



Sveikatos ir sporto centras



Sporto ir sveikatingumo veiklomis Universitete buvo domimasi dar nuo XVI a. Turistinės kelionės, šaudymas iš lanko, o šiek tiek vėliau – ir fechtavimas, jojimas bei baliniai šokiai buvo svarbia sveikos gyvensenos dalimi. Universitete dar 1939 m. įsteigtas pirmasis, sporto veiklą kuruojantis, padalinys „Kūno kultūros katedra“, o po reorganizacijos, 2017 m., kaip neakademinis kamieninis padalinys, veiklą pradėjo Sveikatos ir sporto centras.

Šiandien Centro pagrindiniai veiklos tikslai orientuoti į Universiteto politikos sveikatinimo ir sporto srityse formavimą ir įgyvendinimą, Universiteto bendruomenei ir visuomenei teikiamų sveikatinimo ir sporto paslaugų organizavimą ir valdymą, bendruomenės sveikatinimo ir sporto erdvės kūrimą ir palaikymą, Universiteto bendruomenei galimybės sportuoti suteikimą, sveikatos stiprinimą bei Universiteto atstovavimą šalies ir tarptautiniuose sporto renginiuose.



2023 m. Centre dirbo 48 darbuotojai (iš jų 21 specialistas/

sporto specialistas/treneris), savanoriavo 14 asmenų.



Centro organizuojamos veiklos vykdytos trijose erdvėse: Saulėtekio al. 2, Saulėtekio al. 26 bei Čiurlionio g. 21/27. Nuo 2023 m. rugpjūčio mėn.

Saulėtekio al. 26 salėje vykdoma rekonstrukcija.

2023 m. Centras iš teikiamų paslaugų gavo 77 800 Eur pajamų.



2023 m. Centre buvo treniruojamos ir kuruojamos devyniolikos sporto šakų rinktinės:

futbolo (vyrų komanda), krepšinio (moterų ir vyrų komandos), lengvosios atletikos, keliautojų sporto, orientavimosi sporto, tinklinio (vyrų ir moterų komandos), teniso, stalo teniso, irklavimo, šachmatų, kulkinio šaudymo, fechtavimo, svarsčių kilnojimo, jėgos trikovės, sunkiosios atletikos, plaukimo, dziudo/sambo, aerobinės gimnastikos.

Rinktinėms 2023 m. priklausė 300 Universiteto studentų ir alumnų.

2023 m. Universitetas džiaugėsi šiais bendruomenės narių sporto laimėjimais ir pasiekimais:

- Kinijoje vykusioje Pasaulinėje universiadaoje Filosofijos fakulteto studentė Diana Zagainova trišuolio rungtyje iškovojo sidabro medalį.
- Tartu vykusiose tradicinėse Baltijos šalių studentų žaidynėse SELL Universiteto sportininkai iškovojo 31 medalį.
- Izraelyje vykusiose tarptautinėse Friendship Games varžybose mūsų merginų krepšinio komanda iškovojo sidabro medalius.
- Paryžiuje vykusiose World Inter Universities Championships varžybose dalyvavo septynios Universiteto rinktinės. Bendroje

įskaitoje Universitetas užėmė antrąją vietą.

- Aukso medalius iškovojo: Universiteto merginų 3x3 krepšinio komanda; lengvosios atletikos atstovė, Gyvybės sporto centro studentė Eglė Vaitulevičiūtė; stalo tenisininkas, Verslo mokyklos studentas Martynas Glodenis.

- Sidabro medalius iškovojo: Universiteto vaikinų 3x3 krepšinio komanda, Universiteto merginų krepšinio rinktinė, lengvosios atletikos ir stalo teniso rinktinės.

- Individualūs antrosios vietos apdovanojimai atiteko: lengvosios atletikos atstovei, Ekonomikos ir verslo administravimo fakulteto studentei Karolinai Bliujūtei; stalo teniso atstovams: Teisės fakulteto studentei Laurai Abaravičiūtei, Ekonomikos ir verslo administravimo fakulteto studentui Simonui Lukšai, Filosofijos fakulteto studentui Adomui Zabeliavičiui ir Filologijos fakulteto studentei Elzei Danilkevičiūtei.

- Individualūs trečios vietos apdovanojimai atiteko: Universiteto vaikinų krepšinio komandai, stalo teniso atstovams: Filosofijos fakulteto studentei Meidai Sereikaitei, Verslo mokyklos studentams Martynui Glodeniui ir Laurai Abaravičiūtei.

- 2022/2023 mokslo metais, LSSA ir studentų lygų organizuotuose Lietuvos studentų čempionatuose ir varžybose laimėti 28 aukso, 40 sidabro, 36 bronzos medaliai. Kaip ypatingą pasiekimą verta paminėti lengvaatlečių komandą, pirmą kartą istorijoje iškovojusią komandinę pergalę. Komandinėje įskaitoje čempionėmis taip pat tapo: futbolo, mažojo futbolo, irklavimo, fechtavimosi, orientavimosi sporto, sunkiosios atletikos ir teniso komandos.

2023 m. tradiciškai organizuotos Rektoriaus

taurės varžybos. Jose dalyvavo 8 sporto šakų atstovai, 238 studentai iš

13 Universiteto akademinių padalinių.



2023 m. Centras vykdė sveikatos stiprinimo Universiteto bendruomenei iniciatyvas

MindBodyBoost – tai moksliniais tyrimais grįsta psichikos ir fizinės sveikatos stiprinimo programa, skirta jauniems suaugusiems.

Sveikatos laboratorija – Centro kartu su Universiteto Konsultavimo ir mokymų centru nuo 2020 m. vykdoma iniciatyva, kurioje, pasitelkus Filosofijos fakulteto Sveikatos psichologijos magistro programos ir Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto studentus, teikiamos nemokamos individualios sveikatos stiprinimo konsultacijos Universiteto bendruomenei.

Sveikatos stiprinimas organizacijoms

Projekto pagrindinės veiklos baigtos 2022 m., bet remiantis jo medžiaga toliau konsultuojame besidominčias įstaigas ir asmenis.

2023 m. Centras siūlė paslaugas ir iniciatyvas Universiteto bendruomenei:

- 15 mokamų ir nemokamų grupinių treniruočių programų, kuriose per metus sulaukė virš 4 000 apsilankymų.
- Treniruoklių salė (per metus virš 4 000 apsilankymų), sporto aikštynai, bėgimo, orientacinio sporto ir slidinėjimo trasos.
- Sporto ir sveikatinimo renginiai ir kitos įvairios iniciatyvos pasiūlytos bendruomenei: Sveikatos diena 2023, Neįprasti sportiniai žaidimai, VU Challenge 4.44, Vidurdienio mankšta su Idėjų observatorija, Vaikų vasaros stovykla, VU Vasaros iššūkis 2023, Universiteto komandos dalyvavimas „Vilniaus maratone“, SkyCampus programa, Universiteto komandos dalyvavimas Nacionaliniame judumo iššūkyje.



2023 m. Centras džiaugėsi ir sporto pasiekimais bei galimybėmis, ir sveikatos stiprinimo renginiais, veiklomis, projektais. Metai buvo turtingi pergalių. 2023 m. pirmą kartą buvo organizuoti **Universiteto sporto apdovanojimai**, iš viso nominuoti 44 sportininkai, 14-oje sporto šakų. Už kiekvienos sporto šakos metų sportininką galėjo balsuoti visi – vyko atviras balsavimas, kuriame dalyvavo daugiau nei 2 tūkst. asmenų. Metus baigėme Vilniaus

universiteto Mažojoje auloje kartu su Lietuvos studentų sporto asociacija organizuodami **2023 m. geriausių Lietuvos studentų sportininkų pagerbimo ir apdovanojimų vakarą**. Kaip geriausia Universiteto sportininkė apdovanota Diana Zagainova (lengvoji atletika). Ji bei Universiteto alumnė Judita Traubaitė (orientavimosi sportas) pateko ir į geriausiųjų Lietuvos 2023 m. studentų dešimtuką. 2023 m. dalyvauta trijuose reikšminguose

tarptautiniuose turnyruose: **SELL žaidynės**, Tartu; Friendship Games, Izraelyje; **World Inter Universities Championships**, Paryžiuje. Centre organizuotos vidinės Universiteto varžybos, aštuonių sporto šakų (lengvosios atletikos, stalo teniso, svarsčių kilnojimo, tinklinio, krepšinio, keliautojų sporto, aerobinės gimnastikos) tarpfakultetinės Rektoriaus taurės varžybos. Suteikta erdvė ir organizacinė pagalba įvairioms studentų iniciatyvoms.

Vykdytas tarptautinis projektas **MindBodyBoost**. Tai moksliniais tyrimais grįsta psichikos ir fizinės sveikatos stiprinimo programa, skirta jauniems suaugusiems. Įgyvendinant šį projektą bendradarbiauja 8 partneriai iš 5 Europos Sąjungos šalių. Projektą finansuoja Europos Komisija pagal Erasmus+ Sport programą „Skatinti socialinę įtrauktį ir lygias galimybes sporte“. Nuo 2020 m. iki 2023 m. pabaigos vykdytame projekte dalyvavo 77, o visą programą baigė 54 Universiteto studentai. Atliktas tyrimas parodė, kad dalyvavimas **MindBodyBoost** programoje statistiškai

reikšmingai pagerino studentų savijautą. Ši patirtis itin praturtino vertingais ryšiais su projekto partneriais iš Europos universitetų. Toliau sėkmingai plėtojamoms „**Sveikatos laboratorija**“ veiklos. 2023 m. vykdytos individualios sveikatos stiprinimo konsultacijos bendruomenės nariams (virš 200 konsultacijų), konsultavo specialistų prižiūrimi savanoriai (kineziterapinis ištyrimas, kūno masės analizė) ir sveikatos psichologijos studijų magistrantai (praktikos metu, motyvacinis pokalbis). Tradiciškai Universiteto bendruomenės nariams pasiūlyta galimybė dalyvauti grupinėse treniruotėse, treniruočių salės paslaugos, sporto aikštynai, trasos. Tarp studentams skirtų nemokamų veiklų ypač populiarios tinklinio ir krepšinio grupės (iš viso per metus apie 2500 apsilankymų). Bendruomenę kvietėme dalyvauti įvairiuose sveikatinimo ir kituose renginiuose. Universiteto komanda tapo viena iš **Nacionalinio iššūkio nugalėtojų ir buvo apdovanota Lietuvos Respublikos Prezidento**.

Direktorė dr. Ramunė Žilinskienė





Narystė asociacijose, bendradarbiavimas:

- Lietuvos studentų sporto asociacija
- Lietuvos studentų futbolo lyga
- Lietuvos studentų krepšinio lyga
- Nacionalinė studentų tinklinio lyga
- Lietuvos olimpinė akademija
- European Network of Academic Sport

Rėmėjai:

- UAB „Vilmestos projektai“
- Outlet park

