

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
UGDYMO MOKSLŲ IR SOCIALINĖS GEROVĖS FAKULTETAS
SVEIKATOS STUDIJŲ KATEDRA

Taikomosios kūno kultūros vadybos magistrantūros studijų programa

Vilma Žymantaitė

**VIDURINIOSIOS GRANDIES POLICIJOS PAREIGŪNŲ FIZINIO
PAJĖGUMO VERTINIMO ANALIZĖ**

Magistro darbas

*Magistro darbo vadovė –
doc. dr. Daiva Mockevičienė*

Šiauliai
2016

Patvirtinimas apie atlikto magistro darbo savarankiškumą

Patvirtinu, kad įteikiamas magistro darbas.....

.....yra:

1. Atliktas savarankiškai ir nėra pateiktas kitam kursui šiame ar ankstesniuose semestruose.
2. Nebuvo naudotas kitame institute / universitete Lietuvoje ir užsienyje.
3. Nėra medžiagos iš kitų autorių darbų, jeigu jie nėra nurodyti darbe.
4. Pateiktas visas panaudotos literatūros sąrašas.

Vilma Žymantaitė

.....

Vardas, pavardė

.....

Parašas

TURINYS

Magistro darbo santrauka

Darbe atlikta teorinė fizinio pajėgumo sampratos ir vidurinėsios grandies policijos pareigūnų fizinio pajėgumo funkcijų analizė.

Iškelta hipotezė, kad iš anksto suplanuotai ir numatytai organizuotos priemonės ir treniruotės leistų vidurinėsios grandies policijos pareigūnams labiau ir pajėgiau turėti neprilygstamą fizinio pajėgumo lygį.

Anketinės apklausos metodu buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas – ištirti vidurinėsios grandies policijos pareigūnų požiūrį į jiems privalomus atliekamus fizinius normatyvus. Atlikta statistinė (aprašomoji vidurkių) duomenų analizė.

Tyrime dalyvavo 127 vidurinėsios grandies policijos pareigūnai.

Empirinėje dalyje nagrinėjama vidurinėsios grandies policijos pareigūnų fizinis pajėgumas. Tai reiškia, kad naudojant neparimetrinius testus buvo siekiama išsiaiškinti policijos pareigūnų greitis, išvermė, vikrumas, į kurį būtent įeina policijos pareigūnų fizinis pajėgumas.

Svarbiausios empirinio tyrimo išvados:

1. Fizinis pajėgumas neatsiejama dalis nuo fizinio aktyvumo. Fizinis aktyvumas suteikia galimybę pateikti puikų fizinį pajėgumą turint omeny įvairius fizinius pratimus. Kuo asmenybė tampa fiziškai aktyvus, tuo jo fizinis pajėgumas gerėja.

2. Paaiškėjo, kad statutiniam policijos pareigūnams fiziniai reikalavimai yra aukšto, valstybinio lygio. Kitaip sakant nors atlikti darbinę veiklą, kaip policijos pareigūnas turi atitikti visus fizinius reikalavimus pagal savo amžiaus grupę, pagal savo darbo grupę.

3. Iš atlikto tyrimo paaiškėjo, kad tyrimo rezultatai atskleidė, jog 61,72 proc. policijos pareigūnų rimtai žiūri į sportinių normatyvų atsiskaitymus, 19,53 proc. – nerimtai. Daroma tokia išvada, kad didžioji dalis apklaustų policijos pareigūnų yra pasiruošę ir nebijo normatyvų atsiskaitymų. Analizuojant šį klausimą pagal lytį, tampa aišku, kad rimčiau į sportinius normatyvus žiūri vyrai, kurie sudarė 68,35 proc., kai moterys sudarė 31,65 proc. Analizuojant šį klausimą įvairiose amžiaus grupėse, galima teigti, kad 40-44 amžiaus grupės pareigūnų buvo daugiausiai, kurie sudarė 29,11 proc. Po 17,72 proc. buvo respondentai, kurių amžius siekė 25-29 metus ir 30-34 metus.

Įvadas

Pareigūno fizinis parengtumas – būseną, integruojanti reikiamą fizinės, intelektinės, emocinės bei socialinės veiklos komponentų lygį. Lietuvai tapus lygiateise Europos Sąjungos nare, daugėja į mūsų šalį atvykstančiųjų. Tarp jų gali būti ir potencialių viešosios tvarkos pažeidėjų ir nukentėjusiųjų (Šakočius, 2000). Juolab, kad pagal Lietuvos policijos 2014 metų veiklos ataskaitą visuomenei (2014) paaiškėjo, kad praėjusiais metais, 2014 metais, nusikalstamumas Lietuvoje išaugo 2,4 procentais (Lietuvos policijos 2014 m. veiklos ataskaita visuomenei, 2014). Kaip teigia Šakočius, (2000) dėl to ateityje policijos pareigūnams gali pastebimai padidėti darbo krūvis. Specialios represinės priemonės (koviniai veiksmai) pareigūnų veikloje taikomos retai, tačiau išimtiniais atvejais jos yra būtinos (Šakočius A., 2000). Pasak Kalesnyko, (2002) geras fizinio pasirengimo lygis – viena iš sąlygų, nulemiančių policijos pareigūno veiklos kokybę, atitinkančią pagrindinius jo tiesioginių funkcijų reikalavimus. Kaip teigia Kalesnykas (2002), ne tik Lietuvoje specialių gebėjimų, tarp jų – fizinių ypatybių – lavinimo svarba pabrėžiama, bet būtent pabrėžiama ir Europos valstybių įstaigose, rengiančiose policijos pareigūnus (Kalesnykas, 2002). Tai reiškia, kad policijos pareigūnai, bet kuriuoje, šiuo atveju Europos valstybėje yra sureikšminama, tokia, kaip policininko profesija. Kaip teigia įvairūs autoriai, tokie, kaip Skernevičius, J., Raslanas, A., Dadelienė, R., (2002) išlavintos greitumo, jėgos, ištvėrmės, lankstumo, vikrumo, pusiausvyros ypatybės bei jų deriniai vaidina svarbų vaidmenį ne tik ekstremaliomis situacijomis – sulaikant pažeidėją, bet ir kasdiniame gyvenime. Be to, neatsiejamai nuo fizinių ypatybių lavėjimo gerėjantis pagrindinių organizmo sistemų funkcionavimas pakelia žmogų į kokybiškai naują gyvenimo, praktinės, ir ypač svarbu – profesinės veiklos lygį. Policijos pareigūnas turi būti visada ir viskam pasiruošęs. Tai reiškiasi, kad jo, kuo geriausios intelektinės, psichologinės, sportinės savybės leis policijos pareigūnui sėkmingai ir teisingai užtikrinti viešąją tvarką.

Kitų autorių (Armonienė, 1994; Astrauskienė, et al., 2005; Bruzgis 1990; Jurgutienė, et al., 2002; Muliarčikas, et al., 2006; Šiupšinskas, 2006; Vaščila, et al., 2005) skirtinguose moksliniuose leidiniuose paskelbtos išvados rodo, jog Lietuvos policijos pareigūnų fizinis pajėgumas mažėja, o sveikatos būklė ir fizinio pajėgumo lygis nepakankami, bet tarp šių rodiklių egzistuoja kompleksiniai tarpusavio ryšiai. Anot Šiupšinsko (2006), fizinis aktyvumas daro įtaką fiziniam pajėgumui, ir atvirkščiai – fizinio aktyvumo lygis lemia asmens fizinį pajėgumą.

Statutinio 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).

Būtina pabrėžti, 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. Bet statuniai policijos pareigūnai be priežasties, savavališkai be pagrindo, specialiųjų priemonių negali panaudoti, kitu būdu gali būti atliktas tarnybinis patikrinimas ir pan.

Galima teigti, kad pakankamas fizinis aktyvumas, parengtumo lygis daro įtaką pareigūnų fizinės ir psichinės sveikatos kokybei (Gaška, 1999; Gaška, Veršinskas, 2002). Fizinės veiklos, kryptingų pratybų metu išlavinti motoriniai įgūdžiai bei valios savybės – ypač reikšmingi įvairių ekstremalių situacijų metu (Butavičius, Štarevičius, 1999). Todėl galima daryti tam tikrą išvadą, kad geras fizinis ir taktinis bei techninis pasirengimas - būtinos statutinio pareigūno savybės. Jos vaidina labia svarbų, bene svarbiausią vaidmenį atliekant ilgalaikį, santykinai ir palyginamai monotonišką stebėjimo ir nustatytos vidaus tvarkos palaikymo darbą ir siekiant sulaikyti agresyviai nusiteikusius, pavojingus asmenis padariusius drausmės pažeidimus. Geras bendrasis ir specialusis pareigūnų fizinis parengtumas pasiekiamas tik nuolat sistemingai treniruojantis. Tai reiškiasi, kad kuo daugiau policijos pareigūnas atsiduoda darbui, tuo jo darbinė veikla bus atliekama teigiamai, bet didelių priekaištų. Sistemingos treniruotės padeda ne tik tinkamai pasirengti tarnybai, bet ir ugdo žmoniškąsias savybes: sąmoningumą, drausmę, aktyvią gyvenimo poziciją ir poreikį visapusiškai tobulėti.

Tyrimo problema. Mokslinėje, metodinėje literatūroje pasigendama tyrimo duomenų, kurie atspindėtų mieste dirbančių pareigūnų profesinį taikomąjį fizinį pajėgumą, trūksta moksliskai pagrįstų fizinio pajėgumo vertinimo kriterijų, amžių ir sveikatą atitinkančių pareigūno fizinio rengimo(si) programų.

Vis dėlto, tenka pastebėti, kad analizuojant literatūros duomenis apie pareigūnų fizinio rengimo nuostatas bei ryšį su profesine veikla, fizinių ypatybių ugdymu, jų gebėjimų lavinimu ir tobulinimu, matoma, kad pareigūnų profesinių gebėjimų formavimo procese būtina siekti, kad statutiniai pareigūnai jau pradiniame profesinės veiklos proceso etape suvoktų fizinio tobulinimosi, kaip vieno iš kertinio pareigūno profesinės kvalifikacijos bei asmenybės ugdymo, būtinybę.

Pagal normatyvinius Lietuvos statutinių pareigūnų dokumentus pareigūnai turėtų lankyti bendrojo ir specialaus fizinio rengimo pratybas mažiausiai vieną kartą per savaitę. Pratybų trukmė turėtų būti mažiausiai – 2 valandos. Savaime suprantama, kad tokia fizinio ugdymo apimtis nedaro jokios įtakos pareigūnų fizinio parengtumo rodikliams. Pareigūnai pagal fizinio aktyvumo kiekį labai ženkliai atsilieka nuo PSO (pasaulinė sveikatos organizacija) rekomenduojamų apimčių žmonėms žymiai didesnes fizinio aktyvumo apimtis. Atsižvelgiant į tokią situaciją pareigūnų fizinis

rengimas gali būti kreipiamas dviem kryptimis. Pirmoji, didinti privalomų užsiėmimų skaičių. Antroji, palikti dokumentuose nustatytą valandų skaičių, bet pagerinti vykdomų pratybų kokybę.

Tyrimo objektas – Vidurinėsios grandies policijos pareigūnų fizinio pajėgumo vertinimas.

Tyrimo hipotezė. Darome prielaidą, kad iš anksto suplanuotai ir numatytai organizuotos priemonės ir treniruotės leistų vidurinėsios grandies policijos pareigūnams labiau ir pajėgiau turėti neprilygstamą fizinio pajėgumo lygį.

Tyrimo tikslas – ištirti vidurinėsios grandies policijos pareigūnų fizinį pajėgumą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Taikant teorinę analizę išsiaiškinti fizinio aktyvumo ir fizinio pajėgumo svarbą policijos pareigūnams atliekant darbinę veiklą vidaus tarnyboje.

2. Atlikus fizinių normatyvų testus ir padarius jų analizę taikant neparametrinę statistiką išanalizuoti policijos pareigūnų pagrindinius reikalavimus fiziniam pajėgumui.

3. Taikant anketinę apklausą išsiaiškinti policijos pareigūnų požiūrį į sportinius normatyvus, išsiaiškinant požiūrį pagal lytį ir amžiaus grupes.

Tyrimo metodai:

Teorinė ir mokslinė analizė bei jos apibendrinimas.

Anketinė apklausa.

Fizinių normatyvų testai ir jų analizė taikant neparametrinę statistiką.

Tyrimo imtis ir organizavimas. Tiriamųjų imtį sudarė 127 Šiaulių apskrities, Šiaulių miesto ir rajono vidurinėsios grandies statutiniai policijos pareigūnai. Tyrimas buvo vykdomas 2016 metais vasario mėnesį.

Darbo struktūra. Magistro darbą sudaro įvadas, 3 skyriai, išvados, literatūros sąrašas, 45 šaltiniai. Darbe, (tyriminė dalis) pateikta 6 lentelės, 20 paveikslų.

1. TEORINĖS STATUNIŲ PAREIGŪNŲ FIZINIO AKTYVUMO PLĖTOJIMO IR FIZINIO PAJĖGUMO LAVINIMO PRIELAIIDOS

1.1. Fizinio aktyvumo svarba fiziniam pajėgumui vertinant

Vidaus tarnybos policijos pareigūnų fizinio pajėgumui vertinant būtina apžvelgti fizinio aktyvumo svarbą jų gyvenime, nes žmogus be fizinio aktyvumo, kitaip sakant be fizinės veiklos netaps fiziškai pajėgus atlikti įvairius fizinius pratimus. Todėl, kad ir kaip bebūtų reikia apžvelgti fizinio aktyvumo svarbą mūsų organizmui, sveikatai, jei to reikalauja, o šiuo atveju vidaus tarnybos policijos pareigūnų darbinei veiklai atlikti kokybiškai be priekaištų. Reikia pripažinti ir tokį faktą, kad pats fizinis aktyvumas neišvengiamas kasdieninėje mūsų veikloje, tačiau vieniems jis būna intensyvesnis, kitiems pasyvesnis. Suprantamas ir toks faktas, kad mūsų kasdieninė veikla susideda iš kelių etapų, nes būtent fizinis aktyvumas patiriamas kasdieninėje veikloje t.y. buityje, darbe, poilsiaujant, užsiimant sporto treniruotėmis. Kaip teigia viena iš autorių, tai būtent Poteliūnienė (2003), pastarųjų intensyvumas taip pat gali būti didelis arba mažas priklausomai nuo to, ar sportuojama profesionaliai ar tik dėl kūno formų palaikymo. Kaip teigia, viena iš autorių Poteliūnienė (2003), žmogaus fizinis aktyvumas yra susijęs su amžiumi, lytimi, medžiagų apykaita ir energijos išsekvojimu bei kitais veiksniais. Žmogaus kūnas tinkamai gali funkcionuoti, kai su juo tinkamai elgiamasi. Todėl ypač svarbu pažinti savo kūną ir suvokti organizme vykstančius procesus. Tai reiškiasi, kad tik pažinus savo kūną, galima įvertinti ir savo fizinio pajėgumo gebėjimus. Privalu atlikti fizinę veiklą pagal savo fizinius sugebėjimus, nors kartais ir peržiangus ribas, galima išsiaiškinti, vis dėlto, kiek kūnas gali ištvirti, kur galbūt reikia didesnių gebėjimų ir tikslų. Žmogus – tai sistema ir fizinis pajėgumas, esant įvairioms apkrovoms, didėja tik dėl gerai atliekamos fizinės veiklos, kuo taisyklingiau ir intensyviau atliekama, tuo fizinis pajėgumas tampa kuo geresnis ir tobulesnis (Poteliūnienė, 2003).

Pasak Corbin, Pangrazi, et. al., (2000) su žmogaus amžiumi, lytimi, medžiagų apykaita, energijos išsekvojimu, gyvenimo būdu yra susijęs vėlgi pačio žmogaus fizinis aktyvumu. Jeigu žmogus atlieka fizinę veiklą, o prie to pačio gyvenimo būdas nepasižymi teigiamu gyvenimo būdu, turint omeny žalingus įpročius, tai ir rezultatai nebus tokie geri, kokių galbūt yra tikimasi.

Kitaip sakant, kuo daugiau žmogus juda, kuo intensyvesnį gyvenimo būdą pasirenka, tuo jis daugiau energijos išsekvoja. Energija reikalinga, tam, kad galėtumėme atlikti savo kasdienes darbus, užsibrėžtus tikslus, kas susiję su sportiniais pasiekimais.

Šiuo atveju nepradingsta ir patys policijos pareigūnai. Kurių kasdieninis darbas jau yra aktyvus gyvenimo būdas. Policijos darbas skiriasi nuo kitų darbų, tuo, kad šis darbas yra nespėjamas. Darbuotojas ateidamas į darbą, nežinos, kokių fizinių pastangų, jam šiandien reikės išnaudoti.

Autoriai fizinį aktyvumą pabrėžia, kaip žmogaus skeleto bei raumenų sukeliama kūno judesiai, kuriems atlikti sunaudojama kur kas daugiau energijos nei galima sakyti ramybės būsenoje. Tai reiškiasi, kad sukeliama kūno judesiai suteikia mums daugiau energijos, atliekant įvairius darbus, kurie yra susiję su judesiais. Tik daugiau judėdamas, žmogus sumažins riziką atsirasti pas jį "hyper tenzijai". Corbin, Pangrazi et. al., (2000) žmogaus fizinį aktyvumą, taip pat pabrėžia, kad tai kryptinga individo veikla, gerinanti, stiprinanti žmogaus fizines galias, kurios nori, nenori yra būtinos norint ir siekiant atlikti įvairius kasdieninius veiksmus, tokius, kaip: pasiekti, paduoti, nueiti, nubėgti, ištiesti, sulenkti ir pan. Taip pat, kaip pabrėžia autoriai, kad žmogaus fizinis aktyvumas yra būtinas norint išlaikyti aukštą sveikatos ir fizinio išsivystymo lygį. Kuo daugiau žmogus atliks fizinį aktyvumą, tuo didesnė tikimybė išlaikyti, kuo ilgiau aukštą sveikatos ir fizinio išsivystymo lygmenį. Kiekvieno žmogaus natūralus poreikis fiziniam aktyvumui yra skirtingas. Per mažas arba per didelis fizinis aktyvumas, ypač augančiam ir besivystančiam organizmui, yra žalingas. Fizinis aktyvumas – vienas iš svarbiausių stiprinančių fizinį pajėgumą, sveikatą ir gerovę gyvenamosios veiksmų (Corbin, Pangrazi ir kt. 2000).

Kadangi policijos pareigūnas visada turi išlaikyti gerą fizinį pasirengimą, nes tuo priklauso ir jo darbo rezultatai. Policijos pareigūnas privalo visada išlaikyti aukštą sveikatos ir fizinio išsivystymo lygmenį, nes tik jo dėka, turi mažėti nusikaltimų gatvėje. Kad ir, kaip bebūtų tenka pripažinti, kad policijos pareigūnas ir ne tarnybos metu, turi išlikti policijos pareigūnu visą 24 valandas.

Kaip teigia tokie autoriai, kaip Caspersen, Powell, Christenson, (1985), teigia, kad vis dėlto fizinis pajėgumas, tai žmogaus fizinio aktyvumo sąlygotų požymių visuma. Autoriai nori pabrėžti, kad fizinis pajėgumas labiausiai priklauso nuo pačio žmogaus fizinio aktyvumo. Taip pat Caspersen, Powell, Christenson, (1985), teigia, kad fizinio pajėgumo alternatyva būtų – fiziniam aktyvumui teikianti energijos, mažinanti sveikatos riziką, sumažėtų riziką susirgti įvairiomis žmogui būdingomis ligomis geros savijautos būseną, kuri leistų žmogui jaustis žvaliam, kupinam energijos. Autoriai šitaip įžvelgia į fiziškai pajėgų žmonių tokiomis komponentais: fiziškai pajėgus žmogus tai, nerizikuodamas sveikata, efektyviai ir be didelio nuovargio, neprarasdamas energijos rekreaciniam aktyvumui laisvalaikiu, patenkina kasdieninio gyvenimo poreikius. Tai reiškia, kad žmogus fiziškai pajėgus tenkina savo poreikius nevaržomai atlikti įvairius kūno judesius, kurie leistų tenkinti savo poreikius, kaip asmenybės, individo poreikius (Caspersen, Powell, Christenson, 1985).

Tie patys autoriai Caspersen, Powell, Christenson (1985), teigia, kad asmenų, kurių geras su sveikata susijęs fizinis pajėgumas, sveikatos rizika mažesnė ir geresnė gyvenimo kokybė. Į fizinį pajėgumą įeina sveikata, kurią sudaro: kūno kompozicija, širdies – kraujagyslių sistemos pajėgumas, lankstumas, raumenų ištvermė, raumenų jėga.

Kalbant apie raumenų ištvermę, tai raumenų ištvermė – tai raumens ar raumenų grupės gebėjimas be nuovargio susitraukinėti kuo ilgesnį laiką (Surgeon General, 1996). Pasak autorių, raumenų ištvermė matuojama kiekvienos raumenų grupės ištvermė atskirai, užduoties kartojimų skaičiumi raumenims susitraukinėjant izometriniu (statinis) ir izotoniniu (dinaminis) režimu. Surgeon General, (1996) raumenų jėgą apibūdina, kaip raumens ar raumenų grupės gebėjimą susitraukti įveikiant pasipriešinimą. Pasak autorių kiekvienos raumenų grupės (ar raumens) jėga yra nepriklausoma nuo kitų raumenų jėgos. Raumenų jėga matuojama kiekviena didžioji raumenų grupė, .t.y. vieno įveikto maksimalaus pasipriešinimo dydžiu (pvz. maksimalus iškeltas svoris) dinamometru, jėgos ugdymo treniruokliu. Raumenų jėga gali būti nustatyta raumenims susitraukinėjant izometriniu (statinis) ir izotoniniu (dinaminis) režimu.

Volbekienė, Kavaliauskas, (2002) autoriai pabrėždami, kad fizinis pajėgumas susijęs su judėjimo galimybėmis. Autoriai nori pasakyti, kad fizinis pajėgumas nebūtų prasmingas jei būtų apribotos žmogaus galimybės judėti. Kuo žmogus mažiau juda, tuo jam bus dar sunkiau judėti tolimesnėje gyvenimo eigoje. Reiškiasi, kad ir kaip bebūtų priimama tokia prielaida, kad žmogus kiekvieną dieną turi patenkinti savo fiziologinius poreikius, nes tik kasdieninis judesys, leis, šiuo atveju, individui sveikiau ir geriau jaustis kiekvieną dieną.

Fizinis pajėgumas iš to ir susideda, kad gali žmogus judėti. Pasak autorių fizinį pajėgumą sudaro tokie komponentai, kurie turi ryšį su žmogaus judėjimo gebėjimais, fizinio pasirengimo rezultatais ir judėjimo įgūdžiais konkrečioje veikloje (pvz., sporte, darbe). Komponentai būtų tokie, kaip: vikrumas, pusiausvyra, koordinacija, staigioji jėga, greitumas, reakcijos greitis. Autoriai Volbekienė ir Kavaliauskas (2002) kiekvieną komponentą apibūdina atskirai. Vikrumu autoriai laiko, kad tai gebėjimas greitai ir staigiu judesiu, ir tuo pačiu metu tiksliai keisto viso kūno padėtį. Vikrumas matuojamas fizinio pajėgumo testais, kaip tampa aišku, kad dažniausiai įeina bėgimas šaudykle, bumerangu ir pan. (kitais sakant kuo greičiau bėgi keičiant judėjimo kryptį). Pusiausvyra autoriai apibūdina, kaip gebėjimu išlaikyti statinę ir dinaminę pusiausvyrą. Tai koordinacijos rūšis, priklausoma nuo įžvalgumo, jutimų ir tarpraumeninės koordinacijos darnos. Pusiausvyra dažniausiai matuojama fizinio pajėgumo testais, kurie dažniausiai susiję su specialios statinės kūno padėties išlaikymu. Pasak autorių, koordinacija – gebėjimas suderinti jutimus ir kūno atskirų dalių tikslus ir vientisus judesius. Koordinacija matuojama nustatant atskirų rūšių koordinaciją, dažniausiai – rankų ir akių ar kojų ir akių (pvz. žongliruojant, varant krepšinio kamuolį ar jį smūgiuojant). Staigioji jėga – greitas ir stiprus

raumens/raumenų grupės susitraukimas. Kai kuriose mokslinėse studijose teigiamas, kad šis komponentas yra kompleksinis, nes jį sudaro su sveikata susijusios fizinio pajėgumo požymiai. Staigioji jėga matuojama testais, nustatant atskirų rūšių staigiąją jėgą (pvz. rankų, kojų). Greitumas – gebėjimas atlikti judesius per trumpą laiko tarpą. Priklausomai nuo fizinio aktyvumo rūšies ir kūno dalies (ių), greitumas yra įvairių rūšių, pvz. bėgimo, plaukimo, rankų, kojų judesių. Greitumas matuojamas laboratoriniais ir nestacionariais testais, nustatant atskirų rūšių greitumą (pvz. rankų, kojų). Reakcijos laikas – tai laiko tarpas tarp signalo ir atsako į jį pradžios. Reakcijos laikas matuojamas laboratoriniais testais, nustatant atskirų rūšių reakcijos laiką (pvz. rankų, kojų). Galvojama, kad su judėjimo galimybėmis susiję fizinio pajėgumo komponentai, ypač reakcijos greitis ir greitumas yra labiau priklausomi nuo genetinio paveldimumo ir nei gyvenamosios (Volbekienė, Kavaliauskas, 2002).

Šiuo metu fizinis aktyvumas laikomas viena iš pagrindinių individo, taip pat galima sakyti ir asmenybės fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų. Reiškiasi, kad pats individas gyvendamas aktyvų gyvenimo būdą, pats gerina sau sveikatą, užkerta kelia asmeninėms ligoms. Pasyvaus gyvenimo būdo paplitimas visuomenėje privertė domėtis fizinio aktyvumo įtaka įvairaus amžiaus žmonių organizmui. Nes įvairūs mokslininkai įrodė, kad žmogaus ilgaamžiškumo paslaptis aktyvus gyvenimas, fizinis aktyvumas leidžia žmogui jaustis sveikam, suteikia galimybę patirti džiaugsmo kartelių. Ilgamečių mokslinių tyrimų faktai neleidžia abejoti, kad fizinis aktyvumas, ypač jei jį teisingai parinksime ir dozuosime, padeda teigiamam sveikatos lygio didėjimu, sumažina širdies nepakankamumą, padidėjusį kraujospūdį, tinka įvairių diabeto formų profilaktikai ir ilgina sveiko ir produktyvaus gyvenimo trukmę (Ainsworth, et. al., 1993; Donahue, 1998).

Fizinis pajėgumas – tai gebėjimas atlikti ilgai trunkantį darbą įprastai vienodu deguonies suvartojimu. Fizinis pajėgumas yra charakteristika, kurią žmonės stengiasi gauti ir kuri yra suskirstyta į 2 komponentus: sveikatą ir savybes. Dažniausiai fizinio aktyvumo ir sveikatos tarpusavio ryšių epidemiologiniais tyrimais yra pagrįsta fizinių pratimų teigiama įtaka širdies ir kraujagyslių sistemos būklei (Skinner, 1994).

1.2. Vidaus tarnybos sistemos policijos pareigūnams reikalavimai fiziniam pasirengimui

Policijos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimai – tai kompleksas fizinių pratimų, susijusių su jėga, greičiu ir ištvėrme, kuriuos pareigūnas turi atlikti per nustatytą laiką ir surinkti atitinkamai nustatytą taškų skaičių. Taip pat galima paminėti, kad pareigūnų papildomi reikalavimai pareigūnams – tai kompleksas papildomų fizinių, praktinių ir taktinių pratimų,

susijusių su jėga, greičiu, ištvėrme 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 (Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro įsakymas. 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 atitiktis šiems reikalavimams tikrinimo taisyklės, 2006).

Policijos pareigūnams fizinio pasirengimo reikalavimai keliami atsižvelgiant į jų darbo pobūdį ir jų amžių. Pagal darbo pobūdį pareigūnai skirstomi į 3 lygius (Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro įsakymas. 2006 m. gruodžio 29 d. Nr. 1V – 500)

Pirmajam lygiui priskiriami pareigūnai, kurių funkcija yra:

vykdyti organizuotas ginkluotas (specialiąsias) operacijas ne karo metu;

saugoti saugomus asmenis;

slaptai sekti asmenis;

patruliuoti.

Antrajam lygiui priskiriami pareigūnai, kurių funkcija yra:

vykdyti nusikalstamų veikų ir kitų teisės pažeidimų prevenciją prižiūrime teritorijoje;

saugoti pastatus, objektus ir vykdyti periodinį patruliavimą apžiūrint saugomas teritorijas;

atlikti asmenų ir transporto priemonių, vykstančių per valstybės sieną, pasienio tikrinimą;

vykdyti mobiliąsias palydas;

budėti vidaus postuose;

konvojuoti;

atlikti nusikalstamų veikų atskleidimo, tyrimo ir (ar) operatyvinės veiklos funkcijas;

atlikti objektų patikrą, siekiant aptikti, nustatyti ir neutralizuoti ginklus ir (ar) šaudmenis, sprogiąsias medžiagas ir (ar) užtaisus;

vykdyti pareigūnų fizinio, taktinio, kovinio parengimo funkcijas;

vykdyti vadovavimo ir organizavimo funkcijas ekstremalių situacijų ir ekstremalių įvykių padarinių likvidavimo vietose.

Pagal Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro įsakymą, (2006 m. gruodžio 29 d. Nr. 1V – 500) Trečiajam lygiui priskiriami pareigūnai, kurių funkcija yra:

budėti patalpose, atliekant informacijos ir operatyvaus valdymo funkcijas;

vykdyti žvalgybinio pobūdžio veiklą;

atlikti ikiteisminį tyrimą, nevykdant operatyvinės veiklos funkcijų;
projektuoti, rengti, eksploatuoti technines saugos sistemas, priemonės bei jas
prižiūrėti;

prižiūrėti kriminalistines priemones bei atlikti kriminalistinius tyrimus;
atlikti operatyvinės veiklos priemones, prižiūrėti operatyvinėje veikloje naudojamą
technines priemones;

vykdyti tarnybos organizavimo ir vidaus kontrolės funkcijas;
administruoti vidaus reikalų įstaigas ar jų padalinius;
vykdyti dokumentų rengimo arba (ir) kitą administravimo veiklą;
organizuoti pareigūnų fizinį, taktinį, kovinį parengimą, vykdyti teorinį pareigūnų
parengimą.

Trečiojo lygio pareigūnų atliekamos funkcijos reikalauja mažesnio fizinio
parengtumo. Tai reiškiasi, kad nebėra tokio didelio reikalavimo ir atsižvelgiama į patį darbą, tad ir
fizinis pasirengimas nebėra toks labai reikalaujantis didelių pastangų atlikti fizinius pratimus.

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

- 1-oji grupė – iki 24 metų amžiaus;
- 2-oji grupė – nuo 25 iki 29 metų amžiaus;
- 3-ioji grupė – nuo 30 iki 34 metų amžiaus;
- 4-oji grupė – nuo 35 iki 39 metų amžiaus;
- 5-oji grupė – nuo 40 iki 44 metų amžiaus;
- 6-oji grupė – nuo 45 iki 49 metų amžiaus;
- 7-oji grupė – nuo 50 iki 54 metų amžiaus;
- 8-oji grupė – 55 metų ir vyresni.

Galima paminėti, kad vis dėlto 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. Pareigūnams fizinio pasirengimo ir papildomi
reikalavimai keliami atskirai vyrams ir moterims. Todėl galima pabrėžti, kad policijos pareigūnams
keliami fiziniai reikalavimai, kuriuos turi įvykdyti yra atsižvelgiama pagal jų darbą, tai reiškiasi
pagal jų darbe užimamas individualias pareigas, taip pat atsižvelgiama į policijos pareigūnų amžių,
galima daryti prielaidą, kad kuo vyresnio amžiaus yra policijos pareigūnas, tuo jam fiziniai
reikalavimai yra mažesni.

Pabrėžtinai toliau kalbant apie policijos pareigūnams išskeltus fizinio pasirengimo
reikalavimus, kurie yra traktuojami „Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro įsakymas.
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 atitiktis šiems reikalavimams tikrinimo taisyklėse“, 2006 galima teigti, kad pareigūnų fizinį pasirengimą tikrina ir fiksuoja vidaus reikalų įstaigų vadovų sudarytos vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo tikrinimo bei atitiktis 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. Iš to galima daryti išvadą, kad vis dėlto į policijos pareigūnų fizinį pasirengimą yra žiūrima yra labai rimtai ir atsakingai.

Lentelė Nr. 1

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

Lentelėje Nr. 1 pastebima, kad fizinio pasirengimo reikalavimus, kuriuos turi įvykdyti policijos pareigūnai vyrai ir policijos pareigūnės moterys matomas nemažas skirtumas, ką ir kokius reikalavimus turi atlikti. Skirtumas didesnis matomas ties bėgimu, nes pastebima, kad vyrams privalu bėgti 3000 m arba 1000 m bėgimas, o moterims 2000 m arba 1000 m bėgimas.

1.3. Policijos pareigūnų vykdančių fizinius pratimus atlikimo tvarka

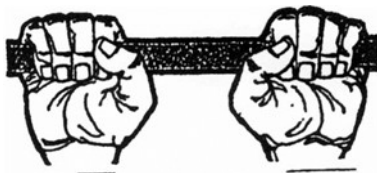
Kitus fizinius pratimus, kuriuos turi atlikti tiek policijos pareigūnai vyrai, tiek policijos pareigūnės moterys nustatyta yra tokia atlikimo tvarka:

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, pažyminčios 10 m atkarpą. Bėgimas pradedamas stovint prie linijos iš aukšto starto padėties. Po komandos „marš“ bėgama 10 m atkarpa iki pažymėtos linijos,

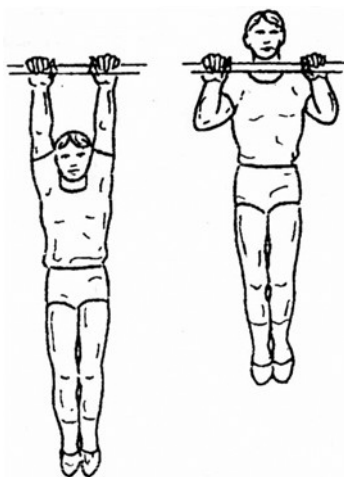
viena koja, pribėgus liniją, užminama ant jos, po to bėgama iki kitos linijos, taip pat koja užminama linija. Finišuojama dešimt kartų nubėgus 10 m atstumą.

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

Prisitraukimai prie skersinio. Atliekant prisitraukimų prie skersinio pratimą, ant skersinio užsikabinama pečių plotumu 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

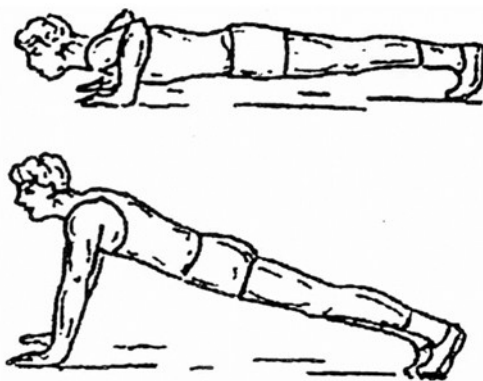


2 pav. Prisitraukimai prie skersinio

Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos (toliau – atsispaudimai).

Atlikdamas rankų lenkimo ir tiesimo nuo horizontalios atramos per 2 min. pratimą, pareigūnas ištiesiomis 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

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.

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).

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.

Pareigūnų fizinis pasirengimas vertinamas sumuojant trijų pareigūno atliktų fizinių pratimų rezultatus, atitinkančius lentelėje Nr. 2 (PRIEDAS NR. 1) nustatytą taškų skaičių. Išvada, kad pareigūno fizinis pasirengimas tinkamas, daroma, jei pareigūnas įvykdo tris pratimus ir surenka lentelėje Nr. 3 (PRIEDAS NR. 2) 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 nei du bandymai

Policijos 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 (Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro įsakymas. (*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*, 2006).

Taigi visų pirma pastebėtina, kad esamas Vidaus tarnybos policijos pareigūnas visada turi fiziškai stiprus, tau reiškiasi, kad visada atitikti fizinius reikalavimus, visada turi būti ištvermingas, greitas, stiprus, o, kad toks būtų ir liktų reikia įdėti nemažai pastangų, nes fiziniai reikalavimai policijos pareigūnams yra iškelti neveltui, jie turi būti visada pasiruošę užkirsti kelią vykdomai nusikalstamai veikai ar neleisti asmenims atlikti nusikalstamą veiką, taip pat pažaboti administracinės teisės pažeidėjus.

1.4. Viduriniojo grandies policijos pareigūnų profesinio fizinio rengimo svarba

Asmenybės ugdymas pilnaverčiam gyvenimui bei „aš“ asmenybės ugdymas negalimas be fizinio ugdymo, kuris padeda siekti fizinės, psichinės ir dvasinės asmenybės darnos (Stonkus, 2002). Fizinis ugdymas profesinėje veikloje sudaro sąlygas kiekvienam pareigūnui atskleisti savo prigimties galias. Tai reiškia, kad yra suteikiama puiki galimybė išreikšti save ir parodyti, kuo, kaip policijos pareigūnas esi reikalingas asmenims, kuriems – reikalinga neatidėliotina pagalba, taip pat sutramdant nusikalstamą veiką ir pažaboti administracinės teisės pažeidėją.

Autorius Valeckas (2004) pažymi, kad statutinių pareigūnų profesinis fizinis rengimas – tai procesas, kai pareigūnai gali pasirengti greitam ir ryžtingam pavojingų gyvybei išpuolių atkirčiui, pasielgti teisingai ir, kai yra reikalinga suteikti neatidėliotinę pagalbą. Tokio pasirengimo rezultatas yra psichologinių veiksnių, pernelyg dažnai stabdančių instinktyvias reakcijas, atpažinimas. Juos perpratus lavinami būtini veiksmai, kuriuos gali tekti atlikti praktikoje, kai pasipriešinimas arba prievarta yra neišvengiami. Svarbiausia, kad policijos pareigūnas pasitikėtų savo, kaip pareigūno jėgomis, neabejotų savo stiprybe, pasižymėtų nešališkumu ir būtų visada pasiruošęs ginti, saugoti, padėti. Pratybų tikslas – išmokyti teisingai reaguoti į situacijas, laiku ir vietoje panaudoti spec. priemones, kai tai yra būtina, kai reikia veikti akimirksniu, o svarstyti ir planuoti nėra laiko, tai kompleksinis taktikos principų ir savisaugos metodų mokymas. (Valeckas, 2004).

Bene vienas iš svarbiausių ir sudėtingiausių pareigūnų tam tikros veiklos taktikos klausimas – profesinės taktikos mokymas. Tai pareigūnų mokymas veikti situacijose, kuriose reikėtų panaudoti fizinę, psichinę jėgą prieš pažeidėjus apibrėžiant policijos įgaliojimus ir veikimo būdus, jų galimybes, atitinkamas priemones. Taip pat nepamirštant apibrėžti ir pačių asmenų, kurie yra linkę į nusikaltimą teises bei pareigas. Nors, kaip pabrėžia autorius, kartais nusikalsti linkę asmenys žino savo teises, tik kartais pamiršta savo pareigas. Įgūdžių tobulinimo ir kvalifikacijos kėlimo sistemos kūrimas ne tik žemiausiose pareigūnų veiklos grandyse, bet ir valdininkų bei štabų lygmeniu – tai mokymas profesionaliai panaudoti pajėgas, ginklą, specialiąsias priemones ir techniką esant sudėtingoms konfliktinėms situacijoms, reaguojant į pasipriešinimą arba išpuolį (Gušauskas, Veršinskas, 2003).

Profesinio rengimo svarba policijos pareigūnams tai nuolatinis mokymasis, kuris leidžia suvokti, kad policijos pareigūno profesija, tai nuolatinis neapibrėžtas veiksmas procesas. Pareigūno rengimasis darbinei veiklai pasitaiko nenuoseklumo, kuris suteikia galimybę policijos pareigūnui laiku ir vietoje, bei greituoju būtu sureaguoti į esamą situaciją ir užkirsti kelią nusikalstamą veikai, ar, net ją pažaboti imantis neatidėliotinių veiksmų. Tai mokymas teisingai įvertinti situaciją, mokymas taikyti veikimo būdus vadovaujantis taktikos principais, taip pat mokėjimas veikti kartu su visuomene arba kitomis pajėgomis, atskirais pareigūnais užtikrinant/atkuriant tvarką, rimtį konflikto vietoje. Reiškiasi išklausančios abiejų nukentėjusių pusių priimti sprendimą, kad asmuo, kuris yra kaltas už padarytą žalą, savo veiksmą atsakytų pagal LR įstatymų nustatyta tvarka. Labai svarbus profesinio taktinio rengimo metodikos aspektas – fizinės jėgos (taip pat ir apsiginklavus) naudojamos susidūrus su pažeidėjais, reikalingumas. Fizinės jėgos panaudojimas prieš asmenis, kurie įnirtingai suneria rankas, neklauso policijos pareigūnų reikalavimų, priešinasi policijos pareigūnams (Ivanovas, 2003; Ivanovas ir kt (2006).

Pagrindinis profesinio fizinio rengimo tikslas, kaip teigia daugelis autorių yra – ugdyti, mokyti pareigūną, gerai pasirengusį fiziškai ir psichologiškai, gebantį efektyviai ir tikslingai bei taktiškai veikti ekstremalių situacijų metu. Reiškiasi gebėti konflikto metu priimti greitą sprendimą, kuris apgintų nukentėjusį asmenį, sulaikytų asmenį, kuris yra nusikaltęs (Butavičius, Štarevičius, 1999; Ivanovas, Muliarčikas, Štarevičius, Veršinskas, 2006). Norint pasiekti šio tikslo sprendžiami patys įvairiausi uždaviniai, tokie, kaip, sukurti produktyvią edukacinę aplinką ir įvertinti jos efektyvumą kai kuriems fizinės saviugdos komponentams (Gaška, Nikolajonok, Veršinskas, 1994):

1. Savarankiškam fiziniam aktyvumo laisvalaikiui;
2. Fazinei bei psichosocialinei sveikatai;
3. Fiziniam aktyvumui.

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 pirmiausia 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 (Gaška, Veršinskas, 2002; Dadelo, 2004; ir kt.)

1.5. Policijos pareigūnų rengimo(si) profesinei veiklai svarbiausioji - fizinė saviugdo dalis

S.Stonkus (2002) saviugdą apibrėžia kaip saviuklos, savirangos ir savišvietos darną. Taigi galima teigti, kad saviugdą sudaro trys komponentai: saviukla, saviranga ir savišvieta. Kiekvieno iš šių komponentų reikšmė yra vienodai reikšminga apibrėžiant žmogaus saviugdą.

Lietuvos pedagogikos patriarcho L. Jovaišos (2007) parengtame Enciklopediniame edukologijos žodyne saviugdos sąvoka nenagrinėjama. Dabartinės lietuvių kalbos žodyne (1993) ši sąvoka apibrėžiama kaip savęs ugdymas, ugdymasis. L.Jovaiša (2007) teigia, jog ugdymas yra bendriausia pedagogikos kategorija apimanti auginimą, švietimą, mokymą, lavinimą, auklėjimą, formavimą. Anot profesoriaus minėtas sąvokas sieja funkcinis ryšys: 1) švietimas realizuojamas mokymu; 2) mokymo paskirtis – ne tik išmokyti, bet ir lavinti, auklėti; 3) auklėjimo paskirtis – ne tik perteikti ugdytiniams kultūros vertybes, bet pagal jas formuoti ir jų elgesį, asmenybę.

Mokslininkas išskiria dvi ugdymo puses: išorinę (pedagoginiai ugdymo vyksmai) ir vidinę (ugdymosi vyksmai). Mes savo darbe akcentuojame vidinę ugdymo pusę.

Sporto terminų žodyne, kurį parengė S. Stonkus (2002) yra išskirta tik viena saviugdos rūšis, tai yra fizinė saviugda. Fizinę saviugdą galima būtų apibūdinti kaip fizinių pratimų sąmoningą, prasmingą, kryptingą, orientuotą į savęs tobulinimą atlikimą siekiant fizinių, psichinių galių plėtros ir darnos.

Kompetencijos terminas vartojamas tada, kai kalbama apie žmogaus ar jo veiklos efektyvumą, kurioje nors gyvenimo srityje. Žmogaus kompetencijos svarba tuo didesnė, kuo reikšmingesnis jo socialinis vaidmuo. Kompetencijų kriterijus nėra trumpalaikis pasiekimas, jos turėtų būti tobulinamos visą gyvenimą. Kompetencija (lot. *competentia* - priklausomybė pagal teisę, atitikimas, gebėjimas) – tai funkcinis gebėjimas adekvačiai atlikti tam tikrą veiklą, turėti pakankamai žinių, įgūdžių bei energijos (Stonkus, Sporto terminų žodynas, 2002). Kompetencija (pranc. *competence*) galima vadinti giliais ir plačias žinias, suteikiančias galimybę vertinti ir priimti

sprendimus kai kuriose srityse. Kompetencija – tai žmogaus kvalifikacijos raiška arba gebėjimas veikti, sąlygotas individo žinių, mokėjimų, įgūdžių, požiūrių, asmenybės savybių bei vertybių (Jucevičienė, Lepaitė, 2000).

Kompetencijos struktūroje dažnai išskiriamos trys esminės dalys (Jucevičienė, Lepaitė, 2000):

- Kompetencija – kaip potenciali veikla. Ši potenciali veikla priklauso pačiam individui ir yra bet kurios veiklos sąlyga. Kompetencija gali būti fiksuojama tiriant individo požiūrį į veiklą.
- Gebėjimai – kaip praktinės patirties šaltinis. Patirtis įgyjama individui veikiant pagal turimą potencialą ir reiškiasi veikloje. Gebėjimai gali būti fiksuojami tiriant individo veiklą.
- Kompetentingumas – kaip socialinis pripažinimas. Kompetentingu individas gali būti tik konkrečiame kontekste, kuriame jis veikia. Todėl individo kompetentingumą galima fiksuoti tiriant veikėjo ir kitų, jo veiklą stebinčių, žmonių požiūrį į individo veiklą.

Norint kokybiškai ir be priekaištų atlikti vieną iš pagrindinių veiklos – viešosios tvarkos bei piliečių saugumo garantavimo – funkcijų, esamiems ir būsimiems pareigūnams būtinas įvairiapusis profesinis teorinis ir praktinis pasirengimas. Kad ir, kaip bebūtų, tenka pripažinti, kad pareigūnai turi būti tinkamai įvairiapusiškai pasiruošę, bet kokiems tarnybos ir ne tarnybos metu mestiems iššūkiams, nes jų geras ir tinkamas pasirengimas leis atlikti darbinę veiklą, šiuo atveju ir pareigą be didelių priekaištų, kitaip sakant nepriekaištingai. Todėl galima daryti išvadą, kad tik įvairūs gebėjimai, įgytos žinios ir galimybė pasinaudoti jomis, daugiausiai lemia intelekto, kultūros lygį ir nuosekliai ugdo pareigūną kaip specialistą, sudaro prielaidas darbo efektyvumui gerinti (Šakočius, 2000; Kalesnykas, 2002).

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. Kaip teigia vienas iš autorių, šiuo atveju, Poderys (2002), toks parengtumas pasiekiamas ir palaikomas tik nenutrūkstamai visapusiškai lavinantis, t.y. lavinantis visa gyvenimą. Norint palaikyti reikiamą fizinės sveikatos būsenos – optimalaus žmogaus kūno funkcionavimo (Sporto terminų žodynas, 2002) lygį, būtinos žinios apie sveiko, aktyvaus gyvenimo būdą, žmogaus psichikos ir fiziologinius ypatumus, jų kontrolės ir valdymo priemones bei metodus (Poderys, 2000). Nė vienas netapome, kuo esame be savo įdėtų pastangų, motyvacijos. Tik žingeidus gyvenimui žmogus taps turtingesnis žiniomis, įgūdžiais.

Subjektyvus fizinės sveikatos vertinimas, fiziologinių rodiklių kitimo kontrolė, aktyvaus gyvenimo būdo pasirinkimas ir neigiamų įpročių vengimas – svarbiausi veiksniai, lemiantys pozityvų sveikatos tausojimo ir reikalavimus atitinkančią fizinę saviugdą. Tik šie veiksniai lems tolimesnį, gerąją to žodžio prasme gyvenimą, kuris bus malonus ir pačiam žmogui ir jį supantiems aplinkiniams (Gaška, Veršinskas 2002).

Žmogus gimsta, gyvena, veikia tam tikroje aplinkoje, priklauso tam tikrai epochai, klasei, grupei. Todėl asmenybėsvisada yra istorinėir socialinėkategorija, o asmenybės "aš" formuojasi ir atsiskleidžia tiesiogiai per socialinėindividuo būtįir jo sąmonės turinį- žinias, gyvenimo normas, vertybines orientacijas (J. Vaitkevičius, 1995).

Pasak Miškinio (2002), kuris teigia, kad fizinėje veikloje kaip reta greitai kristalizuojasi asmenybės savimonė, nes šia veikla sudaroma sąlyga tiesiogiai atskleisti kiekvieno žmogaus duomenis ir galimybes. Bet koks naujoko žingsnis sporte, mažiausi jo pasiekimai - tai pirmiausia jo paties į sitvirtinimas, glaudžiai susijęs su savęs vertinimo formavimusi, savo vertingumo suvokimu (Miškinis, 2002).

Apibrėždami fizinės saviugdos sąvoką G. Levickienė ir K. Kardelis (1999) teigia, kad fizinė saviugda yra visuminio ugdymosi dalis, orientuota į savęs tobulinimąsi kūno kultūros ir sporto priemonėmis, siekiant ne tik fizinių, bet ir psichinių bei dvasinių asmens jėgų sklaidos, jų integracijos ir darnos. Kad šis procesas vyktų sėkmingai, asmuo turi save suvokti, įvertinti, veikdinti ir reguliuoti savo veiklą, siekdamas asmeninių ir visuomeninių ugdymo tikslų, kurie individualizuojami ir pritaikomi sau. Pasak auotių, tik pritaikius kintamųjų sampratą, fizinę saviugdą galima apibrėžti, kaip savęs tobulinimą, pasireiškiantį savarankišku kūno kultūros ir sveikos gyvensenos ugdymusi, orientuotu įasmens visybiškumą, kurį apsprendžia savimonė ir savęs tobulinimo kūno kultūros ir sporto priemonėmis poreikis. Pats žmogus turi pritaikyti sau savarankišką fizinį judėjimą, taip, kad jam pačiam būtų malonu ir gera, tai daryti, nes, kai fzinis aktyvumas bus atliekamas tik iš reikalo, ne iš pačio individo poreikio, tai tikėtina, kad jo atliekamas fizinis užsiėmimas neužsibus ilgam ir nedominuos ištikus metus, kurie galėtų pagerinti pačio indido fizinę, emocinę būklę.

S. Dadelo (2001) tyrė Lietuvos teisės akademijos studentų fizinį lavinimą taikydamas saviugdos metodus. Jis nustatė, kad taikant fizinę saviugdą pagal diferencijuotas programas greta fizinio rengimo ir kovinės savigynos akademinių pratybų, LTA studentų fizinis parengtumas, kraujotakos sistemos bei psichomotorinės funkcijos gerėja labiau jos netaikant.

Tirdamas pareigūnų fizinį aktyvumą S.Dadelo (2001) išskyrė tris pagrindines grupes priešasčių, sąlygojančių mažą fizinį aktyvumą:

1. objektyvias - laisvalaikio stygius, sporto bazių, sporto inventoriaus stoka,
2. silpna sveikata;
3. individualias asmenines priežasti - žemas kūno kultūros žinių, metodikos, judėjimo įgūdžių lygis;
4. subjektyvias - nėra vidinio poreikio fizinei saviugdai.

A. Muliarčikas ir kt. (2005) nustatė, jog vidutinio ir vyresnio amžiaus žmonių sportavimo motyvai yra tokie: ligos - tą pažymi 39% apklaustųjų, draugų įtaka - 29%, laisvalaikio pajūvairinimas - 24%, noras tobulėti - 8% apklaustųjų.

Reguliarios vidutinio dydžio fizinių krūvių pratybos duoda daug teigiamų rezultatų žmogaus sveikatai (Poderys, 2000). Sveikatinimosi tikslais reikėtų mankštintis 3- 5 kartus per savaitę 60 - 90% intensyvumu nuo maksimalaus pulso rezervo arba 50 - 85% intensyvumu nuo maksimalaus deguonies sunaudojimo (VO2 max). Rekomenduojama nepertraukiamai mankštintis 15 - 60 min. - pratybų trukmė priklauso nuo intensyvumo (S. Dadelo, 1997).

Fizinės saviugdos procese ypatingą reikšmę turi savo fizinės būklės įvertinimas ir optimaliausių fizinių krūvių parinkimas. Savistaba ir savikontrolė yra itin svarbi, vertinant ir koreguojant fizinės saviugdą programas (Gaška, 1995).

M. Arimavičiūtė, I. Zabelavičienė (2002) moksliniais tyrimais patvirtina, jog fizinis ugdymas yra sėkmingesnis, jeigu tam sukuriami efektyvi ugdymo aplinka, formuojanti fizinio aktyvumo motyvaciją, skatinanti fizinę saviugdą. Tuomet turimos žinios, mokėjimai ir įgūdžiai, patirtas judėjimo džiaugsmas skatina jų poreikį bei įprotį būti fiziškai aktyviems, teigiamai veikia jų fizinę ir psichosocialinę sveikatą bei jų darną.

Galima daryti prielaidą, kad saviugdą terminas laikomas kaip savanoriškas savęs tobulinimas ugdymo procese, kuomet nuosekliai siekiama iš anksto suplanuotų, reikšmingų tikslų. Saviugdoje šiuo atveju akcentuojama savimonė ir gebėjimas save reguliuoti, kryptingas savęs tobulinimas pagal asmenines perspektyvas. S. Šalkauskis (1992) fizinę saviugdą laiko kaip savęs tobulinimą siekiant ne tik fizinių, bet ir psichinių bei dvasinių asmens galių darnos, pasireiškiančių savanoriško fizinio ugdymosi poreikiu bei įpročiu, charakterio bei valios savybių tobulinimu bei sveikos gyvensenos savišvieta. Saviugda priklauso nuo ugdymo sistemos, edukacinės aplinkos. Ugdymas – pirminis, parengiantis sąlygas saviugdai, o saviugda – ugdymo tęsinys, kartu veiksminga jo sąlyga ir rezultatas.

Pagrindinis profesinio fizinio rengimo tikslas – ugdyti pareigūną, gerai pasirėngusį fiziškai ir psichologiškai, gebantį efektyviai ir tikslingai veikti ekstremalių situacijų metu (A. Butavičius, E. Štarevičius, 1999; D. Ivanovas, A. Muliarčikas, E. Štarevičius, R. Veršinskas, 2006). Siekiant šio tikslo sprendžiami uždaviniai sukurti produktyvią edukacinę aplinką ir įvertinti jos efektyvumą kai kuriems fizinės saviugdą komponentams (V. Gaška, G. Nikolajonok, R. Veršinskas, 1994):

1. Savarankiškam fiziniam aktyvumui laisvalaikiu;
2. Fizinei bei psichosocialinei sveikatai;
3. Fiziniam aktyvumui.

2. TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS

Šiame diplominiame darbe buvo atliekami du tyrimai. Pirmasis tyrimas duomenims rinkti naudojama anketinė apklausa. Kad būtų galima atskleisti realią situaciją, apklausama

Sudarant anketą atsižvelgiama į svarbiausius reikalavimus:

1. Logiškai paaiškinama, kodėl atliekamas tyrimas.
2. Pateikiamas suprantamus atsakymų variantus.
3. Pati anketa nesudaryta labai ilga, nes taip tiriamąjį galima greitai išvarginti ar suerzinti.

Tyrimui atlikti naudojama šio magistrinio baigiamojo darbo autoriaus sudaryta 18 klausimų anketa. Pirmi klausimai atskleis respondentų socio-demografinę charakteristiką, kiti klausimai atskleis informacinės sklaidos efektyvumą.

Tyrimo rezultatus planuojama apdoroti Microsoft EXCEL programa. Jo pagalba bus sudarinėjamos diagramos, pagal kurias bus analizuojamos išvados.

Tyrimas buvo atliktas Šiaulių apskrities, Šiaulių miesto ir rajono lauko sąlygomis, lauko stadione. Tyrimas buvo atliktas 2016 metų vasario mėnesį.

Tyrimo dalyviai. Iš viso tyrime dalyvavo 127 asmenys (n=127). Iš jų 75 (59,1%) vyrai ir 52 (40,9 %) moterys. Tyrimo dalyvių skaičius buvo parinktas atsitiktinai.

Tyrimo dalyvių pasiskirstymo pagal amžiaus grupes duomenys

1 pav.

1 pav. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal amžiaus grupes

Daugiausiai apklausoje dalyvavo 40-44 metų policijos pareigūnai, kurie sudarė 25,78 proc. (N=33) visų apklaustųjų, o mažiausiai iki 24 metų, taip teigė 3,13 proc. (N=4). Policijos pareigūnai, kurie buvo 30-34 amžiaus grupės sudarė 19,53 proc. (N=25) visų apklaustųjų. 17,97 proc. (N=23) visų apklaustųjų buvo 35-39 amžiaus grupės. 15,63 proc. (N=20) visų apklaustųjų buvo 25-29 amžiaus grupės. 12,50 proc. (N=16) visų apklausoje dalyvavusių respondentų buvo 45-49 amžiaus bei 5,47 proc. (N=7) visų apklaustųjų sudarė pareigūnai, kurių amžiaus intervalas yra

50-54 amžius. Nei vieno policijos pareigūno, kurio amžius būtų daugiau nei 54 metai, nebuvo apklaustas.

2.1. Tyrimo duomenų apdorojimo metodai

Kadangi tyrimo dalyvių tiek demografinių duomenų kintamųjų, tiek atliktų testų rezultatų kintamųjų histogramos parodė, jog skirstiniai yra nenormaliniai, taikyta neparametrinė statistika (skaičiuoti vidurkiai (M), standartinis nuokrypis (St. nuok.), statistinis reikšmingumas (p), taikytos požymių dažnių lentelė (*Crosstabs*) ir neparametriniai testai.

Turimi duomenys buvo analizuoti pagal demografinius veiksnius: respondentų lytį, amžių (amžiaus grupes). Tyrimo duomenims analizuoti buvo pasirinkti šie testai:

Analizei pagal lyties kintamuosius buvo pasirinktas neparametrinis *Mann-Whitney* testas, kadangi kintamųjų histogramos parodė, jog skirstiniai yra nenormaliniai ir yra tik po du kintamųjų požymius.

Analizei pagal respondentų amžiaus grupių kintamuosius buvo pasirinktas neparametrinis *Kruskal-Wallis H* testas, kadangi kintamųjų histogramos parodė, jog skirstiniai yra nenormaliniai ir yra daugiau nei du kintamųjų požymiai.

Gauti rezultatai apdorojami ir analizuojami remiantis *duomenų patikimumo rodikliu* ($p \leq 0,05$) (skaičiuoti taikant neparametrinius testus, T – testą).

Naudojant neparametrinius testus buvo siekiama atskleisti skirtingos lyties, amžiaus ir skirtingų testų (prisitraukimų / atsispaudimų, bėgimo šaudykle ar 100m ir 3000 (2000)m. bėgimas) kintamųjų ryšius. Gauti rezultatai apdorojami ir analizuojami remiantis *duomenų patikimumo rodikliu* ($p \leq 0,05$). Statistinio reikšmingumo rodiklis (p) parodo, kad skirtingų tyrimo dalyvių grupių kintamieji yra statistiškai reikšmingi. Tai reiškia, kad pakartotinai atliekant tokį pat tyrimą, rezultatų paklaida neviršytų 5 %.

Analizuojant tyrimo metu gautus duomenis, taikyti statistiniai metodai (aprašomoji statistika). Gautiems tyrimo duomenims apdoroti, sisteminti bei vaizduoti grafiškai naudota SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) programinė įranga, *Windows Microsoft Word* ir *Windows Microsoft Excel* programos.

3. VIDURINIOSIOS GRANDIES POLICIJOS PAREIGŪNŲ FIZINIO PAJĖGUMO TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

Tyrimo metu, siekiant atskleisti skirtumus tarp atliktų testų (prisitraukimų / atsispaudimų, bėgimo šaudykle ar 100m ir 3000 (2000)m. bėgimas) rezultatų pagal lyties kintamąjį, buvo taikytas neparametrinis *Mann-Whitney* testas, o p reikšmei gauti – požymių dažnių lentelės (*Crosstabs*) funkcija. Gauti duomenys pateikiami 1 lentelėje.

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 fizinių pratimą reikia surinkti ne mažiau kaip po vieną tašką. Nesurinkus nei vieno taško už fizinių pratimą, daroma išvada, kad pareigūno fizinis pasirengimas netinkamas. Visiems pratimams atlikti skiriama ne daugiau dviejų nei du bandymų.

1 lentelė

3.1. Testų (prisitraukimų / atsispaudimų, bėgimo šaudykle ar 100m ir 3000 (2000)m. bėgimas) rezultatų ir lyties kintamųjų skirtumai (n=127)

Taikyti testai	M (vidurkis)	Standartinis nuokrypis	P
Prisitraukimai / atsispaudimai (rezultatas)			
<i>Vyrai</i>	2,92	1,61	0,003
<i>Moterys</i>	2,15	0,94	
Prisitraukimai / atsispaudimai (taškai)			
<i>Vyrai</i>	8,88	3,50	0,071
<i>Moterys</i>	8,63	3,73	
Bėgimas šaudykle ar 100m (rezultatas)			
<i>Vyrai</i>	28,29	1,79	0,291
<i>Moterys</i>	32,38	2,58	
Bėgimas šaudykle ar 100m (taškai)			
<i>Vyrai</i>	9,96	3,49	0,76
<i>Moterys</i>	11,02	2,60	
3000 (2000)m. bėgimas (rezultatas)			
<i>Vyrai</i>	14,79	1,45	0,138

<i>Moterys</i>	12,21	1,54	
3000 (2000)m. bėgimas (taškai)			
<i>Vyrai</i>	6,60	2,66	0,003
<i>Moterys</i>	8,58	4,26	
Taškų suma			
<i>Vyrai</i>	25,44	7,10	0,620
<i>Moterys</i>	28,23	7,70	

Analizuojant tyrimo testo – prisitraukimų / atsispaudimų (rezultatas) – duomenis, nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp grupių – pagal lyties kintamąjį. Tai yra vyrų ($M=2,92$) rezultatai statistiškai skiriasi ($p= 0,003$) nuo moterų ($M=1,61$) testo rezultatų.

Tačiau analizuojant tyrimo testo – prisitraukimų / atsispaudimų (rezultatas) taškus, jų vidurkį, statistiškai patikimų skirtumų tarp grupių nenustatyta. Tai yra, ir vyrai, ir moterys, atsižvelgiant į lyties normatyvus, pagal šio kintamojo rezultatus, nesiskiria. Tačiau vyrų ($M=8,88$) rodikliai yra šiek tiek geresni / aukštesni nei moterų ($M=8,63$).

1 paveiksle pavaizduoti – prisitraukimų / atsispaudimų (rezultato) testo duomenys lyties aspektu.

Šioje ir tolimesnėse lentelėse naudojamų spalvų paaiškinimas:

	Aukščiausi rezultatų vidurkiai
	Žemiausi rezultatų vidurkiai
	Statistiškai reikšmingas skirtumas

* Paaiškinimai:

- M – atliktų testų rezultatų ir taškų aritmetinis vidurkis
- Standartinis nuokrypis – rodo testo atlikimo homogeniškumą (vienodumą tarp grupių) ir (pakartotino testo) rezultatų matavimo paklaidą.
- p – statistiškai reikšmingas skirtumas (kai $p \leq 0,05$) tarp grupių.

3.1.1. Prisitrukimų / atsispaudimų (rezultato) testo duomenys lyties aspektu

Analizuojant tyrimo testo – prisitraukimų / atsispaudimų (rezultatas) – duomenis, nustatyta, kad policijos pareigūnai vyrai prisitraukimų / atsispaudimų padarė vidutiniškai 2,92 (apytiksliai lygu 21 – 30 prisitraukimų / atsispaudimų). Kai tuo tarpu aiškinantis respondentų moterų, paaiškėjo, kad jos atliko vidutiniškai 2,15 (apytiksliai lygu 11 – 20 prisitraukimų / atsispaudimų). Tampa aišku, kad lyginant respondentus vyrus su moterimis, šiuo atveju, respondentai vyrai atliko testą daugiau prisitraukimų / atsispaudimų.

2 paveiksle pavaizduoti – prisitraukimų / atsispaudimų (taškų sumos) testo duomenys lyties aspektu.

3.1.2. Prisitrukimų / atsispaudimų (taškų sumos) testo duomenys lyties aspektu

Išanalizavus sportinių normatyvų testus paaiškėjo, kad prisitraukimų / atsispaudimų surinktas taškų vidurkis pagal lytį matoma, kad vyrų taškų vidurkis siekia 8,88 (taškų vidurkis), o kai tuo tarpu moterų 8,63 (taškų vidurkis). Pagal fizinius normatyvus, kuriuos turi išlaikyti kiekvienas policijos pareigūnas yra reglamentuota Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro įsakymu „*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 taisyklėse*“ Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro 2006 m. gruodžio 29 d. įsakymu Nr. 1V-500. Šiuo atveju galima daryti prielaidą, kad vyrai surinko vidutiniškai palankų taškų vidurkį, o šiuo atveju moterys prilygsta vyrams, kurios, taip pat vidutiniškai gerąją to žodžio prasme surinko palankų taškų vidurkį atliekant atsispaudimų / prisitraukimų rungtį.

Antra rungtis, kuri buvo atlikta policijos pareigūnų buvo bėgimas šaudykle ar 100 metrų bėgimas, bet visi atliko rungtį susijusią su bėgimu šaudykle.

3 paveiksle pavaizduoti – bėgimo šaudykle (rezultato) testo duomenys lyties aspektu.

3 pav.

3.1.3. Bėgimo šaudykle (rezultato) testo duomenys lyties aspektu

Išanalizavus policijos pareigūnų vyrų rezultatus išaiškėjo, kad jie šią rungtį atliko vidutiniškai per 28,29 sekundes (atitinkamai surinkta balų taškų suma vidutiniškai siekia 9,96 taško). Kadangi maksimumą taškų sumą galima surinkti 15, o šiuo atveju vyrai surinko netoli 10 taškų sumos.

4 paveiksle pavaizduoti – bėgimo šaudykle (taškų sumos) testo duomenys lyties aspektu.

3.1.4. Bėgimo šaudykle (taškų sumos) testo duomenys lyties aspektu

Galima daryti prielaidą, kad vyrų surinkta taškų suma siekia aukščiau vidurkio atliktos užduoties. Išsiaiškinus policijos pareigūnių moterų rezultatus išaiškėjo, kad rungtį bėgimą šaudykle moterys atliko vidutiniškai per 32,38 sekundes (atitinkamai surinkta balų taškų suma vidutiniškai siekia 11,02 taško). Kalbant apie normatyvus, kuriuos turi įveikti pagal Vidaus reikalų ministro įsakymą, maksimumas siekia 15 balų, o moterys šiuo atveju surinko 11,02 balo, o tai prilygstama, kaip vidutiniškai aukščiau surinktą balų skaičiui.

Trečia rungtis, kuri buvo atlikta policijos pareigūnų buvo bėgimas 3000 metrų arba bėgimas 2000 metrų, bet šią rungtį, tiek vyrai, tiek moterys atliko skirtingai, nes pagal reikalavimus, vyrams bėgimas priklauso 3000 metrų, o moterims priklauso 2000 metrų bėgimas.

5 paveiksle pavaizduoti – 3000 (2000) m. bėgimas (rezultato) testo duomenys lyties aspektu.

3.1.5. 3000 (2000) m. bėgimas (rezultato) testo duomenys lyties aspektu

Iš tyrimo duomenų atliktų policijos pareigūnų vyrų atlikus 3000 metrų bėgimo užduotį išsiaiškinta, kad vidutiniškai vyrai šią užduotį atliko per 14,79 min. (atitinkamai surinkta balų taškų suma vidutiniškai siekia 6,60 taško). Kadangi maksimumą taškų sumą galima surinkti 15, o šiuo atveju vyrai surinko 6,60 taškų sumos. Galima daryti prielaidą, kad vyrų surinkta taškų suma siekia žemiau vidurkio visos galimos užduoties taškų sumos.

Kalbant apie policijos pareigūnes moteris, kurios turėjo atlikti 2000 metrų bėgimo rungtį, tai iš tyrimo rezultatų tampa aišku, kad moterys šią užduotį atliko vidutiniškai per 12,21 min. (atitinkamai surinkta balų taškų suma vidutiniškai siekia 8,58 taško). Atsižvelgiant, kad maksimumą taškų sumą galima surinkti 15, o šiuo atveju moterys surinko 8,58 taškų sumos. Galima daryti prielaidą, kad moterų surinkta taškų suma surinkta ganėtinai aukščiau vidutiniškai vidurkio visos galimos užduoties taškų sumos.

6 paveiksle pavaizduoti – 3000 (2000) m. (taškų sumos) testo duomenys lyties aspektu.

3.1.6. 3000 (2000) m. (taškų sumos) testo duomenys lyties aspektu

Iš atliktos konkrečios užduoties, t.y. vyrų bėgimas 3000 metrų, o moterų bėgimas 2000 metrų galima daryti išvadą, kad policijos pareigūnės moterys šioje rungtyje pranašesnės už vyrus, nes moterų surinkta vidutinė taškų suma yra didesnė. Nepamirština pabrėžti, nors ir moterys mažiau bėga, negu vyrai, bet vis tiek moterų bėgimo rezultatas geresnis.

Atlikus visas minėtas tris privalomas rungtis lyginant policijos pareigūnus vyrus ir policijos pareigūnes moteris jų bendra vidutinė taškų suma skiriasi. Šiuo atveju susimavus visų trijų atliktų rungčių vidutinė taškų suma policijos pareigūnų vyrų yra 25,44 (vidutinė taškų suma), kai tuo tarpu susimavus visų trijų atliktų rungčių vidutinė taškų suma policijos pareigūnių moterų yra 28,23 (vidutinė taškų suma).

Galima daryti išvadą, kad pareigūnų fizinis pasirengimas atitinka fizinio pasirengimo reikalavimus. Išvada tokia, kad pareigūno fizinis pasirengimas – tinkamas, kadangi pareigūnai, tiek vyrai, tiek moterys įvykdė tris pratimus ir surinko nustatytą atitinkamą taškų kiekį.

Naudojant neparametrinį *Kruskal-Wallis* testą buvo siekiama atskleisti tyrimo dalyvių amžiaus (pagal grupes) ir atliktų testų kintamųjų ryšius ir skirtumus. Duomenys pateikiami 2 lentelėje.

2 lentelė

3.2. Tyrimo dalyvių amžiaus (pagal grupes) ir atliktų testų kintamųjų skirtumai (N=127)

Tyrimo dalyvių amžiaus grupės	iki 24 metų	25-29 metų	30-34 metų	35-39 metų	40-44 metų	45-49 metų	50 ir vyresni metų	Statistiškai reikšmingas skirtumas
	M (vidurkis)							$p \leq 0,05$
Prisitraukimai / atsispaudimai (rez.)	2,75	2,85	2,68	2,65	2,53	2,19	2,74	0,791
Prisitraukimai /	11,75	12,35	10,44	7,70	7,28	6,75	6,00	0,001

atsispaudimai (taškai)								
Bėgimas šaudykle 100m (rez.) ar	27,35	28,09	29,95	30,51	29,76	31,97	31,44	0,002
Bėgimas šaudykle 100m (taškai) ar	13,75	12,65	11,60	9,78	9,81	7,75	8,42	0,001
3000 (2000)m. bėgimas (rez.)	14,02	13,07	13,29	13,59	14,18	14,18	14,38	0,318
3000 (2000)m. bėgimas (taškai)	7,75	9,20	7,96	7,74	6,65	6,13	5,42	0,056

Analizuojant tyrimo duomenis pagal testų rezultatus ir tyrimo dalyvių amžiaus grupių kintamuosius, atskleista, jog prisitraukimų / atsispaudimų testą geriau, lyginant su 50 amžiaus ir vyresniais, atliko 25 – 29 metų amžiaus grupei priklausantys tyrimo dalyviai (pareigūnai).

Duomenys pateikiami 7 paveiksle

3.2.1. Prisiraukimų / atsispaudimų testo rezultatai (M) pagal amžius grupes

7 pav. Tyrimo dalyvių prisiraukimų / atsispaudimų testo rezultatai (M) pagal amžius grupes (n=127)

Analizuojant tyrimo duomenis pagal testų rezultatus ir tyrimo dalyvių amžiaus grupių kintamuosius, išsiaiškinta, kad pagal amžiaus grupę prisitraukimų / atsispaudimų geriausiai testą atliko 25 – 29 metų amžiaus grupės respondentai. 25 – 29 metų amžiaus grupės pareigūnai vidutiniškai padarė 2,85 (apytiksliai lygu 21 – 30 atsispaudimai / prisitraukimai) prisitraukimų / atsispaudimų. Netoli 25 – 29 metų amžiaus grupės respondentų pastebėta 50 ir vyresni amžiaus grupės respondentai, kurie vidutiniškai padarė 2,74 (apytiksliai lygu 21 – 30 atsispaudimai / prisitraukimai) prisitraukimai / atsispaudimai. Vieni iš mažiausiai padariusių prisitraukimų / atsispaudimų respondentų buvo 40 – 44 metų amžiaus grupės kintamųjų, kurie vidutiniškai testą atliko 2,53 (apytiksliai lygu 21 – 30 atsispaudimai / prisitraukimai) atsispaudimai prisitraukimai. Mažiausiai padarė 45 – 49 metų amžiaus grupės respondentai, kurių rezultatas vidutiniškai siekė 2,19 (apytiksliai lygu 11 – 20 prisitraukimų / atsispaudimų) prisitraukimų / atsispaudimų.

Analizuojant tyrimo dalyvių amžiaus grupių kintamuosius, išsiaiškinta, kad prisitraukimų / atsispaudimų testą laikę tiriamieji pagal amžiaus grupę geriausiai atliko 25 – 29 amžiaus grupė, kuri vidutiniškai surinko 12,35 taškų sumos.

Duomenys pateikiami 8 paveiksle.

3.2.2. Prisiraukimų / atsispaudimų testo surinktų taškų sumo (M) pagal amžius grupes

8 pav. Tyrimo dalyvių prisiraukimų / atsispaudimų testo rezultatai (M) pagal amžius grupes (n=127)

Nuo 25 – 29 metų amžiaus grupės nedaug atsiliko iki 24 metų amžiaus grupės respondentai, kurių tos užduoties surinkta taškų suma viduriniškai siekė 11,75 taško. Viena iš mažiausiai vidutiniškai taškų sumos surinko 45 – 49 metų amžiaus grupė, kuri surinko 6,75 taško, kai tuo tarpu, mažiausiai vidutiniškai taškų surinko 50 ir vyresnio amžiaus respondentai, kurių vidutininė taškų suma siekė 6,00 taškų sumos.

Tyrimo duomenys rodo, kad Prisitraukimų / atsispaudimų rezultatai, lyginant tarp atskirų amžiaus grupių tyrimo dalyvių (pareigūnų), statistiškai nesiskiria, Tai yra visi testą atlieka gana gerai ir gana panašiai.

Analizuojant tyrimo duomenis pagal testų rezultatus ir tyrimo dalyvių amžiaus grupių kintamuosius, daroma tokia prielaida, jog bėgimas šaudykle užduotyje geriausiai atliko iki 24 metų amžiaus grupė.

Duomenys pateikiami 9 paveiksle

3.2.3. Bėgimo šaudykle testo rezultatai (M) pagal amžius grupes

9 pav. Tyrimo dalyvių bėgimo šaudykle testo rezultatai (M) pagal amžius grupes (n=127)

Iki 24 metų amžiaus grupė greičiausiai atliko rungtį, t. y. vidutiniškai per 27,35 sekundžių laiko. Arčiausiai iki 24 metų amžiaus grupės pagal tyrimo duomenis pasiskirstė 25 – 29 metų amžiaus grupė, kuri vidutiniškai užduotį atliko per 28,09 sekundžių laiko. Analizuojant kas vieni prasčiausiai atliko bėgimą šaudykle rungtį, tai tampa aišku, kad 50 ir vyresnio amžiaus respondentai, kurių laikas vidutiniškai siekia 31,44 sekundės. Prasčiausiai užduotį įvykdė respondentai, kurių amžiaus siekė 45 – 49 metus. 45 – 49 metų amžiaus grupės laikas vidutiniškai siekė 31,97 sekundės laiko.

Daroma tokia išvada, kad lyginant šiuo atveju dvi labiausiai išsiskiriančias amžiaus grupes 50 ir vyresni su 45 – 49 amžiaus grupes, kad vyriausio amžiaus grupės respondentai geriau atliko rungtį, nei, kad 49 – 49 mažiau grupė.

Išsiaiškinant tyrimo dalyvių amžiaus grupių kintamuosius, pastebėtina, kad bėgimą šaudykle testą laikę tiriamieji pagal amžiaus grupę geriausiai atliko iki 24 metų amžiaus grupė, kuri vidutiniškai surinko 13,75 taško. Nuo iki 24 metų amžiaus grupės nedaug atsiliko iki 25 – 29 metų amžiaus grupės respondentai, kurių tos užduoties surinkta taškų suma viduriniškai siekė 12,65 taško. Viena iš mažiausiai vidutiniškai taškų sumos surinko 50 ir vyresni metų amžiaus grupė, kuri surinko 8,42 taško, kai tuo tarpu, mažiausiai vidutiniškai taškų surinko 45 – 49 amžiaus respondentai, kurių vidutininė taškų suma siekė 7,75 taškų sumos.

Analizuojant respondentų pasiskirstymą pagal amžiaus grupes, atliekant 3000 (2000) m bėgimą nustatyta, kad testą greičiausiai įvykdė 25 – 29 metų amžiaus grupės respondentai, kurių atlikimo laikas vidutiniškai siekė 13,07 min.

Duomenys pateikiami 10 paveiksle.

3.2.4. 3000 (2000) testo rezultatai (M) pagal amžius grupes

10 pav. Tyrimo dalyvių 3000 (2000) testo rezultatai (M) pagal amžius grupes (n=127)

Arčiausiai 25 – 29 metų amžiaus grupės pareigūnų pagal tyrimą nustatyta yra 30 – 34 metų amžiaus grupė, kuri vidutiniškai užduotį atliko per 13,29 min. laiko. Įdomus faktas toks, kad analizuojant prasčiau rungtį atlikusias amžiaus grupes, tai pastebima, kad vieni iš prasčiausiai amžiaus grupės respondentų yra 40 – 44 metų amžiaus grupė ir 45 – 49 metų amžiaus grupė. Šių abiejų respondentų amžiaus grupės atliko testą vidutiniškai per 14,18 min. laiko. Išsiaiškinant lėčiausiai testą atlikusią amžiaus grupę, paaiškėjo, kad tai yra 50 ir vyresni amžiaus grupė, kurios laikas siekė vidutiniškai 14,38 min.

Atitinkamai šiame teste būtent 3000 (2000) m bėgime, daugiausiai taškų surinko 25 – 29 metų amžiaus grupės respondentai, kurių taškų suma vidutiniškai siekė 9,20 taškų.

Duomenys pateikiami 11 paveiksle.

3.2.5. Tyrimo dalyvių 3000 (2000) m. bbėgimo testo rezultatai (M) pagal amžius grupes

11 pav. Tyrimo dalyvių 3000 (2000) m. bbėgimo testo rezultatai (M) pagal amžius grupes (n=127)

Panašiai taškų surinko iki 24 metų amžiaus grupė, kurių vidutiniškai surinkta taškų suma siekė 7,75 taško. Vieni iš prasčiausiai surinkusių taškų yra 45 – 49 metų amžiaus grupė, kurių vidutiniškai taškų surinko 6,13 taško. Mažiausiai taškų surinko (vidutiniškai 5,42 taško) 50 ir vyresnio amžiaus grupės respondentai.

Antrasis tyrimas, kuris buvo atliktas, tai, kai ir buvo minėta, buvo taikoma respondentų anketinė apklausa, kurioje buvo siekiama sužinoti, pačių respondentų nuomonė dėl fizinio pasirengimo policijos pareigūnams. Ar fizinis pasirengimas, jų manymu yra reikalingas policijos pareigūnams. Kiek būtent patys policijos pareigūnai užima laiko sportinei veiklai, kokia jų pozicija dėl fizinių normatyvų, kuriuos tyri atlikti ir įveikti metuose vieną kartą.

Pirmiausiai respondentai charakterizuojami pagal lytį, jų gyvenamąją vietą ir amžių. Susumavus anketų rezultatus, paaiškėjo, kad daugiau apklaustųjų buvo vyriškos giminės nei moteriškos. Iš viso apklausoje dalyvavo 127 policijos pareigūnai, iš jų 58,59 proc. (N=75) vyrų ir 41,41 proc. (N=52) moterų.

Tyrimu buvo norima išsiaiškinti, apklaustųjų gyvenamoji vieta. Didžioji dauguma apklausoje dalyvavusių respondentų buvo iš Šiaulių miesto, kurie sudarė 92,97 proc. (N=119) visų

apklaustųjų. Respondentai, kurie buvo Šiaulių rajono sudarė 6,25 proc. (N=8) visų apklaustųjų, o 0,78 proc. (N=1) asmenų gyvena kitame mieste ar kitame rajone. Didžioji dalis gyvenančių policijos pareigūnų, kurie gyvena Šiaulių mieste buvo vyrai. Jie sudarė 60,50 proc. (N=72), o respondentai, kurie gyvena Šiaulių rajone didžioji dauguma buvo moterys, kurios sudarė 62,50 proc. (N=5). Konkrečiai įvardinti kitų miesto nebuvo prašoma, nes tai tyrimui nėra labai aktualu. Svarbus tik apskritai kituose miestuose gyvenančių pareigūnų procentas.

Analizuojant respondentų pasiskirstymą pagal amžių buvo stengtasi apklausti visas amžiaus grupės, kadangi policijos pareigūnui nepaisant jo amžiaus yra privalu užsiimti tam tikra sportine veikla. Apklaustųjų amžius buvo nuo 18 iki 50-54 metų.

Analizuojant tyrimo rezultatus yra aktualus respondentų pasiskirstymas pagal amžių. 3 lentelėje pavaizduotas respondentų pasiskirstymas pagal lytį ir amžių.

3 lentelė

Policijos pareigūnų pasiskirstymas pagal lytį ir amžių

Amžius Lytis	Iki 24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55 ir daugiau
Vyrai (proc. dalis)	4	16	16	17,33	30,67	10,67	5,33	0
Moterys (proc. dalis)	1,89	15,09	24,53	18,87	18,87	15,09	5,66	0
Iš viso	3,13	15,63	19,53	17,97	25,78	12,50	5,47	0

Daugiausiai apklausoje dalyvavo 40-44 metų policijos pareigūnai, kurie sudarė 25,78 proc. (N=33) visų apklaustųjų, o mažiausiai iki 24 metų, taip teigė 3,13 proc. (N=4). Policijos pareigūnai, kurie buvo 30-34 amžiaus grupės sudarė 19,53 proc. (N=25) visų apklaustųjų. 17,97 proc. (N=23) visų apklaustųjų buvo 35-39 amžiaus grupės. 15,63 proc. (N=20) visų apklaustųjų buvo 25-29 amžiaus grupės. 12,50 proc. (N=16) visų apklausoje dalyvavusių respondentų buvo 45-49 amžiaus bei 5,47 proc. (N=7) visų apklaustųjų sudarė pareigūnai, kurių amžiaus intervalas yra 50-54 amžius. Nei vieno policijos pareigūno, kurio amžius būtų daugiau nei 54 metai, nebuvo apklaustas.

Analizuojant apklaustųjų amžių pagal lytį, iš lentelės matome, kad daugiausiai dirbančių vyrų buvo nuo 40-44 metų amžiaus, kurie sudarė 30,67 proc. (N=23) visų apklaustųjų vyrų. 17,33 proc. (N=13) vyrų buvo 35-39 amžiaus grupės. Po 16 proc. (N=12) vyrų buvo iš 25-29 amžiaus grupės bei 30-34 amžiaus. Daugiausiai dirbančių moterų buvo 30-34 amžiaus grupės, kurios sudarė 24,53 proc. (N=13) visų apklaustųjų moterų. Po 18,87 proc. (N=10) apklaustųjų moterų buvo 35-39 bei 40-44 amžiaus.

Apibendrinus galima teigti, kad didesniąją respondentų dalį sudarė vyrai, lyginant su moterimis. Didžioji dalis apklaustųjų respondentų – Šiaulių miesto gyventojai. Galima daryti

prielaidą, kad dauguma policijos pareigūnų dirba pagal savo gyvenamąją vietą. Daugiausiai respondentų buvo apklausta 40 – 44 metų amžiaus, o mažiausiai tų, kurių amžius siekė iki 24 metų.

Kadangi pareigūno darbas susijęs su fiziniu judėjimu, veikla, tai jis privalo sportuoti, todėl yra aktuali policijos pareigūnų nuomonė apie sportavimą. Tyrimo metu respondentų buvo teirautasi, ar policijos pareigūnas privalo sportuoti. Gauti rezultatai atskleidė, kad policijos pareigūnas privalo sportuoti, taip teigė 61,90 proc. (N=104) visų apklaustųjų, o 28,57 proc. (N=48) respondentų šiuo klausimu neturėjo nuomonės. Vistik 9,52 proc. (N=16) visų apklaustųjų teigia, kad policijos pareigūnas sportuoti neprivalo.

Tyrimu buvo norima išsiaiškinti, ar policijos pareigūnai šiuo metu sportuoja. Gauti tyrimo rezultatai atskleidė, kad 53,91 proc. (N=69) policijos pareigūnų šiuo metu sportuoja, o 46,09 proc. (N=59) visų apklaustųjų šiuo metu nesportuoja. Didžioji dalis šiuo metu sportuojančių policijos pareigūnų – vyrai. Jie sudarė 69,57 proc. (N=48) visų sportuojančių. Iš sportuojančių moterų tik 30,43 proc. (N=21) šiuo metu sportuoja. Visų apklaustų nesportuojančių pareigūnų didesnę dalį sudaro moterys (54,24 proc., N=32), palyginus su nesportuojančiais vyrais, kurie sudaro 45,76 proc. (N=27) visų nesportuojančių pareigūnų.

Apibendrinus galima teigti, kad pagal respondentų atsakymus, policijos pareigūnai privalo sportuoti, atlikti fizinę veiklą. Taip pat pastebima, kad didžioji dauguma, kad šiuo metu užsiima sportine veikla, sportuoja.

3.3. Respondentų apklausos duomenų analizė

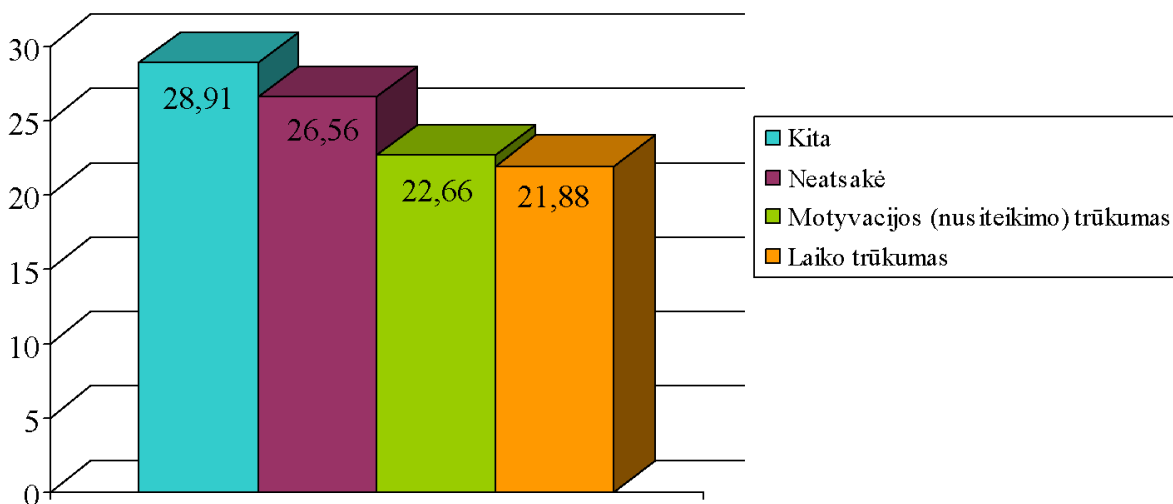
Aktualu išanalizuoti policijos pareigūnų sportavimą lyginant įvairiose amžiaus grupėse. 4 lentelėje pavaizduotas policijos pareigūnų pasiskirstymas pagal amžių ir sportavimą.

Policijos pareigūnų pasiskirstymas pagal amžių ir sportavimą

Amžius	Sportuoja (proc.)	Nesportuoja (proc.)
<24	50.00	50.00
25-29	50.00	50.00
30-34	60.00	40.00
35-39	60.87	39.13
40-44	57.58	42.42
45-49	43.75	56.25
50-54	28.57	71.43
Iš viso	53.91	46.09

Iš pateiktos lentelės matyti, kad amžiaus grupėse iki 24 metų ir 25-29 metų respondentai pasiskirstę po lygiai t.y. po 50 proc. (N=2). 30-34 amžiaus grupėje kiek daugiau respondentų yra sportuojančių nei nesportuojančių. Šiuo metu sportuojantys šioje amžiaus grupėje sudaro 60 proc. (N=15), kai tuo tarpu šiuo metu nesportuojančių šioje amžiaus grupėje siekia 40 proc. (N=10) respondentų. Tokios pat tendencijos ir 35-39 bei 40-44 metų amžiaus grupėse. Didesnis procentas yra šiuo metu sportuojančių policijos pareigūnų minėtose amžiaus grupėse. 35-39 amžiaus grupėje šiuo metu sportuojančių yra 60,87 proc. (N=14), o 40-44 amžiaus grupėje 57,58 proc. (N=19) apklaustųjų. Nesportuojančių policijos pareigūnų daugiau nei sportuojančių yra 45-49 amžiaus grupėse. Išanalizavus duomenis, išsiaiškinta, kad šioje amžiaus grupėje nesportuojančių siekia 56,25 proc. (N=9), palyginus su 43,75 (N=7) šioje amžiaus grupėje sportuojančiais respondентаis. Tokia pati situacija ir su 50-54 amžiaus grupėje. Didesnę dalį t.y. 71,43 proc. (N=5) sudaro respondentai, kurie šiuo metu nesportuoja, palyginus su sportuojančiais, kurie sudaro 28,57 proc. (N=2) šioje amžiaus grupėje.

Tyrimo rezultatai rodo, kad tik kiek daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių policijos pareigūnų palaiko fizinę būklę bei ištvermę, todėl aktualu sužinoti kokios priežastys sąlygoja policijos pareigūnus nesportuoti (žr. 12 pav.).



12 pav.

3.3.1. Priežastys, sąlygojančios policijos pareigūnų nesportavimą (proc.)

Kūno kultūros ir sporto departamento (2007) duomenimis, priežastis pagrindinė, dėl kurios pareigūnai nesportuoja – noro, energijos, valios nebuvimas. Šiek tiek daugiau nei ketvirtadalis, nesportuoja dėl didelių darbo krūvių. Daroma prielaida, kad pareigūnai yra labai užimti ties darbine veikla (Kūno kultūros ir sporto departamentas, 2007). Kitaip tariant pasak Kūno

kultūros ir sporto departamento (2007) Pagrindinė priežastis, dėl kurios pareigūnai nesportuoja – noro, valios, trūkumas. Didelis darbo krūvis tapo kur kas svarbesne priežastimi nesportuoti.

Atlikti tyrimo rezultatai atskleidė, kad 28,91 proc. (N=37) visų apklaustųjų policijos pareigūnų nesportuoja dėl motyvacijos (nusiteikimo) trūkumo, laiko trūkumo. Kas sąlygoja respondentų nesportavimą į šį klausimą neatsakė 26,56 proc. (N=34) visų apklaustųjų. 22,66 proc. (N=29) visų apklaustųjų policijos pareigūnų kaip priežastį dėl ko nesportuoja įvardijo motyvacijos (nusiteikimo) trūkumą, o 21,88 proc. (N=28) visų apklaustųjų kaip laiko trūkumą. Analizuojant respondentų pasiskirstymą pagal lytį bei nesportavimo priežastis, galima teigti, kad laiko trūkumas aktualesnis vyrams, kurie sudarė 67,86 proc. (N=19), palyginus su moterimis, kurios sudarė 32,14 proc. (N=9). Praktiškai priešinga situacija, kas liečia vyrų ir moterų motyvaciją (nusiteikimą). Čia didžiąją dalį sudaro moterys (62,07 proc., N=18), palyginus su vyrais, kurie sudaro 37,93 proc. (N=11). Iš negalėjusių pateikti nesportavimo priežasčių net 88,24 proc. (N=30) sudarė vyrai, kai tuo tarpu visų apklaustųjų moterų buvo 11,76 proc. (N=4).

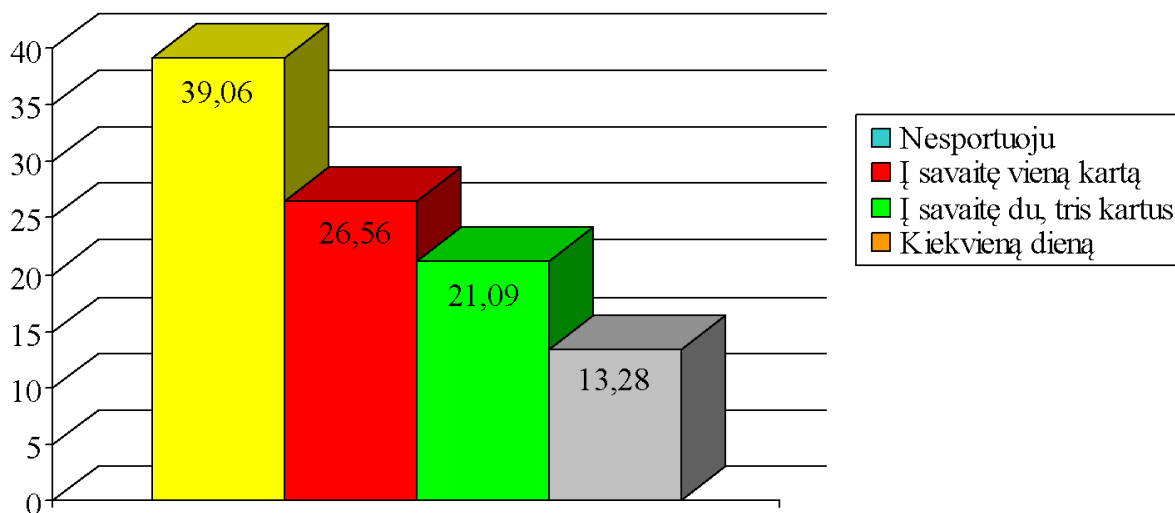
Analizuojant respondentų pasiskirstymą pagal amžių bei nesportavimo priežastis, galima teigti, kad didžiausias laiko trūkumas vyrauja 40-44 amžiaus grupėje, kuri sudarė 25 proc. (N=7). Po lygiai t.y. po 21,43 proc. (N=6) laiko trūkumas pastebimas 30-34 amžiaus bei 35-39 amžiaus grupėse. Stebėtina, kad neatsirado nei vienas respondentas iki 24 metų grupės, kuris teigtų, kad jam yra laiko stoka. Didžiausia motyvacijos, nusiteikimo stoka, išanalizavus duomenis gauta 45-49 metų amžiaus grupėje, kuri siekia 27,59 proc. (N=8) Po 27,59 proc. (N=5) nusiteikimo stoka vyrauja 25-29 amžiaus ir 40-44 amžiaus grupėse. Vėlgi, mažiausia dalis motyvacijos, nusiteikimo stoką įvardijo iki 24 amžiaus grupės policijos pareigūnai, kurie sudarė 6,9 proc. (N=2). Tokia pačią dalį, kaip motyvacijos stoką pažymėjo pareigūnai, kurių amžius siekia 50-54 metus. Iš negalėjusių pateikti nesportavimo priežasčių daugiausiai buvo 40-44 amžiaus grupės pareigūnai, kurie sudarė 38,24 proc. (N=13) bei 30-34 amžiaus pareigūnai, kurie sudarė 29,41 proc. (N=10).

Galima daryti išvadą iš apklaustųjų atsakymų, kad dauguma policijos pareigūnų nesportavimo priežastis įvardija, tokias, kaip motyvacijos (nusiteikimo) trūkumo ir, taip pat buvo paminėta dėl laiko trūkumo. Taip pat pastebima, kad nesportavimo priežastį, kaip laiko trūkumas aktualesnis vyrams. O nesportavimo priežastį, kaip motyvacijos (nusiteikimo), daugiausiai įvardija moterys.

Kalbant apie respondentų atsakymus, galima daryti išvadą, kad priežastį, kodėl policijos pareigūnai nesportuoja, kaip laiko trūkumą daugiau dominuoja 40 – 44 metų amžiaus grupėje. Kitaip sakant laiko trūkumas dominuoja 40 – 44 metų amžiaus grupėje, o amžiaus grupėje iki 24 metų nėra laiko trūkumo.

Įvardijant priežastį, kodėl nesportuoja, dėl motyvacijos (nusiteikimo) iš respondentų atsakymų tampa aišku, kad dominuoja 45 – 49 amžiaus grupėje, o mažiausioji dalis, taip pat yra iš iki 24 metų amžiaus grupės.

Kaip jau anksčiau buvo minėta, kad kiek daugiau nei pusė visų apklaustųjų sportuoja, todėl aktualu išsiaiškinti, kaip dažnai jie tai daro. 13 pav. pateiktas respondentų pasiskirstymas pagal sportavimo dažnumą.



13 pav.

3.3.2. Policijos pareigūnų sportavimo dažnumas (proc.)

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad 39,06 proc. (N=50) policijos pareigūnų nesportuoja. Dažniausiai policijos pareigūnai sportuoja į savaitę vieną kartą. Taip teigė 26,56 proc. (N=34) visų apklaustųjų. 21,09 proc. (N=27) visų apklaustų respondentų teigė sportuojantys į savaitę du, tris kartus. Mažiausią dalį (13,28 proc., N=17) sudarė pareigūnai, kurie sportuoja kiekvieną dieną.

Galima daryti prielaidą, kad policijos pareigūnų fizinis pasiruošimas nėra pakankamai geras. Daroma tokia prielaida, nes apie trečdalį pareigūnų sportui skiria daugiau nei vieną kartą per savaitę. Dirbant tokį darbą jie privalo būti pasiruošę įvairiems gyvenimo iššūkiams, kurių policijos pareigūnų darbo metu pasitaiko tikrai dažnai.

Analizuojant sportavimo dažnumą pagal lytį, galima teigti, kad dažniau sportuoja vyrai lyginant su moterimis. Iš visų apklaustųjų, kurie sportuoja kiekvieną dieną vyrų sudaro 76,47 proc. (N=13), kai tuo tarpu moterų 23,53 proc. (N=4). Taip pat dominuoja vyrai, kurie sportuoja į savaitę du, tris kartus palyginus su moterimis (atitinkamai 81,48 proc., N=22 ir 18,52 proc., N=5).

Kad ir, kaip bebūtų daroma tokia išvada pagal atsakiusių respondentų atsakymus, kad vis dėlto sporte, fizinėje veikloje dominuoja vyrai. Reiškiasi jie dažniau ir daugiau sportuoja.

Taip pat galima paminėti, kad vyrų fizinis aktyvumas ir fizinės veiklos aktyvumas dominuoja, nes vyrai apskritai dominuoja policijos darbinėje veikloje, jie dažniau susiduria su viešosios tvarkos pažeidėjais, kurie sąlyginai pasipriešina policijos pareigūnams, nevykdo jų teisėtų reikalavimų, nurodymų ir pan.

Vertinant respondentų atsakymus pagal amžių grupes, tai tampa aišku, kad dažniausiai (kiekvieną dieną) sportuoja 30 – 34 ir 40 – 44 metų amžiaus grupės, kai tuo tarpu kiekvieną dieną nesportuoja, neatlieka fizinės veiklos, kurie yra vyresni, kaip 45 metų amžiaus grupės respondentai. Į savaitę du, tris kartus daugiausiai pareigūnų sportuoja iš 35-39 amžiaus grupės.

Aktualu išanalizuoti, kaip dažnai policijos pareigūnai sportuoja įvairiose amžiaus grupėse. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių ir sportavimo dažnumą pavaizduotas 5 lentelėje

5 lentelė

3.3.3. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių ir sportavimo dažnumą

Amžius	Kiekvieną dieną (proc.)	Į savaitę du, tris kartus (proc.)	Į savaitę vieną kartą (proc.)	Nesportuoju (proc.)
<24	11.76	3.70	0.00	2.00
25-29	23.53	22.22	8.82	14.00
30-34	29.41	14.81	29.41	12.00
35-39	5.88	33.33	14.71	16.00
40-44	29.41	14.81	29.41	28.00
45-49	0.00	7.41	14.71	18.00
50-54	0.00	3.70	2.94	10.00

Iš pateiktos lentelės matyti, kad kiekvieną dieną didžiausia dalis sportuoja iš 30-34 metų amžiaus ir 40-44 amžiaus grupių, kurie sudarė po 29,41 proc. (N=5). 23,53 proc. (N=4) sudarė respondentai, kurie sportuoja kiekvieną dieną iš 25-29 amžiaus grupės. 11,76 proc. (N=2) sudarė respondentai, kurių amžius siekia iki 24 metų. 5,88 proc. (N=1) sudarė pareigūnai, kurių amžius siekia 35-39 metus. Pažymėtina, kad neatsirado nė vieno respondento, kuris sportuotų kiekvieną dieną iš vyresnių kaip 44 metų amžiaus grupės. Į savaitę du, tris kartus daugiausiai pareigūnų sportuoja iš 35-39 amžiaus grupės, kuri sudaro 33,33 proc. (N=9), kiek mažiau t.y. 22,22 proc. (N=6) sportuojančių yra iš 25-29 amžiaus grupės. Mažiausia dalis (po 3,7 proc., N=1) į savaitę po du, tris kartus sportuojančių pareigūnų buvo iš grupės iki 24 metų amžiaus ir tų, kurių amžius siekia 50-54 metus. Į savaitę vieną kartą dažniausiai sportuoja respondentai, kurių amžius siekia 40-44 metus ir 30-34 metus. Jie sudarė po 29,41 proc. (N=10). Mažiausiai sportuojančių kartą per savaitę buvo respondentų iš 50-54 amžiaus grupės, kuri sudarė 2,94 proc. (N=1) ir respondentų, kurių

amžius siekia iki 24 metų (0 proc.). Nesportuojančių tarpe vėlgi, daugiausiai buvo 40-44 metų amžiaus grupės respondentai, kurie sudarė 28 proc. (N=14). Daugiau galima teigti, kad nesportuojančių policijos pareigūnų pasiskirstymas praktiškai tolygus visose amžiaus grupėse. Mažiausiai nesportuojančių policijos pareigūnų buvo iki 24 metų amžiaus grupės, kuri sudarė vos 2 proc. (N=2).

Tyrimu buvo norima sužinoti, ar policijos pareigūnams sudarytos palankios sąlygos sportuoti. Gauti rezultatai atskleidė, kad 70,31 proc. (N=90) visiems apklaustiems policijos pareigūnams sudarytos palankios sąlygos sportuoti, o 29,69 proc. (N=38) visų apklaustųjų nurodė, kad sąlygos nepalankios. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad tiek vyrams, tiek moterims yra sudarytos palankios sąlygos sportuoti. Taip teigė 69,33 proc. (N=52) vyrų bei 71,70 proc. (N=38) moterų.

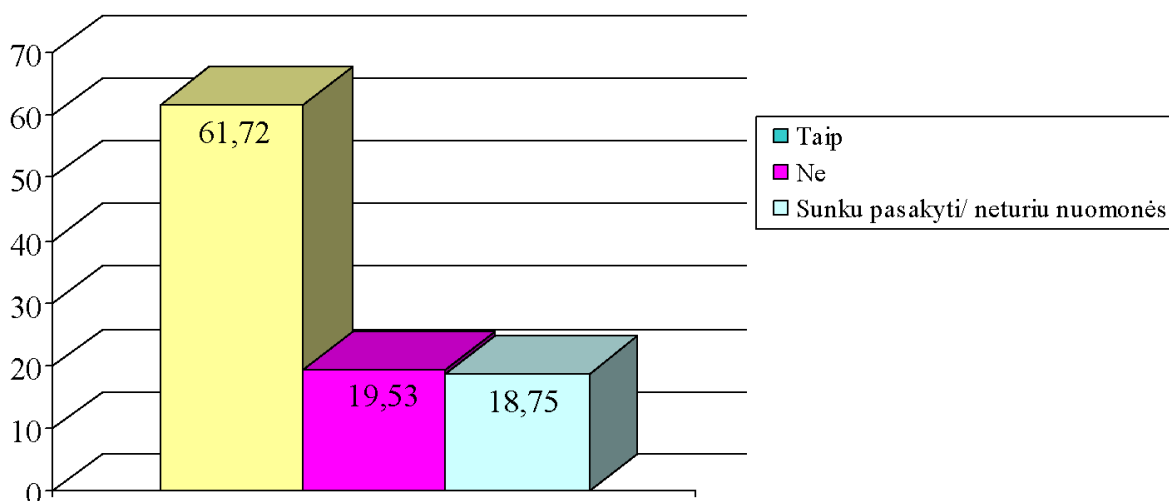
Taip pat aktualu sužinoti pareigūnų nuomonę ar jie rimtai žiūri į sportą. Gauti tyrimo rezultatai atskleidė, kad 61,72 proc. (N=79) policijos pareigūnų rimtai žiūri į sportą, 19,53 proc. (N=25) į sportą žiūri nerimtai, o 18,75 proc. (N=24) pareigūnų teigė, kad jiems sportuoti nepatinka. 67,09 proc. (N=53) policijos pareigūnų rimtai žiūrinčių į sportą sudaro vyrai, kai tuo tarpu 32,91 proc. (N=26) sudaro moterys. Galima daryti prielaidą, kad vyrai dažniau linkę sportuoti ir taip palaikyti savo fizinę formą, o moterys dažniau pasikliauja įvairiais kitais būdais – dietomis, iškvomomis ir kitomis moteriškomis gudrybėmis.

Analizuojant policijos pareigūnų požiūrį įvairiose amžiaus grupėse, pastebima, kad didžiausia respondentų dalis 27,85 proc. (N=22) rimčiausiai žiūri į sportą, kurių amžius siekia 40-44 metus. Kiek mažiau, 20,25 proc. (N=16) respondentų teigė rimtai žiūrintys į sportą, kurių amžius siekia 30-34 metus. Mažiausia respondentų dalys t.y. po 2,53 proc. (N=2) buvo iš iki 24 metų amžiaus grupės bei 50-54 amžiaus. 17,72 proc. (N=14) visų teigiančių, kad jie rimtai žiūri į sportą, buvo iš 25-29 metų amžiaus grupės. Nerimtai žiūrintys į sportą buvo respondentai, kurių amžius siekia iki 24 metų bei 25-29 metų amžiaus grupių. Jie sudarė atitinkamai po 4 proc. (N=1). Po 20,83 proc. (N=5) teigė, kad sportuoti jiems nepatinka iš trijų amžiaus grupių - 25-29 amžiaus, 40-44 amžiaus bei 45-49 amžiaus grupių. Galima teigti, kad sportuoti mėgsta respondentai, kurių amžius siekia iki 24 metų bei 50-54 amžiaus grupių, nes jų buvo mažiausiai (po 4,17 proc., N=1).

Apibendrinant respondentų atsakymus į klausimus galima daryti išvadą, kad tyrimo rezultatai atskleidė, jog tiek vyrams, tiek moterims yra sudarytos palankios sąlygos sportuoti. Taip pat gauti tyrimo rezultatai atskleidė, kad dauguma policijos pareigūnų rimtai žiūri į sportą, fizinės veiklos atlikimą.

Policijos pareigūnai turi nustatytus tam tikrus darbo sporto normatyvus, kuriuos jie turi atlikti konkrečiu metu. Sportinius policijos pareigūnų normatyvus sudaro šie pratimai: prisitraukimai, atsispaudimai, bėgimas šaudykle ar 100 m., 3000 (2000) m. bėgimas, savigynos

pratimai. Todėl tyrimu buvo norima išsiaiškinti, ar policijos pareigūnai rimtai žiūri į normatyvų atsiskaitymus (žr. 14 pav.).



15 pav.

3.3.4. Policijos pareigūnų požiūris į normatyvų atsiskaitymus (proc.)

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad 61,72 proc. (N=79) policijos pareigūnų rimtai žiūri į sportinių normatyvų atsiskaitymus, 19,53 proc. (N=25) – nerimtai, o 18,75 proc. (N=24) šiuo klausimu neturėjo nuomonės. Galima teigti, kad didžioji dalis apklaustų policijos pareigūnų yra pasiruošę ir nebijo normatyvų atsiskaitymų. Analizuojant šį klausimą pagal lytį, galima teigti, kad rimčiau į sportinius normatyvus žiūri vyrai, kurie sudarė 68,35 proc. (N=54), kai moterys sudarė 31,65 proc. (N=25).

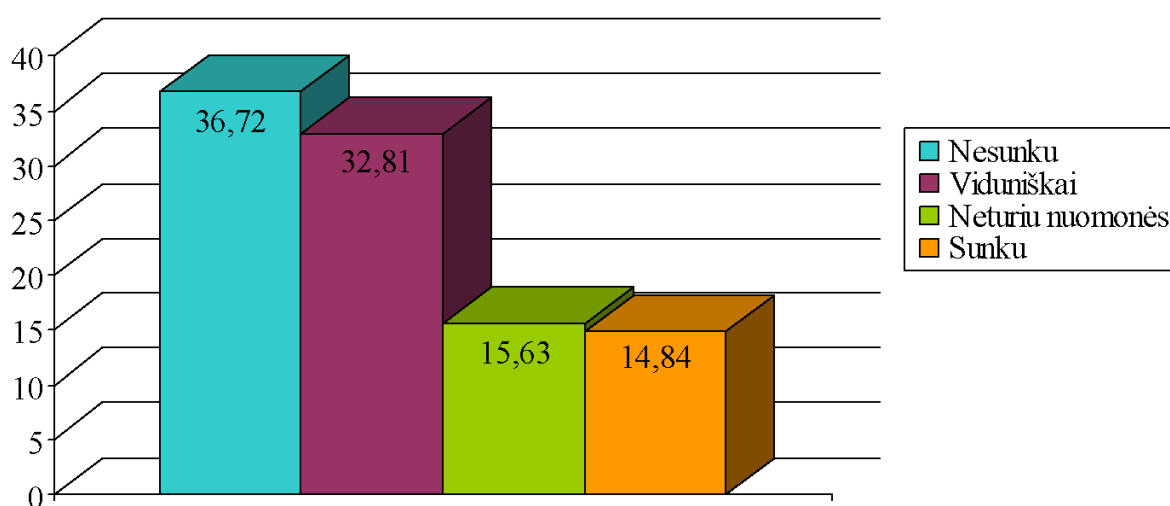
Analizuojant šį klausimą įvairiose amžiaus grupėse, galima teigti, kad 40-44 amžiaus grupės pareigūnų buvo daugiausiai, kurie sudarė 29,11 proc. (N=23). Po 17,72 proc. (N=14) buvo respondentai, kurių amžius siekė 25-29 metus ir 30-34 metus. Nerimtai žiūrinčių į sportinius normatyvus buvo 30-34 metų amžiaus grupės pareigūnus, kurie sudarė 28 proc. (N=7). Kiek mažesnę dalį sudarė pareigūnai, kurių amžius siekė 35-39 ir 40-44 metus. Jie atitinkamai sudarė po 20 proc. (N=5) visų nerimtai žiūrinčių į sportinius normatyvus respondentų.

Policijos pareigūnams taip pat reikėjo atsakyti į klausimą, ar jie sportuoja intensyviau, kuomet žino tikslią atsiskaitymų datą. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad 71,88 proc. (N=92) policijos pareigūnų nesportuoja intensyviau žinodami atsiskaitymų datą, kai tuo tarpu tik 28,13 proc. (N=36) pradeda intensyviau ruoštis prieš atsiskaitymus. Intensyviausiai pradeda ruoštis atsiskaitymams pareigūnai, kurių amžius siekia 40-44 metus. Jie sudarė 25 proc. (N=9) visų pradedančiųjų intensyvesnį sportą sužinojus atsiskaitymų datą. Mažiausiai respondentų, kurie pradeda intensyviau

sportuoti buvo iki 24 metų amžiaus grupės, kurie sudarė 8,33 proc. (N=3) bei 50-54 amžiaus grupės respondentai, kurie sudarė 2,78 proc. (N=1).

Galima teigti, kad pateikę tokį atsakymą, policijos pareigūnai stengiasi kartas nuo karto atlikti normatyvų pratimus, kad artėjant atsiskaitymo datai nereikėtų persistengti juos atliekant. Tačiau didžioji dauguma visų apklaustųjų pareigūnų fiziniams normatyvams atlikti yra visada pasiruošę.

Tyrimu buvo siekiama sužinoti, ar policijos pareigūnams taikomi sportiniai normatyvai yra sunkūs (žr. 16 pav.).



17 pav.

3.3.5. Policijos pareigūnų nuomonė apie sportinių normatyvų sunkumą (proc.)

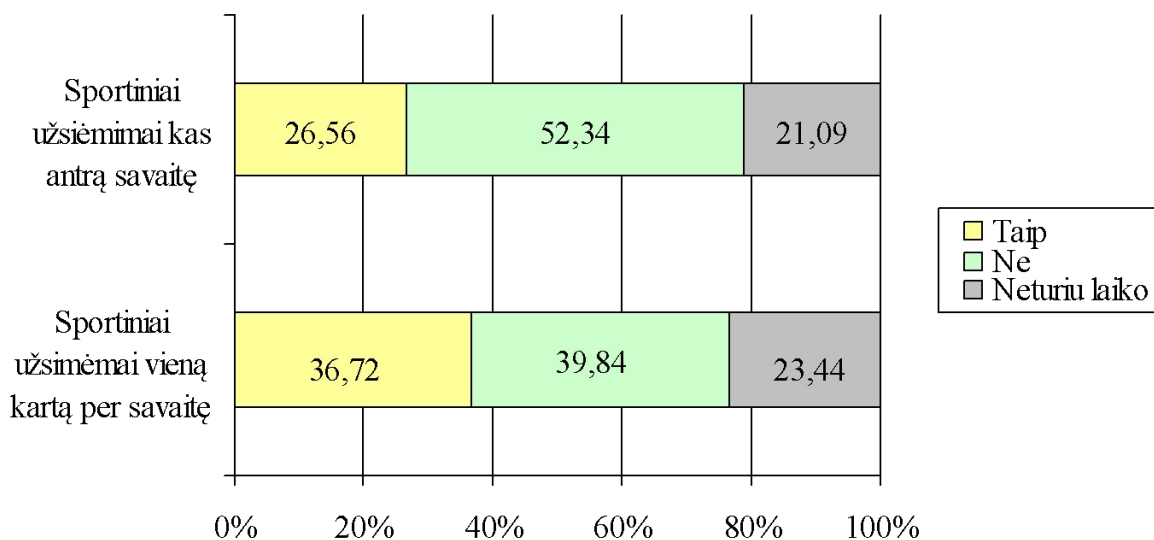
Gauti rezultatai atskleidė, kad policijos pareigūnams taikomi sportiniai normatyvai nėra sunkūs, taip teigė 36,72 proc. (N=47) visų apklaustų respondentų. 32,81 proc. (N=42) policijos pareigūnų teigė, kad normatyvai jiems yra vidutiniškai sunkūs. Tik 14,84 proc. (N=19) visų apklaustųjų teigė, kad jiems taikomi sportiniai normatyvai yra sunkūs. Iš visa to galima teigti, kad policijos pareigūnams nereikia intensyviau sportuoti prieš normatyvinius atsiskaitymus, kadangi pratimai atliekami lengvai. Taip pat galima teigti, kad vyrams yra lengvesni sportiniai normatyvai lyginant su moterimis. Kad nesunkūs sportiniai normatyvai teigė 63,83 proc. (N=30) vyrų, palyginus su 36,17 proc. (N=17) moterų.

Išanalizavus duomenis, kuriai policijos pareigūnų daliai yra sunkūs ar nesunkūs sportiniai normatyvai, aktuali išsiaiškinti, respondentų pasiskirstymą amžiaus grupėse. Iki 24 metų amžiaus grupėje daugiausiai teigė, esą sportiniai normatyvai vidutiniškai sunkūs. Taip teigė pusė, t.y. 50 proc. (N=2) šios amžiaus pareigūnų. 25-29 amžiaus grupėje didžiausia dalis, 35 proc. (N=7) teigė nesutinkantys, kad sportiniai normatyvai yra sunkūs. Galima daryti prielaidą, kad jiems

sportiniai užsiėmimai yra lengvi ar bent nesunkūs. Tokia pati situacija ir 30-34 metų amžiaus grupėje. Nesutinkantys su šiuo teiginiu sudarė 40 proc. (N=10,28). 35-39 metų ir 40-44 metų amžiaus grupėse taip pat didesnė dalis teigė nesutinkantys, kad sportiniai normatyvai yra sunkūs. Jie sudarė atitinkamai 43,48 proc. (N=10) ir 42,42 proc. (N=14). Beveik visose amžiaus grupėse po trečdalį atsakiusių teigė, kad sportiniai normatyvai yra vidutiniškai sunkūs. 50-54 metų amžiaus grupėje, pareigūnai teigė, kad sportiniai normatyvai jau yra jiems sunkūs. Šios amžiaus grupės respondentai sudarė 42,86 proc. (N=3) taip teigusių.

Apibendrinant galima teigti, kad policijos pareigūnai į sportinių normatyvų atsiskaitymus žiūri rimtai. Pagal respondentų atsakymus tampa aišku, kad rimčiau į sportinius normatyvus žiūri vyrai, o ne moterys. Turint omeny amžiaus grupes, tai labiausiai dominuoja 40 – 44 metų amžiaus grupė, kuri ir teigia, kad sportiniai normatyvai yra atsakingas sportinės veiklos atlikimas. Kalbant apie fizinės veiklos atlikimo dažnumą prieš sportinius normatyvus, kai tampa aišku, kad žinant sportinių normatyvų tikslią datą ir laiką, policijos pareigūnai nesportuoja intensyviau.

Tyrimu metu policijos pareigūnų buvo teirautasi, ar jie sutiktų sportiniuose užsiėmimuose dalyvauti vieną kartą per savaitę, kitu atveju – jei jie vyktų kas antrą savaitę (žr. 18 pav.).



18 pav.

3.3.6. Policijos pareigūnų dalyvavimas sportiniuose užsiėmimuose (proc.)

Gauti tyrimo rezultatai atskleidė, kad 52,34 proc. (N=67) policijos pareigūnų nesutiktų dalyvauti, jei užsiėmimai vyktų vieną kartą per savaitę, 39,84 proc. (N=51) nedalyvautų, jei net užsiėmimai vyktų kas antrą savaitę. 36,72 proc. (N=47) visų apklaustųjų teigė dalyvausiantys jei

sportiniai užsiėmimai vyktų vieną kartą per savaitę, o 26,56 proc. (N=34) visų apklaustųjų sutiktų dalyvauti kas antrą savaitę, jei tik vyktų sportiniai užsiėmimai.

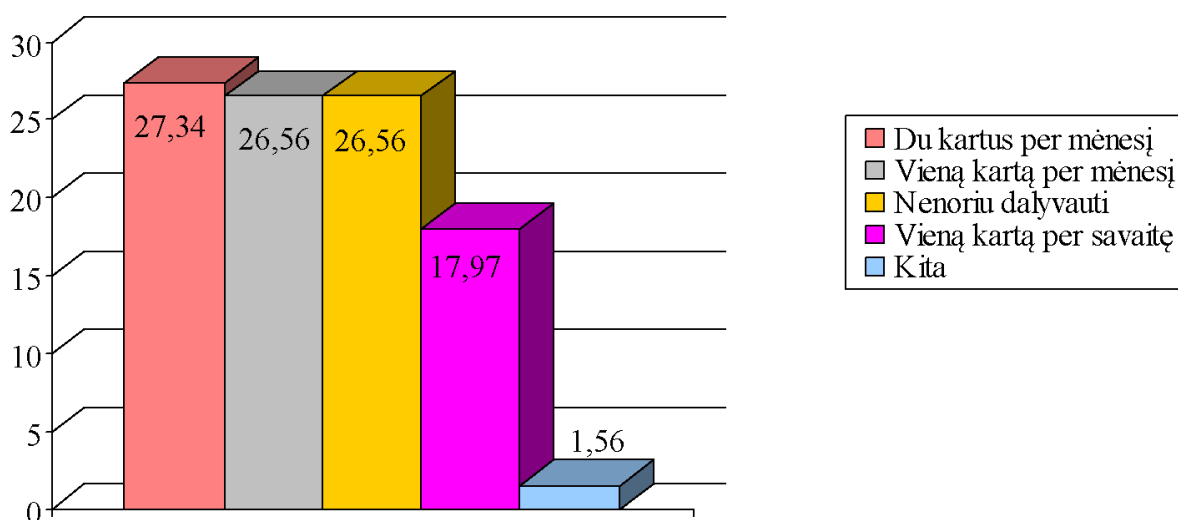
Išanalizavus vyrų ir moterų pasiskirstymą pagal dalyvavimą sportiniuose užsiėmimuose, galima teigti, kad vyrai tiek kartą per savaitę, tiek kas antrą savaitę labiau sutiktų dalyvauti nei moterys. Kartą per savaitę 41,33 proc. (N=31) visų apklaustų vyrų sutiktų dalyvauti sportiniuose užsiėmimuose, kai tuo tarpu nesutinkančių siekia 32 proc. (N=24). O visų apklaustų moterų kartą per savaitę sutiktų dalyvauti sportiniuose užsiėmimuose 30,19 proc. (N=16), kai tuo tarpu kiek daugiau nei pusė (50,94 proc., N=27) - nesutiktų. Kas antrą savaitę 40 proc. (N=30) visų apklaustų vyrų sutiktų dalyvauti sportiniuose užsiėmimuose, kai tuo tarpu nesutinkančių siekia 36 proc. (N=27). Visų apklaustų moterų kas antrą savaitę sutiktų dalyvauti vos 7,55 proc. (N=4), kai net 75,47 proc. (N=40) apklaustų moterų nesutiktų.

Išanalizavus respondentų pasiskirstymą pagal dalyvavimą sportiniuose užsiėmimuose įvairiose amžiaus grupėse, galima teigti, kad kartą per savaitę labiausiai sutiktų dalyvauti respondentai, kurių amžius siekia 40-44 metus. Jie sudarė 31,91 proc. (N=15) taip teigusiųjų. Kiek mažiau buvo respondentų, kurių amžius siekia 35-39 metus. Jie sudarė 23,40 proc. (N=11). Mažiausią dalį sudaro respondentai, kurie sutiktų dalyvauti užsiėmimuose kartą per savaitę, kurių amžius siekia iki 24 metų ir 50-54 metų amžiaus respondentai. Jie atitinkamai sudarė po 2,13 pro. (N=1) visų taip teigusiųjų. Didžiausia dalis, kuri nesutiktų dalyvauti kartą per savaitę sportiniuose užsiėmimuose buvo respondentai, kurių amžius siekia 30-34 metus. Jie sudarė 29,41 proc. (N=15) visų taip teigusiųjų. Kiek mažesnę dalį sudarė 40-44 metų amžiaus grupės pareigūnai, kurie sudarė 19,61 proc. (N=) visų nesutinkančiųjų dalyvauti savaitiniuose sportiniuose užsiėmimuose. Daugiausiai respondentų neturėjo nuomonės šiuo klausimu iš 35-39 metų ir 40-44 metų amžiaus policijos pareigūnų, kurie sudarė atitinkamai po 26,67 proc. (N=8). Verta pažymėti, kad nebuvo nei vieno respondento iki 24 metų amžiaus grupės, kuris teigų neturintis nuomonės šiuo klausimu. Galima teigti, kad jauniausi pareigūnai turi argumentuotą savo nuomonę ar požiūrį šiuo klausimu.

Panaši situacija ir analizuojant respondentų amžiaus pasiskirstymą ir jų nuomonę apie dalyvavimą sportiniuose užsiėmimuose kas antrą savaitę. Daugiausiai respondentų sutiktų sportuoti iš 40-44 amžiaus grupės, kurie sudarė 29,41 proc. (N=10). po 17,65 proc. (N=6) policijos pareigūnai sutiktų sportuoti iš 25-29 metų ir 30-34 metų amžiaus grupių. Taip pat didžiausia dalis buvo 40-44 metų amžiaus grupės respondentų, kurie nesutiktų dalyvauti kas antrą savaitę rengiamuose sportiniuose užsiėmimuose. Jie sudarė 23,88 proc. (N=16) visų taip teigusiųjų. Mažiausios dalys taip teigusiųjų buvo amžiaus grupėse iki 24 metų ir 50-54 amžiaus, kurios sudarė po 4,48 proc. (N=3).

Apibendrinus galima teigti, kad policijos pareigūnai nėra suinteresuoti gerinti savo fizinės būklės ir pasirengimo normatyvų atsiskaitymams, kadangi didžioji dalis policijos pareigūnų atsisako dalyvauti bet kokiuose rengiamuose sportiniuose užsiėmimuose.

Aktualu sužinoti, kokių laiku policijos pareigūnai sutiktų dalyvauti sportiniuose užsiėmimuose (žr. 19 pav.).



19 pav.

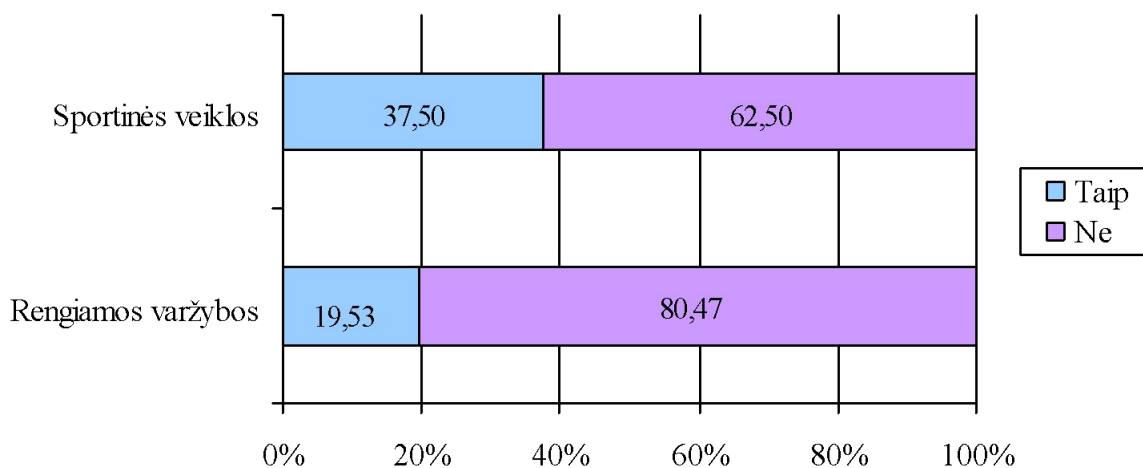
3.3.7. Laikas, kuomet policijos pareigūnai dalyvautų sportiniuose užsiėmimuose (proc.)

Tyrimo rezultatai parodė, kad policijos pareigūnai sutiktų dalyvauti, jei sportiniai užsiėmimai vyktų du kartus per mėnesį. Tai sudarė 27,34 proc. (N=35) visų apklaustųjų. 26,56 proc. (N=34) policijos pareigūnų dalyvautų užsiėmimuose vieną kartą per mėnesį ir tiek pat 26,56 proc. (N=34) – nenori dalyvauti sportiniuose užsiėmimuose.

Analizuojant šį klausimą amžiaus grupėje iki 24 metų, pastebima tendencija, kad respondantai pasiskirstė tolygiai, t.y. po 25 proc. (N=1) visais aptartais atsakymais. 25-29 amžiaus grupėje du kartus per mėnesį sutiktų dalyvauti 35 proc. (N=7) sportiniuose užsiėmimuose. 30-34 metų amžiaus grupėje didžioji dauguma, 48 proc. (N=12) sutiktų dalyvauti kartą per mėnesį sportiniuose užsiėmimuose. 35-39 metų amžiaus pareigūnų buvo daugiausiai teigusiųjų, kad nenori dalyvauti tokiuose užsiėmimuose. Jie sudarė 34,78 proc. (N=8). 40-44 amžiaus grupėje daugiausiai, t.y. 30,30 proc. (N=10) sutiktų dalyvauti du kartus per savaitę rengiamuose sportiniuose užsiėmimuose. 45-49 metų amžiaus grupėje 43,75 proc. (N=7) teigė nenorintys dalyvauti užsiėmimuose, o 50-54 metų amžiaus grupėje daugiausiai teigė dalyvausiantys du kartus per savaitę rengiamuose užsiėmimuose. Jie sudarė 42,86 proc. (N=3).

Galima teigti, kad policijos pareigūnams reikalingi sportiniai užsiėmimai, tačiau reikėtų surasti bendrą laiką ir skatinimo priemones, kad visi policijos pareigūnai būtų suinteresuoti dalyvauti sportiniuose užsiėmimuose.

Tyrimu buvo siekiama sužinoti, ar policijos pareigūnai dalyvauja Šiaulių apsk. VPK, Šiaulių m. ir r. PK rengiamose varžybose bei sportinėse veiklose (žr. 20 pav.).



20 pav.

3.3.8. Policijos pareigūnų dalyvavimas Šiaulių apsk. VPK, Šiaulių m. ir r. PK rengiamose varžybose ir sportinėse veiklose (proc.)

Tyrimo rezultatai parodė, kad policijos pareigūnai (62,50 proc., N=80) nedalyvauja Šiaulių apsk. VPK, Šiaulių m. ir r. PK sportinėse veiklose, kai tuo tarpu dalyvaujantys sudaro 37,50 proc. (N=48). Iš visų dalyvaujančiųjų daugiau buvo vyrų, kurie sudarė 62,50 proc. (N=30) palyginus su moterimis, kurios siekė 37,50 proc. (N=18) visų dalyvaujančiųjų.

Iš pateikto paveikslo matyti, kad 80,47 proc. (N=103) policijos pareigūnų nedalyvauja nei Šiaulių apsk. VPK, Šiaulių m. ir r. PK rengiamose varžybose., kai dalyvaujančiųjų siekia 19,53 proc. (N=25). Čia taip pat galima pastebėti, kad tarp dalyvaujančiųjų taip pat yra daugiau vyrų palyginus su moterimis (atitinkamai 68 proc., N=17 ir 32 proc., N=8).

Išanalizavus tyrimo duomenis, pastebėta, kad rengiamose varžybose dalyvauja jaunesnio amžiaus policijos pareigūnai. Iš visų dalyvaujančiųjų 36 proc. (N=9) buvo 25-29 amžiaus respondentai. Lygiai tokia pati situacija ir kalbant apie atliekamas sportines veiklas. Čia taip pat dominuoja 25-29 amžiaus pareigūnai, kurie sudaro 27,08 proc. (N=13). Šios amžiaus grupės pareigūnai daugiau dalyvauja Šiaulių apsk. VPK, Šiaulių m. ir r. PK rengiamose sportinėse veiklose lyginant su kitomis amžiaus grupėmis.

Apibendrinus galima daryti prielaidą, kad policijos pareigūnams trūksta entuziazmo, noro bei skatinimo priemonių dalyvauti su darbu susijusiose įvairiose veiklose.

IŠVADOS

1. Fizinis pajėgumas neatsiejama dalis nuo fizinio aktyvumo. Fizinis aktyvumas suteikia galimybę pateikti puiku fizini pajėgumą turint omeny įvairius fizinius pratimus. Kuo asmenybė tampa fiziškai aktyvus, tuo jo fizinis pajėgumas gerėja. Kuo daugiau fizinis aktyvumas dominuoja žmogaus gyvenime, tuo individas tuo naudojasi ir naudojamasis proga atlieka nelengvus fizinius judesius, kurie reikalauja ypatingai didelio fizinio pajėgumo.
2. Paaiškėjo, kad statutiniams policijos pareigūnams fiziniai reikalavimai yra aukšto, valstybinio lygio. Kitaip sakant nors atlikti darbinę veiklą, kaip policijos pareigūnas turi atitikti visus fizinius reikalavimus pagal savo amžiaus grupę, pagal savo darbo grupę, galų gale pagal jo lytį. Surinkęs tinkamą taškų sumą policijos pareigūnas gali toliau „tarnauti“ vidaus tarnyboje..
3. Iš atlikto tyrimo paaiškėjo, kad tyrimo rezultatai atskleidė, jog 61,72 proc. policijos pareigūnų rimtai žiūri į sportinių normatyvų atsiskaitymus, 19,53 proc. (N=25) – nerimtai. Daroma tokia išvada, kad didžioji dalis apklaustų policijos pareigūnų yra pasiruošę ir nebijo normatyvų atsiskaitymų. Analizuojant šį klausimą pagal lytį, tampa aišku, kad rimčiau į sportinius normatyvus žiūri vyrai, kurie sudarė 68,35 proc. (N=54), kai moterys sudarė 31,65 proc. (N=25). Analizuojant šį klausimą įvairiose amžiaus grupėse, galima teigti, kad 40-44 amžiaus grupės pareigūnų buvo daugiausiai, kurie sudarė 29,11 proc. (N=23). Po 17,72 proc. (N=14) buvo respondentai, kurių amžius siekė 25-29 metus ir 30-34 metus.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Ainsworth, B. E., Haskell, N.L., Leon, A. et al. (1993). Compendium of physical activities. *Med. Sci. Sports Exerc.*
2. Armonienė, J., (1994). Kūno kultūra ir studentų sveikata, Kūno kultūros problemos Lietuvos aukštojoje mokykloje. Kaunas: Ritmas.
3. Arimavičiūtė M., Zabelavičienė I. (2002). Strateginis policijos veiklos valdymas – būtina nusikaltimų prevencijos sąlyga. *Jurisprudencija*, 24 (16).
4. Astrauskienė, A., et al., (2005). KTU ir KMU pirmo kuro studentų požiūris į sveikatą, kaip gyvenimiškąją vertybę. *Kultūra – Ugdymas – Visuomenė: LŽŪU mokslo darbai*: 315 – 317.
5. Butavičius, A., Štarevičius, E., (1999). Policijos pareigūno emocinės būsenos ir veiksmų taktika konfliktinių situacijų metu: mokomasis leidinys. Vilnius: LTA LC
6. Bruzgis, R., (1990). Studentų fizinis lavinimas. Vilnius.
7. Caspersen C.J, Powell K.E, Christenson G.M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*; (100),126-131.
8. Dadelo S. (1997). LPA pirmojo kurso studentų fizinio parengtumo ir funkcinio pajėgumo kaita per mokslo metus // *Sporto mokslas*, Nr. 2 . psl. 45–48.
9. Dadelo S. (2001). Būsimųjų policijos pareigūnų fizinio parengtumo ir funkcinio pajėgumo rodiklių kaita ir koreliaciniai ryšiai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2(39). P. 3–8.
10. Dadelo S., Mačys A., (2004). VGTU ir LTU pirmo kurso studentų fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo ir funkcinio pajėgumo rodiklių lyginamoji analizė // *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 4(45) p. 88-91.
11. Donahue, R. P. et al. (1998). Physical activity and coronary heart disease in middle aged and elderly men. *American Journal of Public Health*, (78).
12. Gaška, V., (1999). Policijos akademijos pirmo kurso studentų bendrojo ir specialaus fizinio rengimo eksperimentinis pagrindimas: daktaro disertacijos santrauka (Socialinių mokslų sritis edukologijos kryptis) / VU, VPU, ŠPI. – V – 17 p.
13. Gaška, V., Veršinskas, R., (2002). Policijos pareigūnų bendrojo ir specialiojo fizinio rengimo modeliavimas remiantis eksperimentais. *Jurisprudencija*, 36 (28).
14. Gaška V., Nikolajonok G., Veršinskas R. (1994). Lietuvos policijos akademijos studentų fizinių galių formavimo metodika ir profesinio rengimo kontrolė. Vilnius.

15. Gušauskas, V., Veršinskas, R. (2003). Individualūs sulaikymo veiksmai: mokomasis leidinys. Vilnius: LTU.
16. Gaška V. (1995). Policijos akademijos pirmo kurso studentų bendrojo ir specialaus fizinio rengimo eksperimentinis pagrindimas : daktaro disertacijos santrauka (Soc. mokslų sritis edukologijos kryptis)
17. Ivanovas D. (2003). Kovinės savigynos veiksnių technikos mokymas taikant saviugdą. Kaunas: Technologija.
18. Ivanovas D., Muliarčikas A., Morkūnienė A., Štarevičius E., Veršinskas R. (2006). Kovinė savigyna: studijų dalyko programa. – Kaunas: MRU.
19. Jovaiša L. (2007). Pedagogikos terminai. Kaunas. Šviesa.
20. Jucevičienė, P., Lepaitė, D. 2000. Kompetencijos sampratos erdvė. ISSN 1392-0758 SOCIALINIAI MOKSLAI. Nr. 1 (22). Prieiga per internetą [http://info.smf.ktu.lt/Edukin/zurnalas/archive/pdf/2000%201%20\(22\)/4%20Juceviciene,Lepaite.pdf](http://info.smf.ktu.lt/Edukin/zurnalas/archive/pdf/2000%201%20(22)/4%20Juceviciene,Lepaite.pdf) [Žiūrėta 2016 balandžio 10 dieną]
21. Jurgutienė, A., et al., (2002). Lietuvos veterinarijos akademijos I kurso studentų fizinio pajėgumo įvertinimas. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas 4 (45): 31 – 38.
22. Lietuvos policijos 2014 m. veiklos ataskaita visuomenei. Prieiga per internetą: <http://www.policija.lt/index.php?id=2875> [Žiūrėta: 2016 balandžio 3 dieną].
23. Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro įsakymas. 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. (2006 m. gruodžio 29 d. Nr. 1V – 500). Vilnius. 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.
24. Kalesnykas, R., (2002). Policijos funkcijų įgyvendinimo efektyvumas: viešųjų ir privačių interesų derinimo problema. Jurisprudencija. T. 2(16).
25. Kalesnykas, R., (2002). Policijos pareigūnai kai kuriuose Europos valstybėse // Jurisprudencija. T. 48(40).
26. Kūno kultūros ir sporto departamentas prie LR Vyriausybės (2007). Lietuvos sporto objektų plėtros strategija 2006–2013 metams. 2006 m. Liepos 1 d. Įsakymas Nr. V-363. (Lithuanian Strategy on the Development of Sport Infrastructure.) Vilnius.

27. Levickienė G., Kardelis K. (1999). Moksleivių fizinės saviugdos komponentų bei socialinių ir edukacinių veiksnių sąsaja // Socialiniai mokslai. - ISSN 1392-0758. - Nr.4(21). – p.91-98.
28. Muliarčikas, A., (2002). Apie fizinį aktyvumą ir sveikatą – praktiniai bei metodiniai fizinės sveikatos gerinimo keliai. Lengvoji atletika, Nr. 4.
29. Muliarčikas, A., et al., (2007). Lietuvos gyventojų fizinio pajėgumo testavimo ir fizinės būklės nustatymo metodika. Vilnius: LSIC.
30. Miškinis, K. (2000). Kūno kultūros ir sporto specialistų rengimo tobulinimas: monografija. Kaunas: LKKA.
31. Miškinis, K. (2002). Sporto pedagogikos pagrindai. Kaunas: LKKA.
32. Muliarčikas A., Morkūnienė A., Štarevičius E., Mickevičius V. (2005). Būsimų pareigūnų – LTU studentų – požiūris į fizinės sveikatos būklės kontrolę ir valdymą // Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. ISSN 1392–5644. Kaunas: LKKA, t. 2 (56). P. 21–27.
33. Poderys J. (2000). Asmens sveikatos ugdymas: mokomoji knyga. Kaunas: KMU.
34. President's Council on Physical Fitness and Sports, Research Digest, 2000,2001. Ch.B.Corbin, R.P.Pangrazi. Arizona State University. D.Franks. University of Maryland
35. Skernevičius, J., Raslanas, A., Dadelienė, R., (2004). Sporto mokslo tyrimų metodologija. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
36. Skinner, C. S., Strecher, V. J. and Hospers, H. (1994). Physicians recommendations for mammography: do tailored messages make a difference? American Journal of Public Health, (84), 43–49.
37. Surgeon General's Report on Physical Activity and Health, USDHHS, (1996) asadapted from Wilmore and Costill 1994.
38. Stonkus S. (2002). Sporto terminų žodynas. Kaunas.
39. Šalkauskis S. (1992). Rinktiniai raštai. Pedagoginės studijos I knyga. Vilnius: LRKŠM. Leidybos centras.
40. Šakočius, A., (2000). Policija valstybėje ir visuomenėje: nuo distinktyviai iki racionaliai pragmatinio požiūrio į policijos paslaugą// Jurisprudencija. Visuomenės saugumas ir policijos mokslai. T. 15 (7).
41. Šiupinskas, L., (2006). Kompleksinis studentų fizinio aktyvumo vertinimas fizinės sveikatos, fizinio pajėgumo ir kūno masės kompozicijos rodikliais: daktaro disertacija. Kaunas: KMU.
42. Vaitkevičius J. (1995). Socialinės pedagogikos pagrindai. Vilnius: Evalda.
43. Valeckas V. (2004). Vidaus reikalų sistemos pareigūnų profesinis taktinis rengimas. Vilnius.

44. Vaščila, V., et al. (2005). Kūno kultūros pratybų veiksmingumas pirmo kurso studentų požiūriu į kūno kultūrą. Kultūra – Ugdymas – Visuomenė: LŽŪU mokslo darbai: 385 – 387.
45. Volbekienė, V., Kavaliauskas, S., (2002). Eurofitas. Fizinio pajėgumo testai ir metodika. Lietuvos moksleivių fizinio pajėgumo rezultatai. Vilnius: LSIC, 139.

SUMMARY

The paper conducted a *theoretical analysis* of physical fitness conception and physical fitness functions in relation to middle rank police officers.

Research *hypothesis* allows assuming that means and trainings planned beforehand and organized accordingly would allow middle rank police officers to reach an excellent level of physical fitness in a better and more potent way.

Method of a questionnaire was implemented in order to conduct a research aimed at investigating the attitude of middle rank police officers towards fulfilled obligatory physical standards. The paper also carried out a *statistical* data analysis (related to description of averages).

127 middle rank police officers in total participated in the research.

Empirical part investigated physical fitness of middle rank police officers. This means that nonparametric tests were employed in order to determine the speed, tolerance, and agility of police officers, all of which are considered to display physical fitness of police officers.

The main *conclusions* of the empirical research are as follows:

1. Physical fitness is an integral part of physical activity. Physical activity creates an opportunity for presenting an excellent physical fitness according to various physical exercises. The more a person becomes physically active, the better his physical fitness gets.
2. It was determined that statutory police officers need to meet high and state level physical requirements. This means that a police officer must comply with all physical requirements for his age group and work group in order to perform his work duties.

Research results indicate that 61.72% of police officers take physical standard assessments seriously, while 19.53% of the officers do not. It could be concluded that the majority of police officers surveyed are prepared for and not afraid of standard assessments. Having addressed the same issue with respect to gender, it was ascertained that physical standards are taken seriously more by men, 68.35%, than by women, 31.65%. The analysis of the issue according to various age groups allows stating that 29.11% of the officers are 40-44- year-olds, which makes this group the largest. Groups of respondents aged 25-29 and 30-34 have 17.72% of the officers each.

PRIEDAI