adaptacijos sutrikimu sergančių asmenų; 2) įvertinti kineziterapijos poveikį tiriamųjų psichinei būklei ir fiziniams rodikliams; 3) palyginti kineziterapijos poveikį tarp depresija ir adaptacijos sutrikimu sergančių asmenų. *Tyrimo metodai ir organizavimas.* Eksperimentinis tyrimas atliktas VšĮ LSMU Kauno ligoninės Psichiatrijos klinikoje. Patogiosios atrankos būdu atrinkti dalyviai ($N = 15$) buvo suskirstyti į dvi grupes: depresijos ($n = 9$) ir adaptacijos sutrikimo ($n = 6$). Ištyrimui taikyta: DASS-21 skalė, PHQ-9 klausimynas, modifikuotas Šobero testas, „sėstis ir siekti“ testas, krūtinės ląstos ekskursijos matavimas. Ištyrimas buvo atliktas du kartus, prieš ir po keturių savaitių intervencijos. Intervenciją sudarė 45 minučių trukmės kineziterapinė mankšta su statiniais ir dinaminiais bei kvėpavimo pratimais, kuri buvo atliekama du kartus per savaitę. Statistinė analizė atlikta su „IBM SPSS Statistics“ programa. *Reikšminiai žodžiai:* kineziterapija, depresija, adaptacijos sutrikimas, lankstumas, efektyvumas.

Tyrimo rezultatai: Prieš intervenciją PHQ-9 klausimyno rezultatai depresijos grupėje buvo reikšmingai didesni ($p < 0,05$, 18,89 balo), kiti išmatuoti rodikliai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$). Po keturių savaitių kineziterapijos reikšmingai pagerėjo visų tiriamųjų psichinės sveikatos, lankstumo ir krūtinės ląstos ekskursijos rodikliai ($p < 0,01$). Tarp grupių reikšmingų skirtumų daugumoje rodiklių nenustatyta, tačiau depresijos grupėje vertinant PHQ-9 klausimyno rezultatus buvo stebimas reikšmingai ($p < 0,05$) ryškesnis depresijos simptomų sumažėjimas per vidutiniškai penkis balus.

Išvados: Depresijos grupėje tiriamųjų psichinė būklė prieš intervenciją buvo prastesnė nei adaptacijos sutrikimo grupėje, tačiau lankstumo ir krūtinės ląstos ekskursijos rodikliai nesiskyrė. Po keturių savaitių kineziterapijos reikšmingai pagerėjo bendra tiriamųjų psichinė sveikata, lankstumas ir krūtinės ląstos ekskursija. Depresijos grupėje nustatytas didesnis depresijos simptomų sumažėjimas (pagal PHQ-9 klausimyną), tačiau kitų rodiklių skirtumai tarp grupių nebuvo statistiškai reikšmingi.

Literatūra

1. Nusslock, R., Alloy, L. B., Brody, G. H., & Miller, G. E. (2024). Annual research review: Neuroimmune network model of depression: A developmental perspective. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 65(4), 538–567. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13961>
2. World Health Organization. (2022, June 16). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

AR KINEZITERAPEUTO POŽIŪRIS Į APATINĖS NUGAROS DALIES SKAUSMĄ TURI ĮTAKOS KINEZITERAPIJOS PROCEDŪROS TURINIUI?

Beatričė Bladykaitė

IV kursas, Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

Mokslinė vadovė doc. dr. Vilma Juodžbalienė

Tematika: Reabilitacija ir sporto fiziologija

Įvadas: *Tyrimo aktualumas.* Nėra pakankamai aišku, koks požiūris į apatinės nugaros dalies skausmą (ANS) vyrauja tarp kineziterapeutų ir kaip jis susijęs su klinikiniais sprendimais. *Tyrimo tikslas.* Įvertinti kineziterapeutų požiūrį į apatinės nugaros dalies skausmą ir kineziterapeuto požiūrį į nugaros skausmą įtaką kineziterapijos procedūrų turiniui. *Tyrimo uždaviniai.* 1) Įvertinti kineziterapeuto biomedicininio ir biopsichosocialinio požiūrio į ANS sąsajas su sociodemografinėmis ir profesinėmis charakteristikomis; 2) nustatyti kineziterapeutų požiūrio į ANS krypčių išreikštumą tiriamojoje imtyje; 3) įvertinti kineziterapeutų požiūrio į ANS subskalių sąsajas su respondentų charakteristikomis; 4) nustatyti kineziterapeutų požiūrio į ANS sąsajas su kineziterapijos procedūrų pasirinkimu. *Tyrimo metodai ir organizavimas.* Atliktas momentinis kiekybinis tyrimas, taikant anketinę apklausą. Tyrime dalyvavo Lietuvos Respublikoje dirbantys kineziterapeutai ($N = 96$). Duomenys rinkti naudojant struktūruotą klausimyną, sudarytą iš sociodemografinių ir profesinių klausimų, taip pat adaptuotą PABS-PT klausimyną. *Reikšminiai žodžiai:* kineziterapeutai, apatinės nugaros dalies skausmas, biomedicininis ir biopsichosocialinis požiūris.

Tyrimo rezultatai: Tyrimo rezultatai parodė, kad kineziterapeutų imtyje statistiškai reikšmingai labiau išreikštas biomedicininis nei biopsichosocialinis požiūris į apatinės nugaros dalies skausmą ($p < 0,001$), o tai sutampa su kitų tyrimų duomenimis (Gibbs et al., 2024; Péter et al., 2026). Nustatyta, kad sociodemografinės ir profesinės charakteristikos neturėjo reikšmingos įtakos požiūriui ($p > 0,05$), išskyrus amžių ($p < 0,05$), o panašios tendencijos aprašomos ir literatūroje (Rufa et al., 2022). Taip pat nustatyta, kad kineziterapeutų požiūris yra susijęs su taikomų kineziterapijos procedūrų pasirinkimu, o asmeninė nugaros skausmo patirtis gali turėti įtakos klinikiniams sprendimams (Sherriff et al., 2023).

Išvados: Kineziterapeutų imtyje statistiškai reikšmingai dominavo biomedicininis požiūris į apatinės nugaros dalies skausmą. Požiūris daugeliu atvejų nebuvo susijęs su sociodemografinėmis ir profesinėmis charakteristikomis, išskyrus amžių, bet buvo susijęs su taikomų kineziterapijos procedūrų pasirinkimu. Asmeninė kineziterapeutų patirtis su skausmu gali turėti įtakos kineziterapeutų klinikiniams sprendimams.

Literatūra

1. Gibbs, M. T., Hayden, J. A., Cashin, A. G., Shah, B., Gilanyi, Y. L., Natoli, A., Holmes, G., Ogilvie, R., Hagstrom, A. D., McAuley, J. H., Marshall, P. W., & Jones, M. D. (2024). Are exercise interventions in clinical trials for chronic low back pain dosed appropriately to meet the World Health Organization's Physical Activity Guidelines? *Physical Therapy*, 104(1), pzad114. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzad114>
2. Péter, B., Georgescu, A., Popovici, I.-M., Popescu, L., Szabó-Csifó, T., Radu, L.-E., & Fagaras, P.-S. (2026). In the light of healthcare professionals: Beliefs about chronic low back pain. *Medicina*, 62(1), 183. <https://doi.org/10.3390/medicina62010183>
3. Rufa, A., Dolphin, M., Adams, K., & Brooks, G. (2022). Factors associated with the low back pain-related attitudes and beliefs of physical therapists. *Musculoskeletal Science & Practice*, 58, 102518. <https://doi.org/10.1016/j.msksp.2022.102518>
4. Sherriff, B., Clark, C., Killingback, C., & Newell, D. (2023). Musculoskeletal practitioners' perceptions of contextual factors that may influence chronic low back pain outcomes: A modified Delphi study. *Chiropractic & Manual Therapies*, 31, 12. <https://doi.org/10.1186/s12998-023-00482-4>

STATINIO 60 SEK. TRUKMĖS PRATIMO POVEIKIS STUDENTŲ LAIKYSENOS STABILUMUI IR ABIPUSEI KOORDINACIJAI

Gabija Staniulytė

IV kursas, Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

Mokslinė vadovė prof. dr. Vilma Dudonienė

Tematika: Reabilitacija ir sporto fiziologija

Įvadas: *Tyrimo aktualumas.* Izometriniai pratimai, skatinantys neuroraumeninę kontrolę ir tolygią abiejų kūno pusių raumenų aktyvaciją, laikomi veiksminga priemone gerinti laikysenos stabilumui ir abipusei koordinacijai, todėl aktualu tirti jų trumpalaikį poveikį šiems rodikliams (Qiao et al., 2021; Sağlam et al., 2025). *Tyrimo tikslas:* Nustatyti trumpalaikio statinio pratimo poveikį studentų laikysenos stabilumui ir abipusei koordinacijai. *Tyrimo uždaviniai.* 1. Palyginti tiriamųjų laikysenos stabilumą prieš ir po statinio pratimo atlikimo. 2. Palyginti abipusę tiriamųjų koordinaciją prieš ir po statinio pratimo atlikimo. 3. Palyginti tiriamųjų laikysenos stabilumo ir abipusės koordinacijos rodiklius lyties aspektu. *Tyrimo metodai ir organizavimas.* Tyrime dalyvavo 30 studentų, kurių laikysenos stabilumas ir abipusė koordinacija buvo vertinami pagal du aspektus: be statinio pratimo ir po statinio pratimo atlikimo (60 sek. trukmės pritūpimo prie sienos (angl. *wall sit*) pratimo), naudojant „Biodex Balance System“. Buvo registruojamas bendrasis stabilumo rodiklis, bendrasis svyravimo rodiklis, svyravimo ir stabilumo rodikliai dviem kryptimis, stabilumas ir svyravimai stovint ant kairės ir dešinės kojos ir stabilumo ir svyravimo skirtumai tarp abiejų kojų. *Reikšminiai žodžiai:* statinis pratimas, stabilumas, koordinacija, studentai.

Tyrimo rezultatai: Tyrimo metu buvo vertinami bendrieji stabilumo ir svyravimo rodikliai, stabilumo ir svyravimo rodikliai pagal skirtingas kryptis (pirmyn ir atgal, kairę ir dešinę), stovėjimo ant skirtingų kojų rodikliai. Vertinant skirtumus tarp šių rodiklių nustatyta, kad po trumpalaikio statinio pratimo reikšmingai pagerėjo laikysenos stabilumas ir abipusė koordinacija ($p < 0,001$), tačiau asimetrijos pokyčių nenustatyta ($p > 0,05$). Moterys pasižymėjo reikšmingai geresniu laikysenos stabilumu ir koordinacija nei vyrai ($p < 0,05$).

Išvados: Trumpalaikis statinis pratimas reikšmingai pagerino laikysenos stabilumą ir abipusę koordinaciją. Nustatyta lyties įtaka, tačiau kiti veiksniai, tokie kaip apatinės galūnės traumas, KMI ir nugaros skausmas, reikšmingos įtakos neturėjo.

Literatūra

1. Qiao, Y.-J., Kim, K.-R., & Kim, M.-K. (2021). Effects of altering foot position on quadriceps femoris activation during wall squat exercises. *Journal of the Korean Society of Physical Medicine*, 16(1), 23–31. <https://doi.org/10.13066/kspm.2021.16.1.23>
2. Sağlam, A. F., Aydın, E. M., Koç, H., Muntean, R. I., Joksimovic, M., & Stefanica, V. (2025). Neuromuscular activation and symmetry in isometric squats: Comparing stable and unstable surfaces. *Symmetry*, 17(8), 1317. <https://doi.org/10.3390/sym17081317>

BLAUZDOS RAUMENŲ TEMPIMO, VOLAVIMO IR EKSCENTRINIAI PRATIMAI SKIRTINGAI VEIKIA SPORTINIŲ ŠOKIŲ ŠOKĖJŲ PUSIAUSVYRĄ

Anastasija Pavšukova

IV kursas, Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

Mokslinė vadovė doc. dr. Vilma Juodžbalienė

Tematika: Reabilitacija ir sporto fiziologija

Įvadas: *Tyrimo aktualumas.* Sportiniai šokiai – kompleksinė fizinė ir meninė disciplina, kuri reikalauja ne vien tik ritmo pajautimo, koordinacijos ir estetikos, bet ir pakankamai aukšto fizinio pasirengimo, kad šokėjai galėtų stabiliai ir užtikrintai atlikti sunkius choreografinius judesius ir išlaikyti jų estetinę išraišką, nes judėjimas sportiniuose šokiuose yra sudėtingas procesas, apimantis kūno dalių sąveiką ir partnerių koordinaciją (Dorosh et al., 2021). Dėl dažnų krypties keitimų, sukinių ir greitų judesių derinių, šioje disciplinoje ypač svarbus tampa kūno stabilumas ir gebėjimas išlaikyti pusiausvyrą. Didelį vaidmenį šiame procese atlieka blauzdos raumenys ir čiurnos sąnario funkcija, tačiau tempimo, volavimo ir ekscentrinių pratimų momentinis ir ilgalaikis poveikis šokėjų pusiausvyrai dar nėra pakankamai ištirtas. *Tyrimo tikslas.* Įvertinti sportinių šokių šokėjų blauzdos raumenų tempimo pratimų, volavimo ir ekscentrinių pratimų poveikį pusiausvyrai. *Tyrimo uždaviniai.* 1) Nustatyti ir palyginti sportinių šokių šokėjų statinės ir dinaminės pusiausvyros rodiklius prieš ir po blauzdos raumenų momentinio ir trijų savaičių tempimo; 2) nustatyti ir palyginti sportinių šokių šokėjų statinės ir dinaminės pusiausvyros rodiklius prieš ir po blauzdos raumenų momentinio ir trijų savaičių volavimo; 3) nustatyti ir palyginti sportinių šokių šokėjų statinės ir dinaminės pusiausvyros rodiklius prieš ir po blauzdos raumenų momentinio ir trijų savaičių ekscentrinių pratimų taikymo; 4) palyginti momentinį ir trijų savaičių blauzdos raumenų tempimo, ekscentrinių pratimų ir volavimo poveikį sportinių šokių šokėjų statinės ir dinaminės pusiausvyros rodikliams. *Tyrimo metodai ir organizavimas.* Tyrime dalyvavo 27 sportinių šokių šokėjai, kurie buvo atsitiktiniu būdu suskirstyti į tris skirtingas intervencines grupes (tempimo, volavimo ir ekscentrinių pratimų). Pusiausvyra buvo vertinama taikant posturografijos metodą registruojant slėgio centro judėjimą ramiai stovint, stovint ant vienos kojos ir atliekant stabilumo ribų testą. Vertinti trajektorijos ilgis, judėjimo amplitudė į šonus ir pirmyn–atgal bei svyravimo plotas. Pėdos judesių amplitudės buvo vertinamos goniometrija. Tyrimas truko tris savaites, atlikti trys testavimai: prieš intervenciją, iš karto po intervencijos (momentinis) ir po trijų savaičių. *Reikšminiai žodžiai:* pusiausvyra, blauzdos raumenys, sportiniai šokiai.

Tyrimo rezultatai: Tempimo pratimai pagerino pusiausvyros rodiklius, sumažindami svyravimo į šonus amplitudę ramiai stovint ir svyravimo pirmyn–atgal amplitudę bei svyravimo plotą stovint ant vienos kojos ir atliekant stabilumo ribų testus ($p < 0,05$). Volavimas daugeliu atvejų pagerino pusiausvyrą momentiška, sumažindamas trajektorijos ilgį ir svyravimo amplitudes stovint ant vienos kojos ($p < 0,05$). Ekscentriniai pratimai pagerino pusiausvyros rodiklius tiek momentiška, tiek po trijų savaičių, sumažindami trajektorijos ilgį, svyravimo amplitudes ir svyravimo plotą ($p < 0,05$). Didžiausi pokyčiai nustatyti ekscentrinių pratimų grupėje.

Išvados: Po blauzdos raumenų tempimo pratimų ir volavimo statinė ir dinaminė pusiausvyra pagerėjo iš karto po intervencijos, o po ekscentrinių pratimų reikšmingas pagerėjimas nustatytas po trijų savaičių nuo intervencijos. Ekscentriniai pratimai labiausiai pagerino dinaminės pusiausvyros rodiklius, lyginant su volavimu ir tempimo pratimais.

Literatūra

1. Dorosh, G., Mova, L., Lukianenko, K., Shestopal, L., Dehtiar, D., & Hladka, L. (2021). Biomechanical analysis of sports dance. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1420–1426. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090638>

KINEZITERAPEUTŲ SKIRTINGŲ DARBO VIETŲ ERGONOMINIŲ VEIKSNIŲ ĮTAKA JUOSMENINĖS NUGAROS DALIES SKAUSMO PASIREIŠKIMUI

Klaudija Bubelytė

IV kursas, Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

Mokslinė vadovė lektorė Anelė Katinė

Tematika: Reabilitacija ir sporto fiziologija

Įvadas: *Tyrimo aktualumas.* Juosmeninės nugaros dalies skausmas (angl. *low back pain*, LBP) – viena pagrindinių profesinio nedarbingumo priežasčių pasaulyje: 2020 m. jį patyrė ~619 mln. žmonių ir prognozuojama, kad iki 2050 m. šis skaičius gali siekti 843 mln. (GBD 2021 Low Back Pain Collaborators, 2023). Kineziterapeutai priklauso padidėjusios raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos grupei, – paplitimas tarp jų siekia iki 90 %, o juosmens sritis nurodoma kaip dažniausiai pažeidžiama (Gorce & Jacquier-Bret, 2023), tačiau skirtingų darbo aplinkų ergonominiai profiliai ir jų sąsajos su LBP Lietuvos kontekste mokslinėje literatūroje beveik nenagrinėti. *Tyrimo tikslas.* Įvertinti kineziterapeutų skirtingų darbo vietų ergonominius veiksnius ir jų sąsajas su LBP pasireiškimu. *Tyrimo uždaviniai.* 1) Išsiaiškinti vyraujančius ergonominius veiksnius kineziterapeutų darbo vietose; 2) nustatyti LBP paplitimą tarp skirtingose darbo vietose dirbančių kineziterapeutų; 3) įvertinti ergonominių veiksnių sąsają su LBP pasireiškimu ir palyginti ergonominę apkrovą tarp darbo vietų. *Tyrimo metodai ir organizavimas.* Atlikta kiekybinė anketinė apklausa ($N = 132$ Lietuvos kineziterapeutai, dirbantys ligoninių stacionaruose, ambulatorinėse klinikose, reabilitacijos centruose, privačiose klinikose, slaugos namuose). Naudota savarankiškai sudaryta 28-ių klausimų anketa. Duomenys analizuoti „IBM SPSS Statistics“ programa (neparametriniai testai, reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$). *Reikšminiai žodžiai:* kineziterapeutai, juosmeninės nugaros dalies skausmas, ergonominiai veiksniai.

Tyrimo rezultatai: LBP per paskutinius 12 mėnesių patyrė 76,5 % tiriamųjų; 53,8 % nurodė bent dalinį profesinės veiklos apribojimą dėl skausmo. Dažniausiai nustatyti ergonominiai veiksniai: pasikartojantys judesiai ir jėgos reikalaujančių manualinių technikų taikymas. Reguluojamo aukščio procedūrinį stalą turėjo ir naudojo 60,6 %, tačiau 37,1 % papildomos ergonominės įrangos darbo vietoje apskritai neturėjo. Statistiškai reikšmingą silpną teigiamą ryšį su LBP intensyvumu turėjo tik liemens lenkimas ($r_s < 0,300$; $p = 0,002$) ir ribota galimybė keisti kūno padėtį ($r_s < 0,181$; $p = 0,038$). Lyginamoji analizė atskleidė reikšmingus ergonominės apkrovos skirtumus: pacientų kėlimas buvo dažniausias ligoninių stacionaruose ir rečiausias privačiose klinikose ($p < 0,001$); reguliuojamo aukščio stalą naudojo 86,7 % privačiose klinikose, tačiau tik 40,7 % stacionaruose dirbančių kineziterapeutų. LBP paplitimas ir intensyvumas tarp skirtingų darbo vietų statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$).

Išvados: LBP yra dažnas reiškinys tarp Lietuvos kineziterapeutų ir daugiau nei pusė patiria bent dalinį profesinės veiklos apribojimą dėl šio skausmo. Liemens lenkimas ir ribota galimybė keisti kūno padėtį yra ergonominiai veiksniai, labiausiai susiję su LBP, o tai pabrėžia tikslinių ergonominių intervencijų svarbą. Ergonominės apkrovos skirtumai tarp darbo vietų nelemia reikšmingų juosmeninės nugaros dalies skausmo pasireiškimų skirtumų, – tai patvirtina daugiaveiksnių šio sutrikimo kilmę.

Literatūra

1. GBD 2021 Low Back Pain Collaborators. (2023). Global, regional, and national burden of low back pain, 1990–2020, its attributable risk factors, and projections to 2050: A systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet. Rheumatology*, 5(6), e316–e329. [https://doi.org/10.1016/S2665-9913\(23\)00098-X](https://doi.org/10.1016/S2665-9913(23)00098-X)
2. Gorce, P., & Jacquier-Bret, J. (2023). Global prevalence of musculoskeletal disorders among physiotherapists: A systematic review and meta-analysis. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 24, 265. <https://doi.org/10.1186/s12891-023-06345-6>

TRENERIO VEIKLOS VIEŠOSE ERDVĖSE PRITAIKYMAS

Martynas Tichonovičius

IV kursas, Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

Mokslinė vadovė prof. dr. Biruta Švagždienė

Tematika: Fizinis aktyvumas ir sveikata

Įvadas: *Tyrimo aktualumas.* Šiuolaikinė visuomenė vis daugiau dėmesio skiria sveikatai, fiziniam aktyvumui ir bendrai gerovei. Viešosios erdvės – parkai, aikštės, pakrantės, stadionai – tampa svarbiu fizinio aktyvumo skatinimo įrankiu. Tyrimai rodo, kad tinkamai sutvarkytos viešosios erdvės reikšmingai prisideda prie žmonių fizinės ir psichologinės gerovės (Švagždienė & Vaseris, 2020). Tačiau regioniniuose miestuose, tokiuose kaip Biržai, viešųjų erdvių pritaikomumas fiziniam aktyvumui dažnai yra ribotas dėl infrastruktūros trūkumų: trūksta apšvietimo, lygių takų ir saugių zonų (Adamonytė et al., 2018). Tyrimai taip pat rodo, kad fizinis aktyvumas lauke turi stipresnį teigiamą poveikį emocinei savijautai nei tas pats aktyvumas patalpose (Noseworthy et al., 2023). *Tyrimo tikslas.* Išanalizuoti trenerių veiklos pritaikomumą viešosiose erdvėse. *Tyrimo uždaviniai.* 1. Apibrėžti viešųjų erdvių pritaikomumo sampratą. 2. Pristatyti trenerio veiklos pobūdį viešosiose erdvėse. 3. Ištirti trenerių veiklos pritaikomumą Biržų viešosiose erdvėse. *Tyrimo metodai ir organizavimas.* Atlikta mokslinės literatūros analizė. Pasirinktas kokybinis tyrimo dizainas: pusiau struktūruoti interviu su aštuoniais Biržų rajono savivaldybės treneriais (šeši vyrai ir dvi moterys, amžius 24–56 m.), kurie atrinkti tikslinės atrankos būdu. Interviu truko 40–60 min., duomenys analizuoti taikant teminę analizę pagal Braun ir Clarke (2006) šešių etapų modelį. *Reikšminiai žodžiai:* viešosios erdvės, trenerio veikla, bendruomeniškumas.

Tyrimo rezultatai: Teminė analizė atskleidė 19 potemių, kurios sugrupuotos į penkias temas. Tyrimo metu išsiaiškinta, kad trenerių veikla viešosiose erdvėse yra dinamiška ir priklauso nuo aplinkos sąlygų, erdvių funkcionalumo ir dalyvių poreikių. Treneriai Biržuose miestą suvokia kaip vientisą sporto erdvę: pakrantės naudojamos ištvermei, stadionai – struktūruotoms treniruotėms, parkai – jėgos ir mobilumo veikloms. Kūrybiškas aplinkos išnaudojimas leidžia kompensuoti inventorius trūkumą. Didžiausi išbandymai susiję su infrastruktūra: nelygiais takais, apšvietimo stoka, sezoniskumu ir ribotomis inventorius laikymo galimybėmis. Treneriai nuolat taiko lankstų planavimą, koreguoja treniruotes pagal oro sąlygas ir turi parengtą alternatyvų planą. Saugumas užtikrinamas vertinant dangą, matomumą ir nustatant aiškias taisykles dalyviams. Dalyvių motyvaciją stiprina natūrali aplinka, socialiniai ryšiai ir bendruomeniškumo jausmas. Viešoji erdvė mažina psichologinius barjerus, o trenerio palaikymas padeda įtraukti mažiau aktyvius asmenis.

Išvados: Viešosios erdvės yra daugiavercės teritorijos, kurių pritaikomumas priklauso nuo infrastruktūros kokybės ir funkcionalumo. Treneris viešosiose erdvėse veikia kaip edukatorius, sveikatingumo kultūros formuotojas ir socialinės sąveikos moderatorius. Biržų trenerių veikla yra dinamiška ir paremta prisitaikymu: infrastruktūros trūkumus treneriai kompensuoja kūrybingumu, tačiau tvari veiklos plėtra priklauso nuo savivaldybės investicijų į viešųjų erdvių kokybę.

Literatūra

1. Adamonytė, I., Kriauciūnaitė-Neklejonovienė, V., & Rekus, D. (2018). Viešųjų erdvių tvarkymo miestelių ir kaimų teritorijose aspektai. *Dekoratyviųjų ir sodo augalų sortimento, technologijų ir aplinkos optimizavimas: mokslo darbai*, 9(14), 77–84. <https://hdl.handle.net/20.500.12259/91995>
2. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
3. Noseworthy, M., Peddie, L., Buckler, E. J., Park, F., Pham, M., Pratt, S., Singh, A., Puterman, E., & Liu-Ambrose, T. (2023). The effects of outdoor versus indoor exercise on psychological health, physical health, and physical activity behaviour: A systematic review of longitudinal trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1669. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031669>
4. Švagždienė, B., & Vaseris, V. (2020). Viešųjų erdvių pritaikymas vietos bendruomenės sveikatingumo poreikiams. *Laisvalaikio tyrimai*, 1(15). <https://doi.org/10.33607/elt.v1i15.921>

JAUNUOLIŲ FIZINIO PAJĖGUMO RODIKLIŲ, GYVENSENOS IR SVEIKATOS RAŠTINGUMO SĄSAJOS

Austė Jurevičiūtė

III kursas, Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

Mokslinė vadovė doc. dr. Daiva Vizbaraitė

Tematika: Fizinis aktyvumas ir sveikata

Įvadas: *Tyrimo aktualumas.* Jaunuolio amžius yra svarbus gyvenimo etapas, kuriame formuojasi sveikatai reikšmingi elgesio įpročiai. Gyvensena apima fizinį aktyvumą, mitybą, miegą ir žalingus įpročius, kurie daro įtaką fizinei būklei ir sveikatai (Institute of Medicine and National Research Council, 2015; Palenzuela-Luis et al., 2022). Fizinis pajėgumas yra svarbus sveikatos rodiklis, susijęs su fiziniu aktyvumu lygiu ir gyvensenos ypatumais (Tomkinson et al., 2018). Sveikatos raštingumas gali būti reikšmingas jaunuolių gyvensenos ir fizinio pajėgumo rodiklis. *Tyrimo tikslas.* Įvertinti jaunuolių fizinio pajėgumo, sveikatos raštingumo ir gyvensenos sąsajas. *Tyrimo uždaviniai.* 1) Nustatyti jaunuolių bendrąjį sveikatos raštingumą ir fizinio pajėgumo rodiklius; nustatyti skirtingo sveikatos raštingumo jaunuolių gyvensenos ypatumus; 2) nustatyti jaunuolių fizinio pajėgumo rodiklių, sveikatos raštingumo ir gyvensenos sąsajas. *Tyrimo metodai ir organizavimas.* Tyrime dalyvavo 124 jaunuoliai, o į galutinę statistinę analizę įtraukti 118 tiriamųjų. Tyrime naudota anketinė apklausa, HLS19-Q12 klausimyno lietuviška versija, gyvensenos ir fizinio aktyvumo klausimai bei EUROFIT testai. Statistinė duomenų analizė atlikta taikant aprašomąją statistiką, *chi* kvadratu kriterijų ir Spirmeno koreliaciją. Statistiškai reikšmingu laikytas skirtumas, kai $p < 0,05$. *Reikšminiai žodžiai:* fizinis pajėgumas, sveikatos raštingumas, gyvensena, jaunuoliai.

Tyrimo rezultatai: Daugumai tiriamųjų buvo būdingas geresnis bendrasis sveikatos raštingumas. Nustatyta, kad geresnio sveikatos raštingumo jaunuoliai dažniau maitinasi reguliariai, palyginti su blogesnio sveikatos raštingumo grupe, ir šis skirtumas buvo statistiškai reikšmingas ($p = 0,008$), o tarp kitų gyvensenos rodiklių reikšmingų skirtumų nenustatyta ($p > 0,05$). Lyginant fizinio pajėgumo rodiklius pagal sveikatos raštingumo lygį, reikšmingi skirtumai nustatyti šuolio į tolį iš vietos ($p = 0,007$) ir 10×5 m bėgimo ($p = 0,004$) testuose. Taip pat nustatytos silpnos neigiamos sąsajos tarp bendrojo sveikatos raštingumo ir „sėstis ir siekti“ testo rezultatų ($r = -0,263$; $p = 0,037$), fizinio aktyvumo per savaitę ($r = -0,288$; $p = 0,022$) ir fizinio aktyvumo valandų per savaitę ($r = -0,283$; $p = 0,025$).

Išvados: Jaunuolių fizinio pajėgumo rodikliai pasiskirstė nevienodai: geriausi buvo lankstumo, viršutinės kūno dalies statinės jėgos ir vikrumo, o silpniausi – aerobinės ištvermės rezultatai. Dauguma tiriamųjų pasižymėjo geresniu bendroju sveikatos raštingumu, tačiau jų gyvensena atskleidė tiek palankius, tiek mažiau palankius sveikatai įpročius. Reikšmingos sąsajos nustatytos tik su pavieniais rodikliais: „sėstis ir siekti“ testo rezultatais, fiziniu aktyvumu per savaitę, fizinio aktyvumo valandomis per savaitę ir reguliaraus maitinimosi rodikliu.

Literatūra

1. Institute of Medicine and National Research Council. (2015). *Investing in the health and well-being of young adults*. The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/18869>
2. Palenzuela-Luis, N., Duarte-Clíments, G., Gómez-Salgado, J., Rodríguez-Gómez, J. Á., & Sánchez-Gómez, M. B. (2022). International comparison of self-concept, self-perception and lifestyle in adolescents: A systematic review. *International Journal of Public Health*, 67, 1604954. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604954>
3. Tomkinson, G. R., Carver, K. D., Atkinson, F., Daniell, N. D., Lewis, L. K., Fitzgerald, J. S., Lang, J. J., & Ortega, F. B. (2018). European normative values for physical fitness in children and adolescents aged 9–17 years. *British Journal of Sports Medicine*, 52(22), 1445–1456. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098253>

50 METRŲ PLAUKIMO LAISVUOJU STILIUMI REZULTATŲ SAŠAJA SU PLAŠTAKOS JĖGOS PARAMETRAIS

Simas Jurevičius

IV kursas, Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

Mokslinė vadovė doc. dr. Ilona Zuožienė

Tematika: Treniravimo technologijos

Įvadas: *Tyrimo aktualumas.* Plaukimo sprinto rungčių rezultatai daugiausia priklauso nuo anaerobinio pajėgumo, maksimalios jėgos ir technikos (Seifert et al., 2007). Tyrimai rodo, kad didesnė viršutinės kūno dalies jėga ir jėgos treniruotės gali pagerinti sprintinio plaukimo rezultatus (Amara et al., 2026; Pardo-Atarés et al., 2024), tačiau trūksta duomenų apie plaštakos spaudimo jėgos sąsają su 50 m plaukimo laisvuju stiliumi rezultatais. *Tyrimo tikslas.* Nustatyti 50 m plaukimo laisvuju stiliumi rezultatų sąsają su plaštakos jėgos parametrais. *Tyrimo uždaviniai.* 1) Įvertinti ir palyginti 11–13 ir 14–16 metų plaukikų antropometrinius rodiklius bei plaštakos spaudimo jėgą; 2) palyginti 50 m plaukimo laisvuju stiliumi rezultatus; 3) nustatyti plaštakos spaudimo jėgos ir plaukimo rezultatų sąsajas skirtingo amžiaus grupėse. *Tyrimo metodai ir organizavimas.* Tyrime dalyvavo 45 plaukikai (11–16 m.), suskirstyti į 11–13 m. ir 14–16 m. grupes. Buvo atlikti antropometriniai matavimai, plaštakos dinamometrija ir 50 m plaukimo laisvuju stiliumi testas. Duomenys analizuoti taikant Spirmeno koreliacijos koeficientą ir Mano ir Vitnio U testą. *Reikšminiai žodžiai:* antropometriniai rodikliai, dinamometrija, plaukimas, santykinė jėga, absoliučioji jėga.

Tyrimo rezultatai: 14–16 metų plaukikai pasižymėjo didesne plaštakos spaudimo ir santykinė plaštakos jėga bei geresniais 50 m plaukimo laisvuju stiliumi rezultatais nei 11–13 metų grupė ($p < 0,001$). Nustatytas statistiškai reikšmingas atvirkštinis ryšys tarp plaštakos spaudimo jėgos ir 50 m plaukimo rezultato: 11–13 metų grupėje ryšys buvo stiprus ($r = -0,733$), o 14–16 metų grupėje – vidutinis ($r = -0,555$). Vyresnių plaukikų grupėje taip pat nustatytas stiprus atvirkštinis ryšys tarp santykinės plaštakos jėgos ir plaukimo rezultato ($r = -0,707$).

Išvados: 14–16 metų plaukikai pasižymėjo geresniais antropometriniais rodikliais, didesne plaštakos absoliučiąja bei santykinė jėga ir geresniais 50 m plaukimo laisvuju stiliumi rezultatais nei 11–13 metų plaukikai. Taip pat nustatyta, kad didesnė plaštakos spaudimo jėga buvo susijusi su geresniais 50 m plaukimo laisvuju stiliumi rezultatais abiejose amžiaus grupėse, o santykinė plaštakos jėga reikšmingesnę sąsają su plaukimo rezultatais turėjo vyresnių plaukikų grupėje.

Literatūra

1. Amara, S., Bouassida, A., & van den Tillaar, R. (2026). Relative contributions of upper-body muscular power and repeated sprint ability to 50-m freestyle swimming performance in competitive swimmers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1751687. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1751687>
2. Pardo-Atarés, C., Generelo, E., Círer-Sastre, R., López-Laval, I., & Sitko, S. (2024). Effects of pull-up training on 50-meter freestyle swimming performance: A preliminary analysis. *Cureus*, 16(7), e65397. <https://doi.org/10.7759/cureus.65397>
3. Seifert, L., Chollet, D., & Chatard, J. C. (2007). Kinematic changes during a 100-m front crawl: Effects of performance level and gender. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(10), 1784–1793. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180f62f38>

COMPARATIVE VIDEO AND PHYSICAL PERFORMANCE ANALYSIS OF MALE BREAKERS

Marius Lazauskas

4th year, Lithuanian Sports University, Kaunas, Lithuania

Academic supervisor **Dr. Inga Lukonaitienė**

Topic: Coaching technologies

Introduction: *Research relevance.* Breaking has been gaining more attention as a sport since its showcase in the 2018 Youth Olympic Games (Li & Vexler, 2019). It is still difficult to standardise breaking-specific testing (Arundale et al., 2023). Performance demands in breaking are increasing with time (Pérez-Portela et al., 2023). Some sport specific movement factors of breaking might be associated with specific injuries (Panebianco et al., 2026). *Aim.* To analyse and compare physical and temporal performance parameters of male breakers. *Research methods and organisation.* Twelve breakers from the *Lithuanian Breaking Championship (2025)* were tested (age: 25.17 ± 9.08 , height: $174.17 (\pm 10.43)$ cm), body mass: 65.74 ± 12.70 kg). Participants underwent strength, vertical jump, and endurance testing. Time and motion analysis was done on two national and one international level groups. Participant injury epidemiology was collected. *Objectives:* 1) To compare physical parameters and performance characteristics between breakers; 2) to determine relationships between strength, jump, and endurance parameters and temporal characteristics; 3) to assess instances of breaking related traumas. *Keywords:* breaking, testing, movement abilities, temporal analysis, injuries.

Results: Body fat percentage was significantly higher in the U18 group. Time and motion analysis showed that the international group used significantly more acrobatic movements than the OPEN group; the international groups' *powermove* time was significantly higher than the OPEN groups' in round one; a significant negative moderate correlation ($\rho = -0.629$) was found between vertical jump height and round time; front plank test results had a significant moderate positive ($\rho = 0.643$) relationship with mean *toprock* time.

Conclusions: Younger breakers have bigger body fat percentages. International-level dancers perform more acrobatic moves overall and more *powermoves* in the first rounds. Higher vertical jump might indicate shorter performance time. Trunk stability may indicate greater use of *toprock*. Participants averaged 3.58 ± 3.65 breaking related injuries.

References

1. Arundale, A. J. H., McNulty, R., Snyder, C., O'Brien, J., & Stöggel, T. (2023). Injury, training, biomechanical, and physiological profiles of professional breakdancers. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 18(5), 1123–1135. <https://doi.org/10.26603/001c.87762>
2. Li, R. Z., & Vexler, Y. A. (2019). Breaking for gold: Another crossroads in the divergent history of this dance. *The International Journal of the History of Sport*, 36(4–5), 430–448. <https://doi.org/10.1080/09523367.2019.1615896>
3. Panebianco, P., Trovato, A., Sapienza, M., Locatelli, F., Leonforte, F., Ferlito, R., Pavone, V., & Testa, G. (2026). The most common affected body regions in breakdancers: A descriptive epidemiological study in Italy. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 11(1), 73. <https://doi.org/10.3390/jfmk11010073>
4. Pérez-Portela, A., Prieto-Lage, I., Argibay-González, J. C., Reguera-López-de-la-Osa, X., Silva-Pinto, A. J., & Gutiérrez-Santiago, A. (2023). Time-motion analysis in men's breaking: A longitudinal study. *PLoS ONE*, 18(10), e0293131. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293131>

IMPACT OF 12-WEEK NECK EXERCISE PROGRAMME ON NECK PAIN, POSTURAL STABILITY, AND BILATERAL COORDINATION IN OFFICE WORKERS

Iryna Kozhemiaka

4th year, Lithuanian Sports University, Kaunas, Lithuania

Academic supervisor **Prof. Dr. Vilma Dudonienė**

Topic: Physical activity and health

Introduction: *Background.* Neck pain is a common problem among computer users, putting office workers in high-risk group due to prolonged sitting time and incorrect posture. Postural control relies on the ability of central nervous system (CNS) to identify and selectively focus on the multisensory input, and since the input of pain has a priority over other somatosensory stimuli, the performance of CNS in postural adjustments is reduced (Cheng et al., 2015). Reduction in neck muscles tension is important to improve postural stability, which can be achieved by doing neck exercises (Peolsson et al., 2024). *Aim.* To investigate the impact of a 12-week duration neck exercise programme on neck pain, postural stability, and bilateral coordination in office workers. *Objectives.* 1) To evaluate neck pain before and after intervention; 2) to measure postural stability and bilateral coordination before and after intervention. *Methods and organisation:* The research involved 13 subjects – office workers. Biodex Balance System platform was used to assess subjects' postural stability and bilateral coordination before and after intervention. Numeric Rating Scale was used to evaluate subjects' neck pain before and after intervention. Intervention was a 12-week office-based neck exercise programme that subjects were asked to perform daily. *Keywords:* office workers, neck exercises, postural stability.

Results: After the 12-week intervention, neck pain significantly reduced from 1.95 ± 1.71 score to 0.5 ± 0.9 ($p = 0.002$). Postural stability index improved from 1.19 ± 0.66 to 0.81 ± 0.31 ($p = 0.03$). No changes were observed in bilateral coordination, sway index during right leg stance had minimal changes from 1.34 ± 1.38 to 0.93 ± 0.17 ($p = 0.26$), but there were found significant changes in sway index during left leg stance, from 1.21 ± 0.42 to 0.99 ± 0.21 ($p = 0.04$).

Conclusion: A 12-week exercise programme significantly reduced neck pain, improved stability and sway indices, but did not impact bilateral coordination in office workers.

References

1. Cheng, C.-H., Chien, A., Hsu, W.-L., Yen, L.-W., & Cheng, H.-Y. K. (2015). Changes of postural control and muscle activation pattern in response to external perturbations after neck flexor fatigue in young subjects with and without chronic neck pain. *Gait & Posture*, *41*(3), 801–807. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2015.02.007>
2. Peolsson, A., Bahat, H. S., German, D., & Peterson, G. (2024). Results of neck-specific exercise for altered postural sway in individuals with chronic whiplash-associated disorders: A longitudinal case-control study. *Scientific Reports*, *14*, 15235. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-66176-w>

COMPARATIVE ANALYSIS OF OPEN-WATER SWIMMING PERFORMANCE BETWEEN SPAIN AND GERMANY IN NATIONAL CHAMPIONSHIPS 2025

Antonia Dressler¹, Pau Pons Pons²

¹ Erasmus student, Technical University of Munich (TUM), Munich, Germany

² Erasmus student, National Institute of Physical Education of Catalonia (INEFC), University of Barcelona, Barcelona, Spain

Academic supervisor **Dr. Birutė Statkevičienė**

Topic: Social and educational aspects of physical education and sport

Introduction: We chose this topic because open-water swimming is an endurance discipline where performance depends on several factors, such as pacing, race distance, competitive density, and environmental conditions. Comparing the Spanish and German national championships allows us to identify differences in performance level, participation, and junior development between two European countries. This analysis is relevant because national competition results can provide useful information about athlete development pathways and competitive structures. Therefore, the study aims to describe and compare key performance indicators from the 2025 national open-water swimming championships in Spain and Germany.

Results: The comparison between the 2025 Spanish and German open-water championships showed clear differences in performance, participation, and competitive density. Spain achieved faster average times in most absolute events, especially in the 5 km male and female races. Germany showed a much higher number of participants, particularly in the 5 km events, indicating greater participation depth. In contrast, Spain generally presented lower variability, with smaller ranges and standard deviations in several absolute races. In junior categories, Germany showed faster average times, especially in the 10 km men and 7.5 km events. Germany also presented high finish rates and larger junior fields in some races. Overall, the data suggest stronger elite-level performance in Spain and broader participation and junior development in Germany.

Conclusions: Spain appears to show higher absolute-level performance quality, especially in 5 km events. Germany presents greater participation depth and stronger junior-level outcomes. These differences may reflect contrasting national structures in open-water swimming development.

References

1. Deutscher Schwimm-Verband. (2025). *Protokoll: Internationale Deutsche meisterschaften im freiwasserschwimmen vom 27.06.2025 bis 29.06.2025* [Competition results]. https://www.usv-tu-dresden.de/fileadmin/user_upload/dokumente/schwimmen/wettkaempfe/2025/2025-06-27_29_DM-FW_P.pdf
2. Fernández-Asensio, J. M., Hermosilla-Perona, F., Rodríguez-Adalia, L., & Veiga-Fernández, S. (2026). Characteristics of elite 10-km open-water swimmers: A systematic review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 21(2), 165–179. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2025-0160>
3. Lithuanian Swimming Federation. (2024). *Open water swimming national results 2024* [Competition results].
4. Real Federación Española de Natación. (2025). *XXVII campeonato de España de aguas abiertas OPEN: Ibiza, 25–27 de Abril de 2025* [Competition results]. https://campeonatos.rfen.es/24-25/aguas_abiertas/resultados_completos.pdf
5. Rodríguez-Adalia, L., Veiga, S., Santos del Cerro, J., & González-Ravé, J. M. (2021). Older or wiser? Age and experience trends in 20 years of Olympic and World Swimming Championships open water 10-km races. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(4), 89. <https://doi.org/10.3390/jfmk6040089>

WINTER SWIMMING: NEXT WINTER OLYMPIC GAMES DISCIPLINE?

Malgorzata Ryzenweber

Erasmus student, Gdansk University of Physical Education and Sport, Gdansk, Poland

Academic supervisor Dr. Birutė Statkevičienė

Topic: Social and educational aspects of physical education and sport

Introduction: Winter swimming is an extreme sport performed in water temperatures between -2°C and $+5^{\circ}\text{C}$, usually in natural outdoor environments such as lakes, rivers, seas, or specially prepared ice pools. Unlike Olympic swimming, which is conducted in controlled indoor conditions, winter swimming exposes athletes to severe cold stress and significant physiological challenges. In recent years, the discipline has gained increasing international popularity, with organised competitions such as the Winter Swimming World Championships and World Cup events regulated by the International Winter Swimming Association (IWSA). *The aim* of this presentation is to compare winter swimming with Olympic swimming and to evaluate whether winter swimming has the potential to become a future Olympic discipline.

Results: The comparison between winter swimming and Olympic swimming demonstrated major differences in environmental conditions, performance outcomes, and physiological demands. Winter swimming competitions are performed in water temperatures between -2°C and $+5^{\circ}\text{C}$, whereas Olympic swimming takes place in water temperatures between 25°C and 28°C . Results from the Winter Swimming World Championships 2026 in Oulu, Finland, showed significantly slower race times compared with Olympic Games Paris 2024 performances. For example, the men's 200 m freestyle time in winter swimming was 2:07.48, while the Olympic result was 1:44.72. Similar differences were observed in other swimming styles and distances. Winter swimming also differs from Olympic swimming in competition rules, including water starts, limited underwater phases, and restrictions on equipment. Despite these challenges, winter swimming demonstrates growing international participation, organised championships, and increasing spectator interest.

Conclusions: Winter swimming is a rapidly developing international sport that combines athletic performance with extreme environmental adaptation. Although it differs substantially from Olympic swimming in terms of safety, physiological stress, and competition conditions, it already possesses many characteristics of organised Olympic sports, including international governance, standardised events, and global competitions. The growing popularity of winter swimming and its strong spectator appeal suggest that the discipline has potential for future Olympic recognition. However, further development of safety regulations, medical supervision, and international standardisation is necessary before inclusion in the Olympic Games could be considered.

References

1. *International Winter Swimming Association (IWSA)*. <https://iwsa.me/>
2. Knechtle, B., Waśkiewicz, Z., Sousa, C. V., Hill, L., & Nikolaidis, P. T. (2020). Cold water swimming-benefits and risks: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8984. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238984>
3. *Oulu 2026 winter swimming world championships results*. https://online4.tulospalvelu.fi/tulokset-new/en/2026_mmouluti/
4. Tipton, M. J., Collier, N., Massey, H., Corbett, J., & Harper, M. (2017). Cold water immersion: Kill or cure? *Experimental Physiology*, 102(11), 1335–1355. <https://doi.org/10.1113/EP086283>
5. World Aquatics. *Olympic swimming results Paris 2024*. <https://www.worldaquatics.com/competitions/2943/olympic-games-paris-2024/results?disciplines=>

JAUNŪJŲ ŠAULIŲ SPORTO ŽAIDYNIŲ DALYVIŲ PASITENKINIMO RENGINIŲ VERTINIMAS

Simona Kuliešaitė

III kursas, Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

Mokslinė vadovė **lektorė Kristina Mejerytė-Narkevičienė**

Tematika: Turizmo ir sporto vadyba

Įvadas: Tyrimo aktualumas. Sporto renginių kokybės vertinimas yra aktualus, nes dalyvių pasitenkinimas laikomas vienu pagrindinių renginio sėkmės rodiklių (Gokce & Bozyigit, 2020). Mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad sporto renginiai turi būti vertinami kompleksiskai, kaip tarpusavyje susijusių elementų visuma, o pasitenkinimą lemia organizavimo kokybė, personalas, infrastruktūra ir dalyvių patirtis (Yoshida & James, 2010; Kaplanidou & Vogt, 2010). Sporto renginiai taip pat prisideda prie bendruomeniškumo stiprinimo, todėl svarbu analizuoti pasitenkinimą lemiančius veiksniai (Ko et al., 2011). *Tyrimo tikslas.* Įvertinti dalyvių pasitenkinimą Jaunųjų šaulių sporto žaidynėmis. *Tyrimo uždaviniai.* 1. Nustatyti sporto renginių dalyvių pasitenkinimą lemiančius veiksniai. 2. Įvertinti Jaunųjų šaulių sporto žaidynių dalyvių pasitenkinimo veiksniai. *Tyrimo metodai ir organizavimas.* Tyrimui atlikti buvo pasirinkta mokslinės literatūros analizė, anketinė apklausa ir statistinė duomenų analizė. Duomenys rinkti naudojant struktūruotus klausimynus, sudarytus remiantis SPORTSERV, SEQSS ir EVENTQUAL modeliais. Tyrimo dalyvavo jaunieji šauliai ir jų vadovai. Duomenų analizė atlikta naudojant SPSS 31.0 programą, taikant aprašomąją statistiką ir koreliacinę analizę. *Reikšminiai žodžiai:* sporto renginys, pasitenkinimas, kokybė, jaunieji šauliai, organizavimas.

Tyrimo rezultatai: Tyrimo rezultatai atskleidė, kad dalyvių pasitenkinimą sporto žaidynėmis lemia keli tarpusavyje susiję veiksniai: organizavimo aspektai, personalo kokybė, infrastruktūra ir naudojama įranga bei asmeninė dalyvio patirtis. Labiausiai teigiamai vertinti organizaciniai elementai, tokie kaip saugumo užtikrinimas, veiklų planavimas, informacijos pateikimas ir poilsio laikas tarp rungtynių. Taip pat reikšmingą įtaką turėjo teigiama renginio atmosfera, emocinė patirtis ir dalyvių bendravimas. Nustatyta, kad visi analizuoti konstrukcijų veiksniai yra statistiškai susiję, o stipriausias ryšys pastebėtas tarp organizavimo aspektų ir personalo kokybės. Tuo tarpu silpniau vertintos sritys buvo susijusios su infrastruktūra ir dalyvių komfortu, ypač gyvenimo ir poilsio sąlygomis renginio metu.

Išvados: Sporto renginio kokybė turėtų būti vertinama kompleksiskai, apimant tiek organizacinius, tiek socialinius ir emocinius aspektus. Dalyvių pasitenkinimą lemia ne vien pavieniai veiksniai, bet jų visuma ir tarpusavio sąveika. Didžiausią įtaką pasitenkinimui daro sklandus organizavimas, saugumo užtikrinimas ir pozityvi renginio atmosfera, skatinanti dalyvių įsitraukimą ir bendravimą. Siekiant gerinti renginio kokybę, svarbu nuosekliai tobulinti infrastruktūrą ir dalyvių komforto sąlygas, kartu išlaikant stiprius organizacinius aspektus.

Literatūra

1. Gokce, H., & Bozyigit, E. (2020). Satisfaction levels of sports event participants. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 136. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n1p136>
2. Yoshida, M., & James, J. D. (2010). Customer satisfaction with game and service experiences: Antecedents and consequences. *Journal of Sport Management*, 24(3), 338–361. <https://doi.org/10.1123/jsm.24.3.338>
3. Kaplanidou, K., & Vogt, C. A. (2010). The meaning and measurement of a sport event experience among active sport tourists. *Journal of Sport Management*, 24(5), 544–566. <https://doi.org/10.1123/JSM.24.5.544>
4. Ko, Y. J., Zhang, J. J., Cattani, K., & Pastore, D. L. (2011). Assessment of event quality in major spectator sports. *Managing Service Quality*, 21(3), 304–322. <https://doi.org/10.1108/09604521111127983>

PAAUGLIŲ MERGAIČIŲ, LANKANČIŲ NETRADICINIO FIZINIO AKTYVUMO (CIRKO) UŽSIĖMIMUS, SUVOKIAMAS FIZINIS RAŠTINGUMAS

Agnė Palubinskaitė

IV kursas, Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

Mokslinė vadovė doc. dr. Rita Gruodytė-Račienė

Tematika: Socialiniai bei edukaciniai kūno kultūros ir sporto aspektai

Įvadas: *Tyrimo aktualumas.* Fizinis raštingumas (FR) yra holistinis konceptas, reiškiantis įgūdžius ir savybes, kuriuos individai demonstruoja per fizinę veiklą ir judėjimą viso gyvenimo metu, leidžiančius jiems gyventi sveiką ir pilnavertį gyvenimą (Mota et al., 2023). Aukštas fizinio raštingumo lygis yra teigiamai susijęs su sveikatos aspektais (Carl et al., 2022). Cirko meno mokymas tiek formalioje, tiek neformalioje aplinkoje suteikia naują požiūrį ir galimybes didinti FR, skatinti fizinį aktyvumą per kognityvines, fizines ir socialines veiklas, pasižyminčias įtraukumu ir saugia aplinka dalyviams (Kinnunen et al., 2013). Kriellaars' o ir kitų (2019) tyrimo rezultatai atskleidė, kad cirko veiklos mokymo metodai dera su vaikų savęs vertinimu, suteikia kokybišką FR patirtį fizinio ugdymo pamokose. *Tyrimo tikslas.* Nustatyti 12–18 metų mergaičių, lankančių netradicinio fizinio aktyvumo (cirko) užsiėmimus, suvokiamą FR. *Tyrimo uždaviniai.* Nustatyti tiriamųjų FR (1) ir palyginti gyvenamosios vietos aspektu (2) bei išanalizuoti FR tarpusavio sąsajas su amžiumi, kūno masės indeksu (KMI) ir cirko patirtimi (3). *Tyrimo metodai ir organizavimas.* Anketinėje apklausoje dalyvavo 34-ios mergaitės (14,1 ± 2,0 m. amžiaus), reguliariai lankančios cirko užsiėmimus daugiau nei vienus metus skirtingose šalies rajonų savivaldybėse: Vilniaus (35,3%), Marijampolės (32,4%), Kauno (20,6%), Alytaus (8,8%) ir Tauragės (2,9%). Tyrimui taikytas 25-ių teiginių klausimynas „Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ)“ (Mohammadzadeh et al., 2022), išverstas iš anglų kalbos bandomajam tyrimui Lietuvoje (Brokienė & Gruodytė-Račienė, 2023). Rezultatų skirtumai buvo vertinami naudojant vienfaktorinę dispersinę analizę (ANOVA), sąsajoms tarp pasirinktų rodiklių nustatyti buvo naudotas Pirsono koreliacijos koeficientas (r), statistškai reikšmingas lygmuo, kai $p < 0,05$. *Reikšminiai žodžiai:* paauglystė, fizinis raštingumas, neformalusis fizinis ugdymas.

Tyrimo rezultatai: Išanalizavus 12–18 metų mergaičių, lankančių netradicinio fizinio aktyvumo (cirko) užsiėmimus, suvokiamo FR klausimyno atsakymus nustatyta, kad galimose rezultatų ribose nuo 25 iki 125 APLQ taškų tyrimo dalyvių minimalus balas buvo 85, o maksimalus – 120 (bendras APLQ vidurkis – 101,7 ± 9,6 taškų). Tai atitinka aukštą ir itin aukštą suvokiamo fizinio raštingumo lygį. *Psichologinių ir elgsenos gebėjimų srityje* visų tiriamųjų grupės vidurkį sudarė 47,0 ± 4,6 taškai iš maksimalių 55 taškų. *Žinių ir sąmoningumo srityje* tiriamosios galėjo surinkti toki patį maksimalų taškų skaičių kaip ir *fizinio pasirengimo ir aktyvumo srityje* (35), visgi jų žinių ir sąmoningumo srities įsivertinimas buvo aukštesnis (28,2 ± 2,6 ir 26,5 ± 4,1). Mieste gyvenančių tiriamųjų FR rezultatai buvo aukštesni (104,5 ± 9,3 taškų) nei miestelyje ar kaimo vietovėse gyvenančių tiriamųjų (atitinkamai 97,8 ± 7,3 ir 94,8 ± 10,7 taškų), tačiau gyvenamosios vietos aspektu statistškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ($p > 0,05$). Analizuojant FR sąsajas su amžiumi, dviejose srityse nustatytos statistškai reikšmingos reikšmės: *žinės ir sąmoningumas* bei *fizinis pasirengimas ir aktyvumas* ($r = 0,33$; $p = 0,06$). Statistiškai reikšmingų sąsajų su amžiumi nenustatyta *bendro suvokiamo fizinio raštingumo* ir *psichologinių ir elgsenos gebėjimų* srityse ($p > 0,05$). Taip pat nenustatytas ryšys su KMI nei FR, nei atskirose jo srityse ($r = 0,05$ – $0,10$; $p > 0,05$). Analizuojant koreliacijas su cirko užsiėmimų patirtimi (metais), buvo nustatytos statistškai reikšmingos sąsajos su *suvokiamu fiziniu raštingumu* ($r = 0,45$; $p = 0,007$) ir su *FR fizinio pasirengimo ir aktyvumo* sritimi ($r = 0,68$; $p = 0,001$).

Išvados: Tyrime dalyvavusių 12–18 metų mergaičių, reguliariai lankančių netradicinio fizinio aktyvumo (cirko) užsiėmimus, vertinimu, jų fizinis raštingumas atitinka aukštą ir labai aukštą lygį. Gyvenamosios vietos (miesto, miestelio, kaimo) aspektu tiriamųjų FR statistškai reikšmingai nesiskiria. Nors paauglių mergaičių suvokiamo fizinio raštingumo sąsajos su amžiumi ir KMI buvo statistškai nereikšmingos, vertinant tarpusavio ryšį su cirko užsiėmimų patirtimi

(metais), mūsų tyrimo imtyje buvo nustatytos teigiamos koreliacijos su *suvokiamu fiziniu raštingumu* ir su FR *fizinio pasirengimo ir aktyvumo* sritimi (atitinkamai silpnas ir vidutinio stiprumo tarpusavio priklausomybės ryšys).

Literatūra

1. Brokienė, R., & Gruodytė-Račienė, R. (2023). Paauglių suvokiamas fizinis raštingumas ir sąsajos su jų kūno masės indeksu. *Visuomenės sveikata*, 3(102), 62–70.
2. Carl, J., Barratt, J., Wanner, P., Töpfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022). The effectiveness of physical literacy interventions: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(12), 2965–2999. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01738-4>
3. Kinnunen, R., Lidman, J., Kakko, S.-C., & Kekäläinen, K. (2013). “*They’re Smiling from ear to ear*”: *Wellbeing effects from social circus*. Centre for Practise as Research in Theatre School of Communication, Media and Theatre University of Tampere.
4. Kriellaars, D. J., Cairney, J., Bortoleto, M. A. C., Kiez, T. K. M., Dudley, D., & Aubertin, P. (2019). The impact of circus arts instruction in physical education on the physical literacy of children in grades 4 and 5. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 162–170. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0269>
5. Mohammadzadeh, M., Sheikh, M., Houminiyan Sharif Abadi, D., Bagherzadeh, F., & Kazemnejad, A. (2022). Design and psychometrics evaluation of Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ). *Sport Sciences for Health*, 18, 397–405. <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00818-8>
6. Mota, J., Martins, J., & Onofre, M. (2023). Portuguese Physical Literacy Assessment Questionnaire (PPLA-Q) for adolescents: Validity and reliability of the psychological and social modules using Mokken Scale Analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 130(3), 958–983. <https://doi.org/10.1177/00315125231159688>

VARTOTOJŲ PASITENKINIMAS PRENUMERUOJAMA SPORTO TURINIO PLATFORMA

Enrika Danylaitė

III kursas, Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

Mokslinis vadovas **dr. Antanas Ūsas**

Tematika: Turizmo ir sporto vadyba

Įvadas: Tyrimo aktualumas. Vartotojų pasitenkinimas yra svarbus veiksnys, lemiantis vartotojų lojalumą ir organizacijų konkurencingumą skaitmeninėje aplinkoje (Pereira et al., 2025). Didėjant prenumeruojamų sporto turinio platformų populiarumui, svarbu vertinti, kaip vartotojai suvokia jų teikiamą vertę. Tokios platformos kaip „Žalgiris Insider“ leidžia kurti emocinį ryšį su komanda, tačiau vartotojų pasitenkinimas išlieka mažai ištirtas šioje srityje. Tyrimo tikslas – nustatyti vartotojų pasitenkinimą prenumeruojama sporto turinio platforma. Tyrimo uždaviniai: 1. Apžvelgti vartotojų pasitenkinimo ir sporto turinio platformų ypatumus. 2. Išanalizuoti vartotojų pasitenkinimą sporto turiniu lemiančius veiksnius. 3. Ištirti vartotojų pasitenkinimą prenumeruojama „Žalgiris Insider“ turinio platforma. Tyrimo metodai ir organizavimas. Tyrime taikyti kiekybiniai ir kokybiniai metodai. Kiekybiniam tyrimui naudota anketinė apklausa, imtis sudaryta taikant tikslią atranką, – apklausti tik „Žalgiris Insider“ platformos vartotojai ($N = 390$), duomenys analizuoti naudojant „IBM SPSS Statistics“ programą. Kokybiniam tyrimui taikytas pusiau struktūruotas interviu su keturiais „Žalgiris-2“ žaidėjais, duomenys analizuoti turinio analizės metodu. Reikšminiai žodžiai: vartotojų pasitenkinimas, sporto turinys, prenumeruojama platforma, „Žalgiris Insider“.

Tyrimo rezultatai: Nustatytas aukštas vartotojų pasitenkinimas ($M = 4,02-4,21$). Aukščiausiai įvertinti pasitenkinimas, pramoginis aspektas ir suvokiama vertė. Visi veiksniai statistiškai reikšmingai susiję ($p < 0,01$), stipriausi ryšiai tarp lūkesčių patvirtinimo ir naudingumo ($r = 0,859$). Kokybiniai rezultatai parodė, kad platforma vertinama kaip patogi ir atitinkanti vartotojų lūkesčius. Išskirtinis turinys stiprina emocinį ryšį su komanda, tačiau pastebėtas didesnio interaktyvumo ir turinio įvairovės poreikis.

Išvados: Pasitenkinimas prenumeruojamose sporto turinio platformose vertinamas kompleksiskai, remiantis skirtingais teoriniais modeliais. Vartotojų pasitenkinimą prenumeruojamomis sporto turinio platformomis lemia techninės kokybės, emocinės patirties ir suvokiamos vertės visuma, kuri kartu kuria bendrą vartotojo patirtį ir lojalumą. Vartotojų pasitenkinimą „Žalgiris Insider“ platforma taip pat lemia suvokiama vertė, turinio išskirtinumas ir techninės bei emocinės patirties visuma, daranti įtaką prenumeratos tęstinumui.

Literatūra

1. Pereira, M. d. S., de Castro, B. S., Cordeiro, B. A., de Castro, B. S., Peixoto, M. G. M., da Silva, E. C. M., & Gonçalves, M. C. (2025). Factors of customer loyalty and retention in the digital environment. *Journal of Theoretical and Applied Electronic Commerce Research*, 20(2), 71. <https://doi.org/10.3390/jtaer20020071>

Lietuvos sporto universitetas
Studentų mokslinės draugijos mokslinė konferencija
VISŲ MOKSLŲ RAKTAS YRA KLAUSTUKAS

2026 m. gegužės 14 d.

Kaunas, Lietuva

Programa ir pranešimų tezės

Sudarytoja Kristina Mejerytė-Narkevičienė

Lithuanian Sports University
Student Scientific Society Scientific Conference
THE KEY TO ALL SCIENCES IS A QUESTION MARK

May 14, 2026

Kaunas, Lithuania

Programme and Abstracts

Editor Kristina Mejerytė-Narkevičienė

Redagavo ir maketavo Ieva Bliavienė

Viršelio dailininkas Aurimas Mickus

Lietuvos sporto universitetas, Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas

www.lsu.lt; el. p.: lsu@lsu.lt



Lietuvos sporto universiteto **studentų mokslinė draugija** yra nepolitinė, laisvos narystės pagrindu veikianti ne pelno organizacija, vienjanti aktyviai dalyvaujančius mokslinėje veikloje bei ja besidominčius Lietuvos sporto universiteto bakalauro studijų studentus. Studentų mokslinės draugijos tikslas – skatinti ir aktyvinti LSU studentų mokslinę tiriamąją veiklą, plečiant ir gilinant jų mokslo žinias.

LSU.LT

