

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Ričardas Pocius

Kūno kultūros studijų programos (iššęstinė studijų forma) IV kurso studentas

**POLICIJOS PAREIGŪNŲ IR UGNIAGESIŲ–GELBĖTOJŲ FIZINIS PARENGTUMAS:
LYGINAMOJI ANALIZĖ**

Bakalauro darbas

Darbo vadovė
doc. dr. Laimutė Bobrova

Darbas originalus.....Ričardas Pocius
(studento parašas)

Šiauliai, 2012

TURINYS

SANTRAUKA	3
SUMMARY	4
SĄVOKŲ PAAIŠKINIMAI	5
ĮVADAS	7
1. TEORINĖS STATUTINIŲ PAREIGŪNŲ FIZINIO PARENGTUMO TYRIMO	
PRIELAIIDOS	11
1.1. Policijos pareigūno statuto samprata	11
1.2. Statutinių pareigūnų fizinio ugdymo svarba.....	12
1.3. Fizinio ugdymo svarba statutinio pareigūno parengtumui	15
1.4. Statutinio pareigūno profesijos ir fizinio parengtumo dermė.....	17
1.5. Kryptingo statutinių pareigūnų fizinio rengimo konceptualusis pagrindimas.....	22
1.6. Statutinių pareigūnų fizinio rengimo metodikos analizė.....	24
2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS	29
2.1. Tyrimo metodai	29
2.2. Tyrimo organizavimas.....	30
2.3. Tyrimo imties charakteristika.....	30
3. POLICIJOS PAREIGŪNŲ IR UGNIAGESIŲ-GELBĖTOJŲ FIZINIS	
PARENGTUMAS: LYGINAMOJI TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ IR	
APTARIMAS	32
3.1. Bendrosios pareigūnų rengimo programos analizė: fizinių ypatybių ugdymo kontekstas ..	32
3.2. Policijos pareigūnų požiūrio į fizinio parengtumo tobulinimo galimybes raiška.....	34
3.3. Policijos pareigūnų fizinio parengtumo analizė lyties aspektu	36
3.4. Policijos pareigūnų ir ugniagesių-gelbėtojų fizinio parengtumo lyginamoji analizė.....	41
3.4.1. Fizinio parengtumo rodikliai ir jų kiekybinė analizė.....	41
3.4.2. Fizinio parengtumo lyginamoji analizė	46
IŠVADOS	47
REKOMENDACIJOS	48
LITERATŪRA	49
PRIEDAI	55

SANTRAUKA

POLICIJOS PAREIGŪNŲ IR UGNIAGESIŲ–GELBĖTOJŲ FIZINIS PARENGTUMAS: LYGINAMOJI ANALIZĖ

Bakalauro darbas

Šiandieninėje visuomenėje ypač pabrėžiamas sporto, fizinio parengtumo reikšmė profesinėje veikloje, todėl statutinių policijos pareigūnų profesinis fizinis rengimas yra viena pagrindinių asmenybės fizinės, profesinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų, nepakeičiama fizinių galių plėtotės ir sveikatos stiprinimo priemonė. Įvairių autorių tyrimai parodė, kad policijos pareigūnų fizinis parengtumas yra žemo lygio, o šiuolaikinės policijos pareigūnų atrankos principai Lietuvoje neskatina darbuotojų sistemingai ir nuosekliai gerinti savo fizinį pasirengimą.

Tyrimo objektas - statutinių pareigūnų (policininkų ir ugniagesių-gelbėtojų) fizinio parengtumo lyginamoji analizė.

Tyrimo tikslas - įvertinti Šiaulių apskrities II lygio policijos pareigūnų fizinį parengtumą ir palyginti jo rodiklius su I lygio ugniagesių–gelbėtojų fizinio parengtumo rodikliais.

Darbe panaudoti literatūros šaltinių analizės ir apibendrinimo, anketavimo, testavimo, lyginamosios analizės ir statistinės tyrimo duomenų analizės metodai. Tyrime dalyvavo 132 II lygio statutiniai policijos pareigūnai ir 70 I lygio ugniagesiai–gelbėtojai.

Tyrimo analizės rezultatai atskleidė, kad praktinė fizinio rengimo programos dalis kryptingai ir kompleksiškai ugdo policijos pareigūnų fizines ypatybes ir profesinius taikomuosius įgūdžius, formuoja kūno kultūros žinias ir praktinių įgūdžių visumą. Dauguma tyrime dalyvavusių policijos II lygio pareigūnų siekia ir nori dalyvauti organizuotose sporto pratybose, tobulindami savo bendrąjį bei specialųjį fizinį rengimąsi, tačiau dėl savo darbo specifiškumo policijos pareigūnai negali sistemingai dalyvauti sporto pratybose. Tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad policijos pareigūnų fizinio parengtumas yra žemesnis, lyginant su ugniagesių–gelbėtojų fizinio parengtumo rodikliais.

Bendrosios rengimo programos, anketinės apklausos, fizinio parengtumo rodiklių lyginamoji analizė patvirtino darbe iškelta hipotezę, jog policijos pareigūnų (II lygis), dirbančių nenormuotą darbo dieną, fizinio parengtumo rodikliai žemesni už normuotą darbo dieną dirbančių ugniagesių-gelbėtojų (I lygis) pareigūnus.

SUMMARY

The physical readiness/qualification of the police officer and firefighter-rescuer: comparative analyze

The meaning of sport, physical readiness in the professional sphere is especially highlighted in the modern society; therefore, the professional training of statutory police officer is one of the core conditions for the personality's physical, professional, social and emotional well-being, the irreplaceable means of physical capacity growth and health promotion tool. The research done by various authors showed that the physical readiness' level of the police officers is low and the modern police officers' recruitment principles in Lithuania do not motivate the employees systematically and consistently improve their physical growth.

Research objective: the comparative analysis of the physical readiness/qualification of the statutory officers' (police officers' and firefighter-rescuers').

Research goal: to evaluate the physical readiness of the II level police officers of Šiauliai district and to compare the indicators with those of the firefighter-rescuer of the I level.

The analysis methods used are as follows: the research and summary of the literature sources, questionnaire, testing, comparative analysis and statistical data analysis. In the study participated 132 II level statutory police officers and 70 I level firefighter-rescuers.

The results of the analysis revealed that the practical part of the physical training program purposefully and in a complex way stimulates physical quality and professional skills, forms the knowledge of the physical education as well as the entire practical skills. The most part of the II level police officers seek and want to participate in organized sport events in order to improve their general and special physical qualification, though because of the specificity of their job they are not able to systematically take part in them. The results of the research show that physical level of the police officers is lower than the indicators of that of the firefighter-rescuers.

General education programs, questionnaires, the comparative analysis of the physical readiness/qualification indicators approved the raised hypothesis that physical qualification indicators of the police officers (II level) whose working day has irregular hours are lower than the indicators of the firefighter-rescuers (I level) who work fixed hours.

SĄVOKŲ PAAIŠKINIMAI

Policija – asmens, visuomenės saugumą bei viešąją tvarką užtikrinanti policijos įstaigų ir pareigūnų visuma (Lietuvos Respublikos policijos veiklos įstatymas, 2000).

Policijos pareigūnas – Lietuvos Respublikos pilietis, priimtas statutiniu valstybės tarnautoju į policijos įstaigą ir turintis viešojo administravimo įgaliojimus nepavaldiems asmenims (Lietuvos Respublikos policijos veiklos įstatymas, 2000).

Policijos pareigūno statusas – šio ir kitų įstatymų apibrėžtų tarnybinių teisių ir pareigų visuma, nustatyta teisės aktuose, reglamentuojančiuose policijos pareigūno priėmimą ir atleidimą iš tarnybos, jo teises, pareigas, atsakomybę, darbo užmokestį, socialines bei kitas garantijas (Lietuvos Respublikos policijos veiklos įstatymas, 2000).

Fizinis parengtumas - fizinių gebėjimų išugdymo rezultatas. Jį lemia fizinių ypatybių bei judėjimo įgūdžių išlavinimas, kuris yra svarbus žmogaus įvairiapusiškai veiklai. Fizinis parengtumas sporte nustatomas pagal pasiektus rezultatus, fiziniame darbe - pagal darbo efektyvumo rodiklius. Gali būti taip pat nustatomas pagal testavimą (Kuklys, Blauzdys, 2000).

Bendrasis fizinis rengimas - pagrindinių fizinių ypatybių (jėgos, ištvermės, greitumo, lankstumo, koordinacijos) lavinimas, siekiant harmoningo fizinio parengtumo arba sėkmingos sportinės veiklos. BFR vykdomas: 1) siekiant stiprinti įvairaus amžiaus žmonių sveikatą, didinti jų fizinį pajėgumą; 2) rengiant sportininkus (Kuklys, Blauzdys, 2000).

Pirmuoju atveju, siekiant suformuoti judėjimo įgūdžius bei išlavinti fizines ypatybes, naudojamos įvairios fizinio ugdymo priemonės (fiziniai pratimai, natūralios gamtos jėgos, higieniniai veiksniai).

Antruoju atveju sportininkų treniruočių procese skiriamas bendrasis ir specialusis fizinis rengimas. Sportininkų bendrojo fizinio rengimo struktūroje daugiausia akcentuojamas fizinių ypatybių lavinimas.

Fizinis lavinimas - judėjimo įgūdžių, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų tobulinimas. Fizinio lavinimo galutinis tikslas - išmokyti žmogų pritaikyti judėjimo įgūdžius įvairiomis sąlygomis (Kuklys, Blauzdys, 2000).

Fizinis pajėgumas - žmogaus galėjimas kuo veiksmingiau dirbti tam tikrą fizinį darbą (pvz., sportininko gebėjimas įveikti fizinius krūvius, siekti aukštų rezultatų). Fizinis pajėgumas yra sveikatos ir fizinio parengtumo gerinimo prielaida. Jis priklauso nuo aplinkos, gyvensenos (mitybos, fizinio aktyvumo, motyvacijos), įgimtų savybių. Jį apibūdina kraujotakos bei

kvėpavimo sistemų labai gera veikla, medžiagų apykaitos ir nervų sistemos ypatumai, judėjimo įgūdžiai, raumenų jėga ir ištvermė, kūno sandara (Kuklys, Blauzdys, 2000).

Fizinis rengimas - fizinių pratimų naudojimas, siekiant išmokyti kurios nors specialios veiklos. Pagal prasmę fizinis rengimas iš dalies atitinka sąvoką *fizinis lavinimas*, tačiau terminas *fizinis rengimas* dažniau vartojamas tada, kai norima pabrėžti fizinio lavinimo taikomąją reikšmę (Kuklys, Blauzdys, 2000).

IVADAS

Temos aktualumas. Šiandieninėje visuomenėje ypač pabrėžiamas sporto, fizinio parengtumo reikšmė profesinėje veikloje, nes fizinis rengimas ugdo ne tik fizinės, dvasinės, kultūrinės individo vertybes, bet ir tobulina psichinės savybes, visapusiškai lavina asmenybę, jos savarankiškumą ir atsakingumą (Mikalauskas, 2007). Fizinis rengimas yra labai glaudžiai susijęs su kitomis rengimo dalimis. Pratimai, ugdantys ištvėrmę, kartu lavina ir moralinės valios savybes, o organizmo gebėjimas vis labiau priešintis didėjančiam nuovargiui, grūdina sportuojančiojo charakterį. Minėtos ypatybės itin svarbios policijos pareigūnų profesijoje.

A. Butavičiaus ir kt. (1999) tyrimai parodė, kad policijos pareigūnų fizinis parengtumas yra žemo lygio. Šiuolaikinės policijos pareigūnų atrankos principai Lietuvoje neskatina darbuotojų sistemingai ir nuosekliai gerinti savo fizinį pasirengimą. Viena pagrindinių pareigūnų funkcijų - vidaus ir išorės tvarkos užtikrinimas. Mokslininkai (Adamonienė ir kt., 2001) nustatė, kad įvairūs gebėjimai, fizinis parengtumas, įgytos žinios žymia dalimi nulemia policijos pareigūno bendrą kultūros lygį, nuosekliai formuoja pareigūną kaip specialistą, sudaro prielaidas gerai atlikti savo pareigas

Įvairūs autoriai (Gaška, 1996; Tamošauskas, 2000; Kasiulis, 2001; Dadelo, 2002; Juškelienė, 2003; Morkūnienė, 2004 ir kt.) teigia, kad fizinis aktyvumas, profesinis fizinis rengimas yra viena pagrindinių asmenybės fizinės, profesinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų, nepakeičiama fizinių galių plėtotės ir sveikatos stiprinimo priemonė.

S.Šalkauskio (1992) teigimu kūno kultūra yra bendrosios žmogaus kultūros dalis, todėl fizinis pasirengimas reikalingas ne tik profesiniam pareigūno rengimui, bet ir kultūringos asmenybės, piliečio, tobulinančio savo kūną, judesius, sveikatą bei bendrąją kultūrą, ugdymui.

Daugelis tyrėjų (Dadelo, 1997; Morkūnienė, 2004; Muliarčikas, 2004 ir kt.) analizavusių pareigūnų profesinį taikomąjį fizinį rengimą pabrėžia, kad specialių priemonių - kovinių veiksmų - naudojimas pareigūnų veikloje yra vienas iš viešosios tvarkos užtikrinimo - pažeidėjų sulaikymo būdų. Tai išimtinis konfliktinės situacijos sprendimo variantas, tačiau kai kuriais atvejais – būtinas, todėl pareigūno veiklos specifika reikalauja gero jo bendro ir specialaus fizinio parengtumo. Minėti autoriai teigia, kad geras fizinis ir taktinis bei techninis pasirengimas - būtinos statutinio pareigūno savybės. Jos vaidina svarbų vaidmenį atliekant ilgalaikį, santykinai monotonišką stebėjimo ir nustatytos vidaus tvarkos palaikymo darbą bei, siekiant sulaikyti agresyviai nusiteikusius, pavojingus asmenis, padariusius drausmės pažeidimus.

Geras fizinis pasirengimas, nuolatinis jo gerinimas daro įtaką policijos darbuotojų fizinės ir psichinės sveikatos kokybei (Gaška, 1996; Gaška, Veršinskas, 2002).

S. Dadelo, S. Dešukas (1998) konstatuoja, kad fizinės veiklos, kryptingų pratybių metu

išlavinti motoriniai įgūdžiai bei valios savybės – ypač reikšmingi įvairių ekstremalių situacijų metu. O geras fizinis parengtumas pasiekiamas tik nuolat sistemingai treniruojantis. Sistemingos treniruotės padeda ne tik tinkamai pasirengti tarnybai, bet ir ugdo žmogiškąsias savybes: sąmoningumą, drausmę, aktyvią gyvenimo poziciją ir poreikį visapusiškai tobulėti.

Atsižvelgdamas į susidariusią probleminę situaciją dėl statutinių pareigūnų fizinio parengtumo lygio, Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministras išleido įsakymą „Dėl bendro fizinio pasirengimo reikalavimų asmenims, pretenduojantiems į vidaus tarnybą, nustatymo“, kuriame akcentuojamas policininko visapusiško, tame tarpe ir fizinio, rengimo (si) svarbumas, taip pat atkreipiamas didesnis dėmesys pareigūnų fiziniam pasirengimui bei specialiųjų įgūdžių praktiniams reikalavimams (2007 m. birželio 15 d. Nr. 1-V-222), (1 priedas).

Dabartiniu metu Lietuvos vidaus reikalų ministerijos apsaugos institucijose, sporto pratyboms planuose numatytos sporto pratybos po dvi akademines valandas per savaitę. Tačiau realių galimybių neturėjimas neigalina policijos pareigūnus sistemingai ir nuosekliai gerinti savo fizinį parengtumą, ir praktiškai nesistemingos pratybos neturi teigiamos įtakos darbuotojų kokybiškam fiziniam parengtumui (Dadelo, Dešukas, 1998; Poteliūnienė, 2000; Muliarčikas, 2004; Morkūnienė, 2004 ir kt.).

Problema. Šiandien Lietuvos statutiniam pareigūnui svarbu fiziškai pasirengti ir išsiugdyti fizinius gebėjimus. Tik tinkamas, tikslingas, specifinis fizinis krūvis padeda policininkui pasiekti fizinį parengtumą ir greitai, koordinuotai veikti ekstremaliomis aplinkybėmis. Policininkui būtinos ne tik tvirtos žinios, kūrybinis mąstymas, bet ir didelė ištvermė, greita reakcija, tobula judesių ir veiksmų koordinacija.

Tam, kad būtinus viešosios tvarkos palaikymo funkcijos elementus (savisaugos bei pažeidėjų sulaikymo veiksmus) pareigūnas gebėtų kokybiškai atlikti, jis privalo turėti ne tik specialių profesinės taktikos, teisinių, psichologinių, bendravimo etikos, medicinos žinių ir mokėjimų, bet ir būti gerai fiziškai pasirengęs (Kalesnykas, 2002; Endrijaitis, Radžiukynas, 2003; Gaška, Veršinskas, 2002).

Fizinis aktyvumas ir fizinių ypatybių išugdymo lygis padeda atliekant ne tik vieną arba kitą veiksmą, darbą, bet ir reikšmingai veikia neigiamų sveikatai veiksnių prevenciją (Kanopienė, 2001). Kryptingas fizinis rengimas, kaip viena svarbiausių sveikatos stiprinimo, organizmo atpalaidavimo bei socialinių įgūdžių ugdymo ir stiprinimo proceso sudedamųjų, turėtų būti kiekvieno žmogaus, susijusio su stresinėmis situacijomis, policijos pareigūno darbotvarkėje (Dadelo, Dešukas, 1998; Morkūnienė, 2004; Muliarčikas, 2004 ir kt.).

Greitumas, jėga, ištvermė, lankstumas ir kitos svarbios visos fizinės ypatybės policijos pareigūnų kasdienėje veikloje, juo labiau sulaikant besipriešinančius tvarkos pažeidėjus (Gaška,

Veršinskas, 2002; Endrijaitis, Radžiukynas, 2003; Gušauskas, Veršinskas, 2003). Fizinio ypatybių ugdymo pratybos, kurių turinyje pabrėžiami šių ypatybių ugdymo, palaikymo ir adekvačių pratimų taikymo savarankiško pasirengimo procese aspektai, yra teigiamai vertinami policijos pareigūnų

Policijos pareigūnai dirbdami nenormuotą dienos darbo laiką, neįgyja praktinių fizinių ypatybių lavinimo, pratimų taikymo įgūdžių bei teorinių žinių apie kūno kultūros įtaką sveikatai, galimybių (Morkūnienė, Muliarčikas, 2003). Tik sistemingas ir nuoseklus fizinio pasirengimo gerinimas ir palaikymas gali garantuoti policijos pareigūnų aukštą fizinio parengtumo lygį.

Aukščiau formuluotos teorinės prielaidos leidžia apibrėžti šio **tyrimo problemą**, išreiškiamą policijos pareigūnų fizinio parengtumo tyrimų aktualumu ir reikšmingumu, siekiant efektyvesnės šiuos profesijos žmonių profesinės veiklos.

Tyrimo objektas – Šiaulių miesto ir apskrities statutinių pareigūnų (policininkų ir ugniagesių-gelbėtojų) fizinio parengtumo lyginamoji analizė.

Tyrimo hipotezė: darome prielaidą, kad policijos pareigūnų (II -ojo lygio) fizinio parengtumo rodikliai žemesni už normuotą darbo dieną dirbančių ugniagesių-gelbėtojų (I-ojo lygio pareigūnai)

Tyrimo tikslas – įvertinti Šiaulių apskrities II lygio policijos pareigūnų fizinį parengtumą ir palyginti jo rodiklius su I lygio ugniagesių-gelbėtojų fizinio parengtumo rodikliais.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išsiaiškinti fizinio parengtumo svarbą statutinio pareigūno profesionalumui.
2. Ištirti pareigūnų fizinio rengimo tobulinimo galimybes.
3. Ištirti statutinių pareigūnų fizinio parengtumo lygį, išskiriant esminius ypatumus.
4. Palyginti šių rodiklių rezultatus tarp policijos pareigūnų ir ugniagesių-gelbėtojų.

Tyrimo metodai:

1. Literatūros šaltinių analizė ir apibendrinimas.
2. Anketavimas.
3. Testavimas.
4. Lyginamoji analizė.
5. Statistinė tyrimo duomenų analizė

Tyrimo imtis ir organizavimas. Tyrimas buvo vykdomas 2010–2011 metais Tyrimo dalyvavo 132 Šiaulių apskrities II lygio statutiniai policijos pareigūnai ir 51 I lygio ugniagesių-gelbėtojų.

Tyrimo etapai.

Pirmasis etapas. Analizuota spec. literatūra, normatyviniai policijos veiklos įstatymo

dokumentai, sporto literatūra.

Antrasis etapas. Suformuluota tyrimo hipotezė, tyrimo tikslas ir uždaviniai, parinkti tyrimo metodai.

Trečiasis etapas. Susisteminti ir analizuoti policijos pareigūnų ir gaisrininkų-gelbėtojų fizinio parengtumo rezultatai, atlikta lyginamoji analizė, nustatytos policijos pareigūnų žinios apie kūno kultūrą ir sportą bei galimybes darbo vietoje dalyvauti sporto pratybose

Ketvirtas etapas. Rengtos išvados ir rekomendacijos, galutinė darbo ataskaita.

Teorinis ir praktinis darbo reikšmingumas. Aktualizuota statutinių policijos pareigūnų fizinio parengtumo reikšmė jų profesinei veiklai, parengtos rekomendacijos fizinio rengimo efektyvinimui, siekiant aukštesnio statutinių pareigūnų profesionalumo.

Darbo aprobacija. Darbas aprobuotas Kūno kultūros ir sporto edukologijos katedros patvirtintoje darbų gynimo komisijoje 2012 m. balandžio 27 d. ir pripažintas tinkamu gynimuisi Šiaulių universiteto rektoriaus sudarytoje bakalauro darbų gynimo komisijoje.

Darbo struktūra. Bakalauro darbą sudaro įvadas, 3 skyriai, išvados, literatūros sąrašas, priedai. Darbe pateikta 13 lentelių, 10 paveikslų. Darbe išanalizuoti literatūros šaltiniai iš jų 4 užsienio kalba. Darbo apimtis 52 puslapiai.

1. TEORINĖS STATUTINIŲ PAREIGŪNŲ FIZINIO PARENGTUMO TYRIMO PRIELAIDOS

Nuolat kintanti ir dinamiška aplinka, kylanti gyvenimo tempo kreivė formuoja vis didesnius reikalavimus norintiesiems neatsilikti ir būti aktyviems visuomenės nariams. Kita vertus, vis daugiau apimanti informacinių technologijų sritis, tobulėjantys ginklai, ryšio priemonių įvairovė ir galingumas lyg ir turėtų apriboti žmogiškojo faktoriaus įtaką, apibrėžti jo išteklių veiklos sritį. Valstybė, šiuo atveju kaip suinterasuotoji šalis, turėtų ieškoti tų, kurie kuo geriau gebės atlikti jiems patikėtas visuomenės narių (valstybės piliečių) pareigas (Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro įsakymas Nr. IV-282, 2003 07 18 „Dėl bendro fizinio pasirengimo reikalavimų asmenims, pretenduojantiems į vidaus tarnybą, nustatymo“), (1 priedas).

Sporto specialistai, pedagogai, kitų sričių atstovai profesionalai vartoja terminą „tinkamumas“, kuris trumpai apibūdinamas kaip „vertinamo objekto atitikimas keliamiems reikalavimams, profesinį tinkamumą nustatantis visas diagnostinių procedūrų kompleksas (Smalakys, 2002).

1.1. Policijos pareigūno statuto samprata

Tarptautinių žodžių žodyne (2008) „statutas“ (lot. *statutum* -) nustatymas aiškinamas kaip specifinės veiklos srities tvarkymo taisyklių rinkinys p. 701). Teigtina, kad statutas, kaip kategorija ir kaip socialinis reiškiny, turi savitą konstrukciją, kurią sudaro tam tikra tvarka tvirtais struktūriniais ryšiais susieta elementų sistema. Ji lemia statuto turėtojo (subjekto) socialinį tapatumą, tikslus ir funkcionalumą.

Praktinis policijos pareigūno statuto tyrimas atskleidžia policijos pareigūno padėtį ir būklę tam tikrose visuomeniniuose santykiuose. Praktinė prasme statuto konstrukcija svarbi policijos pareigūno atliekamai veiklai, nes apibrėžia jos turinį ir ribas. Mokslininkai (Morkūnienė, Muliarčikas, 2004) teigia, kad kūno kultūra visuomenėje pripažįstama kaip bendrosios žmogaus kultūros dalis, todėl ir policijos pareigūnai, būdami šios visuomenės nariais, turi išsiskirti aukšta kultūra ir taip pat gerai išvystytu kūno kultūros požymiu.

Statutinio policijos pareigūno profesija priklauso padidintos rizikos specialybių grupei, todėl fizinis, psichologinis pasirengimas – vienos iš būtinų vienos iš būtinų pareigūnų rengimo, nuolatinės parengtumo būklės palaikymo sąlygų (Butavičius, Štarevičius, 1999).

Mokslininkų S. Dadelo ir S. Dešuko (1998); V. Gaškos ir R. Veršinsko (2002); S. Dadelo (2004); V. Morkūnienės ir V. Muliarčiko (2004) ir kt. kūno rengybos teoretikų bei praktikų darbuose tvirtinama, kad policijos pareigūno statuto lygmenį atspindi ir vienas iš pagrindinių lygmenų, tai fizinis pasirengimas, kuris įgyjamas per organizuotas ir neorganizuotas fizinio ugdymo pratybas tiek darbo vietoje, tiek sporto ir sveikatingumo centruose.

1.2. Statutinių pareigūnų fizinio ugdymo svarba

Ugdymas – visuomeninė kategorija ir viena iš svarbiausių visuomenės veiklos formų, garantuojanti kartu pereinamumą visose gyvenimo srityse. (Vaitkevičius, 1995). Ugdymas apima įvairias žinių rūšis, veiksmus, vertybes (Aramanavičiūtė, 1994).

Fizinis ugdymas – mokliškai pagrįstas pedagoginis vyksmas, kurio metu ugdytojas veikia ugdytinį, remdamasis kūno kultūros vertybėmis; ugdytojo ir ugdytinio bendravimas įgyvendinant tam tikrą asmenybės fizinės būsenos ugdymo programą. Kaip auklėjamoji priemonė fizinis ugdymas turi tikslą skiepyti asmens kūno kultūros poreikį, norą ir įprotį stiprinti sveikatą, fiziškai grūdintis, atlikti socialines kultūrines pareigas (Sporto terminų žodynas, 1996, 2002).

Fizinio ugdymo procese yra galimas harmoningas ir gilesnis asmenybės dorovės ugdymas, platesnis jos pažinimas (Miškinis, 2000). Policijos struktūrose fizinis ugdymas yra viena iš svarbių asmenybės ugdymo priemonių, leidžiančių pareigūnus fiziškai ir dvasiškai stiprinti, tobulintis, grūdintis. Privalomas fizinio rengimo pratybos yra pagrindinės fizinio ugdymo priemonės, lavinančios policininkų fizinį parengtumą, didinančios fizinį darbingumą, gerinančios sveikatą (Genevičius, 1991; Morkūnienė, Muliarčikas, 2004).

Mokslininkai, nagrinėjantys policijos pareigūnų ugdymo klausimus (Gaška, Veršinskas, 2002; Morkūnienė, 2004; Muliarčikas ir kt. 2004, 2003; Kalesnykas, 2002, 2003; Endrijaitis, Radžiukynas, 2003) teigia, jog norint, kad pareigūnai gebėtų kokybiškai atlikti savisaugos bei pažeidėjų sulaikymo veiksmus, jie privalo turėti ne tik specialių profesinės taktikos, teisinių, psichologinių, bendravimo etikos, medicinos žinių ir mokėjimų, bet ir būti gerai fiziškai pasirengę.

Kryptingas ugdymas (Karoblis, 1987; Tamošauskas, 2000, 2008; Volbekienė, 2003) – viena svarbiausių sveikatos stiprinimo, organizmo atpalaidavimo bei socialinių įgūdžių ugdymo ir stiprinimo proceso sudedamųjų dalių, turėtų būti kiekvieno žmogaus, susijusio su stresinėmis situacijomis, veiklos sudėtine dalimi.

Fizinės ypatybės, kaip greitumas, jėga, ištvermė, lankstumas, turi būti statutinių pareigūnų nuolat lavinamos, juo labiau sulaikant besipriešinančius viešosios tvarkos pažeidėjus (Gaška, Veršinskas, 2002; Endrijaitis, Radžiukynas, 2003; Gušauskas, Veršinskas, 2003). Nenormuota

darbo diena, stresinė darbo specifika, sistemingos ir planingos fizinės veiklos nebuvimas verčia statutinius policijos pareigūnus rūpintis savo fizine, dvasine, socialine sveikata.

Fizinis ugdymas yra efektyvus tik tada, kai jo priemonės ir metodai atitinka pareigūnų fizinio parengtumo lygį, o fizinio ugdymo programos turinys ir formos skatina laipsnišką policijos įvairių pakopų darbuotojų fizinio parengtumo gerėjimą (Vaščila, 1996; Dadelo, Dešukas, 1998; Morkūnienė, Muliarčikas, 2003).

Mokslininkai K. Kardelis, V. Vaščila (1993); V. Vaščila (1996); K. Kardelis (1996); A. Morkūnienė (2004); A. Muliarčikas ir kt. (2004) akcentuoja, kad tik dalis policijos pareigūnų turi pakankamai žinių apie kūno kultūros įtaka sveikatai, ją lemiamus veiksnius, apie naudingiausius sveikatai fizinius pratimus. Dažnai pareigūnai žmogaus gyvensenos nelaiko svarbiausiu sveikatą lemiančiu veiksnium.

V. Platonov (Платонов, 1997) pažymi, kad fizinis ugdymas turi vykti, vadovaujantis bendrojo ir specialiojo fizinio rengimo vertybėmis, mokymo proceso cikliškumo, nenutrūkstamo, fizinio krūvio banguotumo ir laipsniško jo didinimo, fizinio parengtumo gerinimo ir sporto rezultatų siekimo principais.

J. Mertinas (2001), A. Muliarčikas ir kt. (2002) moksliniais tyrimais įrodė, kad neorganizuojant sporto pratybų, užsiiminėjančiųjų fizinis pajėgumas ir funkcinės galimybės mažėja. Jas vykdant vieną kartą per savaitę, taip pat nėra efekto. Du kartus per savaitę tinkamai organizuotos sporto pratybos pradžioje duoda teigiama efektą, bet toliau rodikliai stabilizuojasi ar net linkę mažėti. Atliekant pratybas tris ir keturis kartus per savaitę, pastebimas efektyvus daugelio rodiklių didėjimas. V. Volbekienė (2005) įrodė, kad didesnį efektą pasiekia tie žmonės, kurie nors ir nedideliais krūviais, bet fizinius pratimus atlieka 4-5 kartus per savaitę.

R. Kairytė (1993) tyrimo rezultatų pagrindu teigia, kad padidintas fizinis aktyvumas, esant dideliame protiniam darbingumui, gerina ne vien tik fizinį pajėgumą, bet ir protinį darbingumą ir, kad sporto pratybos turi padėti atsigauti po įtempto protinio darbo, stiprinti sveikatą ir gerinti protinį darbingumą. Tuo pačiu vyrauja pagrįsta nuomonė, jog per pratybas tikslinga lavinti ne vieną, o kelias fizines ypatybes (kompleksinis lavinimas) (Poteliūnienė, 2000).

Policijos pareigūnų fiziniui rengimui dėl specifinio darbo sąlygų skiriamas nepakankamas dėmesys, todėl svarbu yra efektyvinti fizinio ugdymo procesą: persiorientuoti į žmogaus prigimtinių galių realizavimą, akcentuoti savikūros, saviugdų vyksmą, ieškoti naujų, dabartinei pareigūnų darbo situacijai atitinkančių fizinio ugdymo metodų ir būdų (Poteliūnienė, 2000; Morkūnienė, Muliarčikas, 2004).

Įvairių efektyvių fizinio lavinimo priemonių ir metodų panaudojimas bei reikiamo laiko skyrimas fiziniui ugdymui gali padėti atstatyti protinį darbingumą ir pagerinti arba palaikyti

fizinį parengtumą, sveikatą ir darbingumą (Radžiukynas, 1999).

S.Poteliūnienės (2000) manymu profesinis specialisto pasirengimas daug priklauso nuo jo fizinio parengtumo todėl, tikintis produktyvios jo veiklos, negalima ignoruoti fizinio ugdymo būtinybės – tenka glaudžiai tarpusavy susieti tiek fizinio ugdymo, tiek taikomojo fizinio rengimo tikslus, uždavinius, tinkamai parenkant priemones ir metodus. Daugelis autorių (Genevičius, 1991; Skernevičius, 1997; Mertinas ir kt., 2001) tyrė šią problemą ir nustatė, kad rengimo metu žmonių fizinio parengtumo rodikliai gerėja, kai fizinio lavinimo pratyboms skiriama ne mažiau kaip 4 akademines valandas per savaitę – 2 kartus po 1,5 val. arba 4 kartus po 45 min. Tokios trukmės fiziniai krūviai teigiamai veikia kraujotakos ir kvėpavimo sistemas, organizmo adaptaciją fiziniams krūviams, gerina energiją gaminančių ir įsisavinančių sistemų veiklą.

S.Dadelo, B. Dešuko (1998) nuomone, kūno kultūra, rengiantis mokytis ar dirbti rizikos reikalaujančiose specialybėse, yra labai reikšminga. Fizinio rengimo pratybas autorius rekomenduotina vykdyti ne rečiau, kaip 3 kartus per savaitę.

D.Radžiukynas ir kt. (1989), D. Radžiukynas (1999) ištyrė, kad fizinį parengtumą, darbingumą lemia ir kiti faktoriai. Tai – teisinga dienotvarkė, mokslo ir poilsio optimalaus laiko santykis, laisvalaikio turinys. Jie išskiria fizinio ugdymo svarbos policijoje požymius:

- pareigūnų sveikatingumo ir fizinio darbingumo poreikis.
- specialybės profesinis kryptingumas.
- asmenybės ugdymo unikalumas.
- fizinis vertybių ugdymas.
- individualiu gebėjimų atskleidimas.

Visa tai sąlygoja policijos pareigūnų fizinį darbingumą ir organizmo funkcinio sistemų pajėgumą. Fizinio ugdymo programos turinys ir formos turi būti pagrįstos tokiais didaktiniais reikalavimais (Povilionytė, Bartulis, Štarevičius, 1998; Stasiulevičius, 1998):

- pareigūnų fizinio parengtumo didinimas.
- fizinis darbingumo ir sveikatingumo rodikliu gerinimas.
- fizinio ugdymo programos integravimas į bendrą tarnybos programą, kuri geriau padeda integruotis į visuomenę.

Igyvendinti šiuos didaktinius reikalavimus galima tik tada, kai į fizinio rengimo programą įtrauktos tokios sporto šakos, kurios efektyviausiai lavina fizinius gebėjimus bei panaudojami tokie fiziniai pratimai ir sportiniai judesiai, kurie pajvairina motorinę veiklą ir formuoja naujus bendro ir specialaus fizinio rengimo įgūdžius, reikalingus profesinei veiklai. Parenkami fiziniai krūviai, atitinkantys to amžiaus tarpsnio policijos pareigūnų funkcinis gebėjimus, tarnybos

dienotvarkės sąlygas, karių fizinio parengimo lygį, būsimos profesijos specifiką bei individualius fizinius gebėjimus (Povilionytė, Bartulis, Štarevičius, 1998; Morkūnienė, 2004).

Apibendrinant literatūros šaltinių analizę apie policijos pareigūnų fizinio ugdymo turinį ir formas, galima teigti:

- pareigūnų fizinis parengtumas, darbingumas tarnybos metu gali pagerėti, jei fizinio lavinimo pratybos vyksta ne mažiau kaip du kartus per savaitę.
- fizinio ugdymo efektyvumas daug priklauso nuo to, kaip panaudojami ir derinami įvairios judesių mokymo ir fizinių ypatybių lavinimo priemonės ir metodai, užtikrinantys akademinių fizinio lavinimo ir sporto pratybų glaudų ryšį, ir visų organizmo funkcinių sistemų treniruotumą.
- fizinio ugdymo procesas iš esmės yra nukreiptas statutinių policijos pareigūnų sveikatai ir fiziniam darbingumui gerinti.
- fizinio lavinimo pratybose lavinamos fizinės ypatybės (jėga, greitumas, ištvermė, koordinacija, lankstumas) bei jų tarpusavio integralus pasireiškimas įvairių sportinių veiksmų bei fizinių krūvių metu.
- įvairių sporto šakų pratybos laisvalaikio praturtina statutinių policijos pareigūnų saviraiškos formas, ugdo specialius sporto įgūdžius ir gebėjimus, plečia socialinį, kultūrinį, sportinį bendravimą, atskleidžia ir ugdo naujas vertybines orientacijas.

1.3. Fizinio ugdymo svarba statutinio pareigūno parengtumui

Kūno kultūra ir sportas yra visuminės kultūros dalis, žmogaus specifinės veiklos rezultatas, fizinės prigimties ugdymo priemonė ir būdas. Kūno kultūros fizinio rengimo teoretikai J. Jankauskas (1997); V. Gaška, R. Veršinskas (2002); S. Dadelo (2004); A. Morkūnienė (2004); A. Muliarčikas ir kt. (2004) analizuoja ir moksliai pagrindžia pareigūnų fizinio ugdymo problemas.

Skirtingos profesinės veiklos keliamų reikalavimų realizavimas, taikant kūno kultūros priemones, padeda spręsti asmenybės profesinio taikomojo rengimo uždavinius. V. Šernas (1994, 1998) asmenybę apibrėžia kaip žmogų, pasiekusį tam tikrą tobulumo lygį, gebantį dirbti, bendrauti ir pažinti, keisti aplinką, save, skleisti idealus, vertybes, nuostatas, įprasminti savo gyvenimą. Tai labai svarbi nuostata pareigūnui, nes jo asmenybė kinta, jeigu kinta lemianti ją sąveika. Žmogus, kryptingai atlikdamas fizinius pratimus, gali greičiau suformuoti profesijai reikalingus įgūdžius, išugdyti fizines ypatybes. Daugelio mokslininkų įrodyta, kad kūno kultūros priemonėmis galima efektyviai ugdyti ir tobulinti tas žmogaus psichofizines galias, kurios reikšmingos būsimai profesinei veiklai (Garalis, 1987a, 1987b; Gaška, 1996; Veršinskas, 2002;

Dadelo, 2004 ir kt.).

Fizinis ugdymas – sudedamoji visapusiškos asmenybės ugdymo dalis, neatsiejama nuo dorovinio, estetinio, protinio ir darbinio ugdymo. Fizinis ugdymas dar suprantamas kaip kryptinga ugdytojo ir ugdytinio sąveika, bendradarbiavimas, ugdytinio įtraukimas į judamąją veiklą ir fizinių gebėjimų ugdymas, sveikatos stiprinimas, fizinio brendimo ir pajėgumo tobulinimas, noro pačiam siekti fizinio tobulumo skiepijimas, sveikos gyvensenos mokymas (Ivaškienė, Vasiliauskas, 2000).

Pareigūno sporto treniruotė (pratybos) – valdomas pedagoginis procesas, t.y. ilgalaikis ir sistemingas, specializuotas ir kryptingas sportininko asmenybės bei jo fizinių, techninių, intelektinių savybių, gebėjimų tobulinimas atliekant fizinius pratimus. Todėl sistemingos profesinio fizinio rengimo pratybos, gerinančios pareigūno fizinį pajėgumą, yra ypač svarbios profesinio rengimo aspektu. Metodologinis kryptingo profesinio rengimo pagrindas yra viso judėjimo įgūdžių kompleksas – fizinių ypatybių ugdymas ir psichinių savybių tobulinimas bei gebėjimas pritaikyti jas profesinėje veikloje (Dadelo, Dešukas, 1998; Gaška, Veršinskas, 2002; Morkūnienė, 2004; Muliarčikas, 2003, 2004; Dadelo, 2004; Janušauskas, 2009 ir kt.).

Poreikis jaustis vertingam, kompetentingam ir sėkmingam - yra stipriausias ir vyraujantis sporte (Martens, 1999). Sportinėje veikloje taip pat yra modeliuojamos tos fizinės ir psichinės įtampos, kurios pasikartoja profesinėje veikloje (Tamošauskas, 2000). Sportinė veikla kelia pareigūnui daugybę dorovinių principų. Jame slypi humaniškoji asmenybės ugdymo esmė. Sporto poveikis visuomenei, anot V. Vydrino (1988), pasireiškia dviem aspektais: 1) paties sporto dorovinė reikšmė; 2) sporto vaidmuo sprendžiant dorovines visuomenės problemas. Fizinė veikla sporte implikuoja pareigūną kaip asmenybę. Sportuojantis pareigūnas pasirengia atlikti savo tarnybines funkcijas. Pareigūnų fizinio parengtumo gerinimas turėtų būti grindžiamas treniruotės koncepcija (Dadelo, ir kt., 2002; Karoblis, 2005).

J.Skernevičius (1997); P. Karbolis (2005); V. Platonov (Платонов 1997) ir kt. sporto vyksmo tyrėjai pažymi, kad treniruotė efektyviausia, moksliskai pagrįsta, žmogaus fizinio pajėgumo didinimo priemonė. Ištvėrmė, jėga, greitumas, lankstumas, aukštas organizmo funkcinis pajėgumas gali būti įgyjamas per tikslingai organizuotą treniruočių procesą. Treniruotės tikslas – siekti geresnių fizinio parengtumo rezultatų, tausojant pareigūno sveikatą ir laiduojant harmoningą asmenybės ugdymąsi.

Manytume, kad sportas – viena labiausiai paplitusių žmogaus veiklos sričių, su kuria viename arba kitame gyvenimo etape susiduria beveik kiekvienas žmogus. Savo prasme ir reikšme jis reikalingas ir nepakeičiamas, bet kartu ir labai sudėtingas.

V. Smalakio (2008) manymu kiekvienos šalies policijos pareigūno profesinio rengimo

metodikos tikslas – lavinti pareigūno fizines ypatybes, formuoti veiksmų įgūdžius, priimti teisingus sprendimus, tinkamai paskirstyti jėgas ir pasirinkti reikiamas priemones nusikaltėlio agresijai atremti..

Geras pareigūnų fizinis ir specialusis pasirengimas pasiekiamas tik nuolat sistemingai sportuojant. Sistemingos fizinio ugdymo pratybos ir kūno kultūros teorinių žinių plėtojimas padeda ne tik tinkamai pasirengti tarnybai, bet ir ugdo žmoniškąsias savybes: sąmoningumą, drausmę, aktyvią gyvenimo poziciją ir poreikį visapusiškai tobulėti. Pareigūnams dėl jų veiklos specifikos tenka veikti operatyviai, tiksliai ir tam būtinas geras fizinis ir specialusis pasirengimas, nes nuo to priklauso pareigūnų profesinės veiklos sėkmė, profesionalus pareigų vykdymas. Pareigūnams tenka nuolatos bendrauti su nuteistaisiais (suimtaisiais), o jų elgesys dažnai yra nenusipėjamas, todėl pareigūnai privalo būti pakankamai stiprūs, greiti, ištvermingi, lankstūs ir vikrūs, prireikus, gebantys profesionaliai atlikti kovinius imtynių veiksmus ir panaudoti specialiąsias priemones (Gaška, 1996; Dadelo, Dešukas, 1998; Gaška, Veršinskas, 2002; Janušauskas, 2002; Morkūnienė, 2004; Muliarčikas ir kt., 2004, 2003; Dadelo, 2004 ir kt.).

Norint kokybiškai atlikti vieną iš pagrindinių veiklos – viešosios tvarkos bei piliečių saugumo garantavimo – funkcijų, esamiems ir būsimiems pareigūnams būtinas įvairiapusis profesinis teorinis ir praktinis pasirengimas. Įvairūs gebėjimai, įgytos žinios ir galimybė variuoti jomis, daugiausiai lemia intelekto, kultūros lygį ir nuosekliai ugdo pareigūną kaip specialistą, sudaro prielaidas darbo efektyvumui gerinti (Gage, Berliner, 1994; Šakočius, 2000; Kalesnykas, 2002, 2003; Valeckas, 2004).

Policijos pareigūnų kasdienio darbo efektyvumas 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 (Poderys, 2000; Morkūnienė, 2004; Muliarčikas ir kt., 2004; Vitkauskas, 2011).

1.4. Statutinio pareigūno profesijos ir fizinio parengtumo dermė

Mokslininkų (Stasiulevičius, 1998; Kasiulis, Barvydienė, 2001; Morkūnienė, Štarevičius, 2002; Vitkauskas, 2002 ir kt.) darbuose nagrinėjamos policijos pareigūnų psichologinės savybės, galinčios daryti įtaką jų profesinės veiklos rezultatams

V. Šernas (1998) profesiją apibūdina kaip nuolatinės veiklos rūšį, kuriai reikia specialaus pasirengimo ir kuri yra pragyvenimo šaltinis. Taip pat ši sąvoka apibrėžiama ir Tarptautinių žodžių žodyne (2001). R. Laužackas (1997) teigia, kad profesija - tai atitinkamomis žiniomis, mokėjimais, gebėjimais ir įgūdžiais pagrįstos žmonių veiklos kombinacijos, teikiančios jiems

materialinį apsirūpinimą ir aktyvaus įsitraukimo į visuomeninio gyvenimo struktūras prielaidas. R. Adamonienė (2001) profesiją apibrėžia kaip nuolatinę žmogaus atliekamą darbinės veiklos rūšį, kuri reikalauja tam tikro formalaus išsilavinimo ir fizinio parengtumo. Sistemingos kūno kultūros pratybos, žmogaus fizinis pajėgumas tampa ypač svarbūs profesinei veiklai.

V. Šernas (1995) teigia, kad skirtingos profesinės veiklos keliamų reikalavimų realizavimas, taikant kūno kultūros priemones, padeda spręsti asmenybės profesinio taikomojo rengimo uždavinius ir, kad tai labai svarbi nuostata pareigūnui, nes jo asmenybė kinta, jeigu kinta lemianti ją sąveika. Žmogus, kryptingai atlikdamas fizinius pratimus gali greičiau suformuoti profesijai reikalingus įgūdžius, išugdyti fizines ypatybes.

Daugelio mokslininkų (Garalis, 1987; Gaška, 1995; Vytėnas, 1997; Gaška, Veršinskas, 2002; Dadelo, 2004 ir kt.) įrodyta, kad kūno kultūros priemonėmis galima efektyviai ugdyti ir tobulinti tas žmogaus psichofizines galias, kurios reikšmingos būsimai profesinei veiklai

Geriausiai tam tinka parinkta pagal profesiją kūno kultūra ir sportas. Tokiu atveju visas kūno kultūros priemonių kompleksas peržiūrimas ir vertinamas bei modeliuojamas atsižvelgiant į profesinius reikalavimus, t. y. kūno kultūros priemonės kryptingai parenkamos pagal darbo specifiką, siekiant, kad jos būtų maksimaliai taikomos konkrečaus darbuotojų kontingento darbingumui kelti, sveikatai stiprinti (Veršinskas, 2002; Gaška, Veršinskas, 2002).

V. Gaška, R. Veršinskas 1998–2001 mokslo metais eksperimentinio tyrimo pagrindu parengė moksliskai pagrįstą fizinio auklėjimo organizavimo ir plėtojimo metodiką, ištyrė būsimųjų policijos pareigūnų fizinį pasirengimą ir funkcinį pajėgumą, sudarė studentų kūno kultūros pratybų rengimo programos metodinę struktūrą, atsižvelgiant į būsimos profesinės veiklos ypatumus. Vykdam eksperimentinę programą autoriai siekė išsiaiškinti bendrojo ir specialiojo fizinio rengimo veiksnius, darančius esminį poveikį statutinio pareigūno profesijai.

Apibendrinami galime teigti, kad policijos pareigūnai, dėl veiklos specifikos privalo veikti operatyviai ir tiksliai, kad priimtų greitus ir teisingus sprendimus, turi būti psichiškai ir fiziškai labai stiprus ir ištvermingas. Geras fizinis parengtumas yra profesinės veiklos sėkmės pagrindas.

Pareigūno sporto treniruotė (pratybos) – valdomas pedagoginis procesas, t.y. ilgalaikis ir sistemingas, specializuotas ir kryptingas sportininko asmenybės bei jo fizinių, techninių, intelektinių savybių, gebėjimų tobulinimas atliekant pirmiausia fizinius pratimus. Todėl sistemingos profesinio fizinio rengimo pratybos, gerinančios pareigūno fizinį pajėgumą yra ypač svarbios profesinio regimo aspektu. Metodologinis kryptingo profesinio rengimo pagrindas yra viso judėjimo įgūdžių kompleksas – fizinių ypatybių ugdymas ir psichinių savybių tobulinimas bei gebėjimas pritaikyti jas profesinėje veikloje (Gaška, Veršinskas, 2002; Dadelo, 2004 ir kt.; Janušauskas ir kt., 2011).

Įvairiais aspektais nagrinėtas ir policijos pareigūnų fizinis pasirengimas (Bartulis,

Povilionytė, 1998; Veršinskas, 2002; Muliarčikas, 2003; 2004; Morkūnienė 2002, 2004 ir kt.).

Vidaus reikalų vadovybės parengtais įsakymais apie šios tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimus, fizinio pasirengimo tikrinimo bei papildomus reikalavimus, siekiama įvertinti pareigūno būtiną fizinę parengtį ir praktinius gebėjimus (Vidaus tarnybos statutas, 2006 12 29. įsakymas Nr.Iv-500). Vadovaudamasis Vidaus tarnybos statuto (Žin., 2003, Nr. 42-1927; 2006, Nr. 87-3412) 21 straipsnio 4 dalimi Vidaus reikalų ministras 2006 m. gruodžio 29 d. įsakymu Nr. Iv-500 išleido Vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimų ir pareigūnų fizinio pasirengimo tikrinimo bei papildomų reikalavimų, susijusių su fiziniais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas tam tikruose vidaus reikalų įstaigų padaliniuose, ir atitikties šiems reikalavimams tikrinimo taisyklės (toliau – taisyklės). Įsakyme rašoma, kad vertinimo komisijos ne rečiau kaip kartą per kalendorinius metus privalo vertinti, ar pareigūnų pasirengimas atitinka fizinio pasirengimo ir papildomus reikalavimus, susijusius su fiziniais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas tam tikruose vidaus reikalų įstaigų padaliniuose (1 priedas).

Lietuvos respublikos Vidaus reikalų ministro 2006 m. gruodžio 29 d. įsakymas Nr. Iv-500 „Dėl vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimų ir pareigūnų fizinio pasirengimo tikrinimo bei papildomų reikalavimų, susijusių su fiziniais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas tam tikruose vidaus reikalų įstaigų padaliniuose, ir atitikties šiems reikalavimams tikrinimo taisyklių patvirtinimo“ reglamentuoja pareigūnų fizinio parengtumo lygmenį bei jo vertinimą.

Remiantis šio įsakymo 113 punktu fizinio pasirengimo užsiėmimai turi būti organizuojami ne rečiau kaip kartą per savaitę, iš viso 2 valandas tarnybos metu. Nustatytas funkcijas nepertraukiamai vykdančiose vidaus reikalų įstaigose tam tikras pareigas einantiems pareigūnams, dirbantiems pamainomis, turi būti sudarytos sąlygos lankyti fizinio pasirengimo užsiėmimus ir lavinti praktinius gebėjimus, kad pareigūnai nuolat būtų einamoms pareigoms būtinos parengties.

Pareigūnų fizinio pasirengimą sudaro fizinių pratimų kompleksas, kuriuos pareigūnas turi atlikti per apibrėžtą laiką ir surinkti nustatytą taškų skaičių (Vidaus reikalų ministro 2006 m. gruodžio 29 d. įsakymas Nr. Iv-500) (2 priedas).

Įsakyme numatyta, kad pareigūnams fizinio pasirengimo reikalavimai keliama, atsižvelgiant į jų darbo pobūdį ir jų amžių. Pagal darbo pobūdį pareigūnai skirstomi į 3 lygius (1 lentelė).

1 lentelė

Pareigūnų darbo pobūdis ir jį atitinkantys lygiai

I lygis	II lygis	III lygis
---------	----------	-----------

1.Vykdyti organizuotas ginkluotas (specialiąsias) operacijas ne karo metu; 2.Saugoti saugomus asmenis; 3.Slaptai sekti asmenis; 4.Patruliuoti; 5.Vykdyti pasienio teisinio režimo kontrolę; 6.Valdyti orlaivius, laivus; 7.Mokyti nardyti ir nardyti vidutiniame ir dideliame gylyje; 8.Gesinti gaisrus, likviduoti katastrofų padarinius, atlikti žmonių, turto gelbėjimo darbus, kvėpuoti netinkamoje aplinkoje su autonominiu atvirojo kvėpavimo suslėgtojo oro aparatu.	1.Vykdyti nusikalstamų veikų ir kitų teisės pažeidimų prevenciją prižiūrime teritorijoje; 2.Saugoti pastatus, objektus ir vykdyti periodinį patruliavimą apžiūrint saugomas teritorijas; 3.Atlikti asmenų ir transporto priemonių, vykstančių per valstybės sieną, pasienio tikrinimą; 4.Vykdyti mobiliąsias palydas; 5.Budėti vidaus postuose; 6.Konvojuoti; 7.Nusikalstamų veikų atskleidimo, tyrimo ir (ar) operatyvinės veiklos funkcijas; 8.Valdyti šarvuotąsias, ugniagesybos, gelbėjimo transporto, įskaitant mažuosius laivus, priemones, specialųjį konvojavimo keleivinį autotransportą; 9.Atlikti orlaivių, laivų įgulos narių funkcijas; 10.Atlikti objektų patikrą, siekiant aptikti, nustatyti ir neutralizuoti ginklus ir (ar) 11.Vykdyti pareigūnų fizinio, taktinio, kovinio parengimo funkcijas; 12.Vykdyti nėrimo vadovų, nardymo nedideliame, iki 10 metrų, gylyje funkcijas; 13.Vykdyti vadovavimo ir organizavimo funkcijas ekstremalių situacijų ir ekstremalių įvykių padarinių likvidavimo vietose. 14.Vykdyti nusikalstamų veikų ir kitų teisės pažeidimų prevenciją prižiūrime teritorijoje; 15.Saugoti pastatus, objektus ir vykdyti periodinį patruliavimą apžiūrint saugomas teritorijas; 16.Atlikti asmenų ir transporto priemonių, vykstančių per valstybės sieną, pasienio tikrinimą; 17.Vykdyti mobiliąsias palydas; 18.Budėti vidaus postuose; 19.Konvojuoti; 20.Atlikti nusikalstamų veikų atskleidimo, tyrimo ir (ar) operatyvinės veiklos funkcijas;	1.Budėti patalpose, atliekant informacijos ir operatyvaus valdymo funkcijas; 2.Vykdyti žvalgybinio pobūdžio veiklą; 3.Atlikti ikiteisminį tyrimą, nevykdant operatyvinės veiklos funkcijų; 4.Projektuoti, rengti, eksploatuoti technines saugos sistemas, priemones bei jas prižiūrėti; 5.Prižiūrėti kriminalistines priemones bei atlikti kriminalistinius tyrimus; 6.Atlikti operatyvinės veiklos priemones, prižiūrėti operatyvinėje veikloje naudojamas technines priemones; 7.Vykdyti valstybinę priešgaisrinę priežiūrą; 8.Vykdyti tarnybos organizavimo ir vidaus kontrolės funkcijas; 9.Administruoti vidaus reikalų įstaigas ar jų padalinius; 10.Vykdyti dokumentų rengimo arba (ir) kitą administravimo veiklą; 11.Organizuoti pareigūnų fizinį, taktinį, kovinį parengimą, vykdyti teorinį pareigūnų parengimą; 12.vykdyti transporto priemonių (ir orlaivių) techninę priežiūrą; 13.Vykdyti kitas pareigybių aprašymuose nurodomas pagrindines funkcijas, neišvardytas 6.1 ir 6.2 punktuose (Vidaus reikalų ministro 2006 m. gruodžio 29 d. įsakymas Nr. 1v-500).
---	--	---

Aukščiausi pareigūnų fizinio pasirengimo ir papildomi reikalavimai keliama pirmojo lygio ir 1-osios amžiaus grupės pareigūnams, žemiausi - trečiojo lygio ir 8-osios amžiaus grupės pareigūnams.

Pareigūnų fizinis pasirengimas tikrinamas ir vertinamas atsižvelgiant į pareigūnų amžių: I grupė iki 24 metų; II grupė - 25–29 metų; III grupė - 30–34 metų; IV grupė - 35–39 metų; V grupė - 40–44 metų; VI grupė - 45–49 metų; VII grupė - 50–54 metų; VIII grupė - 55 metų ir daugiau.

Lietuvos Respublikos Konstitucija įpareigoja valdžios įstaigas, taip pat ir policiją, tarnauti žmonėms, jų teisėms (Lietuvos Respublikos Konstitucija; 1998). Europos policininkų chartijoje (2011) rašoma, kad „policija įpareigota vykdyti tas funkcijas, kurias jai nustato atitinkami norminiai teisės aktai“ (p. 8), t.y.:

- visiškai atsiduoti savo darbui,
- neleisti jokių įžeidžiančių, kaprizingų ar diskriminuojančių veiksmų, kurių pasekmė – galimas fizinis ar moralinis smurtas; priešintis bet kokiai korupcijai,
- korektiškai ir pagarbiai elgtis su asmenimis,
- naudoti ginklą tinkamu laiku ir atsargiai,
- gerbti asmenų garbę ir orumą, saugoti gyvybę ir garantuoti kūno neliečiamumą,
- areštuoti žmogų, laikytis teisinio reglamento bei nustatytų terminų,
- neskelbti slaptos tarnybinės informacijos,
- atsakyti už įstatymų pažeidimus.

Policijos tarnyba yra visos visuomenės institucija, privalanti ginti jos ir kiekvieno atskiro mokesčių mokėtojo teises. Viena pagrindinių kriminalinės policijos pareigūnų funkcijų - viešosios tvarkos užtikrinimas: įvairūs gebėjimai, įgytos žinios, žymia dalimi nulemiančios bendros kultūros lygį, nuosekliai formuoja pareigūną kaip specialistą, sudaro prielaidas gerinti darbo efektyvumą (Šakočius, 2000; Kalesnykas, 2002.). Įvairioms gyvenimiškoms situacijoms spręsti reikalingi įvairūs būdai. Specialių priemonių - kovinių veiksmų - naudojimas policijos pareigūnų veikloje yra vienas iš viešosios tvarkos užtikrinimo - pažeidėjų sulaikymo būdų. Tai išimtinis konfliktinės situacijos sprendimo variantas tačiau kai kuriais atvejais – būtinas (Šakočius, 2000)..

Policijos pareigūno profesija priklauso padidintos rizikos specialybių grupei, todėl fizinis, psichologinis pasirengimas - vienos iš būtinų pareigūnų rengimo, nuolatinės parengtumo būklės palaikymo sąlygų (Butavičius, Štarevičius, 1999). Pareigūnų profesinis fizinis rengimas – tai procesas, kai pareigūnai gali pasirengti greitam ir ryžtingam pavojingų gyvybei išpuolių atkirčiui. Tokio pasirengimo rezultatas yra psichologinių veiksmų, pernelyg dažnai stabdančių instinktyvias

reakcijas, atpažinimas. Juos perpratus lavinami būtini veiksmai, kuriuos gali tekti atlikti praktikoje, kai pasipriešinimas arba prievarta yra neišvengiami. Pratybų tikslas – išmokyti teisingai reaguoti į situacijas, kai reikia veikti akimirksniu, o svarstyti ir planuoti nėra laiko, tai kompleksinis taktikos principų ir savisaugos metodų mokymas (Valeckas, 2004).

Pakankamai geras fizinis pasirengimas daro įtaką policijos pareigūnų fizinės ir psichinės sveikatos kokybei (Petkevičienė, Kardelis, Misevičienė, Petrauskas, 2002. T.4). Nuolatinių pratybų metu išlavinti, veiksmingai naudojami sensoriniai, motoriniai įgūdžiai bei valios savybės ypač reikšmingi įvairių ekstremalių situacijų metu (Butavičius, Štarevičius, 1999; Morkūnienė, Štarevičius, 2005).

Geras fizinis bei psichologinis pasirengimas - būtinos policijos ir valstybės sienos apsaugos pareigūno savybės. Jos vaidina svarbų vaidmenį atliekant ilgalaikį, santykinai monotonišką parengiamąjį darbą ir sulaikant agresyviai nusiteikusius, visuomenei pavojingus tvarkos pažeidėjus (Morkūnienė, Štarevičius, 2005). Kadangi kūno, arba fizinė, kultūra yra bendrosios žmogaus kultūros dalis (Janušauskas ir kt., 2011), fizinis pasirengimas reikalingas ne tik kaip pareigūnui, bet ir kaip eiliniam piliečiui, tobulinančiam savo judesius, sveikatą ir bendrąją kultūrą.

Apibendrinant teigtina, kad pareigūnų fizinio rengimo procesas savo poveikiu turėtų tiesiogiai daryti įtaką žmogaus, kaip asmenybės, fizinio, psichinio ir socialinio aspekto formavimo procesui.

1.5. Kryptingų statutinių pareigūnų fizinio rengimo konceptualusis pagrindimas

Žmogaus fizinį parengtumą apsprendžia fizinių ypatybių lygis. Fizinių ypatybių rezultatai gerėja treniruojantis ir mažėja nedirbant fizinio darbo. Jos padeda žmogui visose gyvenimo ir darbo srityse, o kai kuriose profesijose jos ypač reikšmingos (Naužemys ir kt., 2000; Vaščila, 2003; sud. Muliarčikas, 2007; Jankauskienė, 2008 ir kt.).

Fizinis parengtumą lemia fizinių ypatybių bei judėjimo įgūdžių išlavinimas, kuris yra svarbus žmogaus įvairiapusiškai veiklai. Fizinis parengtumas sporte nustatomas pagal pasiektus rezultatus, fiziniame darbe – pagal darbo efektyvumo rodiklius. Gali būti taip pat nustatomas pagal testavimą (Kuklys, Blauzdys, 2000).

Bendrojo fizinio rengimo (BFR) pratybos – tai pagrindinių fizinių ypatybių (jėgos, ištvermės, greitumo, lankstumo, koordinacijos) lavinimas, siekiant harmoningo fizinio parengtumo arba sėkmingos sportinės veiklos. BFR vykdomas: 1) siekiant stiprinti įvairaus amžiaus žmonių sveikatą, didinti jų fizinį pajėgumą; 2) rengiant sportininkus (Skernevičius, 1997; Radžiukynas, 1999; Karoblis, 1994, 1999, 2005 ir kt.). Fizinio parengtumo procese, siekiant suformuoti judėjimo įgūdžius bei išlavinti fizines ypatybes, naudojamos įvairios fizinio ugdymo priemonės (fiziniai pratimai, natūralios gamtos jėgos, higieniniai veiksniai). Vykdomas įvairaus amžiaus

žmonių BFR. Pavyzdžiui, bendrojo lavinimo mokyklų kūno kultūros programų pagrindą sudaro bendrasis fizinis rengimas. Tą patį galima pasakyti ir apie ikimokyklinukų bei studentų fizinį rengimą. Bendrojo fizinio rengimo (BFR) struktūroje daugiausia akcentuojamas fizinių ypatybių lavinimas. Ir nors BFR turi garantuoti sportininkų pagrindinių fizinių ypatybių lavinimą, tačiau atsižvelgiant į sporto šaką ar rungtį įvairių sportininkų BFR skirsis.

Pagrindines fizinio ugdymo priemonės yra fiziniai pratimai ir fiziniai krūviai. Fizinių pratimų turinį ir fizinių krūvių pobūdį sąlygoja įvairioms sporto šakoms būdingi judesiai. Fiziniai pratimai ir fiziniai krūviai pagal ugdomojo poveikio kryptį yra skirstomi į lavinančius jėga, greitumą, ištvermę, koordinaciją, vikrumą, lankstumą (Karoblis, 2005; Mikalauskas, 2007).

Fiziniai krūviai yra skirstomi į mažus, vidutinius, žymius ir didelius. Pagal poveikį organizmui juos galima suskirstyti į treniruotumą ugdančius, palaikomus ir atstatomuosius. Fiziniai krūviai pratybų metu skirstomi į vienos krypties fizinius krūvius ir kompleksinius. Didaktiniu požiūriu fiziniai krūviai išdėstomi per vienerias pratybas, savaitę, mėnesį ir metus vadovaujantis sporto treniruočių ir bendrais pedagoginiais principais (Karoblis, 1994; Платонов, 1986, 1997).

Fizinio lavinimo pratybose yra trys organizmo funkcijų aktyvumo 3 fazės: 1. Įsidirbimo fazė. 2. Pastovi darbingumo fazė. 3. Nuovargio fazė.

Įsidirbimas užima 15–20 proc. pratybų laiko, pastovi darbingumo fazė 40–60 proc., nuovargio 30–40 proc. Organizmo darbingumo ir funkcinio stovio kitimas priklausomai nuo fizinio krūvio skirstomas į 4 etapus: 1. Energijos išsekimas. 2. Organizmo darbingumo atstatymas. 3. Superkompensacijos atsiradimas. 4. Grįžimas į pirmąją būseną (Skernevičius, 1997; Karoblis, 2005; Платонов, 1986, 1997).

Po fizinio lavinimo pratybų atsiradusi superkompensacinė fazė rodo pratybų lavinamąjį poveikį. Pagrindinis fizinio lavinimo pratybų tikslas-siekti, kad organizmo audiniuose formuotųsi struktūriniai pakitimai, gerėtų medžiagų apykaita, atskirų funkcinų sistemų veikla. Organizmo atsistatymas po įvairios krypties fizinių krūvių yra nevienodas (heterochroniškas) (Mikalauskas, 2007).

Jei pratybose, pavyzdžiui, yra dideli greitumą lavinantys fiziniai krūviai, tai organizmo funkcinės sistemos, kurios sąlygoja šių krūvių atlikimą, atsistato vėliausiai, palyginti su kitomis organizmo funkcinėmis sistemomis. Todėl atskirose pratybose rekomenduojama lavinti skirtingas fizines ypatybes, nes toks kaitaliojimas pagreitina nuvargusių organizmo funkcinų sistemų atsistatymą (Karoblis, 1994; Платонов, 1997).

D.Radžiukynas (1999) išskiria pagrindines fizinių krūvių sudedamąsias dalis, kurių pagalba pasiekiamas fizinio lavinimo pratybų ugdomasis poveikis: tai jėgos, greitumo, ištvermės ir

koordinacijos pratimai. Fiziniai krūviai skirstomi: į mažus, vidutinius, žymius ir didelius. Pagal poveikį organizmui juos galima suskirstyti į treniruotumą ugdančius, palaikomus ir atstatomuosius. Fiziniai krūviai pratybų metu skirstomi į vienos krypties fizinius krūvius ir kompleksinius. Fizinio lavinimo pratybose yra trys organizmo funkcijų aktyvumo fazės: įsidirbimo, pastovi darbingumo, nuovargio. Tuo vadovaujantis turi būti vykdomos policijos pareigūnų privalomos ir savarankiškos fizinės pratybos.

1.6. Statutinių pareigūnų fizinio rengimo metodikos analizė

Ištvėrmės ugdymo metodika. Ištvėrmė - tai organizmo gebėjimas priešintis nuovargiui dėl ilgai trunkančio krūvio (Skernevičius, 1990, 1997; Karoblis, 2005).

Ištvėrmės potencialas didinamas keičiant pratimo intensyvumą, kartojimų skaičių, poilsio intervalus ir pobūdį. Ištvėrmė tokioje veikloje priklauso nuo organizmo atsistatymo. Intensyvūs veiksmas priklauso nuo anaerobinių procesų, organizmo atsistatymo trukmė – nuo aerobinių. Glikolitiniai anaerobiniai veiksmas, pvz., ilgos intensyvios bėgimo, veiksmų serijos aukštu tempu greitai nuvargina organizmą. Jam atsigauti reikia daug laiko, per kurį iš raumenų pašalinama pieno rūgštis (Skernevičius, 1997) .

Tobulinant alaktatinį anaerobinį pareigūno gebėjimą, atliekami spec. pratimai serijomis po 6-10 s, tarp kurių – 10-15 s poilsis. Kuo mažesnis treniruotumas, tuo ilgesnė poilsio pauzė. Per poilsio pertraukas tikslinga atlikti tempimo pratimus. Tobulinant glikolitinius anaerobinius gebėjimus būtina pailginti pratimų serijas nuo 20 iki 30-45 s.

Be specialių kovinės savigynos pratimų, ugdyti ištvėrmę tikslinga bėgimu. Tai vienas iš svarbiausių pratimų, gerinančių bendrą ir specialią policininkų ištvėrmę. Bėgimo pratybose naudojami įvairūs metodai ir limituotas laikas.

Tolygų bėgimą sudaro trys būdai:

- atstatomasis – tolygus kroso bėgimas, bėgimas prieš mankštą, po pratybų, tarp atkarpų, PD (pulso dažnis) - 110 ± 10 tv/min.
- palaikomasis – tolygus krosas vietovėje, PD – 130 ± 10 tv/min.
- ugdomasis – tolygus krosas vietovėje, PD - 150 ± 10 tv/min.

Pakaitinį bėgimą sudaro šie būdai:

1. Trumpų atkarpų bėgimas greičėjant – $3 \times (150 + 100 + 150 \text{ m})$, poilsis tarp atkarpų - 2 min., PD atkarpos pabaigoje – 160 tv/min.,
2. Vidutinių atkarpų bėgimas – $2 \times (300 + 500 + 300 \text{ m})$, poilsis tarp atkarpų – 3 min., PD atkarpos pabaigoje – 170 tv/min.,

3. Fartlekas – 2x(3+2+1min.), poilsis tarp atkarpų pagal savijautą, PD atkarpos pabaigoje - 170 ± 10 tv/min.

Tempo bėgimą sudaro šie būdai:

- tempo bėgimas – 2 km, PD atkarpos pabaigoje - 170 ± 10 tv/min.,
- tempo bėgimas – 4 km, PD atkarpos pabaigoje - 170 ± 10 tv/min.

Intervalinį bėgimą sudaro šie būdai:

- 4x200 m atkarpų bėgimas, poilsis kas 300 m), PD atkarpos pabaigoje - 100 ± 10 tv/min.;
- intervalinis 4 x 400 m atkarpų bėgimas, poilsis kas 500 m, PD atkarpos pabaigoje - 160 ± 10 tv/min. Intervalinis bėgimas labai apkrauna širdį, todėl jis vykdomas po pratybų, pasitreniravus kitais metodais (tolygiu, pakaitiniu, fartleku).

Kartotinį bėgimą sudaro 3 x 1000 m, poilsio intervalas - pulsas grįžta iki 100 ± 10 tv/min., PD atkarpos pabaigoje - 180 ± 10 tv/min. Bėgant kartotiniu metodu organizme padidėja deguonies poreikis, suintensyvėja širdies darbas, pakyla kraujospūdis, todėl turi būti atidžiai reglamentuojamas poilsis (Skernevičius, 1990; Karbolis, 2005).

Jėgos ugdymo metodika. Jėga – tai fizinė ypatybė, padedanti įveikti pasipriešinimą keliant svorį arba atliekant judesį (Stonkus, 1996, 2002; Dadelo, Dešukas, 1998; Karoblis, 2005).

Pratybose reikia numatyti, kada ir kokiais pratimais bus ugdoma jėga. Parenkant pratimus būtina laikytis pedagoginių principų: prieinamumo, sistemingumo, nuoseklumo (Karbolis, 1996, 2005; Naužemys, Saplinskas, 1996; Dadelo, Dešukas, 1998).

Tikslinga atkreipti dėmesį į šiuos metodinius reikalavimus:

- greitumo jėga ir jėgos ištvermė priklauso nuo tam tikro maksimalaus jėgos išsivystymo;
- maksimaliai jėgai ugdyti didelę reikšmę turi kuo didesnio pasipriešinimo įveikimas;
- tas pats pratimas keičiant apkrovą gali būti naudojamas skirtingais tikslais;
- nuo fizinio krūvio pobūdžio priklauso treniruotėje ugdoma jėga.

Siekdami ugdyti jėgos potencialą, turime diferencijuoti pratimus pagal jų poveikį vienai ar kitai raumenų grupei. Ypač svarbu teisingai parinkti spec. parengiamuosius pratimus. Jeigu ugdant jėgą neatsižvelgiama į fiziologinius, biocheminius ir kitus dėsningumus, jie bus neefektyvūs. Svarbu ugdyti atletinį policininko rengimą. Krūvį galima teikti keičiant greitį, tempimą, periodiškumą, judesių amplitudę (Naužemys, Mečkovskis ir kt., 1994).

Atsižvelgiant į jėgos išraiškos formą, pratimai skirstomi į keturias grupes (2 lentelė).

2 lentelė

Jėgos išraiškos formos sporto treniruotėje

(Pagal Naužemį, Saplinską, 1996)

Eil. Nr.	Jėgos išraiškos formos	Keliamas svoris (%)	Kartojimų skaičius	Priėjimų skaičius
1.	Maksimali jėga	100- 90	1-3	3-4
2.	Maksimali jėga ir raumenų masė	90-70	4-6	4-5
3.	Raumenų masė ir maksimali jėga	70-50	7-12	2-3
4.	Jėgos ištvermė	50 ir mažiau	12 ir daugiau	5-6

Pastaba. Jeigu treniruotėje keliamas uždavinys didinti raumens skerspjūvį ir sportininko kūno svorį, tai (pvz., atliekant spaudimo gulint pratimą) tikslinga tokia treniruotės krūvio schema: 1) 50 proc.MT (1x8); 2) 60proc.MT (1x8); 3) 70proc. MT (5x8).

Kai treniruotėje norima ugdyti ne raumenų masę, o tikrai pagerinti jėgos rodiklius, treniruotės krūvio schema būtų tokia:

I variantas: 1) 60 proc. MT (1x4); 2) 80 proc. MT (1x3); 3) 90 proc. MT (3x2).

II variantas: 60 proc. MT (1x4); 2) 80 MT(1x3); 3) 90proc. MT (1x2); 4) 95 proc. MT (2x1).

Atskirų raumenų grupių stiprinimo pavyzdiniai pratimai pateikti 3 lentelėje.

3 lentelė

Atskirų raumenų grupių stiprinimo programa

(pagal Naužemį, Mečkovskį ir kt., 1994)

Eil. Nr.	Raumenų grupės pratimai	Priėjimų, kartojimų skaičius
1	Pilvo raumenų ♦ pasilenkimai gulint ant lentos ♦ kojų kėlimas gulint ant lentos	3 x 15–25 3 x 20–30
2	Krūtinės raumenų ♦ štangos spaudimas gulint ant suolo ♦ štangos spaudimas gulint ant pasvirusio suolo ♦ hantelių leidimas į šalis gulint ant suolo (arba pratimas su treniruokliu)	3-4 x 6-8 3-4 x 6-8 3-4 x 6-8
3	Nugaros raumenų ♦ štangos traukimas iki krūtinės pasilenkus ♦ prisitraukimai prie skersinio arba juos keičiantis pratimas ♦ pasikėlimai gulint kniūbsčiomis	3-4 x 6-8 3-4 x 8-10 3-4 x 8-15
4	Pečių raumenų ♦ štangos spaudimas iš už galvos sėdint	3-4 x 6-8

	♦ hantelių kėlimas į šalis stovint ♦ hantelių kėlimas į šalis pasilenkus	3-4 x 8-10 3-4 x 8-12
5	Rankų raumenų ♦ štangos kėlimas stovint (dvigalviu raumeniu) ♦ pratimai su treniruokliu (trigalviui žasto raumeniui) ♦ pratimas dilbio raumenims (riešams)	3-4 x 6-8 3-4 x 6-8 3-4 x 12-15
6	Kojų raumenų ♦ pritūpimai su štanga ant pečių ♦ kojų lenkimas gulint kniūbsčiomis (ant treniruoklio) ♦ pasistiebimai stovint (arba sėdint)	3-4 x 8-12 3-4 x 8-15 4-5 x 8-15
7	Rankų pirštų raumenų ♦ kybojimas užsikabinus už lentelės pirštų galais ♦ kybojimas užsikabinus pirštų galais už lentelėje esančių skylių ♦ lipimas virve rankomis (be pagalbos kojomis)	Pagal fizinio pasirengimo galimybes.

Greitumo lavinimas. Greitumas – organizmo gebėjimas labai greitai atlikti judesius (Stonkus, 1996, 2002).

Greitumo ugdymo metodika. Savigynoje dažniausiai susiduriama su sudėtinga reakcija, todėl būtina atsižvelgti į šiuos faktorius (Radžiukynas, 1989; Radžiukynas, Burokas, 1990):

- Adekvačiai įvertinti situaciją.
- Atkreipti dėmesį į veiksmo pobūdį.
- Optimaliai atlikti veiksmą. Kuo daugiau automatizuotas veiksmas, tuo mažiau įtempinama nervų sistema ir tuo trumpesnė reakcija bei greitesnis judesys.
- Gerai preliminariai įšilti. Tai būtina sąlyga greitumui ugdyti.
- Kaitalioti greičio pratimus normaliomis ir pasunkintomis sąlygomis. Ką tik atliktas pasunkintas veiksmas duoda greitinamąjį efektą.

1. Ugdyti motorinę reakciją grupiniais veiksmais su varžybų elementais, pvz., reikalaujančiais greitai, pagal iš anksto sutartus signalus, pasirinkti kovinės savigynos veiksmą ir tiksliai jį atlikti.

2. Išmokyti tiksliai diferencijuoti laiko mikrintervalus. Svarbu, kad policininkas gebėtų įvertinti laiko trukmę į judantį objektą, ypač greitai reaguoti į smūgį.

3. Nurodyti policininkui, kad greičio pratimuose sutelktų dėmesį į tai, kaip greitai daromas judesys. Svarbu, kad gerai išmokti pratimai būtų tiksliai bei kokybiškai atlikti be didelių valios pastangų.

Kovinėje savigynoje pareigūnas privalo taikyti įvairias kompleksines greitumo formas: pavienius smūgius ir serijas, gynybos ir judėjimo variantus, greitai pereiti nuo gynybos į ataką ir atvirkščiai.

Greitumą laviname tokiomis formomis:

1. Specialių bėgimo pratimų mokymas ir jų atlikimas 30-60 m atkarpose.
2. Greitėjimai 30-60 m atkarpose.
3. Trumpų 30-60 m atkarpų bėgimas iš eigos, iš aukšto starto, maksimaliu greičiu.
4. Kartotinis 30-60 m atkarpų bėgimas iš žemo starto maksimaliu greičiu.
5. Judrieji žaidimai – lenktynės šuoliais į tolį iš vietos, šuoliai ant vienos ir abiejų kojų įveikiant nuotolį arba fiksuojant laiką, estafetės (Karbolis, 1996, 2005; Dadelo, Dešukas, 1998).

Vikrumo lavinimas. Vikrumas – žmogaus gebėjimas greitai ir tiksliai atlikti judesius besikeičiančiomis sąlygomis (Stonkus, 1996, 2002; sud. Mikalauskas, 2007).

Vikrumo ugdymo metodika. Vikrumas ugdomas ne tik bendraisiais, bet ir spec. fiziniais pratimais (bėgimas arba kamuolio varymas tarp vėliavėlių, bėgimas su kūlversčiais). Visi pratimai vikrumui ugdyti vertinami trim aspektais (Radžiukynas, Burokas, 1990):

- Pagal pratimų sudėtingumą.
- Atlikimo tikslumą.
- Atlikimo laiką.

Ugdant vikrumą reikia nuolat keisti pratimų atlikimo sąlygas (papildyti juos naujais elementais, kaitalioti atlikimo laiką ir pan.), nes pagrindinis būdas studentų vikrumui ugdyti yra jų praturtinimas naujais judėjimo įgūdžiais (Karbolis, 1996, 2005; Dadelo, Dešukas, 1998).

2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

2.1. Tyrimo metodai

Darbe buvo taikomi šie tyrimo metodai: literatūros šaltinių analizė ir apibendrinimas, anketinė apklausa, testavimas, lyginamoji analizė, statistinė tyrimo duomenų analizė.

1. *Literatūros šaltinių analizė ir apibendrinimas.* Šiuo tyrimo metodu buvo analizuojami tyrimo problemai aktualūs literatūros šaltiniai, aptariami įvairių mokslininkų tyrimo rezultatai. Mokslinės literatūros analizė ir apibendrinimas padėjo išryškinti darbo aktualumą, problemą, formuoti tikslus ir uždavinius, numatyti tyrimo teorinę ir praktinę reikšmę, pasirinkti tyrimo objektą, tyrimo metodus, duomenų rinkimo ir apdorojimo analizės metodus.

2. *Anketinė apklausa.* Šiuo metodu siekėme išsiaiškinti policijos pareigūnų galimybę tobulinti fizinius įgūdžius darbo vietoje.

3. *Testavimas.* Tiriamųjų fizinio parengtumo įvertinimui taikyta metodika 2007 m. birželio 15 d. Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro patvirtintu įsakymu Nr. 1-V-222, kuriame akcentuojamas didesnis dėmesys pareigūnų fiziniam pasirengimui bei specialiųjų įgūdžių praktiniams reikalavimams(1 priedas).

Statutinių pareigūnų fizinis parengtumas vertintas pagal šiuos testus:

- Rankų lenkimas ir tiesimas gulint – rankų tiesėjų, krūtinės bei priekinio deltinio raumens greitumo jėgos išsvermei vertinti. Rezultatas - taisyklingų kartojimų skaičius.
- Prisitraukimai – rankų lenkėjų bei nugaros raumenų jėgos išsvermė. Rezultatas – taisyklingų kartojimų skaičius.
- Sėstis ir gultis – pilvo raumenų dinaminės greitumo jėgos išsvermei vertinti. Rezultatas - taisyklingų kartojimų skaičius.
- 3000 m (vyrams) ir 1000 m (moterims) bėgimas pradedamas aukštu startu. Laikas registruojamas tada, kai dalyvis kerta finišo liniją. Testo paskirtis – įvertinti bendrąją išsvermę (įvertinti aerobines galimybes).

Testai atlikti vadovaujantis metodiniu leidiniu Eurofitas. Fizinio pajėgumo testai ir metodika (2003). Testų vykdymo metodiniai nurodymai ir vertinimo sistema pateikti 2 ir 3 prieduose.

4. *Statistinė tyrimo duomenų analizė.* Tyrimo rezultatai apdoroti taikant statistinę duomenų analizę bei procentinę išraišką. Tiriamų rodiklių aritmetiniai vidurkliai, vidutiniai nukrypimai ir rezultatų skirtumų patikimumas nustatytas naudojantis kompiuterinės programos STATISTIKA modulių ANOVA). Tyrimo duomenų analizė atlikta, laikantis metodinių leidinių – „Mokslinių tyrimų metodologijos ir metodai“ (1996), „Sportininkų testavimas“ (1998) ir „Sporto mokslo tyrimų metodologija“ (2004) nurodymų.

Tyrimo duomenų analizė buvo atlikta pagal pateiktas formules.

Aritmetinis vidurkis:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n} = \frac{X_1 + X_2 + \dots + X_n}{n}$$

čia $x_1, x_2, \dots, x_n$ – variantų x_i , reikšmės,

Σ – bendras visų variantų nuo pirmos ($i=1$) iki paskutinės ($i=n$) sumavimo ženklas,

n – bendras tiriamųjų skaičius.

Aritmetinio vidurkio paklaida:

čia X_{pr} – intervalo pradinė reikšmė,

čia X_g – intervalo galinė reikšmė.

Vidutinis kvadratinis nukrypimas:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{n-1}},$$

čia $(x_i - \bar{X})$ – variantų nuo $i=1$ iki n ir aritmetinio vidurkio skirtumai,

n – bendras imties tiriamųjų skaičius.

5. *Lyginamoji analizė.* Gauti rezultatai buvo lyginami su kitų profesijos – priešgaisrinės apsaugos pareigūnais, kurių darbo diena yra normuota.

2.2. Tyrimo organizavimas

Tyrimas, kuris buvo vykdomas 2010 – 2011 metais, dalyvavo 127 Šiaulių apskrities II lygio policijos komisariato pareigūnų ir 60 Šiaulių miesto I lygio ugniagesių–gelbėtojų.

Šiaulių apskrities vyriausiojo policijos komisariato (ŠVPK) statutinių pareigūnų fizinio pasirengimo rodiklių analizė buvo atliekama pasitelkus 2010-2011 metų fizinio pasirengimo kontrolinių rezultatų protokolus, o rodiklių palyginimui – Šiaulių miesto ugniagesių–gelbėtojų fizinio pasirengimo kontrolinių rezultatų protokolų suvestines.

2.3. Tyrimo imties charakteristika

Demografinė tiriamųjų pareigūnų charakteristika pateikta 4 lentelėje.

4 lentelė

Demografinė tiriamųjų charakteristika

Tiriamieji	Amžiaus grupės						Viso
	I	II	III	IV	V	VI	
Policijos pareigūnai (moterys)	1	3	9	9	10	4	36
Policijos pareigūnai (vyrai)	2	12	13	23	21	5	76
Ugniagesiai-gelbėtojai	10	10	10	10	10	10	51

Tyrimo dalyviai – Šiaulių apskrities vyriausiojo policijos komisariato miesto ir rajono II lygio pareigūnai ir I lygio ugniagesiai-gelbėtojai.

3. POLICIJOS PAREIGŪNŲ IR UGNIAGESIŲ - GELBĖTOJŲ FIZINIS PARENGTUMAS: LYGINAMOJI TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ IR APTARIMAS

3.1. Bendrosios pareigūnų rengimo programos analizė: fizinių ypatybių ugdymo kontekstas

Policijos pareigūnų bendroji rengimo programa, į kurią įeina ir fizinio rengimo dalis, sudaryta vadovaujantis vidaus reikalų ministro įsakymu. Programos tikslas – kelti pareigūnų sveikatingumą, diegti sveiko gyvenimo būdą, pasiekti tokius bendruosius gebėjimus, kurie pagerintų ir padėtų palaikyti specialių fizinių krūvių ir vienkartinį veiksmų atlikimą. Ugdyti asmens kūno kultūrą ir gebėjimą tikslingai naudoti ją profesiniam, kūrybiniam ir socialiniam aktyvumui didinti.

Fizinio rengimo uždaviniai:

1. Ugdyti pareigūnų poreikį sveikai gyventi ir fiziškai tobulintis, skatinti sistemingai savarankiškai mankštintis.
2. Plėsti ir gilinti žinias apie sveiką gyvenseną, savikontrolę, savarankiško mankštšinimosi metodiką, žmogaus fizinius gebėjimus ir galimybes, treniravimosi metodikas.
3. Išmokyti kūno kultūros priemonėmis stiprinti sveikatą ir gerinti organizmo fizinį ir funkcinį pajėgumą.
4. Tobulinti statutinių pareigūnų profesinį – taikomąjį fizinį rengimą.

Bendrosios pareigūnų rengimo programos analizė parodė, kad praktinė programos dalis kryptingai padeda policijos pareigūnams kompleksiškai ugdyti fizines ypatybes ir profesinius – taikomuosius fizinius įgūdžius, formuoti kūno kultūros žinių ir praktinių įgūdžių visumą.

Bendrame fizinio rengimo procese prioritetas teikiamas išsvermei, padedančiai stiprinti sveikatą, palaikyti ilgalaikę produktyvią veiklą. Kūno kultūros pratybos vykdomos derinant privalomą, fakultatyvią ir savarankišką formas. Pratybų metu didelis dėmesys skiriamas pagrindinėms žmogaus fizinėms ypatybėms: išsvermei, greitumui, jėgai, koordinacijai, vikrumui ir lankstumui. Be fizinių ypatybių ugdymo, daug dėmesio skiriama taisyklingai kūno laikysenai ir judesiams formuoti bei tobulinti.

Moterų ir vyrų fizinės ypatybės ugdomos atsižvelgiant į lyties ypatumus. Fizinio rengimo programa sudaryta (5 lentelė) vadovaujantis visapusiško fizinio rengimo principu (Karoblis, 2005), atsižvelgiant į policijos pareigūnų amžių, tarnybos specifiką, programos realizavimo sąlygas.

Šiaulių apskrities policijos pareigūnų fizinio rengimo programos turinys

Tema	Val.	Proc.
Fizinio rengimo pagrindai (teorija)	18 val.	8,3.
Kompleksinis fizinių ypatybių lav.	14 val.	8,3
Lengvoji atletika	39 val.	23,2
Gimnastika	24 val.	14,3
Kovinė savigyna	26 val.	16
Kliūčių ruožas	20 val.	12
Plaukimas	12 val.	7,1
Spartusis žygis (slidinėjimas)	15 val.	9
Iš viso:	168 val.	100

Pagrindinė fizinio ugdymo forma – praktinės pratybos, trunkančios 1,5 val. tačiau analizuojant policijos pareigūnų ir ugniagesių-gelbėtojų sporto užsiėmimų sistemingumą, paaiškėjo, kad policijos II lygio pareigūnų pratybos yra vykdomos nereguliariai (6 lentelė). Per rugsėjo-sausio mėnesiais iš planuotų 50 pratybų buvo prarastos tik 5. Ugniagesių-gelbėtojų bendrojo fizinio ir specialiojo parengtumo pratybos vykdomos reguliariai pagal sudarytą planą-grafiką. Pratybų trukmė – 2 valandos per savaitę..

Policijos pareigūnų (II lygio) sporto pratybų žurnalo struktūra

Pratybų rūšis	Mėnuo				
	Rugsėjis	Spalis	Lapkritis	Gruodis	Sausis
1. Pratybos pagal tvarkaraštį	10	10	10	10	10
2. Faktinės pratybos	1	1	1	1	1

Bendrosios rengimo programos turinio analizė leidžia teigti, kad policijos pareigūnų rengime išskirtinis dėmesys skiriamas fizinių ypatybių ugdymui:

Ištvėrmės ugdymas. Nepertraukiamas tolygus įvairaus intensyvumo bėgimas. Pakaitinis bėgimas raižyta vietoje. Bėgimas įveikiant įvairias kliūtis. Bėgimas intervaliniu metodu. Bėgimas kartotiniu metodu. Tempo bėgimas. Bėgimas pasunkintomis sąlygomis.

2. *Jėgos ugdymas.* Pečių juostos ir kaklo raumenų vystymas įveikiant savo svorį, įveikiant partnerio pasipriešinimą, naudojant prietaisus ir svarsčius. Kojų raumenų vystymas įveikiant savo svorį, įveikiant partnerio pasipriešinimą, naudojant prietaisus ir svarsčius.

3. *Greitumo ir vikrumo ugdymas.* Trumpų atkarpų įveikimas įvairiais metodais. Greitumo ir

vikrumo ugdymas pasunkintomis sąlygomis. Greitumo ir vikrumo ugdymas treniruokliais.

4. *Lankstumo ugdymas.* Pečių juostos paslankumo vystymas be partnerio ir partneriui padedant. Dubens sąnario paslankumo didinimas įvairiais pratimais. Čiurnos sąnario paslankumo didinimas įvairiais pratimais. Smulkių sąnarių paslankumo didinimas. Bendro lavinimo pagrindinės gimnastikos pratimai raumenų, sausgyslių, sąnarių paslankumui ir elastingumui lavinti, jų amplitudei didinti savo pastangų ir partnerio pagalba bei pasipriešinimu ir su svarmenimis. Statiniai atsipalaidavimo ir tempimo pratimai, leidžiantys didinti sąnarių judesių amplitudę, raumenų atsipalaidavimą, naudojant gimnastikos prietaisus ir be jų.

3.2. Policijos pareigūnų požiūrio į fizinio parengtumo tobulinimo galimybes raiška

Policijos pareigūnų fizinio parengtumo tobulinimo darbo vietoje galimybių raiška pateikta 7 lentelėje (anketos pavyzdys pateiktas 3 priede). Į klausimą ar kūno kultūra ir sportas turi įtakos jūsų fizinei sveikatai iš 112 tiriamųjų 71 % pareigūnų atsakė teigiamai, 12 % negalėjo apsispręsti, o likusieji – 17 % atsakė neigiamai (7 lentelė).

7 lentelė

Fizinio pasirengimo tobulinimo darbo vietoje galimybių raiška (%)

Teiginiai	Atsakymų variantai	Procentinė išraiška
1. Sporto ir kūno kultūros įtaka fizinei sveikatai	Taip	71 %
	Nežinau	12 %
	Ne	17 %
2. Fizinio pasirengimo svarba jūsų profesijoje	Labai reikalingas	61 %
	Reikalingas	20 %
	Nereikalingas	8 %
3. Galimybė sportuoti, užsiiminėti fizine veikla	Sportuoja kaip yra galimybė	56 %
	Reguliariai sportuoja, mankština	18 %
	Visai nesuinteresuotas sportuoti	9 %
	Pasitenkina žiūrėdamas sporto laidas	11 %
	Sportuoti neleidžia sveikata	6 %
4. Pareigūnų motyvai skatinantys sportuoti	Nori gerinti fizinį parengtumą	43 %
	Stiprinti sveikatą	26 %
	Nori turėti išlavintą kūną	26 %
	Kovoja su viršsvoriu ir kitomis ligomis	5 %
5. Fizinio ypatybių ugdymo prioritetai	Svarbu sistemingai ugdyti visas fizines ypatybes	42 %
	Reikia lavinti ištvermę	19 %
	Reikia lavinti koordinaciją	13 %
	Reikia lavinti jėgos ypatybę	10 %
	Reikia lavinti judesių greitumą	8 %
6. Galimybė lavinti fizines ypatybes darbo vietoje	Yra galimybė lavinti darbo vietoje, tačiau darbo krūvis to neleidžia	89 %
	Sistemingai ir nuosekliai lanko sporto pratimus darbo vietoje	11 %
7. Fizinio pasirengimo testų vykdymo sunkumas	3000 m. bėgimas	40 %
	Rankų lenkimas ir tiesimas gulint	24 %

	100 m. bėgimas	12 %
8.Kūno kultūros ir sporto pratybų lankymas	Lanko neformalios kūno kultūros ir sporto vietas	72 %
	Pasitenkina sporto pratybų lankymu darbo vietoje	28 %

Į klausimą, ar reikalingas geras fizinis parengtumas esamai profesinei veiklai, 61 % tiriamųjų atsakė, kad labai reikalingas, 20 % – reikalingas, 8 % tiriamųjų teigė, kad nereikalingas, 11 % neturėjo nuomonės. Iš lentelėje pateiktų duomenų matyti, kad 56 % tiriamųjų pareigūnų sportuoja, kai turi tam galimybių (laiko), 18 % - reguliariai mankština ir sportuoja, 9 % - visai nesuinteresuoti sportuoti, 11 % pasitenkina žiūrėdami sporto laidas per televizorių arba lankydamiesi sporto renginiuose. O 6% tirtų policijos pareigūnų teigia, kad jiems sportuoti trukdo sveikatos problemos.

Kodėl policijos pareigūnai nori sportuoti? Norintys gerinti fizinį parengtumą teigia 43 % tiriamųjų; po 26 % - stiprinti sveikatą ir norą turėti išlavintą kūną, o 5 % - kovoja su viršsvoriu ir kitomis sveikatos problemomis.

Išsiskyrė policijos pareigūnų nuomonės ir atsakinėjant į klausimą apie fizinių ypatybių ugdymą: tai, kad svarbu sistemingai ugdyti visas fizines ypatybes teigė 42 % tiriamųjų, kad svarbiausia reikia lavinti ištvermę teigia 19 %, koordinaciją - 13 %, jėgos ypatybę - 10 %, judesių greitumą - 8 %, prioritetą lankstumo lavinimui pripažįsta 8 % apklaustųjų.

Analizuojant galimybes darbo vietoje lavinti ir tobulinti fizines ypatybes, siekti aukštesnio jų išlavėjimo lygio, net 95 % tirtų pareigūnų pažymėjo, jog tam yra sudarytos sąlygos, tačiau didžioji dauguma policijos pareigūnų (89 %) savo atsakymuose pažymėjo, kad darbo krūvis ir nenormuota darbo diena neleidžia jiems pasinaudoti sudaryta galimybe. Pažymėtina, kad tik 11 % policijos darbuotojų teigia, kad jie sistemingai ir nuosekliai lanko sporto pratybas darbo vietoje.

Atsakant į klausimą, kurie fizinio pasirengimo testai jiems sekasi sunkiausiai, net 40 % policininkų teigia, kad problematiškiausia yra 3000 m bėgimas, po to seka rankų lenkimas ir tiesimas gulint (24 %) bei 100 m bėgimas (12 %). Tyrimas parodė, kad 72 % pareigūnų lanko neformalios kūno kultūros ir sporto pratybas ne darbo vietoje ar sporto klubuose, 28 % iš jų pasitenkina tik sporto pratybų lankymu darbo vietoje.

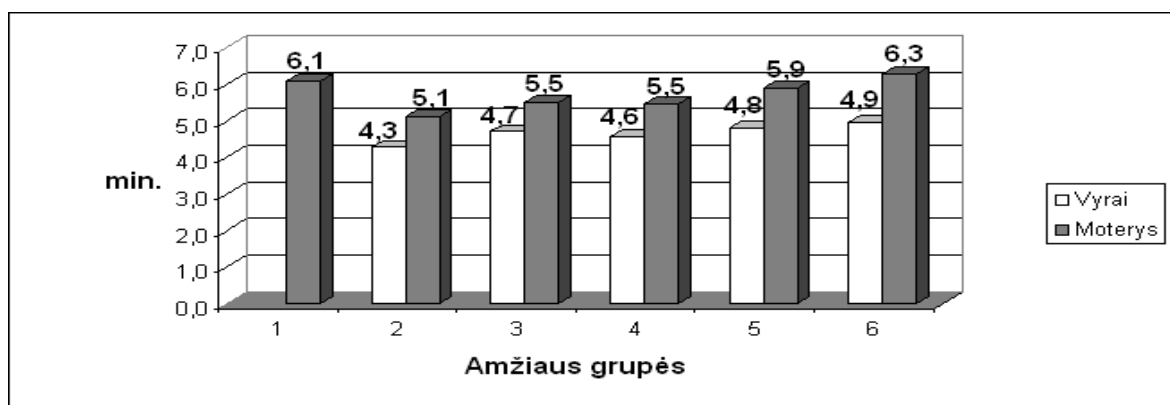
Anketinės apklausos rezultatai rodo, kad dauguma tiriamųjų teigiamai žiūri į fizinį ugdymą. Galima teigti, kad pareigūnai turi bendrą supratimą apie fizinio aktyvumo praktinę reikšmę ir įtaką jų sveikatai, profesinei veiklai. Policijos darbuotojai įsitikinę, kad aktyviai mankštindamiesi ir sportuodami, jie gerina savo sveikatą bei ugdo pagrindines fizines ypatybes.

3.3. Policijos pareigūnų fizinio parengtumo analizė lyties aspektu

Analizuojant policijos pareigūnių skirtingų amžiaus grupių moterų parodytus **1000 m bėgimo** rezultatų vidutinius rodiklius (1 pav.) matome, kad geriausią rezultatą turi II (25-29 m) grupės tiriamosios – 5,4 min., III (30-34 m) ir IV (35-39 m) grupių vidutinis rodiklis po 5,5 min., V (40-44 m) grupės tyrimo dalyvių - 5,9 min. ir I (iki 25 m) bei VI (45-49 m) grupių tiriamųjų - atitinkamai 6,1 ir 6,3 min.

Vyrų amžiaus grupės tiriamieji, įveikdami tą pačią distanciją, parodė tokius rezultatus (1 pav.): II grupės tiriamieji užduotį atliko vidutiniškai per 4,3 min., III ir IV grupės – atitinkamai per 4,7 ir 4,6 min., o V ir VI grupės – atitinkamai per 4,8 ir 4,9 min.

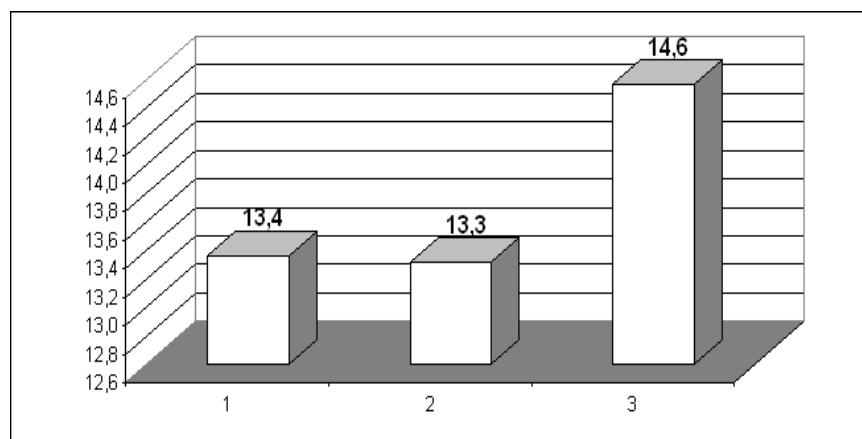
Skirtingų amžiaus grupių policijos pareigūnų pasiekti fizinio parengtumo testų rezultatų vidutiniai rodikliai vertinti taškais (3 priedas): I grupės (toliau gr.) moterys 9 taškais (toliau – tšk.); II gr. moterys - 15 tšk., vyrai – 10 tšk.; III gr. moterys – 11 tšk., vyrai – 7 tšk.; IV gr. moterys – 11 tšk., vyrai – 7 tšk.; V gr. moterys 10 tšk., vyrai – 7 tšk.; ir VI gr. moterys ir vyrai atitinkamai – 7 tšk.



1 pav. 1000m bėgimo vidutinių rezultatų (min.) sklaida
skirtingose lyties ir amžiaus grupėse

3000 m distanciją I, II ir III amžiaus grupių pareigūnai įveikė atitinkamai per 13,4; 13,3 ir 14,6 min. (2 pav.). Parodyti rezultatų vidutiniai rodikliai I, II ir III amžiaus grupėse vertinami atitinkamai 9, 10 ir 7 taškais (3 priedas).

1000 ir 3000 metrų bėgimo rezultatų analizė parodė (8 lentelė), kad moterų grupėje, **ištvermės požymis** vertinamas kaip *labai geras* - 13 dalyvių (36, 4 %); kaip *geras* - 6 (16,8 %), o *patenkinamas* ir *prastas* atitinkamai - 12 dalyvių (33,3 %) ir 5 (14 %). Vyrų grupėje nė vieno pareigūno ši fizinė ypatybė nebuvo įvertinta kaip *labai gera*.



2 pav. 3000 m bėgimo testo vidutinių rezultatų sklaida skirtingose vyrų amžiaus grupėse (%)

Dvidešimt devynių policijos darbuotojų ištvermės testo rezultatas įvertintas kaip *geras* (37,7 %), o daugiau kaip pusės tyrimo dalyvių - 30 (39 %) ir 17 - (22,1 %) ištvermė vertinama atitinkamai kaip *patenkinama* ir *nepatenkinama*.

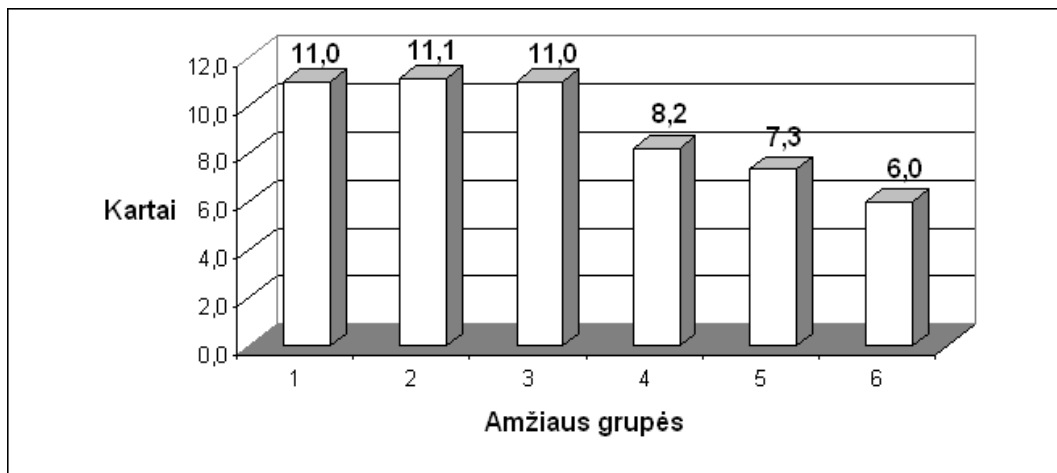
8 lentelė

Moterų ir vyrų pagrindinių fizinių ypatybių lygio vertinimo raiška (proc.)

Moterys (n-36)			Vertinimas (taškai)	Vyrų (n-76)		
Ištvermė	Jėga	Greitumas, vikrumas		Ištvermė	Jėga	Greitumas, vikrumas
13/36,4 proc.	7/19,8 proc.	11/30,8 proc.	Labai geras (13-15)	-	9/11,7 proc.	20/26 proc.
6/16,8 proc.	15/42 proc.	18/50,4 proc.	Geras (10-12)	29/37,7 proc.	16/20,8 proc.	24/31,2 proc.
12/33,6 proc.	8/22,4 proc.	6/16,8 proc.	Patenkinamas (6-9)	30/39 proc.	40/52,0 proc.	23/29,9 proc.
5/14,0 proc.	6/16,8 proc.	1/2,8 proc.	Nepatenkinamas (5 ir mažiau)	17/22,1 proc.	11/14,3 proc.	9/11,7 proc.

Nagrinėjant policijos pareigūnų *prisitraukimų* prie skersinio testo rezultatus (3 pav.) paaiškėjo, kad I-III amžiaus grupėse buvo parodyti vienodi tyrimo rezultatai – 11 kartų, IV grupės tiriamųjų rezultatas buvo 7,3 kartų, o V ir VI grupių pareigūnų buvo vienodi ir siekė po 6 prisitraukimus.

Pareigūnų amžiaus grupių rezultatų vidutiniai rodikliai vertinti taškais: I amžiaus grupės vyrai – 11 taškų; II gr. – 11,1 tšk.; III gr. – 11 tšk.; IV gr. – 7,3 tšk.; V gr. – ir VI gr. vyrai atitinkamai – 6 tšk. (4 lentelė).

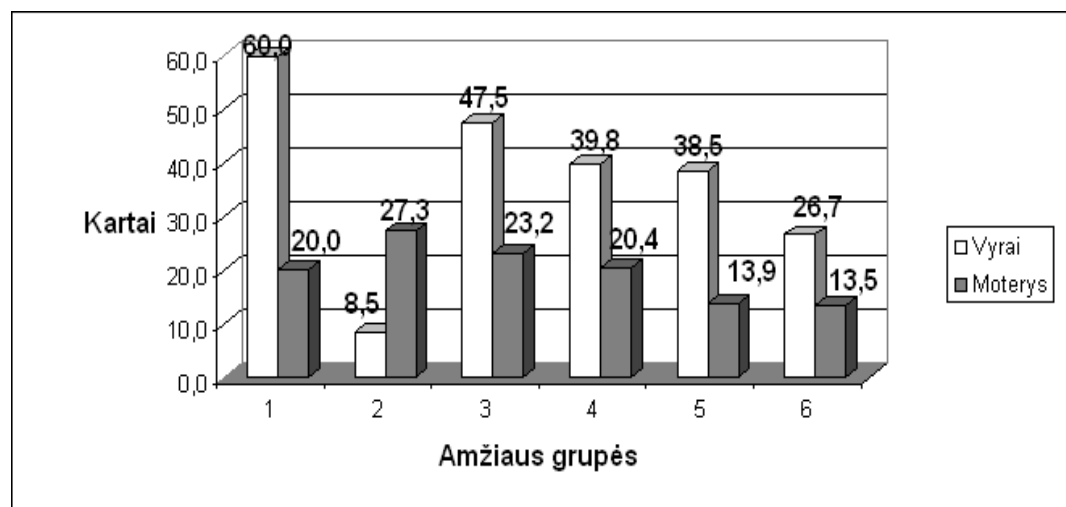


3 pav. Prisitraukimų prie skersinio testo vidutinių rezultatų sklaida įvairiose amžiaus grupėse (taškai)

Rankų lenkimas ir tiesimas nuo atremties gulint (4 pav.). Moterų amžiaus grupėse rezultatai pasiskirstė tokia tvarka: aukščiausias vidutinis rezultato rodiklis (II grupėje) siekė 27,3 karto, III grupėje - 23,2 kartų, I ir IV grupėse atitinkamai 20 ir 20,4 kartai. Žemiausi vidutiniai rezultatai parodyti V ir VI grupių tiriamųjų - atitinkamai 13,9 ir 13,5 kartų.

Geriausias rezultatas vyrų amžiaus grupėse buvo parodytas I grupėje ir siekė 60 kartų; III ir II grupėse - atitinkamai 47,5 ir 42,5 kartai; likusiose, IV, V ir VI grupėse, parodyti žemesni šio testo tiriamųjų rezultatai: 39,8; 38,5 ir 26,7 kartai (4 pav.).

Parodyti rezultatų vidutiniai rodikliai amžiaus grupėse būtų įvertinami taškais: I grupės moterų rezultatai įvertinti 10 taškų, vyrų – atitinkamai 12 taškų; II gr. moterų – 13 taškų, vyrų – atitinkamai 9 taškai; III gr. moterų – 11 taškų, vyrų – atitinkamai 10; IV gr. moterų – 10 taškų, vyrų – 8; V gr. moterys – 9 taškai, vyrų – 8 taškai; VI gr. moterų ir vyrų atitinkamai – 7 tšk. ir 5 taškai (3 priedas).



4 pav. Rankų lenkimo ir tiesimo nuo atremties gulint per 2 min.

testo vidutinių rezultatų sklaida įvairiose amžiaus grupėse (taškai)

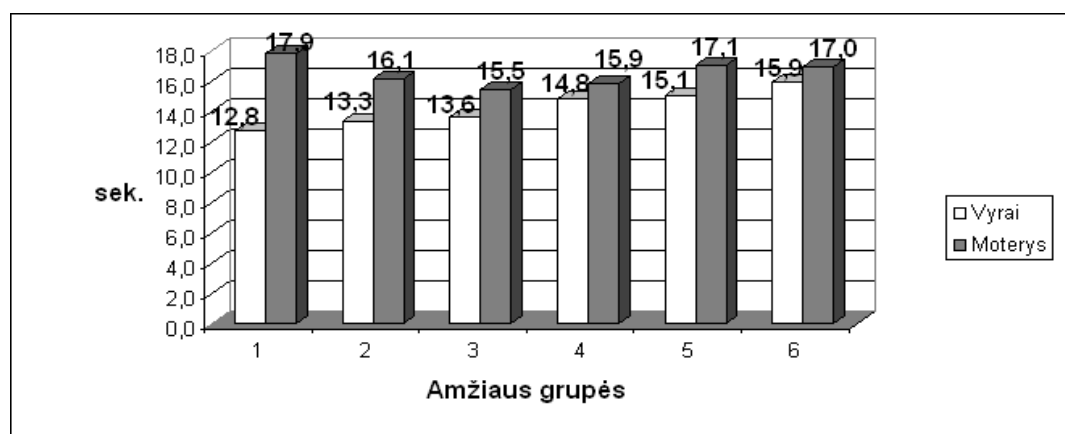
Pasiektų rankų jėgos rezultatų analizė parodė, kad šis požymis *labai gerai ir gerai* įvertintas atitinkamai 7 (19,8 %) ir 18 (50,4 %) pareigūnių (8 lentelė), ir šešių (16,8 %) bei 1 (2,8 %) moterų fizinė ypatybė atitinkamai įvertinta kaip *patenkinama* ir *nepatenkinama*. Devynių policijos darbuotojų jėgos požymis vertinamas kaip *labai geras* (11,7 %); vienuolikos (20,9 %) – *geras* ir daugiau kaip pusė tiriamųjų jėgos parodytas rodiklis vertinamas atitinkamai kaip *patenkinamas* (40-52 %) ir *nepatenkinamas* (11-14,3 %).

10x10 m bėgimas. Šio testo rezultatai moterų amžiaus grupėse pasiskirstė tokia tvarka (5 pav.): geriausi vidutiniai rodikliai buvo parodyti III-IV ir II grupėse – 30,7 s, 31,2 s ir 31,6 s. I grupės – 35,6 s, o V, VI grupių parodyti rezultatai buvo vienodi - 33,6 s.

Vyrų amžiaus grupių rezultatai buvo tokie: I gr. tiriamųjų – 26,1 s; II gr. – 27,2 s; III gr. – 27,5 s; IV gr. – 28,3 s; V gr.- 28,9 s ir VI grupės tiriamųjų siekė 29,8 s (5 pav.).

Šio testo rezultatų vidutiniai rodikliai amžiaus grupėse įvertinti taškais: I grupės moterys 8, vyrai – 14 tšk.; II gr. moterys ir vyrai po 12 tšk.; III gr. moterys – 13 tšk., vyrai – 11 tšk.; IV gr. moterys – 12 tšk., vyrai – 10 tšk.; V gr. moterys 10 tšk., vyrai – 9 tšk.; ir VI gr. moterys – 10 ir vyrai – 8 taškais (3 priedas).

Greitumo-vikrumo rezultatai *labai gerai* vertinami 11 (30,8 %) tiriamųjų, *gerai* - 18 (50,4 %) moterų, o likusių 6 - (16,8 %) ir 1- (2,8 %) pareigūnių ši fizinė ypatybė vertinama kaip *patenkinamo* ir *nepatenkinamo* išlavėjimo lygio. Keturiolika keturių tirtų pareigūnų greitumo ypatybė vertinama kaip *labai gera* (26 %) ir *gera* (31,2 %). O likusiųjų tiriamųjų (23) ir (9) vertinama atitinkamai kaip *patenkinamo* (29,9 %) ir *nepatenkinamo* lygio (11,7 %), (8 lentelė).



5 pav. 10x10 m(s) bėgimo vidutinių rezultatų sklaida įvairiose amžiaus grupėse

Pareigūnų fizinis pasirengimas vertintas sumuojant trijų kiekvieno tiriamojo atliktų fizinių

pratimų rezultatus, atitinkančius 4 priede (1-3 lentelės) nustatytą taškų skaičių. Tai, kad pareigūno fizinis pasirengimas tinkamas, daroma išvada, jei jis įvykdo tris pratimus ir surenka (9-10 lentelė) nustatytą atitinkamą taškų kiekį. Už kiekvieną fizinį pratimą reikia surinkti ne mažiau kaip po vieną tašką. Nesurinkus nė vieno taško, daroma išvada, kad pareigūno fizinis parengtumas neatitinka jam keliamų reikalavimų..

Analizuojant 9-10 lentelėse pateiktus policijos pareigūnų (moterų ir vyrų) fizinio parengtumo testų (pagal amžiaus grupes) vidutinius įverčius taškais, matome, jog moterų grupėse visi parodyti tiriamųjų rezultatai viršija rekomenduojamą minimalią taškų sumą (9 lentelė). III-V amžiaus grupėse (30-44 metai) surinkta faktinė taškų suma yra didesne už minimalią ir ją viršija 15 taškų. Nežymiai surinktų faktinių taškų kiekiu atsilieka II grupės (25-29 m) - 13 taškų ir VI grupės (45-49 m) - 12 taškų. Tik I amžiaus grupėje (iki 24 metų) minimali taškų suma viršijama 1 tašku. Teikiame išvadą, kad kompleksinis moterų fizinis parengtumas yra aukštesnio lygio II-VI amžiaus grupėse.

9 lentelė

Policijos II lygio pareigūnių fizinio parengtumo rodiklių įvertinimas taškais

Eil. Nr.	Testai	Amžiaus grupės					
		I	II	III	IV	V	VI
		Taškai					
1.	1000 m bėgimas (m)	9	15	11	11	10	7
2.	10x10 m/100 m bėgimas (s)	8	12	13	12	10	10
3.	Rankų lenkimas ir tiesimas nuo atremties gulint per 2 min. (k)	10	13	11	10	9	7
4.	Galima minimali taškų suma	26	23	20	17	14	11
5.	Surinkta faktinė taškų suma	27	40	35	32	29	23

Vyrų II-VI amžiaus grupėse faktinė taškų suma yra aukštesnė 8-10 taškais už rekomenduojamą minimalią sumą - 21-32 taškus (10 lentelė). Tik I amžiaus grupės pareigūnų surinkta faktinė taškų suma (27 taškai) viršija 1 tašku minimalią taškų sumą - 26 taškai (10 lentelė). Tuo pagrindu formuluojame išvadą, kad II-VI amžiaus grupių tiriamųjų fizinis parengtumas yra aukštesnis, lyginant su I amžiaus grupės tyrimo dalyviais.

10 lentelė

Policijos II lygio pareigūnų fizinio parengtumo rodiklių įvertinimas taškais

Eil. Nr.	Testai	Amžiaus grupės					
		I	II	III	IV	V	VI
		Taškai					
1.	1000m/3000 m bėgimas (m)	7	10	7	7	7	7
2.	Prisitraukimai prie skersinio (k)/ Rankų lenkimas ir tiesimas nuo atremties gulint per 2 min. (k)	13	11	10	11	8	6
3.	10x10 m/100 m bėgimas (s)	14	13	12	10	9	7
4.	Galima minimali taškų suma	26	23	20	17	14	11

5.	<i>Surinkta faktinė taškų suma</i>	34	34	29	28	24	20
----	------------------------------------	----	----	----	----	----	----

3.4. Policijos pareigūnų ir ugniagesių-gelbėtojų fizinio parengtumo lyginamoji analizė ir aptarimas

3.4.1. Fizinio parengtumo rodikliai ir jų kiekybinė analizė

Lyginant visų amžiaus grupių policijos II lygio pareigūnų ir ugniagesių-gelbėtojų fizinio parengtumo rezultatų vidutinius rodiklius (11 lentelė) matome, kad ugniagesių-gelbėtojų visų amžiaus grupių rezultatai yra įvertinti aukštesniais balais, lyginant su policijos pareigūnų rezultatais.

11 lentelė

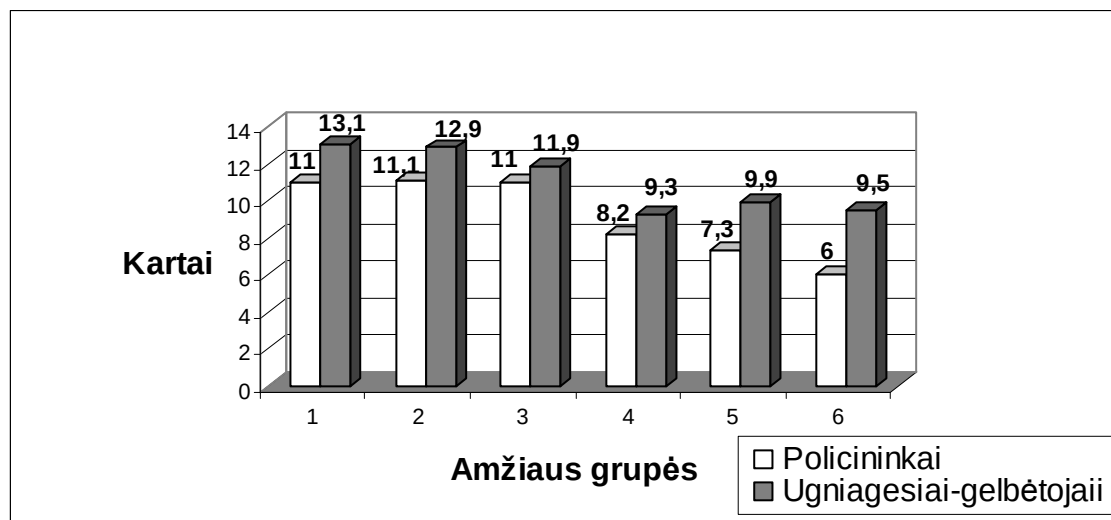
Policijos pareigūnų ir ugniagesių-gelbėtojų fizinio parengtumo testų vidutinių rezultatų sklaida

Eil. Nr.	Policijos pareigūnai						Eil. Nr.	Ugniagesiai - gelbėtojai					
Amžiaus grupės	1	2	3	4	5	6	Amžiaus grupės	1	2	3	4	5	6
Testas	Prisitraukimai						Testas	Prisitraukimai					
Vid. rez.	11	11,1	11	8,2	7,3	6	Vid. rez.	13,1	12,9	11,9	9,3	9,9	9,5
Tšk.	11	11	11	8	7	6	Tšk.	13	13	12	9	10	10
t							t						
Testas	Rankų lenkimas ir tiesimas						Testas	Rankų lenkimas ir tiesimas					
Vid. rez.	60	42,5	47,5	39,8	38,5	26,7	Vid. rez.	63,4	58,9	50,8	46,9	40,2	28,4
Tšk.	12	9	10	8	8	5	Tšk.	13	12	11	9	8	6
t							t						
Testas	1000 m						Testas	1000 m					
Vid. rez.	4,9	4,3	4,7	4,6	4,8	4,9	Vid. rez.	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	4,2
Tšk.	7	10	7	7	7	7	Tšk.	15	14	14	14	13	11
t							t						
Testas	10x10 m						Testas	10x10 m					
Vid. rez.	26,1	27,2	27,5	28,3	28,9	29,8	Vid. rez.	26,7	26,5	27,9	27,5	28,1	28,9
Tšk.	14	13	12	10	9	7	Tšk.	13	14	11	12	11	10
t							t						

Lygindami abiejų statutinių pareigūnų tiriamųjų grupių parodytus testų vidutinių rezultatų įvertinimus taškais (6 pav.) skirtingose amžiaus grupėse, konstatuojame, kad **prisitraukimų testo** vidutiniai rezultatai ir jų įverčiai yra tokie:

- Pirmoje amžiaus grupėje policijos pareigūnų parodytas vidutinis rezultatas (11 kartų) yra 2,1 taško mažesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą (13,1 karto).
- Antroje amžiaus grupėje - atitinkamai (11 kartų ir 12,9 kartai) yra 1,9 taško mažesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą.

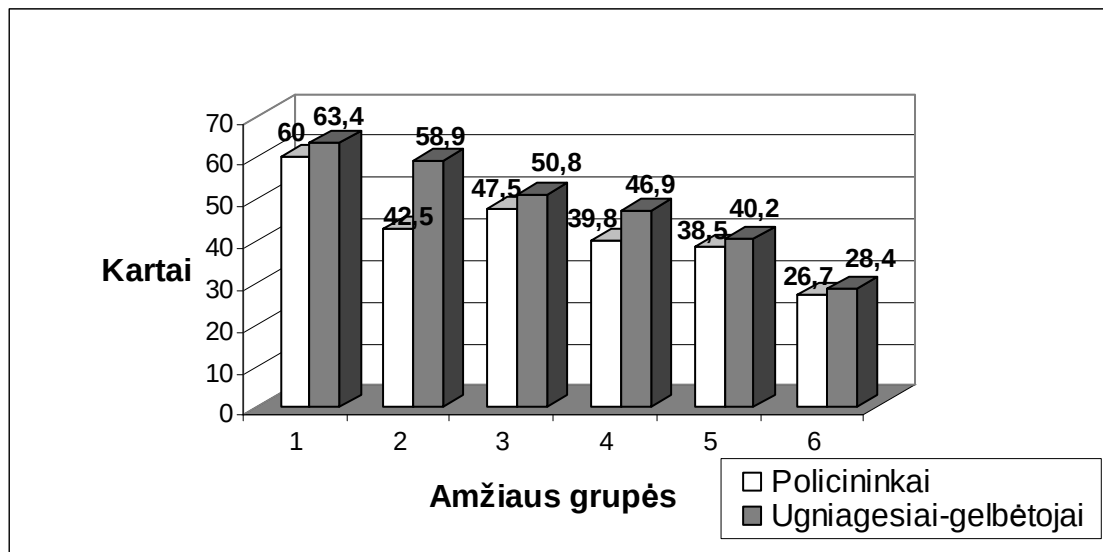
- Trečioje amžiaus grupėje – atitinkamai (11 kartų ir 11,9 kartai), t.y. 0,9 taško mažesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą.
- Ketvirtoje amžiaus grupėje – atitinkamai (8 kartai ir 9 kartai) yra 1 tašku mažesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą.
- Penktoje amžiaus grupėje – atitinkamai (7 kartai ir 10 kartų) yra 3 taškais mažesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą.
- Šeštoje amžiaus grupėje – atitinkamai (6 kartai ir 10 kartų) yra 4 taškais mažesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą.



6 pav. Policininkų ir ugniagesių-gelbėtojų prisitraukimų vidutinių rodiklių įverčiai (taškais)

Rankų lenkimo ir tiesimo testo vidutiniai rezultatai ir jų įverčiai pateikti 7 paveiksle:

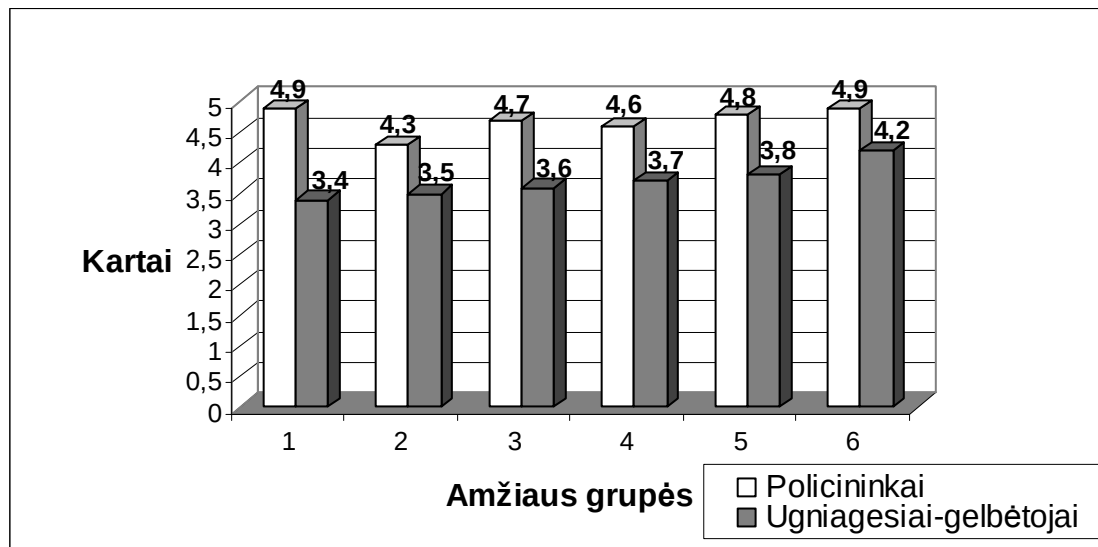
- Pirmoje amžiaus grupėje policijos pareigūnų parodytas vidutinis rezultatas (60 kartų) yra įvertintas 1 tašku mažiau už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą (63,4 kartų);
- Antroje amžiaus grupėje - atitinkamai (42,5 kartų ir 58,9 kartai) yra 3 taškais mažesnis už gaisrininkų - gelbėtojų parodytą rezultatą;
- Trečioje amžiaus grupėje – atitinkamai (47,5 kartai ir 50,8 kartai) yra 1 tašku mažesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą;
- Ketvirtoje amžiaus grupėje – atitinkamai (39, 8 kartai ir 46,9 kartai) yra 1 tašku mažesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą;
- Šeštoje amžiaus grupėje – atitinkamai (26,7 kartai ir 28,4 kartų) yra 1 tašku mažesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą.



7 pav. Policininkų ir ugniagesių-gelbėtojų rankų lenkimo ir tiesimo rezultatų vidutinių rodiklių įverčiai (taškais)

1000 m bėgimo testo vidutiniai rezultatai ir jų įverčiai pateikti 8 paveiksle:

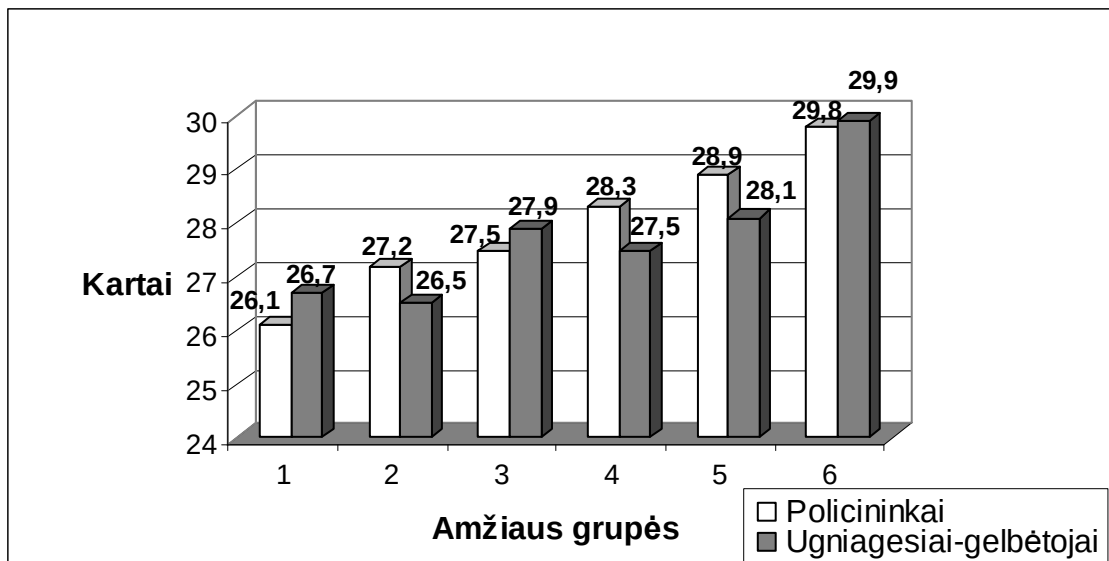
- Pirmoje amžiaus grupėje policijos pareigūnų parodytas vidutinis rezultatas (4,9 min.) yra 7 taškais mažesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą (3,4 min.);
- Antroje amžiaus grupėje - atitinkamai (4,3 min. ir 3,5 min.) yra 4 taškais mažesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą;
- Trečioje amžiaus grupėje – atitinkamai (4,7 min. ir 3,6 min.) yra 7 taškais mažesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą;
- Ketvirtoje amžiaus grupėje – atitinkamai (4,6 min. ir 3,7 min.) yra 6 taškais mažesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą;
- Penktoje amžiaus grupėje – atitinkamai (4,8 min. ir 3,8 min.) yra 6 taškais mažesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą;
- Šeštoje amžiaus grupėje – atitinkamai (4,9 min. ir 4,2 min.) yra 4 taškais mažesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą.



8 pav. Policininkų ir ugniagesių-gelbėtojų 1000 m bėgimo rezultatų vidutinių rodiklių įverčiai (taškais)

10x10 m bėgimo testo vidutiniai rezultatų ir jų įverčiai pateikti 9 paveiksle:

- Pirmoje amžiaus grupėje policijos pareigūnų parodytas vidutinis rezultatas (26,1 sek.) yra 1 tašku didesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą (26,7 sek.);
- Antroje amžiaus grupėje - atitinkamai (27,2 sek. ir 26,5 sek.) yra 1 tašku mažesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą;
- Trečioje amžiaus grupėje – atitinkamai (27,5 sek. ir 27,9 sek.) yra 1 tašku didesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą;
- Ketvirtoje amžiaus grupėje – atitinkamai (28,3 sek. ir 27,5 sek.) yra 2 taškais mažesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą;
- Penktoje amžiaus grupėje – atitinkamai (28,9 sek. ir 28,1 sek.) yra 2 taškais mažesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą;
- Šeštoje amžiaus grupėje – atitinkamai (29,8 sek. ir 28,6 sek.) yra 3 taškais mažesnis už ugniagesių - gelbėtojų parodytą rezultatą.



10 pav. Policininkų ir ugniagesių-gelbėtojų 10x10 m bėgimo rezultatų vidutinių rodiklių įverčiai (taškais)

Susumavus ir palyginus 12 lentelėje pateiktas policijos pareigūnų ir ugniagesių - gelbėtojų visų amžiaus grupių surinktų taškų sumas, paaiškėjo, kad policijos II lygio pareigūnai minimalią taškų sumą (18,5 taškai) vidutiniškai viršijo 10 taškų, o ugniagesių - gelbėtojai minimalią taškų sumą (21,2 taškai) vidutiniškai viršino 15 taškų. Šis rodiklis rodo, kad policijos pareigūnų fizinio parengtumo vertinimas yra žemesnis už ugniagesių – gelbėtojų vidutiniškai +5 taškais, dėl ko bendras policijos pareigūnų fizinis parengtumas vertinamas kaip *žemesnio lygio*.

12 lentelė

Policijos pareigūnų ir ugniagesių - gelbėtojų fizinio atskirų amžiaus grupių surinktų taškų suvestinė

Policijos pareigūnai						
Amžiaus grupės	1	2	3	4	5	6
Galima minimali taškų suma	26	23	20	17	14	11
Surinkta faktinė taškų suma	34	34	29	28	24	20
Skirtumas	+8	+11	+9	+11	+10	+9
Iš viso taškų	58/10					
Ugniagesiai – gelbėtojai						
Amžiaus grupės	1	2	3	4	5	6
Minimali taškų suma	29	26	23	20	17	14
Faktinė taškų suma	41	41	37	35	33	29
Skirtumas	+12	+15	+14	+15	+16	+15
Iš viso tašku	87/15					

3.4.2. Fizinio parengtumo lyginamoji analizė

Palyginus 13 lentelėje pateiktus abiejų tiriamųjų grupių fizinio parengtumo testų individualių rezultatų kokybinius vertinimus matome, kad:

Labai gerai įvertinti ugniagesių-gelbėtojų (n-51) parodyti ištvermės (82 %), jėgos - 22 % ir greitumo ir vikrumo - 32 % rezultatai. Tarp policijos pareigūnų (n-76) labai gerai įvertintas nebuvo nė vienas ištvermės rezultatas, o jėgos - 11,7 % , greitumo ir vikrumo – 26 % rezultatų.

Gera įvertinti ugniagesių-gelbėtojų 14 % - ištvermės, 42 % - jėgos ir 46 % - greitumo ir vikrumo individualūs rodikliai. Policijos pareigūnų gerai įvertinti ištvermės - 37,7 %; jėgos – 20,8 % ir greitumo vikrumo 31,2 % rezultatai.

Patenkinamai įvertinti ugniagesių-gelbėtojų pasiekti šie rezultatai: ištvermė – 6 %; jėgos 36 % ir greitumo vikrumo 24 %. Policijos pareigūnų įvertinti kaip žemo lygio 39 % ištvermės, 52 % jėgos ir 29,9 % greitumo bei vikrumo rezultatų.

Tuo tarpu tik vieno ugniagesio-gelbėtojo (2 %) pasiektas jėgos rezultatas įvertintas kaip žemo lygio. Tarp policijos pareigūnų šį įvertinimą turėjo: 22,1 % ištvermės, 14,3 % jėgos ir 11,7 % greitumo bei vikrumo pasiekti rezultatai.

13 lentelė

Tiriamųjų grupių pareigūnų pasiektų rezultatų kokybinio vertinimo procentinė sklaidą

Ugniagesiai-gelbėtojai (n - 51)			Vertinimas (taškai)	Policijos pareigūnai (n - 76)		
Ištvermė	Jėga	Greitumas, vikrumas		Ištvermė	Jėga	Greitumas, vikrumas
41/82 proc.	11/22 proc.	16/32 proc.	Labai geras (13-15)	-	9/11,7 proc.	20/26 proc.
7/14 proc.	21/42 proc.	23/46 proc.	Geras (10-12)	29/37,7 proc.	16/20,8 proc.	24/31,2proc.
3/6 proc.	18/36 proc.	12/24 proc.	Patenkinamas (6-9)	30/39 proc.	40/52,0 proc.	23/29,9 proc.
-	1/2 proc.	-	Prastas (5 ir mažiau)	17/22,1 proc.	11/14,3proc.	9/11,7 proc.

Apibendrinat lyginamąją statutinių pareigūnų fizinio parengtumo lyginamąją analizę, teigiame, kad:

- *labai gerai* įvertinti visų atliktų fizinio pasirengimo testų parodyti rezultatai - 45,3 %, ugniagesių-gelbėtojų o policijos pareigūnų – 12,7 %;

- *gerai* įvertinti 34,0 % ugniagesių-gelbėtojų ir 30,0 % policijos pareigūnų pasiekti rezultatai;

- *patenkinamai* įvertinti 22,0 % ugniagesių-gelbėtojų ir 40,3 % policijos pareigūnų fizinio parengtumo rezultatai; prastai įvertinti 16,0 % policijos pareigūnų rezultatų.

IŠVADOS

1. Fizinis rengimas – vienas iš pagrindinių policijos pareigūno statuto dėmenų, įgyjamas per organizuotas ir neorganizuotas fizinio ugdymo pratybas darbo vietoje, sporto ir sveikatingumo centruose bei kt. Bendrosios pareigūnų rengimo programos analizė parodė, kad praktinė fizinio rengimo programos dalis kryptingai ir kompleksiškai ugdo policijos pareigūnų fizines ypatybes ir profesinius taikomuosius įgūdžius, formuoja kūno kultūros žinias ir praktinių įgūdžių visumą.
2. Dauguma tyrime dalyvavusių policijos II lygio pareigūnų siekia ir nori dalyvauti organizuotose sporto pratybose, tobulindami savo bendrąjį bei specialųjį fizinį rengimąsi, tačiau dėl profesinės veiklos specifiškumo policijos pareigūnai negali sistemingai dalyvauti sporto pratybose.
3. Policijos pareigūnų fizinio parengtumo lygio analizė parodė, kad moterų grupėse visi parodyti tiriamųjų rezultatai viršija rekomenduojamą minimalią taškų sumą. Tai įrodo, kad kompleksinis moterų fizinio parengtumo lygis yra aukštesnis II-VI amžiaus grupėse.
4. Vyrų II-VI amžiaus grupėse tiriamųjų fizinis parengtumo lygis yra aukštesnis, lyginant su I amžiaus grupės tyrimo dalyviais. Palyginus policijos pareigūnų ir ugniagesių-gelbėtojų visų amžiaus grupių surinktų taškų sumas, paaiškėjo, kad policijos pareigūnai minimalią taškų sumą vidutiniškai viršija 10 taškų, o ugniagesiai-gelbėtojai – 15 taškų. Šis rodiklis leidžia teigti, kad policijos pareigūnų fizinio parengtumo lygis yra žemesnis, palyginti su ugniagesių-gelbėtojų šio parametro rodikliais.
5. Bendrosios rengimo programos, anketinės apklausos, fizinio parengtumo rodiklių lyginamoji analizė patvirtino darbe iškelta hipotezę, jog policijos pareigūnų (II lygis), dirbančių nenormuotą darbo dieną, fizinio parengtumo rodikliai žemesni už normuotą darbo dieną dirbančių ugniagesių-gelbėtojų (I lygio) rodiklius.

REKOMENDACIJOS

Planuojant ir vykdant organizuotas statutinių pareigūnų sporto pratybas rekomenduojama:

1. Sudaryti galimybes lankyti sporto klubų užsiėmimus ir tobulinti savo fizinį pajėgumą. Kiekvienam II lygio pareigūnui / pareigūnei fizinei saviugdai parengti individualią fizinių ypatybių ugdymo metodiką.
2. 120 min trukmės treniruotes keisti į trumpesnes ir dažnesnes 1 val. trukmės fizinio rengimo pratybas.
3. Nustatant pareigūnų sveikatos fizinę būklę siūlome 2-3 kartus per metus atlikti tyrimus sportininkų medicinos centre ir įvertinus ją, sudaryti individualias savarankiško mankštinimosi programas. Vertinant II lygio pareigūnų profesinę veiklą, siūlytina įtraukti pareigūno fizinės būklės rodiklių dinamiką.

LITERATŪRA

1. Adamonienė, R. ir kt. (2001). *Profesinio ugdymo pagrindai*. Vilnius: VPU.
2. Aramavičiūtė, M. (1994). Strateginis policijos veiklos valdymas – būtina nusikaltimų prevencijos sąlyga. *Jurisprudencija*, 24 (16), p. 14-20.
3. Bartulis, V., Povilionytė A., (1998). Reguliaraus krūvio įtaka pirmojo kurso studentų kai kurių funkcinio organizmo sistemų įsidirbimo ir adaptacijos dinamikai. *Žmogaus ugdymo problemos šiuolaikinėje visuomenėje: tarptautinės mokslinės konferencijos straipsnių rinkinys*. Kaunas: Akademija, p. 223-228.
4. Bobrova, L. ir kt. (2008). *Kursinių ir baigiamųjų (bakalauro, magistro, specialiųjų profesinių studijų) darbų rengimo ir gynimo metodinės rekomendacijos*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
5. Butavičius A., Štarevičius, E. (1999). *Policijos pareigūno emocinės būsenos ir veiksmų taktika konfliktinių situacijų metu: mokomais leidinys*. Vilnius: LTALC.
6. Dadelo, S., (1997). LPA pirmojo kurso studentų fizinio parengtumo ir funkcinio pajėgumo rodiklių kaita ir koreliaciniai ryšiai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (39), p. 3-8.
7. Dadelo, S., Dešukas, B. (1998). *Lietuvos teisės akademijos studentų savarankiško fizinio rengimosi pagrindai*. Vilnius: Lietuvos teisės akademija.
8. Dadelo, S. ir kt. (2002). VGTU ir LTU pirmo kurso studentų fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo ir funkcinio pajėgumo rodiklių lyginamoji analizė. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4 (45), p. 37 – 43.
9. Dadelo, S. ir kt. (2002). Apsaugos darbuotojų jėgos rodiklių analizė. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 4 (41), p. 21-25.
10. Endrijaitis, R., Radžiukynas, D. (2003). Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos pirmo kurso studentų kariūnų fizinio rengimo ypatumai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 4(45), p. 8-13.
11. Gage, N., Berliner, D. (1994). *Pedagoginė psichologija*. Vilnius: Alma litera.
12. Garalis, A. (1987a). *Protinis darbas, psichohigiena ir kūno kultūra*. Vilnius: Respublikinis sporto metodikos centras.
13. Garalis, A. (1987b). *Būsimų inžinierių savarankiškų kūno kultūros užsiėmimų organizavimas, jų turinys ir metodika* (metodiniai nurodymai). Kaunas: KPI.
14. Gaška, V., Veršinskas, R. (2002). Policijos pareigūnų bendrojo ir specialiojo fizinio rengimo modeliavimas remiantis eksperimentais. *Jurisprudencija*. 36 (28), p. 82-91.

15. Gaška, V. (1996). Policijos akademijos studentų fizinio rengimo metodai. *Sporto mokslas*. 1, p. 36–43.
16. Gaška, V. (1994). *Trumpų nuotolių bėgimo treniruotė*. Vilnius: Mokslas.
17. Genevičius J. (1991). *Studentų kūno kultūros pagrindai*. Kaunas: Šviesa.
18. Gušauskas, V., Veršinskas, R. (2003). *Individualūs sulaikymo veiksmai: mokomasis leidinys*. Vilnius: LTU.
19. Ivaškienė V., Vasiliauskas I. (2000). *Fiziškai neįgaliųjų žmonių fizinis ugdymas ir saviugda*. Kaunas: LKKA.
20. Jankauskas, J. (1997). Sveikos gyvensenos ugdymo tikslai ir uždaviniai. *Vaikų sveikatos ugdymas: tarptautinės konferencijos pranešimų medžiaga*. Klaipėda, p. 8-10.
21. Jankauskienė, R. (2008). Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? *Medicina*, 44 (5). p.346-355. Kaunas: LKKA
22. Janušauskas, A. ir kt. (2009). Studentų sveikatos žinių ir elgsenos tyrimas. Tarpdisciplininis diskursas socialiniuose moksluose – 2: *socialinių mokslų doktorantų ir jaunųjų mokslininkų konferencijos straipsnių rinkinys*. Kaunas: Technologija, p. 169-171.
23. Janušauskas, A. ir kt. (2011). Pareigūnų rengimas: sveikatos stiprinimo problematika. *Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka: mokslinių straipsnių rinkinys*. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas, 6, p. 136-146.
24. Juškelienė, V. (2003). School health Issues among Lithuanian Adolescents, aged 16-18. *Visuomenės sveikata*. 3 (22), p. 5-9.
25. Kanopienė, V. (2001). Gyventojai, sveikata ir sveikatos politika. *Žmogaus socialinė raida*. Vilnius: Homo liber.
26. Kairytė, R. (1995). *Aukštesniųjų klasių mokinių fizinis aktyvumas. Protinis darbingumas ir sveikata*. Vilnius: VPU.
27. Kalesnykas, R. (2002). Policijos funkcijų įgyvendinimo efektyvumas: viešų ir privačių interesų derinimo problema. *Jurisprudencija. Visuomenės saugumas ir policijos mokslai*. 2 (16), p.43-56.
28. Kalesnykas, R. (2003). Policijos pareigūnai kai kuriose Europos valstybėse. *Jurisprudencija*, 48 (40), p.65-78.
29. Kardelis, K. (1996). *Mokslinių tyrimų metodologijos ir metodai*. Kaunas: LKKA.
30. Kardelis, K., Vaščila, V. (1993). *Aukštosios mokyklos dėstytojų nuostata į studentų fizinio ugdymo problemas: mokslinės metodinės konferencijos medžiaga*. Vilnius, p. 41-44.

31. Karoblis, P. (2005). *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. Vilnius: Evalda.
32. Karoblis, P. (1987). *Bėgioti sveika*. Vilnius: Mokslo.
33. Karoblis, P. (1994). *Sporto treniruotės struktūra ir valdymas*. Vilnius : RSITC.
34. Karoblis, P. (1999). *Sporto treniruotės teorija ir didaktika*. Vilnius: Elgada.
35. Kasiulis, J., Barvydienė V. (2001). *Vadovavimo psichologija*. Kaunas.
36. Kuklys, V., Blauzdys, V. (2000). *Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai ir sąvokos*. Vilnius: VPU.
37. Laužackas, R. (1997). *Profesinio ugdymo turinio reforma: didaktiniai bruožai*. Kaunas: Leidybos centras.
38. Lietuvos Respublikos Konstitucija (1998).
39. Lietuvos Respublikos policijos veiklos įstatymas (2000).
40. Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro įsakymas Nr. I-V-222.
41. Lietuvos respublikos vidaus reikalų ministro įsakymas „Dėl bendro fizinio pasirengimo reikalavimų asmenims, pretenduojantiems į vidaus tarnybą, nustatymo“ 2003 m. liepos 18 d. Nr. IV-282.
43. Veršinskas, R. (2002). Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto studentų ir Lietuvos valstybės sienos apsaugos tarnybos darbuotojų fizinio pasirengimo lyginamoji analizė. *Vadyba: mokslo tiriamieji darbai*. 1 (17), p. 163-166. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla..
44. Martens, R. (1999). *Successful Coaching. Americas Best Selling Coaching Book*. Human Kinetics Publishers, Illions.
45. Mertinas, J. ir kt. (2001). Studentų fizinio aktyvumo, psichomotorinių funkcijų, protinio darbingumo sąsaja. *Sporto mokslas*. 4 (26). p.25-31.
46. Mikalauskas, R. ir kt. (2007). *Fizinis rengimas atsižvelgiant į organizmo sandarą ir funkcinių gebėjimų pritaikyti*. Kaunas: LKKA.
47. Miškinis, K. (2000). *Kūno kultūros ir sporto specialistų rengimo tobulinimas*. Kaunas: LKKA.
48. Morkūnienė A. (2004). Atrankos į Mykolo Romerio universiteto policijos fakultetą pagal fizinį parengtumą aspektai. *Teoriniai ir praktiniai statutinių pareigūnų rengimo aspektai: respublikinės mokslinės konferencijos straipsnių rinkinys*. 49. p.111-116. Kaunas: MRU,
49. Morkūnienė, A., Muliarčikas, A. (2004). Būsimų pareigūnų – LTU studentų – požiūris į fizinės sveikatos būklės kontrolę ir valdymą . *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (56), p. 21-27.

50. Morkūnienė, A., Muliarčikas, A. (2006). Būsimųjų statutinų pareigūnų – pirmo kurso studentų – ir jų bendraamžių fizinio parengtumo lyginamoji analizė. *Socialinis darbas: mokslo darbai*, 5 (2), p. 87-93.
51. Morkūnienė, A., Štarevičius, E. (2005). Policijos pareigūnų ir sulaikomų asmenų konfliktinių situacijų analizė. Teoriniai ir praktiniai statutinų pareigūnų rengimo aspektai: respublikinės mokslinės konferencijos straipsnių rinkinys. (Elektroninis išteklius) ISBN 9955-9777-0-1. CD-ROM. Kaunas: MRU, p. 122-131.
52. Muliarčikas, A. (2002). Apie fizinį aktyvumą ir sveikatą – metodiniai bei praktiniai fizinės sveikatos gerinimo keliai. *Lengvoji atletika*, 4, p. 20-21.
53. Muliarčikas, A. ir kt. (2004). Būsimų pareigūnų – MRU I kurso studentų požiūrio į fizinį aktyvumą ypatumai. *Jurisprudencija*, 62 (54), p.76-78.
54. Naužemys, R. ir kt. (2000). *Fizinio aktyvumo paslaptys*. Vilnius: VPU.
55. Naužemys, R., Mečkovskis, A., Muliolis, J., Raglys, V. (1994). *Treniruokliai ir jėgos ugdymo metodika*. Vilnius.
56. Povilionytė ir kt. (1998). Fizinis rengimas - sudėtinė policijos pareigūno ugdymo dalis. Žmogaus ugdymo problemos šiuolaikinėje visuomenėje: tarptautinės mokslinės konferencijos straipsnių rinkinys. 9, p. 248-255. Kaunas: Akademija..
57. Petkevičienė, J., Kardelis, K., Misevičienė, I., Petrauskas, D. (2002). Kauno aukštųjų mokyklų studentų fizinio aktyvumo, žalingų įpročių ir studijų sąsaja. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4 (45), p.77-83.
58. Poderys, J. (2000). *Asmens sveikatos ugdymas: mokomoji knyga*. Kaunas: KMU.
59. Poteliūnienė, S. (2000). Studenčių, būsimųjų mokytojų, fizinės saviugdų edukacinis skatinimas. *Daktaro darbo disertacijos santrauka: socialiniai mokslai*. Vilnius: VPU.
60. Radžiukynas, D. (1999). Lietuvos karo akademijos kariūnų fizinis ugdymas pirmais studijų metais (rankraštis). *Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija*. Vilnius: VPI.
61. Radžiukynas, D. ir kt. (1989). *Lengvaatlečių greičio-jėgos rodiklių dinamika intensyvių fizinių krūvių metu*. Vilnius. Radžiukynas D., Burokas E. (1990). Greitumo ugdymo pedagoginiai pagrindai. Vilnius.
62. Raslanas, A., Skernevičius J. (1998). *Sportininkų testavimas* Vilnius: LTOK.
63. Skernevičius, J. ir kt. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
64. Skernevičius, J. (1997). *Sporto treniruotės fiziologija*. Vilnius: VPI.
66. Skernevičius, J. (1990). *Ištvėrmės ugdymas*. Vilnius: VPI.

67. Smalakys, V. (2002). Policijos personalo atrankos ir rengimo politikos lyginamieji aspektai Lenkijos pavyzdžiu. *Jurisprudencija*. 36 (28), p. 101-112.
68. Smalakys, V. (2008). Policijos personalo rengimo šiuolaikinės kryptys. *Viešoji politika ir administravimas*, 23, p. 88-97.
69. Stasiulevičius, R. (1998). *Teisėsaugos pareigūnų fizinis ugdymas*. Vilnius: Lietuvos teisės akademija.
70. Stonkus, S. (1996). *Sportų terminų žodynas*. Kaunas: LKKA.
71. Stonkus, S. (2002). *Sportų terminų žodynas*. Kaunas: LKKA.
72. Šakočius, A. (2000). Policija valstybėje ir visuomenėje: nuo distinktyviai iki racionaliai pragmatinio požiūrio į policijos paslaugą. *Jurisprudencija*. Visuomenės saugumas ir policijos mokslai. 15 (7), p.167-172.
73. Šalkauskis, S. (1992). *Rinktiniai raštai. Pedagoginės studijos I knyga*. Vilnius: LRKŠM leidybos centras.
74. Šernas, V. (1994). *Profesinė pedagogika*. Vilnius: VPI.
75. Šernas, V. (1998). *Profesinės edukologijos šerdis – veiklos didaktika. Profesinis rengimas*. Kaunas: VDU.
76. *Tarptautinių žodžių žodynas* (2008). Vilnius: Alma litera.
77. Tamošauskas, P. (2008). *Studentų kūno kultūra: teorija ir praktika*. Vilnius: Technika.
78. Tamošauskas, P. (2000). *Humanistiškai orientuotas studentų fizinis ugdymas*. Vilnius: Technika.
79. Vaitkevičius, J. (1995). *Socialinės pedagogikos pagrindai*. Vilnius: Evalda.
80. Valeckas, V. (2004). *Vidaus reikalų sistemos pareigūnų profesinis taktinis rengimas*. Vilnius: Vilniaus Lietuvos teisės universiteto leidybos centras.
81. Vaščila, V. (2003). *Lietuvos žemės ūkio universiteto pirmo kurso studentų fizinis ugdymas*. Vilnius: technika.
82. Vaščila, V. (1996). *Studentų fizinės saviugdос pedagoginiai aspektai: studentų fizinis ugdymas*. Ats. red. P. Tamošauskas. Vilnius: Technika, p.113-131.
83. Veršinskas, R. (2002). Policijos pareigūnų bendrojo ir specialiojo fizinio rengimo modeliavimas remiantis eksperimentais. *Jurisprudencija*. 36(28), p.45-52.
84. *Vidaus tarnybos statutas* (žin., 2003, nr. 42-1927; 2006, nr. 87-341) 21 strp. 4 dalis. Vidaus reikalų ministras 2006 m. gruodžio 29 d. įsakymas nr. Iv-500.
85. Vitkauskas, K. (2011). *Europos valstybių policijos rengimo sistemų lyginamieji aspektai*. Vilnius: MRU.
86. Vydrinas, V. (1988). *Studentų kūno kultūra: teorija ir praktika*. Vilnius: VGTU.

87. Volbekienė, V. (2005). *Lietuvos moksleivių fizinis aktyvumas*. Kaunas: LKKA.
88. Volbekienė, V. (2003). Eurofitas. *Fizinio parengtumo testai ir metodika. Lietuvos studentų fizinio pajėgumo rezultatai*. Vilnius: LSIC.
89. Volbekienė, V. ir kt. (2002). Eurofitas. *Fizinio pajėgumo testai ir metodika*. Vilnius: LSIC.
90. Платонов, В. Н. (1997). *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев: Олимпийская литература.
91. Платонов, В. Н.(1986). *Подготовка квалифицированных спортсменов*. Москва: ФиС.

PRIEDAI

1. MINISTRO ĮSAKYMAS
2. FIZINIO PASIRENGIMO VYKDYMO EIGA IR METODIKA
3. ANKETA
4. TESTŲ MATEMATINĖ STATISTIKA

1 PRIEDAS

LIETUVOS RESPUBLIKOS VIDAUS REIKALŲ MINISTRO

PATVIRTINTA
Lietuvos Respublikos
vidaus reikalų ministro
2006 m. gruodžio 29 d.
įsakymu Nr. 1V-500

VIDAUS TARNYBOS SISTEMOS PAREIGŪNŲ FIZINIO PASIRENGIMO REIKALAVIMŲ IR PAREIGŪNŲ FIZINIO PASIRENGIMO TIKRINIMO BEI PAPILDOMŲ REIKALAVIMŲ, SUSIJUSIŲ SU FIZINIAIS IR PRAKTINIAIS GEBĖJIMAIS EITI TAM TIKRAS PAREIGAS TAM TIKRUOSE VIDAUS REIKALŲ ĮSTAIGŲ PADALINIuose, IR ATITIKTIES ŠIEMS REIKALAVIMAMS TIKRINIMO TAISYKLĖS

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimų ir pareigūnų fizinio pasirengimo tikrinimo bei papildomų reikalavimų, susijusių su fiziniais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas tam tikruose vidaus reikalų įstaigų padaliniuose, ir atitikties šiems reikalavimams tikrinimo taisyklės (toliau – Taisyklės) nustato vidaus tarnybos sistemos pareigūnų (toliau – pareigūnas) fizinio pasirengimo reikalavimus ir pareigūnų fizinio pasirengimo tikrinimo tvarką bei papildomus reikalavimus, susijusius su fiziniais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas tam tikruose vidaus reikalų įstaigų padaliniuose (toliau – papildomi reikalavimai), ir atitikties šiems reikalavimams tikrinimo tvarką, siekiant įvertinti pareigūno būtiną parengtį ir praktinius gebėjimus.

Pareigūnų fizinis pasirengimas ir atitiktis papildomiems reikalavimams gali būti tikrinama tik tuo atveju, jei teisės aktų nustatyta tvarka buvo atliktas pareigūno privalomas pareigūnų sveikatos periodinis profilaktinis patikrinimas.

Šios taisyklės taip pat taikomos pareigūnams, esantiems Vidaus reikalų ministerijos kadru

rezerve.

2. Pagrindinės Taisyklėse vartojamos sąvokos:

2.1. Pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimai – tai kompleksas fizinių pratimų, susijusių su jėga, greičiu ir ištverme, kuriuos pareigūnas turi atlikti per nustatytą laiką ir surinkti atitinkamai nustatytą taškų skaičių.

2.2. Papildomi reikalavimai pareigūnams – tai kompleksas papildomų fizinių, praktinių ir taktinių pratimų, susijusių su jėga, greičiu, ištverme ir praktiniais gebėjimais, kuriuos tam tikruose vidaus reikalų įstaigų padaliniuose tam tikras pareigas einantis pareigūnas turi atlikti per nustatytą laiką ir surinkti reikalaujamą taškų skaičių.

3. Pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimai keliami visiems vidaus tarnybos sistemos pareigūnams, taip pat esantiems vidaus reikalų ministerijos kadru rezerve.

4. Papildomi reikalavimai keliami pareigūnams, einantiems tam tikras pareigas tam tikruose vidaus reikalų įstaigų padaliniuose, [išskyrus pareigūnus, esančius Vidaus reikalų ministerijos kadru rezerve.](#)

5. Pareigūnams fizinio pasirengimo reikalavimai keliami atsižvelgiant į jų darbo pobūdį ir jų amžių.

6. Pagal darbo pobūdį pareigūnai skirstomi į 3 lygius.

6.1. Pirmajam lygiui atitink [priskiriami](#) pareigūnai, kurių funkcija yra:

[6.1.1.](#) vykdyti organizuotas ginkluotas (specialiąsias) operacijas ne karo metu;

[6.1.2.](#) saugoti saugomus asmenis;

[6.1.3.](#) slapta sekti asmenis;

[6.1.4.](#) patruliuoti;

[6.1.5.](#) vykdyti pasienio teisinio režimo kontrolę;

[6.1.6.](#) valdyti orlaivius, laivus;

[6.1.7.](#) mokyti nardyti ir nardyti vidutiniame ir dideliame gylyje;

[6.1.8.](#) gesinti gaisrus, likviduoti katastrofų padarinius, atlikti žmonių, turto gelbėjimo darbus, kvėpuoti netinkamoje aplinkoje su autonominiu atvirojo kvėpavimo suslėgtojo oro aparatu.

6.2. Antrajam lygiui atitink [priskiriami](#) pareigūnai, kurių funkcija yra:

[6.2.1.](#) vykdyti nusikalstamų veikų ir kitų teisės pažeidimų prevenciją prižiūrimoje teritorijoje;

[6.2.2.](#) saugoti pastatus, objektus ir vykdyti periodinį patruliavimą apžiūrint saugomas teritorijas;

[6.2.3.](#) atlikti asmenų ir transporto priemonių, vykstančių per valstybės sieną, pasienio tikrinimą;

[6.2.4.](#) vykdyti mobiliąsias palydas;

[6.2.5.](#) budėti vidaus postuose;

[6.2.6.](#) konvojuoti;

[6.2.7.](#) atlikti nusikalstamų veikų atskleidimo, tyrimo ir (ar) operatyvinės veiklos funkcijas;

[6.2.8.](#) valdyti šarvuotąsias, ugniagesybos, gelbėjimo transporto, įskaitant mažuosius laivus, priemones, specialųjį konvojavimo keleivinį autotransportą;

[6.2.9.](#) atlikti orlaivių, laivų įgulos narių funkcijas;

[6.2.10.](#) atlikti objektų patikrą, siekiant aptikti, nustatyti ir neutralizuoti ginklus ir (ar) šaudmenis, sprogiasias medžiagas ir (ar) užtaisus;

[6.2.11.](#) vykdyti pareigūnų fizinio, taktinio, kovinio parengimo funkcijas;

[6.2.12.](#) vykdyti nėrimo vadovų, nardymo nedideliame, iki 10 metrų, gylyje funkcijas;

[6.2.13.](#) vykdyti vadovavimo ir organizavimo funkcijas ekstremalių situacijų ir ekstremalių įvykių padarinių likvidavimo vietose.

6.3. Trečiajam lygiui [priskiriami](#) pareigūnai, kurių funkcija yra:

[6.3.1.](#) budėti patalpose, atliekant informacijos ir operatyvaus valdymo funkcijas;

[6.3.2.](#) vykdyti žvalgybinio pobūdžio veiklą;

[6.3.3.](#) atlikti ikiteisminį tyrimą, nevykdant operatyvinės veiklos funkcijų;

[6.3.4.](#) projektuoti, rengti, eksploatuoti technines saugos sistemas, priemones bei jas

prižiūrėti;

6.3.5. prižiūrėti kriminalistines priemones bei atlikti kriminalistinius tyrimus;

6.3.6. atlikti operatyvinės veiklos priemones, prižiūrėti operatyvinėje veikloje naudojamas technines priemones;

6.3.7. vykdyti valstybinę priešgaisrinę priežiūrą;

6.3.8. vykdyti tarnybos organizavimo ir vidaus kontrolės funkcijas;

6.3.9. administruoti vidaus reikalų įstaigas ar jų padalinius;

6.3.10. vykdyti dokumentų rengimo arba (ir) kitą administravimo veiklą;

6.3.11. organizuoti pareigūnų fizinį, taktinį, kovinį parengimą, vykdyti teorinį pareigūnų parengimą;

6.3.12. vykdyti transporto priemonių (ir orlaivių) techninę priežiūrą;

6.3.13. vykdyti kitas pareigybių aprašymuose nurodomas pagrindines funkcijas, neišvardytas 6.1 ir 6.2 punktuose.

7. Pagal amžių pareigūnai skirstomi į 8 grupes (amžius nurodytas imtinai):

7.1. 1-oji grupė – iki 24 metų amžiaus;

7.2. 2-oji grupė – nuo 25 iki 29 metų amžiaus;

7.3. 3-ioji grupė – nuo 30 iki 34 metų amžiaus;

7.4. 4-oji grupė – nuo 35 iki 39 metų amžiaus;

7.5. 5-oji grupė – nuo 40 iki 44 metų amžiaus;

7.6. 6-oji grupė – nuo 45 iki 49 metų amžiaus;

7.7. 7-oji grupė – nuo 50 iki 54 metų amžiaus;

7.8. 8-oji grupė – 55 metų ir vyresni.

8. Aukščiausi pareigūnų fizinio pasirengimo ir papildomi reikalavimai keliami pirmojo lygio ir 1-osios amžiaus grupės pareigūnams, žemiausi – trečiojo lygio ir 8-osios amžiaus grupės pareigūnams.

9. Pareigūnams fizinio pasirengimo ir papildomi reikalavimai keliami atskirai vyrams ir moterims.

II. PAREIGŪNŲ FIZINIO PASIRENGIMO REIKALAVIMAI IR JŲ TIKRINIMO TVARKA

10. Pareigūno fizinis pasirengimas tikrinamas fiksuojant pareigūnų atliktus šiose Taisyklėse nustatytų bėgimo, prisitraukimų prie skersinio, rankų lenkimo ir tiesimo nuo horizontalios atramos (atsispaudimai) pratimų (toliau – fiziniai pratimai) (lentelė Nr. 1) atlikimą ir rezultata.

Pareigūnų fizinį pasirengimą tikrina ir fiksuoja vidaus reikalų įstaigų vadovų sudarytos vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo tikrinimo bei atitikties papildomiems reikalavimams, susijusiems su fiziniais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas tam tikruose vidaus reikalų įstaigų padaliniuose, vertinimo komisijos (toliau – vertinimo komisijos), kurios sudaromos ne mažiau kaip iš trijų narių.

Vertinimo komisijos, įvertinusios pareigūno fizinį pasirengimą bei atitiktį papildomiems reikalavimams, per 5 darbo dienas šią informaciją teikia vidaus reikalų įstaigų vadovams.

Kitų vidaus reikalų įstaigų ir vidaus reikalų profesinio mokymo įstaigų vadovai kasmet iki gruodžio 15 d. turi pateikti vidaus reikalų centrinių įstaigų personalo tarnyboms ataskaitą apie pareigūnų fizinį pasirengimą ir atitiktį papildomiems reikalavimams (1 priedas).

1 lentelė

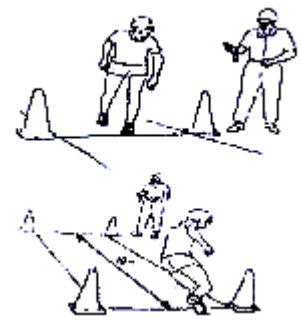
Eil. Nr.	Vyrams	Moterims
1.	Bėgimas šaudykle 10 x 10 m arba 100 m bėgimas ¹	Bėgimas šaudykle 10 x 10 m arba 100 m bėgimas ¹
2.	Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos (atsispaudimai) per 2 min. Arba prisitraukimai prie skersinio.	Rankų lenkimas ir tiesimas (atsispaudimai)
3.	3000 m arba 1000 m bėgimas ²	2000 m arba 1000 m bėgimas ²

¹ Vadovybės apsaugos departamento prie Vidaus reikalų ministerijos pareigūnai bėga tik 100 m bėgimą.

² 1 km bėgimą, kaip alternatyvą, turi teisę pasirinkti tik Taisyklių 6.3 ir 7.4–7.8 punktuose nurodyti pareigūnai.

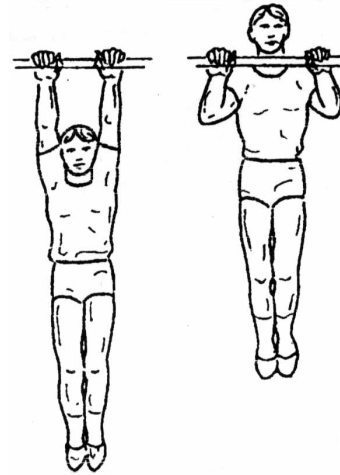
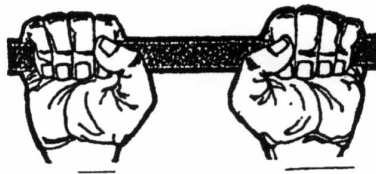
11. Fizinio pratimų atlikimo tvarka:

11.1. **Bėgimas šaudykle 10 x 10 m.** Bėgimo šaudykle 10 x 10 m tikslas – nustatyti koordinacinius gebėjimus judant. Tai vikrumo pratimas. Pratimas atliekamas lygioje vietoje, kurioje nubrėžtos dvi lygiagrečios linijos, žyminčios 10 m atkarpą. Bėgimas pradedamas stovint prie linijos iš aukšto starto padėties. Po komandos „marš“ bėgama 10 m atkarpa iki pažymėtos linijos, viena koja, pribėgus liniją, užminama ant jos, po to bėgama iki kitos linijos, taip pat koja užminama linija. Finišuojama dešimt kartų nubėgus 10 m atstumą.



11.2. **100 m bėgimas.** 100 m bėgimo pratimas atliekamas lygioje vietoje, kurioje nubrėžtos dvi linijos, žyminčios 100 m atkarpą. Bėgimas pradedamas nuo linijos, startas pasirenkamas laisvai. Po komandos „marš“ bėgama 100 m atkarpa iki pažymėtos linijos. Chronometru fiksuojamas laikas vienos dešimtosios sekundės tikslumu.

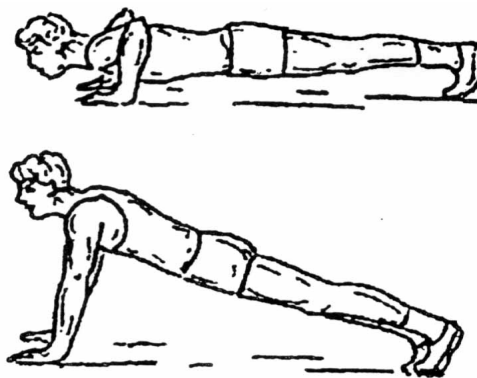
11.3. **Prisitraukimai prie skersinio.** Atliekant prisitraukimų prie skersinio pratimą, ant skersinio užsikabinama pečių platumu plaštakomis iš viršaus (1 pav.), nykščiu iš apačios, kojos negali liesti žemės. Po komandos „galima“ lenkiant rankas, reikia pasiekti tokį aukštį, kad smakras pakiltų virš skersinio (2 pav.) arba sprandas paliestų skersinį. Užfiksavus prisitraukimą tokia padėtimi, rankos visiškai ištiesiamos ir vėl užfiksuojama. Rezultatas – teisingai atliktų prisitraukimų skaičius. Testas nutraukiamas du kartus iš eilės taisyklingai neprisitraukus.



1 pav. Rankų padėtis ant skersinio
Prisitraukimai prie skersinio

2 pav.

11.4. **Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos (toliau – atsispaudimai).** Atlikdamas rankų lenkimo ir tiesimo nuo horizontalios atramos per 2 min. pratimą, pareigūnas ištiestomis rankomis ir kojų pirštais remiasi į horizontalią plokštumą, kūnas tiesus. Po komandos „galima“ rankos sulenkiamos ne mažiau kaip 90° kampu, krūtinė nuleidžiama iki plokštumos ir vėl pakeliama rankas visiškai ištiesiant (3 pav.). Kiekvieną atsispaudimą būtina užfiksuoti. Rezultatas – teisingai atliktų atsispaudimų skaičius.



3 pav. Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos

11.5. **1000 m, 2000 m ir 3000 m bėgimas.** 1000 m ir 3000 m (vyrams) bei 1000 m ir 2000 m (moterims) bėgimo pratimas atliekamas lygioje vietoje, kurioje pažymėtas 1000 m, 3000 m ar 2000 m atstumas. Bėgimas pradedamas stovint prie linijos iš aukšto starto padėties. Po komandos „marš“ bėgama 1000 m arba 3000 m (vyrams) ar 1000 m arba 2000 m (moterims) atstumas iki pažymėtos linijos. Chronometru fiksuojamas laikas vienos sekundės tikslumu.

12. Pareigūnas atlieka po vieną iš 1 [lentelės](#) kiekvienoje eilutėje nurodytų fizinių pratimų pasirinktinai (atsižvelgiant į trečioje eilutėje nustatytą išlygą).

13. Rekomenduojama fizinius pratimus atlikti šia seka: vikrumo, greičio (bėgimas šaudykle 10 x 10 m arba 100 m bėgimas), jėgos (rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos (vyrai) ir nuo suoliuko (moterys) (atsispaudimai) per 2 min. arba prisitraukimai prie skersinio) ir ištvermės (1000 m ir 3000 m (vyrams) bei 1000 m ir 2000 m (moterims) bėgimas).

14. Fizinius pratimus pareigūnai paprastai vykdo per vieną dieną.

15. Pareigūnui atlikus fizinį pratimą, fiksuojamas šio fizinio pratimo rezultatas. Bėgimo fizinių pratimų rezultatas yra nubėgto atitinkamo atstumo laikas, užfiksuotas chronometru. Prisitraukimų prie skersinio, rankų lenkimo ir tiesimo nuo horizontalios atramos (atsispaudimų) rezultatas yra taisyklingai atliktų užfiksuotų prisitraukimų ir atsispaudimų skaičius.

16. Pareigūnų fizinis pasirengimas vertinamas sumuojant trijų pareigūno atliktų fizinių pratimų rezultatus, atitinkančius lentelėje Nr. 2 nustatytą taškų skaičių. Išvada, kad pareigūno fizinis pasirengimas tinkamas, daroma, jei pareigūnas įvykdo tris pratimus ir surenka lentelėje Nr. 3 nustatytą atitinkamą taškų kiekį. Už kiekvieną fizinį pratimą reikia surinkti ne mažiau kaip po vieną tašką. Nesurinkus nei vieno taško už fizinį pratimą, daroma išvada, kad pareigūno fizinis pasirengimas netinkamas. Visiems pratimams atlikti skiriama ne daugiau dviejų bandymų.

Lentelė Nr. 2

Vyrams:

Taškai	Bėgimas šaudykle 10x10 m (s)	100 m. bėgi- mas (s)	Prisitrauki- mai prie skersinio (kartai)	Atsispaudimai (per 2 min.)	3000 m bėgimas (min.)	1000 m. bėgimas (min.)
15	26,0	12,0	15	75	11,00	3,40
14	26,5	12,5	14	70	11,30	3,50
13	27,0	13,0	13	65	12,00	4,00

12	27,5	13,5	12	60	12,30	4,10
11	28,0	14,0	11	55	13,00	4,20
10	28,5	14,5	10	50	13,30	4,30
9	29,0	15,0	9	45	14,00	4,40
8	29,5	15,5	8	40	14,30	4,50
7	30,0	16,0	7	35	15,00	5,00
6	30,5	16,5	6	30	15,30	5,10
5	31,0	17,0	5	25	16,00	5,20
4	32,0	17,5	4	20	16,30	5,30
3	33,0	18,0	3	15	17,00	6,00
2	34,0	18,5	2	10	18,00	6,30
1	35,0	19,0	1	5	19,00	7,30

Moterims:

Taškai	Bēgimas šaudykle 10x10 m (s)	100 m bēgimas (s)	Atsispaudimai (per 2 min.)	2000 m bēgimas (min.)	1000 m. bēgimas (min.)
15	29,0	14,5	30	10,20	5,10
14	30,0	15,0	28	10,40	5,20
13	31,0	15,5	26	11,00	5,30
12	32,0	16,0	24	11,20	5,40
11	33,0	16,5	22	11,40	5,50
10	34,0	17,0	20	12,00	6,00
9	35,0	17,5	18	12,20	6,10
8	36,0	18,0	16	12,40	6,20
7	37,0	18,5	14	13,00	6,30
6	38,0	19,0	12	13,20	6,40
5	39,0	19,5	10	13,40	6,50
4	40,0	20,0	8	14,00	7,00
3	41,0	20,5	6	14,30	7,30
2	43,0	21,0	4	15,30	8,00
1	45,0	21,5	2	16,30	9,00

Lentelē Nr. 3

Amžius (metais)	I lygis	II lygis	III lygis
iki 24 metų	29	26	23
25–29 metų	26	23	20
30–34 metų	23	20	17
35–39 metų	20	17	14

40–44 metų	17	14	11
45–49 metų	14	11	8
50–54 metų	11	8	5
55 ir daugiau	8	5	3

17. Pareigūnui atlikus fizinį pratimą geresniu nei lentelėje Nr. 2 nustatytu maksimaliu fizinio pratimo atlikimo rezultatu, fizinio pratimo rezultatas vertinamas lentelėje Nr. 2 nustatytu didžiausiu (15-os) taškų skaičiumi.

18. Pareigūno fizinio pratimo atlikimo, vertinimo komisijos narys jo rezultatą įrašo į fizinių pratimų atlikimo rezultatų suvestinę (**2 priedas**), kurioje įrašoma: vidaus reikalų įstaigos pavadinimas; data; pareigūno vardas, pavardė; lygis; amžiaus grupė; fizinių pratimų rezultatai; surinkti taškai ir jų suma; išvada apie pareigūno fizinio pasirengimo atitikimo neatitikimo fizinio pasirengimo reikalavimams. Suvestinę pasirašo komisijos nariai ir pareigūnas. Pareigūnui atsisakius pasirašyti suvestinę, komisijos nariai apie tai pažymi suvestinėje.

KRIMINALINĖS POLICIJOS PAREIGŪNO ANKETA

GERBIAMAS RESPONDENTE,

kviečiame bendradarbiauti atliekant tyrimą apie galimybes derinti darbą ir sportavimą Šiaulių AVPK ir už jo ribų.

Tyrimą vykdo Šiaulių universiteto edukologijos fakulteto IV kurso studentas Ričardas Pocius.

Anketa anoniminė, todėl tikimės nuoširdžių atsakymų.

Dėkojame už aktyvumą ir pagalbą atliekant tyrimą.

Tinkamą atsakymą prašome pažymėti X

Jūsų lytis: moteris 0; vyras 0;

Jūsų amžius (m) -

Jūs gyvenate: mieste 0; kaime 0;

Jūsų išsilavinimas: 0 bendrasis vidurinis; 0 aukštesnysis, spec. vidurinis; 0 aukštasis;

Testas

1. Ar žinote specialios literatūros apie fizinių pratimų atlikimo metodiką ?
2. Ar baigę gimnaziją bei vidurinę mokyklą abiturientai įgyja žinių apie kūno kultūros įtaką sveikatai ir fizinių pratimų praktinio taikymo įgūdžius ?
3. Kiek kartų per savaitę mankštinatės ?
4. Kiek laiko (kartų) per šiuos metus jus lankėte organizuotas sporto pratybas darbo vietoje ?
5. Nurodykite priežastis kodėl nelankote organizuotų sporto pratybų darbo vietoje ?
6. Kurias fizinės veiklos formas pasirinktumėte ?
7. Kas turėtų rūpintis, kad pareigūnams būtų sudarytos sąlygos užsiimti fizine veikla ?

1. Jūsų nuomonė, kokia pagrindinė sporto teikiama nauda?

Atsakymai	Jūsų pasirinktas atsakymas
Gerinti fizinę ir psichinę sveikatą	
Gerinti fizinį pasirengimą	
Maloniai praleisti laika	
Atsipalaiduoti	
Siekti tikslų	
Aktyvai kovoti su nutukimu	
Ugdyti naujus įgūdžius	
Formuoti charakterį/tapatybę	
Užmegzti naujas pažintis	
Skatinti lenktyniavimo kovos dvasią	

Skatinti žmonių su negalią socialinę integraciją	
Didinti savigarbą	
Kita	

1. Jus mankštinatės, sportuojate?

Atsakymai	Jūsų pasirinktas atsakymas
Lankau organizuotas pratybas	
Savarankiškai	
Nesimankštinu ir nelankau jokių sporto pratybų	
nežinau	

2. Dėl kokių priežasčių jus nesimankštinatė/ nesportuojate?

Atsakymai	Jūsų pasirinktas atsakymas
Neturiu noro, energijos, valios	
Dėl didelio darbo (mokslo) krūvio	
Dėl silpnos sveikatos	
Domiuosi kitomis laisvalaikio praleidimo formomis	
Brangios sporto paslaugos, nėra lėšų	
Neturiu laiko	
Nevertinu sporto įtakos sveikatai	
Dėl vyresnio amžiaus	
Netenkina skurdi esama sporto bazė	
Šeima/mokykla neišugdė poreikio mankštintis	
Kita	

3. Kur jus sportuojate/mankštinatės dažniausiai?

Atsakymai	Jūsų pasirinktas atsakymas
Gyvenamojoje vietovėje esančiose vietose	
Darbo vietoje	
Sporto - sveikatingumo klube	
Namuose	
Sporto salėje	
Kita nenurodė	

4. Su kokiomis problemomis susiduriate mankštinantis ?

Atsakymai	Jūsų pasirinktas atsakymas
Arti nėra sporto įrenginių	
Sunku derinti darbą su sporto pratybomis	
Trūksta sporto inventoriaus, aprangos, avalynės	
Trūksta nepalankios buitinės, darbo sąlygos)	
Trūksta lėšų	
Trūksta sporto metodinės literatūros	
Trūksta informacijos žiniasklaidoje, reklamos	
Kita	
Problemų nėra, nieko netrūksta	

5. Su kokiomis problemomis susiduriate lankydamas organizuotas sporto pratybas?

Atsakymai	Jūsų pasirinktas atsakymas
Sunku suderinti darbą su treniruotėmis	
Skurdi sporto materialinė bazė, trūksta reikalingos inventoriaus	
Organizuojam mažai sporto varžybų	
Trūksta lėšų	
Nepakankama medicininė priežiūra	
Trūksta sporto metodinės literatūros	
Nepakankamai informacijos apie kūno kultūrą ir sportą patikta žiniasklaidoje	
Kita problemų nėra, nieko netrūksta	
Nenurodė	

6. Kokios svarbiausios priežastys nulėmė Jūsų norą mankštintis ar lankyti organizuotas sporto pratybas?

Atsakymai	Jūsų pasirinktas atsakymas
Noras siekti didelių sportinių rezultatų	
Tai reikalinga profesinėje veikloje	
Kita	
Nenurodė	

7. Kas jums patarė mankštintis ar lankyti organizuotas sporto pratybas?

Atsakymai	Jūsų pasirinktas atsakymas
Pats nusprendžiau	
Sporto instruktorius	
Tėvai	
Draugai	
Medicinos darbuotojas	
Sporto treneris	
Žiniasklaida	
Nenurodė	

8. „Ar žinote literatūros apie fizinių pratimų atlikimo metodiką?“

Atsakymai	Jūsų pasirinktas atsakymas
Taip	
Ne	
Nenurodė	

9. Jūsų nuomone, kurias šių vertybių sportas formuoja labiausiai?

Atsakymai	Jūsų pasirinktas atsakymas
Valia	

Drausmė	
Savikontrolė	
Draugystė	
Komandos dvasia	
Taisyklių laikymasis	
Garbinga kova	
Pagarba kitiems	
Tarpusavio supratimas	
Tolerancija	
Vyrų ir moterų lygybė	
Solidarumas	
Nenurodė	

4 PRIEDAS TESTŲ MATEMATINĖ STATISTIKA

Policijos	1 grupė1		2 grupė9		3 grupė5		4 grupė5		5 grupė3		amž. 25 dal.	6 grupė2	
pareigūnai	rez.	tšk	rez.	tšk	rez.	tšk	rez.	tšk	rez.	tšk		rez.	tšk
	11,0	11,0	10,0	10,0	10,0	10,0	14,0	14,0	12,0	12,0		5,0	5,0
			15,0	15,0	12,0	12,0	8,0	8,0	8,0	8,0		7,0	7,0
			8,0	8,0	10,0	10,0	8,0	8,0	2,0	2,0			
			10,0	10,0	12,0	12,0	5,0	5,0					
			15,0	15,0	11,0	11,0	6,0	6,0					
			15,0	15,0									
			13,0	13,0									
			2,0	2,0									
			12,0	12,0									
Vidurkis	11,0	11,0	11,1	11,1	11,0	11,0	8,2	8,2	7,3	7,3		6,0	6,0
Koreliacija			4,3	4,3	1,0	1,0	3,5	3,5	5,0	5,0		1,4	1,4

1 grupė1		2 grupė2		3 grupė8		4 grupė18		5 grupė19		amž. 51 dal.	6 grupė3	
rez.	tšk	rez.	tšk	rez.	tšk	rez.	tšk	rez.	tšk		rez.	tšk
60,0	12,0	35,0	7,0	40,0	8,0	40,0	8,0	40,0	8,0		45,0	9,0
		50,0	10,0	40,0	8,0	35,0	7,0	40,0	8,0		15,0	3,0
				75,0	15,0	40,0	8,0	30,0	7,0		20,0	4,0
				40,0	8,0	30,0	6,0	40,0	8,0			
				45,0	9,0	45,0	9,0	26,0	5,0			
				40,0	8,0	40,0	8,0	43,0	8,0			
				60,0	12,0	40,0	8,0	50,0	10,0			
				40,0	8,0	40,0	8,0	30,0	6,0			
						40,0	8,0	20,0	4,0			
						20,0	4,0	80,0	15,0			
						70,0	14,0	30,0	6,0			
						55,0	11,0	25,0	5,0			

[illegible]

12,8	13,5	13,3	12,3	13,6	11,7	14,8	9,5	15,1	8,8	15,9	7,2
1,1	2,1	1,2	2,4	1,1	2,3	1,5	3,0	1,7	3,4	2,3	4,6

1 grupé	2 grupé1		3 grupé3		4 grupé23		5 grupé20		amž. 52 dal	6 grupé5	
rez.	tšk	rez.	tšk	rez.	tšk	rez.	tšk	rez.	tšk	rez.	tšk
		4,3	10,0	4,2	10,0	4,4	9,0	4,1	11,0	4,4	9,0
				4,4	9,0	4,2	10,0	4,3	10,0	5,0	7,0
				5,5	3,0	4,4	8,0	5,1	6,0	4,0	12,0
						4,4	9,0	5,3	4,0	6,0	2,0
						4,0	12,0	4,1	12,0	5,3	4,0
						4,5	8,0	5,0	7,0		
						4,3	10,0	4,2	11,0		
						4,3	10,0	4,5	8,0		
						4,3	10,0	5,5	3,0		
						4,2	11,0	4,5	8,0		
						5,1	6,0	5,5	3,0		
						4,2	11,0	5,0	6,0		
						5,4	3,0	4,1	12,0		
						5,2	5,0	5,3	4,0		
						5,1	5,0	4,2	10,0		
						4,2	10,0	5,5	3,0		
						5,5	11,0	5,0	7,0		
						4,1	12,0	5,4	3,0		
						4,2	11,0	5,1	5,0		
						5,2	4,0	4,3	9,0		
						4,5	8,0	5,1	6,0		
						4,5	8,0				
						4,6	7,0				
						5,4	3,0				
		4,3	10,0	4,7	7,3	4,6	8,4	4,8	7,0	4,9	6,8
				0,7	3,8	0,5	2,8	0,5	3,1	0,8	4,0

1 grupé	2 dal.	2 grupé	10 dal	3 grupé	8 dal	4 grupé	5 grupé	amž.	6 grupé
---------	--------	---------	--------	---------	-------	---------	---------	------	---------

rez.	tšk	rez.	tšk	rez.	tšk	rez.	tšk	rez.	tšk	18 dal	rez.	tšk
14,2	7,0	13,2	10,0	14,3	8,0							
12,6	11,0	13,2	10,0	14,3	8,0							
		14,4	7,0	13,1	10,0							
		14,6	7,0	15,3	6,0							
		12,3	12,0	15,2	6,0							
		12,1	12,0	13,1	10,0							
		14,2	8,0	15,1	6,0							
		12,6	11,0	16,3	4,0							
13,4	9,0	13,3	9,6	14,6	7,3							
1,1	2,8	1,0	2,1	1,1	2,1							

Policijas pareigūnēs

konkurencijos pareigūnų														rankų lenkimas ir tiesimas			
rungtis	rankų lenkimas												moterys				
lytis													6 grupė4				
amž.	1 grupė1		2 grupė3		3 grupė9		4 grupė9		5 grupė10								
36 dal.	rez.	tšk	rez.	tšk	rez.	tšk	rez.	tšk	rez.	tšk	rez.	tšk	rez.	tšk			
	20,0	10,0	30,0	15,0	42,0	15,0	20,0	10,0	16,0	8,0	28,0	14,0					
			32,0	15,0	16,0	8,0	23,0	11,0	18,0	9,0	20,0	10,0					
			20,0	10,0	20,0	10,0	18,0	9,0	20,0	20,0	2,0	1,0					
					22,0	11,0	28,0	14,0	21,0	21,0	4,0	2,0					
					20,0	10,0	20,0	10,0	15,0	7,0							
					20,0	10,0	20,0	10,0	2,0	1,0							
					13,0	6,0	20,0	10,0	10,0	5,0							
					30,0	15,0	20,0	10,0	9,0	4,0							
					26,0	13,0	15,0	7,0	18,0	9,0							
									10,0	5,0							
Vidurkis	20,0	10,0	27,3	13,3	23,2	10,9	20,4	10,1	13,9	8,9	13,5	6,8					
Koreliacija			6,4	2,9	8,6	3,0	3,5	1,8	6,0	6,6	12,6	6,3					

rungtis	100 m														100 m			
lytis															moterys			
amž.	1	2			3			4			5			6				
	grupė1	grupė3			grupė9			grupė9			grupė10			grupė4				
36 dal.		rez.	tšk		rez.	tšk		rez.	tšk		rez.	tšk		rez.	tšk		rez.	tšk

	17,9	8,0	15,0	14,0	14,5	15,0	16,3	11,0	16,4	11,0	16,1	12,0
			17,4	9,0	16,0	12,0	15,4	13,0	16,5	11,0	18,4	7,0
			16,0	12,0	16,4	11,0	16,4	11,0	15,0	14,0	17,0	10,0
					14,4	15,0	15,1	14,0	17,1	10,0	16,4	11,0
					15,0	14,0	18,0	8,0	18,0	8,0		
					15,5	13,0	16,0	12,0	19,0	6,0		
					16,1	12,0	15,5	13,0	16,5	11,0		
					15,0	14,0	14,4	15,0	16,0	12,0		
					16,5	11,0	16,0	12,0	20,0	4,0		
									16,5	11,0		
Vidurkis	17,9	8,0	16,1	11,7	15,5	13,0	15,9	12,1	17,1	9,8	17,0	10,0
Koreliacija			1,2	2,5	0,8	1,6	1,0	2,0	1,5	3,0	1,0	2,2

rungtis	1000 m												1000 m			
lytis													moterys			
amž.	1 grupė1		2 grupė3		3 grupė9		4 grupė9		5 grupė10				6 grupė4			
36 dal.	rez.	tšk		rez.	tšk		rez.	tšk		rez.	tšk		rez.	tšk		
	6,1	9,0		6,5	5,0		5,2	12,0		6,1	9,0		5,6	10,0		
				4,5	15,0		5,0	15,0		5,0	15,0		6,1	9,0		
				4,4	15,0		6,2	7,0		6,1	9,0		6,0	9,0		
							5,5	10,0		6,6	4,0		5,1	15,0		
							5,0	15,0		4,3	15,0		5,2	13,0		
							5,2	14,0		5,2	14,0		7,0	4,0		
							5,2	14,0		5,1	15,0		6,2	8,0		
							6,1	9,0		5,5	11,0		5,2	13,0		
							6,3	7,0		5,5	11,0		6,3	6,0		
													6,2	8,0		
Vidurkis	6,1	9,0		5,1	11,7		5,5	11,4		5,5	11,4		5,9	9,5		
Koreliacija				1,2	5,8		0,5	3,3		0,7	3,7		0,6	3,4		

Ugniagesiai-gelbėtojai