

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS  
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS  
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

**Rimantas Gintalas**  
**Kūno kultūros ir sporto edukologijos (specializacija: sporto edukologija)**  
**magistrantūros studentas**

**PAREIGŪNŲ BENDROJO IR SPECIALIOJO FIZINIO RENGIMO(-SI) EDUKACINIS  
SKATINIMAS**

**Magistro darbas**

Darbo vadovas  
Doc. dr. Stasys Norkus

Šiauliai, 2009

Darbas originalus ..... R. Gintalas

## SANTRAUKA

Fizinis aktyvumas, profesinis fizinis rengimas yra viena iš pagrindinių pareigūno asmenybės fizinės, profesinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų, nepakeičiama fizinių galių plėtotės ir sveikatos stiprinimo priemonė (Morkūnienė, 2004; Dadelo, 2002; Gaška, 1999; Tamošauskas, 2000; Kasiulis, 2001; Juškelienė, 2003; ir kt. ). Daugelis autorių pabrėžia, kad pareigūno profesinės veiklos specifika reikalauja gero bendro ir specialaus fizinio parengtumo (Morkūnienė, 2004; Dadelo, 1997; Muliarčikas, 2004 ir kt.).

### **Tyrimo uždaviniai:**

1. Išstudijuoti pareigūnų požiūrį į kūno kultūrą ir fizinę saviugdą.
2. Ištirti tardymo izoliatoriaus pareigūnų fizinį ir specialųjį parengtumą.
3. Išanalizuoti pareigūnų edukacinės sistemos veiksnius, darančius esminį poveikį pareigūno profesiniam rengimui.

2007-2009 m. vykdytos pareigūnų edukacijos pagrindiniai elementais buvo **švietimas**; išaiškinant pareigūnams fizinės saviugdos metodiką bei svarbą; specialiųjų ir bendrųjų fizinių gebėjimų **lavinimas**; pareigūnų motyvų fizinei saviugdai **formavimas**; nuostatų į fizinį aktyvumą keitimas. Per vienerius metus pareigūnų edukacijai buvo skirta 200 val. Buvo vykdomos dvi privalomos sporto pratybos-paskaitos ir vienos savarankiškos fizinės saviugdos pratybos. Kontrolinę grupę sudarę tiriamieji dirbo pagal standartinę programą ir jų fiziniam tobulinimuisi buvo skiriama 110 val. per metus.

Eksperimentinė pareigūnų edukavimo programa buvo efektyvi, nes pagerėjo joje dalyvavusiųjų pareigūnų bendrojo fizinio parengtumo bei savignyos veiksmų atlikimo rodikliai.

Statutinių pareigūnų požiūrį į fizinę saviugdą labiausiai įtakoja pareigūnų noras pagerinti savo fizinį parengtumą, fizinį išsivystymą, patirti atliekamų pratimų džiaugsmą, išgyventi teigiamas emocijas, bendrauti, įgyti pasitikėjimą savo jėgomis.

Pareigūnų švietimas vykdomas šiomis kryptimis: teigiamo požiūrio į fizinę saviugdą formavimas; pastovaus, tęstinio fizinio aktyvumo poveikio žmogaus organizmui, jo emocinei būsenai, darbinei veiklai išaiškinimas; gebėjimo stebėti ir vertinti savo fizinę būseną ir jos pokyčius, kartu įgyjant kūno kultūros bei sveikos gyvensenos žinių formavimas; gebėjimo savarankiškai atlikti tikslingus technikos veiksmus ir jų derinius, kurti naujus veiksmus konkrečiomis veiklos aplinkybėmis tobulinimas.

## **Officers' General and Special Physical Training (self-training) Educational Promotion Peculiarities**

### **Summary**

Physical activity, professional physical training is one of the main officer's personal physical, occupational, social and emotional welfare conditions, a tool of irreplaceable physical output's development and health amplification (Morkuniene, 2004; Dadelo, 2002; Gaska, 1999; Tamosauskas, 2000; Kasiulis, 2001; Juskeliene, 2003; and others). Most authors amplify that officer's occupation particularity demand good general and special physical qualification (Morkuniene, 2004; Dadelo, 2002; Muliarcikas, 2004 and others).

#### **Research tasks:**

1. To explore officers' attitude to the physical culture and physical self-help.
2. To examine inquisitorial isolator officers' physical and special qualification.
3. To analyze officers' education system's factors, which influence essentially officer's occupational training.

2007-2009 implemented officers' educational main elements were: **education**; explaining to officers' physical self-help methodology and importance; special and basic physical abilities' **training; formation of** officers' motives of physical self-help; changing attitudes to physical activity. There were devoted 210 hours for the officers' education. Also there ran two compulsory sport practice-lectures and one self-sufficient physical self-helping practice. The auditorial group of the exploratories worked according the standard program and their physical development was given 110 hours a year.

The experimental officers; education program was effective because there was developed participated officers' basic physical qualification and self-defence actions' indexes. Statutory officers' attitude to physical self-help mostly influence the officers' will to improve their physical preparation, physical development, to experience exercises' joy, to emphasize positive emotions, communicate, gain self-reliance.

The officers' education is pursued in these directions: positive attitude to the physical attitude forming; permanent, continuous physical activity's influence to a person's organism, his/her emotional condition and its changes, gaining both: body culture and healthy lifestyle knowledge forming; ability to accomplish purposeful technical actions and their combinations, to create new operations for particular activity circumstances' development.

## TURINYS

<b>ĮVADAS</b> .....	5
<b>1. TEORINIS STATUTINIŲ PAREIGŪNŲ FIZINIS AKTYVUMAS IR SAVIUGDOS GALIMYBĖS</b> .....	9
1.1. Pareigūnų profesinio fizinio rengimo(si) kryptys .....	9
1.2. Statutiniai pareigūnai, kaip socialinė grupė .....	11
1.3. Socialinių santykių įtaka pareigūnų fiziniam parengtumui.....	13
1.3. Sportas - pareigūnų rengimo(si) dalis .....	14
1.4. Pareigūnų fizinės saviugdos modelio teorinis pagrindimas .....	16
1.4.1. Asmenybės saviugdos samprata .....	19
1.4.2. Teorinės ir metodologinės fizinės saviugdos prielaidos .....	24
<b>2. TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS</b> .....	29
2.1. Tyrimo metodologija.....	29
2.2. Tyrimo metodai .....	29
2.3. Tyrimo organizavimas.....	31
2.4. Eksperimentinė savarankiško fizinio rengimo(si) programa .....	32
2.4.1. Savarankiškų ištvėmės gerinimo pratybų struktūra, turinys ir fizinio krūvio reguliavimas.....	36
<b>3. STATUTINIŲ PAREIGŪNŲ FIZINĖS SAVIUGDOS IR PARENGTUMO TYRIMO REZULTATAI IR APTARIMAS</b> .....	40
3.1. Pareigūnų požiūris į fizinio aktyvumo pratybų poveikį.....	40
3.2. Pareigūnų fizinio aktyvumo apimtys ir nesimankštinimo priežastys.....	41
3.3. Kūno kultūros ir sporto vaidmens reikšmingumas profesinei veiklai.....	44
3.4. Pareigūnų motyvacijos fizinei saviugdai.....	45
3.5. Pareigūnų fizinio parengtumo rezultatų kaita .....	47
3.6. Pareigūnų specialusis fizinis parengtumas.....	51
<b>IŠVADOS</b> .....	54
<b>REKOMENDACIJOS</b> .....	56
<b>LITERATŪRA</b> .....	57
<b>PRIEDAI</b> .....	63

## IVADAS

Magistro darbo tema „Pareigūnų bendrojo ir specialiojo fizinio rengimo(-si) edukacinis skatinimas“ aktuali nūdienos Lietuvos sporto mokslo problema. Pareigūnų fizinis parengtumas yra žemo lygio. Tai partvirtina A. Kutavičiaus, Dadelo S. atlikti tyrimai. Mokslininkai nustatė, kad kas antro pareigūno fizinis parengtumas yra žemo lygio. O atrankos reikalavimų pagal Kalėjimų departamento prie Lietuvos Respublikos teisingumo ministerijos įsakymą Nr.IV-282 (2006 m. gruodžio 29 d.) neįvykdytų beveik 65 proc. darbuotojų. Dabartinės pareigūnų atrankos principai Lietuvoje neskatina pareigūnų gerinti savo fizinį pasirengimą. Viena pagrindinių pareigūnų funkcijų - vidaus ir išorės tvarkos užtikrinimas. Įvairūs gebėjimai, fizinis parengtumas, įgytos žinios, žymia dalimi nulemia pareigūno bendrą kultūros lygį, nuosekliai formuoja pareigūną kaip specialistą, sudaro prielaidas gerai atlikti savo pareigas (Adamonienė, Daukila, Krikščiūnas, Maknienė, Palujanskienė, 2001).

**Temos aktualumas.** Fizinis aktyvumas, profesinis fizinis rengimas yra viena pagrindinių asmenybės fizinės, profesinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų, nepakeičiama fizinių galių plėtotės ir sveikatos stiprinimo priemonė (Morkūnienė, 2004; Dadelo, 2002; Gaška, 1999; Tamošauskas, 2000; Kasiulis, 2001; Juškelienė, 2003; ir kt. ). Kadangi kūno kultūra yra bendrosios žmogaus kultūros dalis (Šalkauskis, 1992) fizinis pasirengimas reikalingas ne tik profesiniam pareigūno rengimui, bet kultūringos asmenybės, piliečio, tobulinančio savo kūną, judesius, sveikatą bei bendrąją kultūrą, ugdymui.

Daugelis autorių tyrinėjusių pareigūnų profesinį taikomąjį fizinį rengimą pabrėžia, kad pareigūno profesinės veiklos specifika reikalauja gero bendro ir specialaus fizinio parengtumo (Gaška, 1999, Dešukas, Narkevičius, 1999; Morkūnienė, 2004; Dadelo, 1997; Muliarčikas, 2004 ir kt.). Tyrinėjant būsimų pareigūnų fizinį pajėgumą nustatyta, kad profesiniai gebėjimai yra geresni tų asmenų, kurių fizinio parengtumo rodikliai yra geresni (Wawrzyniak, 1977).

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).

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.

Pakankamas fizinis aktyvumas, parengtumo lygis daro įtaką pareigūnų fizinės ir psichinės sveikatos kokybei (Gaška, 1999; Gaška, Veršinskas, 2002). Fizinės veiklos, kryptingų pratybu metu išlavinti motoriniai įgūdžiai bei valios savybės – ypač reikšmingi įvairių ekstremalių situacijų metu (Butavičius, Štarevičius, 1999). Geras fizinis ir taktinis bei techninis pasirengimas -

būtinios statutinio pareigūno savybės. Jos vaidina svarbų vaidmenį atliekant ilgalaikį, santykinai 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. Sistemingos treniruotės padeda ne tik tinkamai pasirengti tarnybai, bet ir ugdo žmoniškąsias savybes: sąmoningumą, drausmę, aktyvią gyvenimo poziciją ir poreikį visapusiškai tobulėti.

Fizinis pasirengimas reikalingas ne tik pareigūnui, bet ir eiliniam piliečiui, tobulinančiam savo jūdėsius, sveikatą ir bendrąją kultūrą (Gaška, 1996; Dadelo, 1997; 1999; Gaška, Veršinskas, 2002). Tardymo izoliatorių pareigūnų fizinio rengimo procesas savo poveikiu neturėtų apsiriboti tik teorinių žinių kaupimu ar organizmo sistemų pakėlimu į aukštesnį funkcionavimo bei kovinių veiksmų valdymo lygį, o turėtų tiesiogiai daryti įtaką žmogaus, kaip asmenybės, fizinio, socialinio formavimo procesui.

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

Analizuodami literatūros duomenis apie pareigūnų fizinio rengimo nuostatas bei ryšį su profesine veikla, fizinių ypatybių ugdymu, jų gebėjimų lavinimu ir tobulinimu, matome, kad pareigūnų profesinių gebėjimų formavimo procese būtina siekti, kad statutiniai pareigūnai jau pradiniam 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 vieną kartą per savaitę. Pratybų trukmė – 2 valandos. Savaiame 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 nuatytą valandų skaičių, bet pagerinti vykdomų pratybų kokybę.

**Tyrimų objektas** - Statutinių pareigūnų bendrasis ir specialusis fizinio parengtumo edukacinis skatinimas.

**Tyrimo hipotezė.** Darome prielaidą, kad racionaliai pritaikytos edukacinės priemonės gali ženkliau pagerinti statutinių pareigūnų bendrąjį fizinį ir specialųjį parengtumą.

**Tyrimo tikslas** – eksperimentinio tyrimo būdu parengti statutinių tarnybų pareigūnų

bendrojo ir specialaus fizinio rengimo edukavimo modelį.

### **Tyrimo uždaviniai:**

1. Išstudijuoti pareigūnų motyvaciją fizinei saviugdai
2. Ištirti Šiaulių tardymo izoliatoriaus pareigūnų fizinį ir specialųjį parengtumą.
3. Parengti sporto pratybų programą ir ugdymo metodiką.
4. Išsiaiškinti rengimo veiksnius, darančius esminį poveikį pareigūno profesiniam rengimui.

### **Tyrimo metodologija.** Tyrimas rėmėsi šiomis metodologinėmis nuostatomis:

Humanistinės pedagogikos ir psichologijos nuostatomis, kuriomis pagrįsta harmoningas asmenybės vystymasis, akcentuojant įgimtų ir įgytų gabumų, galių plėtojimą, saviraiškos siekį (Lepeškienė, 1996);

Edukacinėmis idėjomis apie ugdymo(si) visą gyvenimą būtinybę (Bulajeva, 2001).

### **Tyrimo metodai:**

1. Teorinė analizė ir jos apibendrinimas.
2. Pedagoginis eksperimentas
3. Anketinė apklausa
4. Testavimas
5. Matematinė statistika

**Tyrimo imtis ir organizavimas.** Tiriamųjų imtį sudarė 84 Šiaulių tardymo izoliatoriaus statutiniai pareigūnai. Tyrimas buvo vykdomas 2007–2009 metais

### **Tyrimo etapai.**

*Pirmajame etape*, siekiant išsiaiškinti pagrindines pareigūnų fizinio ir specialiojo parengtumo ir rengimo(si) sąlygas, bei siekiant nustatyti veiksnius lemiančius tinkamą edukacinių sąlygų pritaikymo pareigūnų fiziniame pasirėngime, buvo analizuojama pedagoginė, psichologinė, sporto ir teisinė literatūra.

*Antrojo etapo*, metu suformuluota darbo hipotezė, apibrėžti tyrimo uždaviniai, sukurta tyrimo metodika.

*Trečiame etape*, atliktas tyrimas, kurio metu buvo siekiama nustatyti pareigūnų fizinį ir specialųjį parengtumą. Išsiaiškinta saviugdų reikšmė pareigūnų fiziniame ir specialiajame pasirėngime.

*Ketvirtajame etape*, gautų tyrimo rezultatų analizė ir aptarimas. Išvadų ir rekomendacijų formulavimas.

**Darbo naujumas, reikšmingumas.** Tyrimo duomenys atveria galimybes tobulinti statutinių pareigūnų, fizinį rengimą ir ugdymo galimybes, siekiant stebėti, kontroliuoti ir gerinti

pareigūnų fizinę būklę, suteikiant žinių, gebėjimų ir įgūdžių, kurios darytų teigiamą įtaką jų profesinės veiklos efektyvumui.

**Darbo aprobacija.** Darbas buvo aprobuotas Kūno kultūros ir sporto edukologijos katedros patvirtintoje darbų gynimo komisijoje 2009 m. balandžio 28 d.

**Darbo struktūra.** Magistro darbą sudaro įvadas, 3 skyriai, išvados, literatūros sąrašas, priedai. Darbe pateikta 7 lentelės, 13 paveikslų. Darbo apimtis 74 puslapiai.



# 1. TEORINIS STATUTINIŲ PAREIGŪNŲ FIZINIS AKTYVUMAS IR SAVIUGDOS GALIMYBĖS

## 1. 1. Pareigūnų profesinio fizinio rengimo(si) kryptys

Kūno kultūra ir sportas yra visuminės kultūros dalis, žmogaus specifinės veiklos rezultatas, fizinės prigimties ugdymo priemonė ir būdas. Kūno kultūros fizinio rengimo teoretikai J. Skernevičius (1969), J. Genevičius (1979), P. Tamašauskas (1980), J. Jankauskas (1993) V. Gaška, R. Veršinskas (2002); S Dadelo (2004) ir kt. analizuoja ir mokslškai pagrindžia pareigūnų fizinio ugdymo problemas.

Skirtingos profesinės veiklos keliamų reikalavimų realizavimas taikant kūno kultūros priemones padeda spręsti asmenybės profesinio taikomojo rengimo uždavinius. V. Šernas (1995) asmenybę apibrėžia kaip žmogų, pasiekusį tam tikrą tobulumo lygį, gebantį dirbti, bendrauti ir pažinti, keisti aplinką, save, skleisti idealus, vertybes, nuostatas, įprasminti savo gyvenimą. Tai labai svarbi nuostata pareigūnui, nes jo asmenybė kinta, jeigu kinta lemianti ją sąveika. Žmogus, kryptingai atlikdamas fizinius pratimus gali greičiau suformuoti profesijai reikalingus įgūdžius, išugdyti fizines ypatybes. Daugelio mokslininkų įrodyta, kad kūno kultūros priemonėmis galima efektyviai ugdyti ir tobulinti tas žmogaus psichofizines galias, kurios reikšmingos būsimai profesinei veiklai (Garalis, 1988; Vytėnas, 1997; Ilinič, 1978; Tamošauskas, 1980; 1984; Gaška, Nikolojonok, 1999; Gaška, 1995; Gaška, Veršinskas, 2002; Dadelo, 2004 ir kt. ).

V. Šemas (1998) profesiją apibūdina kaip nuolatinės veiklos rūšį, kuriai reikia specialaus pasirengimo ir kuri yra pragyvenimo šaltinis. Taip pat ši sąvoka apibrėžiama ir Tarptautinių žodžių žodyne ( 2001). R. Laužackas (1997) teigia, kad profesija - tai atitinkamomis žiniomis, mokėjimais, sugebėjimais ir įgūdžiais pagrįstos žmonių veiklos kombinacijos, teikiančios jiems materialinį apsirūpinimą ir aktyvaus išitraukimo į visuomeninio gyvenimo struktūras prielaidas. R. Adamonienė ( 2001) profesiją apibrėžia kaip nuolatinę žmogaus atliekamą darbinės veiklos rūšį, kuri reikalauja tam tikro formalaus išsilavinimo ir fizinio parengtumo. Sistemingos kūno kultūros pratybos, žmogaus fizinis pajėgumas tampa ypač svarbūs profesinei veiklai.

Geriausiai tam tinka parinkta pagal profesiją kūno kultūra ir sportas. Tokiu atveju visas kūno kultūros priemonių kompleksas peržiūrimas ir vertinamas atsižvelgiant į profesinius reikalavimus, t. y. kūno kultūros priemonės kryptingai parenkamos pagal darbo specifiką, siekiant, kad jos būtų maksimaliai taikomos konkretaus darbuotojų kontingento darbingumui kelti, sveikatai stiprinti. Autoriai V. Gaška, R Veršinskas (2002) eilę metų dirbdami su Lietuvos teisės universiteto studentais gilinosi ir tyrė Teisės universiteto studentų profesinį fizinį

pasirengimą, kartu su bendraautoriais išleido šešis mokomuosius leidinius, parengė studentų fizinio ugdymo programą, nustatė ir įvertino kūno kultūros ir sporto specifika statutinių pareigūnų darbui.

V. Gaška, R. Veršinskas 1998–2001 mokslo metais eksperimentinio tyrimo būdu parengė moksliskai pagrįstą penitencinės veiklos fakulteto bakalauro studijų studentų fizinio auklėjimo organizavimo ir plėtojimo metodiką, ištyrė jų fizinį pasirengimą ir funkcinį pajėgumą, sudarė studentų kūno kultūros pratybų rengimo programos metodinę struktūrą, atsižvelgiant į studentų būsimos profesinės veiklos ypatumus. Vykdamas eksperimentinę programą autoriai siekė išsiaiškinti bendrojo ir specialiojo fizinio rengimo veiksnius, darančius esminį poveikį statutinio pareigūno profesijai. Autoriai V. Gaška, R. Veršinskas (2002) Teisės universiteto studentų kūno kultūros teoriją ir metodiką praturtino nauja pedagogine strategija ir edukacinėmis nuostatomis. Ji skatina pedagogą atsižvelgti į nenutrūkstamą studijų procesą, tikslingą ir planingą studento profesinį ugdymą, įgyvendinant sveikos, stiprios ir gerai fiziškai išsivysčiusios asmenybės programą, gebančią sėkmingai dirbti vidaus tarnybos padaliniuose.

Pareigūnas, dėl veiklos specifikos privalo veikti operatyviai ir tiksliai, kad priimtų greitus ir teisingus sprendimus, turi būti psichiškai ir fiziškai labai stiprus ir ištvermingas. Geras fizinis parengtumas yra profesinės veiklos sėkmės pagrindas (Anastasi, 1958).

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

Fizinis aktyvumas – tai svarbus socialinis reiškinys, kuriuo plėtojamam žmogaus fizinė ir psichinė prigimtis, stiprinama ir palaikoma sveikata, ugdomas asmenybės aktyvumas ir veiklumas, jos teigiamas požiūris į savo kūno kultūrą ir fizinę sveikatą. Fizinis aktyvumas yra griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos vartojimas, palyginus su ramybės būseną yra ženklus. Žmogaus fizinis aktyvumas pasireškia aktyvia veikla poilsiaujant, mankštinantis, sportuojant, dirbant, namų ruošoje, butyje ar kitoje veikloje, susijusioje su energijos suvartojimu. (Stonkus, 1997). Yra nustatyta, kad žmogus vidutiniškai turi 3-4 valandas laisvo laiko per dieną (Wold, 1992). Laisvalaikio įvairovė yra didelė, ir žmogus savo nuožiūra pasirenka fiziškai pasyvų arba fiziškai aktyvų poilsį. Šis pasirinkimas dažniausiai klauso nuo amžiaus (kuo vyresnis žmogus tuo laisvalaikis pasyvesnis), darbo (mokymosi) trukmės, buitės, aktyvumo poreikio, individualių savybių. Fizinė saviugda yra iš pačių prieinamiausių ir

racionaliausių pareigūnų fizinio aktyvumo didinimo formų. Norint savarankiškai treniruotis, reikalingos žinios, teorinis, metodinis pasirengimas (Tamošauskas, 2000). Fizinei saviugdai būtina sukurti palankią edukacinę aplinką, kurioje pareigūnas būtų mokomas ir saktinamas siekti fizinio tobulėjimo per visą gyvenimą. Fizinės saviugdos paskirtis – rūpintis savo psichinių galių išplėtojimu, padedančių tenkinti asmenybės materialinius ir dvasinius poreikius.

Saviugda – sąmoninga, kryptinga žmogaus veikla, kuria siekiama tobulinti savo psichines, socialines ypatybes pagal visuomeninio ugdymo ir socialinių sąlygų, visuomenei reikšmingų vertybinių orientacijų modelį (Vaitkevičius, 1995). Saviugdos reikšmė ugdant fizinį aktyvumą pripažįstama kūno kultūros, sporto ir psichologų darbuose (Miškinis, 1998; Stonkus, 1998; Wold, Andersen, 1992). Pagrindinė saviugdos varomoji jėga yra noras tobulėti, o ypač pajusti judėjimo malonumą. Labai svarbu turėti saviugdą motyvus. Motyvai nukreipia, skatina ir įprasmina saviugdą (Bitinas, 1996). Fizinė saviugda gali būti viena iš pačių prienamaisių ir racionaliausių pareigūnų fizinio aktyvumo didinimo formų. Edukaciniame procese žmogus ne tik pasyvus ugdomųjų veiksmų veiksmų objektas, bet aktyvus proceso dalyvis. Saviugda yra sąmoningas poveikis pačiam sau. Saviugda edukacinio proceso sudėtinė dalis (Jovaiša, 1994).

Pareigūno sporto treniruotė (pratybos) – valdomas pedagoginis procesas, t.y. ilgalaikis ir sistemingas, specializuotas ir kryptingas sportininko asmenybės bei jo fizinių, techninių, intelektinių savybių, gebėjimų tobulinimas atliekant pirmiausia fizinius pratimus. Todėl sistemingos profesinio fizinio rengimo pratybos, gerinančios pareigūno fizinį pajėgumą yra ypač svarbios profesinio 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; Janušauskas, 2002; Dadelo, 2004; ir kt. ).

## **1.2. Statutiniai pareigūnai, kaip socialinė grupė**

Lietuvių kalbos žodynas (1993) žodį „grupė“ aiškina, jog tai „visuma asmenų“, kuriuos jungia bendri interesai, reikalai ir t.t.

Grupė (tikslu siekinio grupė) – kuo nors panašių, tarpusavyje bendraujančių ir jiems svarbių bendrų rezultatų siekiančių asmenų visuma (Tomošenko, 2001).

A. Jacikevičius (1995) knygoje „Žmonių grupių (socialinė) psichologija“ nurodo du socialinei grupei būdingus požymius. Pirma, „...grupėmis galima laikyti tik tokius žmonių sambūrius, kuriuose tarp atskirų grupę sudarančių individų yra bendrų psichinių reiškinių“ (1995, p. 45). Antra, „...grupė yra bendrai veikiančių žmonių visuma“ (1995, p. 46). Iš tikrųjų tik

veikiant pasireiškia žmonių motyvų ir interesų bendrumas, atsiskleidžia bendros procesų ir savybių ypatybės, susiklosto įvairūs tarpasmeniniai santykiai.

Imdami pagrindiniu požymiu bendrą veiklą, grupę apibrėšime, kaip bendrai veikiančių žmonių visumą.

Individas virsta asmenybe įsijungdamas į grupes, sąveikaudamas su kitais grupės nariais, priimdamas grupės vertybinių orientacijų sistemas. „Šis ilgas procesas vadinamas asmenybės socializacija“ (Jacikevičius, 1995, p. 38).

Lietuvos visuomenėje pareigūnai jau pradami suvokti kaip tam tikra socialinė grupė, turinti daugiareikšmį sociokultūrinį statusą. Pareigūnų socialinė padėtis arba pareigūnų grupės statusas nusakomas remiantis jų priklausomybe įvairiems visuomenės junginiams. L. Broom teigia, jog „grupė - miniatiūrinė socialinė sistema, kurią tiriant galima suprasti visą socialinę santvarką“ (Broom, 1992).

Nors pasaulyje egzistuoja sociologijos ir socialinės psichologijos mokslai, analizuojantys įvairius vidinius ir išorinius statutinių struktūrų, jų saitų su bendruomenėm aspektus, koncepcijas, Lietuvoje šio pobūdžio tyrimai gana kuklūs arba duomenys nėra viešinami. Apsaugos pareigūnų sluoksnis yra ta vieta, kur konstruojamas ir lokalizuojasi vyriškumas. Disciplinarinėj statutinių pareigūnų visuomenėj nuo seno buvo reikalaujama išvystyti fizinį kūną. Disciplinarinėse subkultūrose (pareigūnų) ne visada gilinamasi į pavaldinių - eilinių pareigūnų bėdas (materialines sąlygas, sveikatos, šeimos būklę), nenumanoma jų svarba pareigūno savijautai (prieiga per internetą <[http://www.sti.lt/leid\\_pristat/socialines\\_grupes.htm](http://www.sti.lt/leid_pristat/socialines_grupes.htm)>, žiūrėta 2008 m. sausio mėn.).

Tarnybos kalėjimų departamento Prie Lietuvos Respublikos teisingumo ministerijos statutas nusako pareigūnų specialiąsias teises - atlikti asmenų, įeinančių (išėinančių) į (iš) kardomojo kalinimo ir laisvės atėmimo vietas (vietų) bei valstybės įmones (įmonių) prie pataisos įstaigų, apžiūrą ir daiktų patikrinimą; bendradarbiauti su policija organizuojant asmenų, pabėgusių iš kardomojo kalinimo ir laisvės atėmimo vietų, paiešką; bendradarbiauti su vidaus reikalų sistemos pareigūnais perduodant kitoms valstybėms nuteistus laisvės atėmimu asmenis, kurie yra tų valstybių piliečiai, bei gražinant iš kitų valstybių į Lietuvą nuteistus Lietuvos Respublikos piliečius laisvės atėmimo bausmei atlikti; rengti kartu su vidaus reikalų sistemos pareigūnais specialiosios taktikos pratybas, išmokant pareigūnus veikti, jeigu susidarytų ypatinga situacija kardomojo kalinimo ir laisvės atėmimo vietose bei kitose Kalėjimų departamentui pavaldžiose įstaigose ir valstybės įmonėse; turėti ir saugoti tarnybai naudojamus ginklus bei šaudmenis ir specialiąsias priemones Ginklų ir šaudmenų kontrolės įstatymo bei Kalėjimų departamento direktoriaus nustatyta tvarka. (prieiga per internetą <

### **1.3. Socialinių santykių įtaka pareigūnų fiziniam parengtumui**

Visavertės asmenybės ugdymas negalimas be fizinio ugdymo, kuris padeda siekti fizinės, psichinės ir dvasinės asmenybės darnos. Fizinis ugdymas profesinėje veikloje sudaro sąlygas kiekvienam pareigūnui atskleisti savo prigimties galias

Pareigūnų profesinis fizinis rengimas – tai procesas, kai pareigūnai gali pasirengti greitam ir ryžtingam pavojingų gyvybei išpuolių atkirčiui. 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. Pratybų tikslas – išmokti teisingai reaguoti į situacijas, kai reikia veikti akimirksniu, o svarstyti ir planuoti nėra laiko, tai kompleksinis taktikos principų ir savisaugos metodų mokymas. (Valeckas, 2004).

Svarbus ir sudėtingas pareigūnų veiklos taktikos klausimas – profesinės taktikos mokymas. Tai pareigūnų mokymas veikti situacijose, kuriose reikėtų panaudoti jėgą prieš pažeidėjus apibrėžiant policijos įgaliojimus ir veikimo būdus, jų galimybes, atitinkamas priemones. 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.

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.

Labai svarbus profesinio taktinio rengimo metodikos aspektas – fizinės jėgos (taip pat ir apsiginklavus) naudojamos susidūrus su pažeidėjais, dydis.

Profesinio taktinio rengimo metu būtina išsiaiškinti galimo pavojaus sudedamąsias dalis ir tinkamai suvokti jų reikšmę. Pareigūnas, manantis, kad gali būti įtrauktas į pavyzdžiui, susišaudymą, bet jo nesitikintis, gali labiau nukentėti negu pareigūnas, manantis, kad jis tikrai bus įtrauktas į susišaudymą – tik neaišku, kada.

Pareigūno susidūrimo su nusikaltėliu psichologinio pasirengimo lygis priklauso nuo tarnybos trukmės (V. Valeckas, 2004). Statutinių pareigūnų tarnyba kelia griežtus ir sudėtingus reikalavimus psichologiniam, intelektiniam, fiziniam bei profesiniam pasirengimui. Policijos pareigūno asmenybė, jo autoritetas daro didelį poveikį visuomenės saugumui, o jo dalykinė

kompetencija, fizinis parengtumas, lemia profesinės veiklos efektyvumą. Ir sporto specialistai, ir pedagogai, kitų sričių atstovai profesionalai vartoja terminą „tinkamumas“, kuris trumpai apibudinamas kaip „vertinamo objekto atitikimas keliamiems reikalavimams; profesinį tinkamumą nustato visas „diagnostinių procedūrų kompleksas“ (Jovaiša, 1993). Koks turėtų būti žmogus, kad būtų tinkamas dirbti disciplinarinėse struktūrose? Literatūroje nagrinėtos būsimųjų pareigūnų psichologinės savybės, galinčios daryti įtaką jų profesinės veiklos rezultatams (Stasiulevičius, 1998; Kasiulis, 2001; Morkūnienė, Štarevičius, 2002; Vitkauskas, 2002 ir kt.). Teisės saugos padalinių veikloje planavimas iš anksto ir autogeninė treniruotė mintyse labai reikšmingas. Šiuo požiūriu geraširdiškumas gali būti psichologinio ir taktinio nepasirengimo požymis.

Pareigūnas turi įsivaizduoti save tam tikroje situacijoje ir iš anksto suplanuoti judesius. Jis turi nuolat praktiškai ir mintyse kartoti savo veiksmus, kol jie taps taktiškai ir techniškai teisingi. Ilgalaikės psichologinės treniruotės įtvirtina sąmonėje išmoktą reakciją į konkrečią situaciją. (Valeckas, 2004).

### **1.3. Sportas - pareigūnų rengimo(si) dalis**

Kiekvieno žmogaus genetinėje struktūroje yra įrašytas tam tikras kiekis stimuliacijos ir susijaudinimo poreikio. Sportas savaime turi tokių privalumų, kurie padidina galimybę patirti įkvėpimą ir pajusti džiaugsmą, daugiausia dėl to, kad sportas yra metantis iššūkį, kūrybingas ir taip įtraukiantis ir protą, ir kūną. R. Martens (1999) yra įsitikinęs, jog poreikis jaustis vertingam, kompetentingam ir sėkmingam - yra stipriausias ir vyraujantis sporte. Sportinėje veikloje taip pat yra modeliuojamos tos fizinės ir psichinės įtampos, kurios pasikartoja profesinėje veikloje (Tamošauskas, 2000). Sportinė veikla kelia pareigūnui daugybę dorovinių principų. Jame slypi humaniškoji asmenybės ugdymo esmė. Sporto poveikis visuomenei, anot V. Vydrino (1988), pasireiškia dviem aspektais: 1) paties sporto dorovinė reikšmė; 2) sporto vaidmuo sprendžiant dorovines visuomenės problemas. Fizinė veikla sporte implikuoja pareigūną kaip asmenybę. Sportuojantis pareigūnas pasirengia atlikti savo tarnybines funkcijas. Pareigūnų fizinio parengtumo gerinimas turėtų būti grindžiamas treniruotės koncepcija (Balsevič, 1996).

Treniruotė efektyviausia, mokliškai pagrįsta, žmogaus fizinio pajėgumo didinimo priemonė. Išvermė, jėga, greitumas, lankstumas, aukštas organizmo funkcinis pajėgumas gali būti įgyjamas per tikslingai organizuotą treniruočių procesą. Treniruotės tikslas – siekti geresnių fizinio parengtumo rezultatų, tausojant pareigūno sveikatą ir laiduojant harmoningą asmenybės ugdimąsi (Stonkus, 1996; Platonovas, 1997).

Sportas – viena labiausiai paplitusių žmogaus veiklos sričių, su kuria viename arba

kitame gyvenimo etape susiduria beveik kiekvienas žmogus. Savo prasme ir reikšme jis reikalingas ir nepakeičiamas, bet kartu ir labai sudėtingas. Kiekviena epocha turėjo savo požiūrį į žmogaus gyvenimą, savitai vertino žmogaus dvasinį ir fizinį grožį. Žmoniją visada jaudino fiziškai tobulo žmogaus idėja tiek antikos, tiek viduramžiais, tiek ir naujaisiais visuomenės raidos laikais. Humanistiniai idealai, skatinantys kūno grožio ir grakštumo skatinimą, proto, dvasios, sportinio kilnumo ir dorumo ugdymą daugelį šimtmečių buvo ir tebėra didžiulė visuomenės vertybė. Kiekvienos šalies pareigūno profesinio rengimo metodikos tikslas – lavinti pareigūno fizines ypatybes, formuoti veiksmų įgūdžius, priimti teisingus sprendimus, tinkamai paskirstyti jėgas ir pasirinkti reikiamas priemones nusikaltėlio agresijai atremti. Geras pareigūnų fizinis ir specialusis pasirengimas pasiekiamas tik nuolat sistemingai sportuojant. Sistemingos sporto pratybos ir kūno kultūros teorinių žinių plėtojimas padeda ne tik tinkamai pasirengti tarnybai, bet ir ugdo žmoniškąsias savybes: sąmoningumą, drausmę, aktyvią gyvenimo poziciją ir poreikį visapusiškai tobulėti. Pareigūnams dėl jų veiklos specifikos tenka veikti operatyviai, tiksliai ir tam būtinas geras fizinis ir specialusis pasirengimas, nes nuo to priklauso pareigūnų profesinės veiklos sėkmė, profesionalus pareigų vykdymas. Pareigūnams tenka nuolatos bendrauti su nuteistaisiais (suimtaisiais), o jų elgesys dažnai yra nenusipėjamas, todėl pareigūnai privalo būti pakankamai stiprūs, greiti, išvermingi, lankstūs ir vikrūs, prireikus, gebantys profesionaliai atlikti kovinius imtynių veiksmus ir panaudoti specialiąsias priemones.

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

Pareigūnų kasdienio darbo efektyvumas pasiekiamas ne tik išsamių žinių apie įvairias gyvenimo sritis, bet ir geros fizinės sveikatos, puikaus vientiso specialaus fizinio – funkcinio – psichinio parengtumo dėka. Toks parengtumas pasiekiamas ir palaikomas tik nenutrūkstamai visapusiškai lavinantis, t.y. lavinantis visą gyvenimą. Norint palaikyti reikiamą fizinės sveikatos būsenos – optimalaus žmogaus kūno funkcionavimo (Sporto terminų žodynas, 2002) lygį, būtinos žinios apie sveiko, aktyvaus gyvenimo būdo, žmogaus psichikos ir fiziologinius ypatumus, jų kontrolės ir valdymo priemones bei metodus (Poderys, 2000; Muliarčikas, 2003).

Subjektyvus fizinės sveikatos vertinimas, fiziologinių rodiklių kitimo kontrolė, aktyvaus gyvenimo būdo pasirinkimas ir neigiamų įpročių išvengimas – vienos iš aktualesnių sąlygų, lemiančių pozityvų sveikatos tausojimo ir reikalavimus atitinkantį fizinio pasirengimo procesą

(Goštautas, Šeibokaitė, 2003; Petkevičienė ir kt., 2002; Poderys, 2000).

#### **1.4. Pareigūnų fizinės saviugdos modelio teorinis pagrindimas**

Žmogus gimsta, gyvena, veikia tam tikroje aplinkoje, priklauso tam tikrai epochai, klasei, grupei. Todėl asmenybė visada yra istorinė ir socialinė kategorija, o asmenybės "aš" formuojasi ir atsiskleidžia tiesiogiai per socialinę individo būtį ir jo sąmonės turinį - žinias, gyvenimo normas, vertybines orientacijas (J. Vaitkevičius, 1995). Asmenybės raidą lemia prigimtis, aplinka, ugdymas ir pats subjektas (V. Rajeckas, 1995). Taigi asmenybės formavimo procese ją veikia skirtingi poreikiai, kurie pasireiškia veiklos motyvais, pačios asmenybės aktyvumas, kuris sąlygoja asmenybės santykį su supančia aplinka ir kryptingumas, apsprendžiantis asmenybės vystymąsi ir formavimąsi. Žmogaus vystymasis suprantamas kaip procesas, kuris vyksta tiek fizinėje, tiek kognityvinėje, tiek psichosocialinėje plotmėje (B. Hopson, M. Scally, 1981). Todėl ugdant pareigūną būtina jungti biologinę, psichologinę, socialinę šio proceso sritį. Pati asmenybė šiame procese yra ne tik iš šalies veikiamas objektas, bet ir subjektas, pats aktyviai veikiantis, siekiant tobulumo (J. Vaitkevičius, 1995). Tai reiškia, kad pareigūnas yra ne tik ugdomas, o kartu ugdomi pats. Žmogaus savęs ugdymo aktualumas, jam subrendus, įgyja vis didesnę reikšmę. Saviugda pripažįstama kaip ugdymo tęsinys ir kartu veiksminga jo sąlyga, ir ji neįmanoma nepažinus savęs. Akcentuotina, kad asmenybės tapsmui ypač svarbus pažinimo aktyvumas, kurį skatina įvairūs poreikiai ir interesai (V. Rajeckas, 1995).

Saviugdos svarbą žmogaus gyvenime pažymi visi išymūs praeities ir dabarties pedagogai, tačiau ne visada, akcentuojant ugdymo tikslus, parenkant ugdymo turinį ir metodus, jai buvo skiriama pakankamai dėmesio. Pastaruoju metu, pervertinant praeities pedagogų, psichologų ir kitų sričių mokslininkų palikimą, vis dažniau atsigręžiama į kūrybingos, savarankiškos asmenybės, kuri prisiimtų atsakomybę už savo veiksmus, mokymosi rezultatus, ugdymą. Saviugda tampa ne tik ugdymo priemone, bet ir ugdymo tikslu. J. Vaitkevičius (1995) mano, kad būtina atkreipti tėvų ir mokytojų dėmesį į augančios kaitos saviugdą, kadangi saviugdą išprovokuoja, įgyti vaikystėje ir jaunystėje, lydi žmogų visą gyvenimą ir ypač reikšmingi asmenybei formuoti.

Kaip negali būti išsilavinimo "visam gyvenimui", taip ir pareigūno fizinis ugdymas neturėtų nutrūkti, jam fiziškai subrendus ar pasibaigus formaliajam ugdymui. Sėkmingos fizinės saviugdą prielaidos tos pačios kaip ir visos žmogaus saviugdą, todėl, norint geriau suvokti fizinės saviugdą esmę, pirmiausia reikėtų aptarti saviugdą sampratą, išanalizuoti jos turinį ir metodus.



Fizinė saviugda, kaip vienas iš elgesio veiksnia, galinčių teigiamai veikti pareigūnų sveikatą, bei fizinių parengtumą - mažai tyrinėtą reiškinys Lietuvoje. Dažniausia mokslinėje literatūroje sutinkamas moksleivių saviugdų apibūdinimas ir jos komponentų nagrinėjimas, kur ypatingas ir netgi vadovaujantis vaidmuo skiriamas mokytojui (Spurga, 1992; Stulpinas, 1996). Kituose darbuose analizuojami tik atskiri fizinės saviugdų komponentai (savo sveikatos, fizinės būklės vertinimas, fizinės veiklos motyvacija, fizinis aktyvumas laisvalaikiu, kūno kultūros ir sveikos gyvensenos žinios), jų sąveika bei socialinių-educacinių veiksnų įtaka šiems kintamiesiems (Ivaškienė, 1990; Kardelis, 1992; Adaškevičienė, 1996; Zaborskis, 1997; Zuožienė, 1998). Atskirus fizinės saviugdų komponentus nagrinėja ir užsienio autoriai (Sage, 1986; Wold, 1992; Mota, Queiros, 1996). Jie bando nustatyti fizinės saviugdų komponentų ryšį su socialine aplinka.

Pagal turinį saviugda yra skirstoma į protinę, dorovinę, estetinę, fizinę ir pan., kas padeda suvokti, kokias specifines jėgas, gebėjimus, įgūdžius ir įpročius asmenybė turi ugdytis nagrinėjamu aspektu, tačiau kiekvienu atveju ugdomosi procese išryškėja tie patys požymiai, būdingi saviugdų struktūrai ir vyksmo mechanizmui (Levickienė, 1999).

Remiantis humanistinės psichologijos nuostata apie žmogaus visibiškumą, žmogus funkcionuoja kaip vientisa, visybiška būtybė, todėl ugdymas, kartu ir ugdomasis turi apimti ne vien intelektą, bet ir jausmus, vaizduotę, nuostatas, vertybes, bendravimą su kitais žmonėmis, kartu siekiant skirtingų ugdytinio asmenybės aspektų integracijos ir darnos (McLaughlin, 1997). Todėl fizinę saviugdą galima apibūdinti kaip savęs tobulinimą kūno kultūros ir sporto priemonėmis, tačiau toks apibrėžimas vartotinas tik plačiąja prasme, kai apie fizinę saviugdą kalbama kaip apie sudėtinę saviugdų, kartu ir ugdymo dalį (Levickienė, 1999).

T. Stulpinas (1995) fizinę saviugdą apibrėžia kaip savanorišką ir sistemingą fizinių lavinimąsi, grūdinimąsi, sanitarinių higieninių taisyklių ir dienos režimo laikymąsi, fizinių savo sugebėjimų ir įgūdžių ugdymąsi bei tobulinimąsi.

J. Uzdila (1993) fizinės saviugdų turiniui priskiria atitinkamų charakterio bei valios savybių (tokių kaip sugebėjimas nugalėti sunkumus, mokėjimas sutramdyti jaudinimąsi ir pan.) ugdymąsi, taip pat ir sportinę savišvietą, norą sekėti žymiais sportininkais.

Anot V. Spurgos (1976), fizinė saviuokla - tai sisteminga ir sąmoninga rytmetine mankšta, grūdinimasis vandens procedūromis, sanitariniu-higieninių taisyklių laikymasis, sportinių sugebėjimų, mokėjimų, įgūdžių ir reikalingų asmeninių savybių ugdymas ir tobulinimas. Fizinė saviuokla apima ir sportinę savišvietą, sekimą žymiais sportininkais.

Analizuojant asmenybės saviugdą, dažnai į pirmą vietą yra iškeliamas savimonė -individo orientacija savyje. Ji kaip asmens veiklą ir elgesį reguliuojantis veiksnys, lemia asmenybės

poreikius, vertybines orientacijas, socialinį kryptingumą, pasaulėžiūrą, dorovę, motyvacines struktūras (Spurga, 1992).

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 išitvirtinimas, glaudžiai susijęs su savęs vertinimo formavimusi, savo vertingumo suvokimu (Miškinis, 1988).

Apibrėždama fizinės saviugdos sąvoką G. Levickienė (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. Pritaikius kintamųjų sampratą, fizinę saviugdą galima apibrėžti kaip savęs tobulinimą, pasireiškiantį savarankišku kūno kultūros ir sveikos gyvensenos ugdymusi, orientuotu į asmens visiškumą, kurį apsprendžia savimonė ir savęs tobulinimo kūno kultūros ir sporto priemonėmis poreikis.

M. Vilenskij ir V. Beliajevov (1985) nuomone, fizinė saviugda arba savarankiškas fizinis savęs lavinimas - tai tikslingas, sąmoningas, planuojamas darbo su savimi procesas, nukreiptas į asmeninės kūno kultūros formavimą.

S. Dadelo (2000) tyrė Lietuvos teisės akademijos studentų fizinį lavinimą taikydama saviugdą metodus. Jis nustatė, kad taikant fizinę saviugdą pagal diferencijuotas programas greta fizinio rengimo ir kovinės savignyos akademinių pratybų, LTA studentų fizinis parengtumas, kraujotakos sistemos bei psichomotorinės funkcijos gerėja labiau negu jos netaikant.

Tirdamas studentų fizinį aktyvumą A. Dziubalovas (1991) išskyrė tris pagrindines grupes priešasčių, sąlygojančių mažą studentų fizinį aktyvumą:

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

Fizines saviugdodos procese ypatingą reikšmę turi savo fizinės būklės įvertinimas ir optimaliausių fizinių krūvių parinkimas. Savistaba ir savikontrolė yra itin svarbi, vertinant ir koreguojant fizinės saviugdodos programas, todėl būtina pareigūnus išmokyti savikontrolės metodų. (Vilenskij, Beliajeva, 1985). M. Kodžešau (1996) teigia, kad savikontrolėi reikia paprastų, prieinamų stebėjimo metodų. Yra subjektyvūs (savijauta, miegas, apetitas, noras mankštintis, krūvio tolerancija) ir objektyvūs (kūno svoris, pulsas, kvėpavimas, kraujospūdis) savikontrolės rodikliai. Krūvio kontrolės priemone autoriai nurodo mokėjimą sekti ir nustatyti pulso pokyčius. Būtinai objektyvumas interpretuojant savo stebimus ir analizuojamus rodiklius. Nustatyta, kad teikiant informaciją apie rekomenduotų fizinių krūvių įsisavinimo laipsnį, kai pareigūnai gali sekti savo biologinės sistemos kaitą, besimokantys labai aktyvėja.

Prielaidas fizinei saviugdai sudaro tinkamas pamokų ar pratybų organizavimas, teorinės kūno kultūros žinios, gebėjimas įvaldyti savikontrolės metodus.

#### **1.4.1. Asmenybės saviugdodos samprata**

Asmenybės saviugdodos samprata pedagogikos mokslo raidoje nebuvo vienareikšmė. Atskleisdami saviugdodos sampratą, galime įsitikinti, kad saviugda neatsiejama nuo savarankiškumo sąvokos, nes savarankiškumas yra ir pagrindinė saviugdodos sąlyga, ir galutinis tikslas. Saviugda, tapdama ugdymo tęsiniu, esti aukščiausias savarankiškumo lygmuo. Apibrėžti saviugdodos sąvoką sunku dėl šio proceso nevienareikšmio supratimo, nes vieni mokslininkai ją apibūdina kaip žmogaus veiklą, kurios tikslas - keisti save, kiti - kaip asmens pastangas ugdytis teigiamas savybes ir šalinti neigiamas (V. Spurga, 1998). Poteliūnienė S. (2000) pastėbi, kad, siekiant apibūdinti asmens ugdymąsi, naudojami keli terminai - saviugda, saviuokla, savimoka. Šie terminai nėra tapatūs, kai kalbama apie savęs ugdymąsi, apimant įvairias ugdymo funkcijas - savęs tobulinimas šviečiantis, mokantis, lavinantis.

Atsižvelgdama į saviugdodos komponentus R. Baublienė (1998) teigia, kad saviugda- tai saviuoklos ir savišvietos harmonija, kryptingas tobulėjimas, kurio metu žmogus pats nusistato tobulėjimo kryptis, išsikelia tikslus, pasirenka priimtinus saviugdodos būdus ir, aktyviai siekdamas tikslo, tobulina savo asmenybę.

Pasak S. Brookfieldo (1985), savimoka yra tokia mokymosi forma, kai formaliai išlieka bendroji tradicinė mokymo sistema, ugdytojas dirba su klase ar grupe, pateikia mokymo tikslus, mokomąją medžiagą ir t. t., bet užsiėmimai ne tokie formalūs (L. Šiaučiukėnienė, 1997). Taip besimokantysis susidaro savo mokymosi ir išmokymo sistemą arba remiasi mokytojo pateiktąja.

V. Spurgos (1998) nuomone, saviugdą reiktų apibūdinti kaip sąmoningas, kryptingas ir sistemingas asmens pastangas, kurių tikslas - slopinti bei šalinti savo trūkumus ir tobulinti jau turimas teigiamas savybes bei ugdytis naujas.

L. Jovaiša (1994) saviugdą apibrėžia kaip specialiai organizuotą, tikslingą individo veiklą, skirtą asmenybės tobulinimui.

J. Vaitkevičius (1995) teigia, kad saviugda - tai sąmoninga, kryptinga žmogaus veikla, kuria siekiama tobulinti savo psichines, socialines savybes pagal visuomeninio ugdymo ir socialinių sąlygų, visuomenei reikšmingų vertybinių orientacijų modelį. R. Baublienė (1998) saviugdą apibūdina kaip saviuklos ir savišvietos harmoniją, kryptingą tobulėjimą, kurio metu žmogus pats nusistato tobulėjimo kryptį, išsikelia tikslus, pasirenka priimtinius saviugdos būdus ir, aktyviai siekdamas savo tikslo, tobulina savo asmenybę.

Saviugdą sudaro dvi pagrindinės dalys - savišvieta ir saviaukla (J. Vaitkevičius, 1995; T. Stulpinas, 1996). J. Vaitkevičius, apibūdinamas savišvietą kaip saviugdą komponentą, teigia, kad savišvieta - kryptinga, sisteminga, daugiausia paties subjekto reguliuojama pažinimo veikla, kuria plečiama erudicija, didinamos proto galios, padedančios sėkmingai spręsti visuomenės keliamus uždavinius. Pažintinė veikla gali būti įgyvendinama formaliojo ir neformaliojo švietimo sferose, tiesioginiu ir netiesioginiu mokymusi. Tiesioginis mokymasis be betarpiškojo mokytojo vadovavimo vadinamas savarankišku mokomuoju pažinimu ir yra sudėtinė pažintinės žmogaus veiklos dalis (T. Stulpinas, 1996). T. Stulpinas teigia, kad savarankiškas mokymasis (savišvieta, savilava) ir savimoka yra ypač aktualūs, nes pastaruoju metu labiau akcentuojamas mokymasis negu mokymas.

Saviauklą J. Vaitkevičius (1995) supranta kaip natūralaus auklėjimo proceso tęsinį. Literatūros šaltiniuose saviaukla apibūdinama dviem pagrindiniais aspektais - psichologiniu ir pedagoginiu. Pasak T. Stulpino (1996), saviaukla apima dvi sąvokas - savimonę ir saviraišką. Savimonė yra žmogaus susidarytas savo asmenybės vaizdinys, ji rodo išskylančią poreikį tobulintis. Tačiau vien poreikio nepakanka, būtina aktyvi veikla. Savęs reguliavimą, veiklą, elgesį apibūdina saviraiškos (arba saviaktualizacijos, savirealizacijos) sąvokos. Saviraiška yra poreikio tobulintis patenkinimo procesas.

V. Jakavičius ir A. Juška (1996) teigia, kad saviaukla priklauso nuo daugelio veiksnių, iš kurių svarbiausios dvi grupės: 1) iš asmenybės kylantys psichiniai veiksniai (savimonė, jos bazėje susiformavę motyvai būti kitokiam, valios pastangos to siekti ir pasitenkinimas arba napatitenkinimas saviuklos rezultatais), 2) socialiniai veiksniai (socialinė aplinka ir iš jos kylantys pastiprinimai, saviauklai padedantys arba ją neigiantys).

Esminis saviugdą kaip savęs tobulinimo bruožas yra sąmoninga, kryptinga ir sisteminga

veikla, nors yra nuomonių, kad saviugda gali būti neorganizuota ir trumpalaikė, kai bet koks poveikis sau pačiam ar pastangos keisti save, nebūtinai turint ilgalaikius savęs kūrimo planus, suvokiamas kaip saviugda. V. Spurga (1998) teigia, kad saviugda įmanoma tik suvokus savąjį "Aš", įsisąmoninus savo aplinkybes, gebėjimus bei perspektyvas ir išmokus jas adekvačiai įvertinti. Jis saviugdą procesą sąlygiškai skirsto į tris pagrindines dalis, jas įvardindamas - "žinoti", "norėti" ir "mokėti". "Žinoti", pagal autorių - tai save pažinti ir teisingai bei įvairiapusiškai įvertinti; "norėti" reiškia prielaidas, apimančias ir tobulinimosi motyvus, ir norus; "mokėti" - tai saviugdą būdų, metodų žinojimas ir mokėjimas jais naudotis.

L. Laužikas (1974) nurodo, kad žmogus vystymąsi lemia keturi faktoriai: veiksniai; paveldėjimas (prigimtis), aplinka, auklėjimas ir saviuokla. V. Spurga (1999) teigia, kad auklėjimo ir saviugdą yra tiesioginis ryšys. L. Jovaiša (1995) teigia, kad saviuoklos būtinumą sukelia savęs įtvirtinimo aplinkoje, savisaugos poreikis. Auklėjimas turi padėti, pagelbėti, vadovauti ir formuoti auklėtinių aukščiausias vertybes bei vertingiausias kriterijus ir siekia, kad šie jais vadovautųsi ir asmeniniame gyvenime. Auklėjimas tik tuomet efektyvus ir auklėtiniui naudingas, kai sukelia norą tobulintis, atveda į saviugdą. Priešingu atveju galimi nukrypimai į paprastą komandavimą bei muštrą (Spurga, 1999). V. Vaitkevičius (1995) teigia, kad ne kiekvienas, o tik geras auklėjimas perauga į saviugdą.

Anot V. Rajecko (1999), būdingiausi išsilavinusio žmogaus bruožai - tai ne tik visapusiškas pasaulio pažinimas, profesinis meistriškumas, bet ir nuolatinis žinių plėtimas bei gilinimas, o taip pat ir gebėjimas tomis žiniomis naudotis, jas taikyti praktikoje, plėtoti. Šie žodžiai išryškina saviugdą reikšmę.

A. Dystervėgas teigia, kad išsilavinimas ir išsimokslinimas nė vienam žmogui negali būti duotas ar perteiktas. Visa tai įgyjama savo jėgomis, savo įtemptu darbu.

V. Spurga (1999) teigia, kad moksliskai įrodyta, jog per porą metų kiekvienas normalus žmogus gali pakeisti pačią blogiausią rašyseną, o per dvejus-trejus metus jaunas sveikas vyras gali padvigubinti savo raumenų jėgą. Kiekvienas žmogus gali išmokti užsienio kalbą, dirbti kompiuteriu, per kelerius metus neatpažįstamai pakeisti savo charakterį, gyvenimo būdą, atsikratyti žalingų įpročių ir pan., jis to nori, atkakliai siekia, turi supratimą, kaip tai pasiekti. Viskas priklauso nuo saviugdą.

S. Brookfieldas (1990) saviugdą supranta trejopai - kaip procesą, kaip tikslą ir kaip priemonę. Jeigu saviugdą suvokiame kaip ugdymo tęsinį ir jo tikslą, tai reiškia, kad procese dalyvauja abu proceso dalyviai - ir ugdytinis, ir ugdytojas, kurie abu vienodai atsakingi už mokymosi ir asmenybės tobulėjimo sėkmę. Idealu, kai ugdytojo ir ugdytinio sąveika perauga į saviugdą, kai ugdomas pats sau tampa ir ugdytoju, bet šiam procesui žmogų reikia rengti.

Taigi saviugda neįmanoma be paties asmens aktyvumo, nors dauguma autorių pabrėžia ypatingą pedagogo vaidmenį saviugdų procese. Kai kurie iš jų (J. Jovaiša, 1987; V. Spurga, 1992) mokytojui skiria ypatingą, netgi vadovaujantį vaidmenį, kiti (P. Cross, 1988, G. Butkiene, A. Kepalaitė, 1996, P. Jucevičienė, 1997) ugdytojui skiria tik padėjėjo, skatintojo ir palengvinančio ugdymąsi vaidmenį. C. Cross (1988) nurodo, kad pats pedagogas gali veikti trijose plotmėse: 1) psichologinėje, kurdamas šiltą ir priimtina aplinką, 2) gyvenimo fazių, kurdamas bendradarbiavimo ir ieškojimo aplinką, 3) vystymosi, stengdamasis sukurti skatinančią aplinką, stimuliuojančią vystymąsi. J. Vaitkevičius (1995) teigia, jog moksleivių saviugdai pagrindus padeda šeima ir ypač mokykla. Todėl perėjimas iš ugdymo į saviugdą prasideda nuo mažumės ir tęsiasi visą gyvenimą. V. Spurgos (2000) nuomone, pirma sąlyga saviugdai yra tinkamas auklėjimas. Kad saviugda būtų veiksminga, reikia skatinti tik tokius veiklos motyvus, kurie kreipia ugdytinius į saviugdą. T. Stulpinas (1996) teigia, jog netikslinga saviugdą palikti savieigai. Nors tai individuali, savarankiška ir savanoriška asmenybės veikla, bet besimokančiajam būtina pagalba ir savimonei susidaryti, ir saviraiškai įgyvendinti.

Kalbėdami apie saviugdą, autoriai pabrėžia ypatingą motyvacijos vaidmenį šiame procese. Motyvacijos teorijos nagrinėja priežastis, kurios skatina žmogų veikti, ieško atsakymo į klausimą, kodėl žmogus taip elgiasi. Elgesio įvairovė aiškinama skirtingai, taigi esama ir skirtingų motyvacijos koncepcijų. J. Laužikas (1981), R. Pilojanas (1984), L. Jovaiša (1987, 1993), A. Gučas (1990) pateikia savitą motyvo ir motyvacijos sampratą, bet visi teigia, kad motyvai nukreipia ir skatina veiklą, taip pat ją įprasmina. Motyvacijos sąvoka plati, apima visa tai, kas stumia, sudaro prielaidas atsirasti motyvui. Saviugdų motyvaciją veikia išoriniai ir vidiniai veiksniai (J. Laužikas, 1981; A. Gučas, 1990; J. Vaitkevičius, 1995; R. Baublienė, 1998). Išoriniams veiksniams priskiriami edukaciniai (kryptingai organizuota edukacinė sistema) ir needukaciniai (palankios edukacijai galimybės ir sąlygos) veiksniai, vidiniams - nusiteikimas, nuostata tobulėti ir pan. (R. Baublienė, 1998). J. Laužikas (1981) vidinius motyvus dar skirsto į organinius ir dvasinius, o išoriniai pasireiškia dviem kryptimis - interiorizacijos ir eksteriorizacijos.

Motyvai nulemia žmogaus elgesį jų kaitos pagrindu reguliuojasi asmenybės veikla, jos santykiai su aplinka, todėl motyvacijos saviugdai formavimas yra vienas svarbiausių ugdymo uždavinių. B. Bitino (1996) teigimu vertybių formavimą reikia pradėti nuo motyvacijos stiprinimo, o ne nuo žinių. Jei pradėdama nuo žinių lygmens, gali įvykti atotrūkis tarp žinojimo, kaip toje ar kitoje situacijoje reikia pasielgti, ir realaus poelgio tose situacijose. Kuo vyresni ugdytiniai, tuo ryškesnis gali būti šis atotrūkis. Autorius žinias laiko tik elgsenos formavimo priemone. Klasikinei vertybių interaalizavimo schemai "žinios - motyvai - elgsenos - įpročiai"

priešpastatoma antitezė "motyvai - kryptinga veikla - nauji motyvai". Be to autorius išskiria emocijas kaip pagrindinį motyvacijos formavimo mechanizmą. Vertybių interaalizavimo procese emocijoms priklauso vaidmuo, analogiškas mąstymui mokymosi procese. Ankstyvame amžiuje reikšmingos yra baimės emocijos, vėliau vyrauja malonumo emocijos, kurios yra pagrindinės pozityvios motyvacijos formavimui ir pozityvių vertybinių orientacijų susidarymui.

Pažymėtina, kad saviugda grindžiama asmens laisve, kuri laikoma pirmąja ir pagrindine atsakomybės prielaida. Pasak V.Žemaičio (1995), be laisvės nėra atsakomybės. Jeigu žmogus ką nors daro nelaisvai, iš prievartos, t.y. neturėdamas galimybės pasirinkti ir savarankiškai apsispręsti, tai faktiškai jis nėra ir savo elgesio autorius. Suprantama, ir atsakomybė už tokius veiksmus nekyla. Ji atsiranda tik tuomet, kai jis suvokia pasirenkamų poelgių prasmę ir numato galimus veiksmų padarinius.

Cross (1988) teigia, kad patys save kontroliuoti ir laikytis savo susidaryto plano gali tik aukštą motyvaciją ir aiškų tikslą turintys žmonės. Motyvacija priežastiniais ryšiais susieta su mokslo rezultatais - ji yra ir priemonė siekti mokslo pažangumo, ir kartu galutinis mokymo proceso rezultatas (N. Gage, D. Berliner, 1994).

Ypatingas vaidmuo siekiant saviugdą tikslų tenka žmogaus valiai (J. Vaitkevičius, 1995; G. Butkienė, A. Kepalaitė, 1996). Valia yra atskiras, iš subjekto vidaus aktyviai pasireiškiantis gebėjimas, o jos veiksmų įvairumas priklauso nuo žmogaus siekiamų tikslų įvairumo bei jų įgyvendinimo galimybių (J. Kavaliauskas, 1993). Pažymėtina, kad svarbiausi žmogaus charakterio bruožai yra tiesiogiai susiję su jo valia, dėl to vadinami valingomis charakterio ypatybėmis arba tiesiog valios savybėmis, kurių pagrindinės yra savarankiškumas, savitvarda, ryžtingumas, atkaklumas ir kt. (V. Žemaitis, 1992). Taigi, saviugda neįmanoma be valios pastangų, kadangi žmogui įgyvendinant sau keliamus reikalavimus, valia priverčia pasireikšti tinkamam elgesiui. Pasak G. Butkienės (1993), valios aktas prasideda tikslo nustatymu, reiškiasi jo siekimu ir kliūčių nugalėjimu. Tikslą iškelti žmogui padeda protas ir jausmai, o galutinį jo pasiekimą nulemia valia.

Ypatingą reikšmę turi ir teigiamas grįžtamasis ryšys - emocinis ir pažintinis, kai besimokantysis patiria sėkmę. Tai esti trumpiausias kelias iki pažinimo interesų komplekso pažadinimo, stiprios motyvacijos atsiradimo tam tikrai veiklai. M. Fiurst (1998) teigia, jog patyrus sėkmę, įvyksta lyg savęs apdovanojimas, t.y. savaiminė motyvacija. Savaimine motyvacija galima laikyti ir saviraišką, nes žmogui būdingas noras jaustis gebančiam priimti sprendimus, tai ir kreipia jo elgesį. Tačiau norint patirti sėkmę labai svarbu tinkamai užsibrėžti tikslus ir pasirinkti tinkamą savarankiškumo laipsnį (N. Gage, D. Berliner, 1994), nes tyrimai rodo nevienodą besimokančiųjų pasirengimą dirbti savarankiškai (L. Šiaučiukėnienė, 1997).

Nustatyta, kad besimokantieji skiriasi praktinių mokymosi veiksmų, savikontrolės bei mokėjimu organizuoti savarankišką veiklą lygiu, mąstymo operacijomis ir pan. Pažymėtina, kad kai subjekto poreikiai sutampa su jo galimybėmis ir su konkrečios veiklos ypatumais, formuojasi motyvacija, nukreipianti individą į tos veiklos įvaldymą, pasiekiamas teigiamas rezultatas (R. Pilojan, 1984). P. Cross (1988) teigia, kad ugdymosi proceso metu keičiasi savęs suvokimas ir požiūris į ugdymąsi, praktiką, skaitymą, diskusijas ir pan. (P. Coolican, 1974), nors yra naudojami ir pasyvesni metodai - televizijos, video žiūrėjimas, radijo klausymas. V. Spurga (1998) išskiria daugiau nei 40 poveikio sau metodų ir būdų, pavyzdžiui, saviugdų programos ir išipareigojimų sudarymas, taisyklių nusistatymas ir jų laikymasis, savęs įtikinėjimas, savikritika, savikontrolė, savidrausmė, savireguliacija, savišvieta, savitvarda, savęs drąsinimas, guodimas ir kt.

Apibendrinant galima teigti, kad saviugda - sudėtingas, daugialypis savęs ugdymo procesas, kurio esmę sudaro sąmoninga, prasminga ir kryptinga žmogaus veikla savęs tobulinimo link. Saviugda dažnai apibūdinama kaip išsąmonintas ir valdomas procesas, kuriuo asmenybė, vadovaudamasi asmeniniais tikslais ir siekiais bei visuomenės reikalavimais ugdoma iš anksto suplanuotas galias, gebėjimus, charakterio ypatybes. Žmogus turėtų būti skatinamas, ruošiamas saviugdai, todėl galima būtų sukurti palankią edukacinę aplinką kurioje ugdytinis būtų mokomas ir skatinamas siekti savęs tobulinimo per visą gyvenimą. Šiame procese ypatingą vaidmenį atlieka ugdytojai. Siekiant saviugdų, kaip ugdymo tęsinio, būtina įvairiais būdais stimuliuoti asmenybės motyvaciją, nukreipiančią atitinkamam elgesiui, kai asmuo geba save suvokti, įvertinti, planuoti ir reguliuoti savo veiklą, siekdamas asmeniniu ir visuomeniniu ugdymu numatytų tikslų.

#### **1.4.2. Teorinės ir metodologinės fizinės saviugdų prielaidos**

Fizinė saviugda - tai bendrosios asmenybės saviugdų dalis. Todėl fizinė saviugda ne tik nukreipiama į bendrą asmenybės tobulėjimą, bet jos tikslai daugiau ar mažiau detalizuojami ir telkiami į konkrečios srities saviugdų veiksmus, šiuo atveju į asmens kūno kultūros formavimą. Fizinė saviugda arba savarankiškas fizinis savęs lavinimas - tai tikslingas, sąmoningas, planuojamas darbo su savimi procesas, nukreiptas į asmeninės kūno kultūros formavimą (M. Vilenskij, V. Beliajeva, 1985). G. Levickienė (1999), nagrinėjusi fizinės saviugdų komponentus, fizinę saviugdą apibūdina kaip visuminio ugdymo ir ugdymosi dalį, orientuotą į savęs tobulinimą kūno kultūros ir sporto priemonėmis, siekiant ne tik fizinių, bet ir psichinių bei dvasinių asmens jėgų sklaidos, jų integracijos ir darnos.

M. Vilenskis, V. Beliajeva (1985), išanalizavę asmenybės ugdymosi veiksnius, nustatė,



jog vidiniai savęs tobulinimo veiksniai yra savimonės lygis, asmeniniai motyvai, fizinio išsivystymo ir parengtumo lygis, praktiniai darbo su savimi įgūdžiai. Išorinėmis sąlygomis jie laiko mokymo profesionalumą, psichologinį pedagoginį ir praktinį fizinį savęs parengimą, jo stimuliavimą.

Judėjimo ir organizacinių metodinių gebėjimų kaip veiksnių įtaką savarankiškam fiziniam lavinimuisi nustatė A. Dziubalovas (1991). Jis išskyrė tris pagrindines grupes priešasčių, sąlygojančių mažą fizinį aktyvumą:

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

Autorius padarė išvadą, jog žmogaus įsijungimui į savarankišką kūno kultūros praktiką pagrindinis veiksnys, atliekantis reguliacinę žadinančiąją mankštinimuisi funkciją, yra individualios asmens kūno kultūros vertybinės orientacijos, kurios iš dalies sąlygojamos kūno kultūros metodikos žinių, organizacinių metodinių ir judėjimo įgūdžių kokybės. M. Zaitendinovas (1993) tvirtina, jog pareigūnų fizinio ugdymo proceso rezultatyvumas yra integralus kelių sąlygų ir veiksnių - vadovavimo, sporto pratybų organizavimo ir planavimo, aprūpinimo pedagoginiais kadrais ir jų kvalifikacijos lygio, sporto įrenginių skaičiaus ir kokybės, asmens laisvalaikio biudžeto ir kūno kultūrai, sportui skiriamo laiko - tarpusavio sąveikos rodiklis.

Svarbią fizinės veiklos motyvacijos reikšmę turi interesas. Priklausomai nuo tikslo interesai sporto pratyboms gali būti tiesioginiai ir netiesioginiai. Netiesioginiai pasireiškia tada, kai ugdytiniui fiziniai pratimai tiesiog patinka, o jų asmeninė ar visuomeninė reikšmė jam mažai rūpi. Interesai fizinėms pratyboms gali pasireikšti įvairiu intensyvumu - nuo to priklauso jų veiksmingumas, t.y. motyvacijos stiprumas (J. Armonienė, 1998).

D. Harris (1973), tyręs motyvacinius sportavimo veiksnius, padarė išvadą, kad tokios motyvacijos jėgos kaip meilė, socialinis pritarimas, statusas, saugumas ir pasiekimai yra pagrindiniai komponentai visai motyvacinei struktūrai, galinčiai pastūmėti žmogų sportuoti.

A. Muliarcikas ir kt. (1998) nustatė, jog vidutinio ir vyresnio amžiaus žmonių sportavimo motyvai yra tokie: ligos - tą pažymi 39% apklaustųjų, draugų įtaka - 29%, laisvalaikio pajavairinimas - 24%, noras tobulėti - 8% apklaustųjų.

Viena aktualiausių fizinės saviugdos problemų yra ta, kad nėra konkrečių optimalių treniruočių krūvių rekomendacijų, savarankiško fizinio rengimosi programų. Užsienio šalių

mokslininkai ir pedagogai jau keletą dešimtmečių kuria ir vykdo įvairias sveikos gyvensenos programas, kurių sudedamoji dalis yra fizinis aktyvumas. K.Kuperis (1987), W.Werner ir kt. (1994) ir kt. yra parengę rekomendacijų suaugusiems, nusprendusiems savarankiškai mankštintis. Mūsų šalyje jau galima rasti mokslinių rekomendacijų, kaip nustatyti optimalius fizinius krūvius, kurti sveikatingumo programas. Tai V. Vaščilos, J. Soko (1993), Fizinio pajėgumo testas...(1995), "Vis tobulėti" (1997), A. Skurvydo (1998), S. Dadelos, B. Dešuko (1998) ir kiti leidiniai.

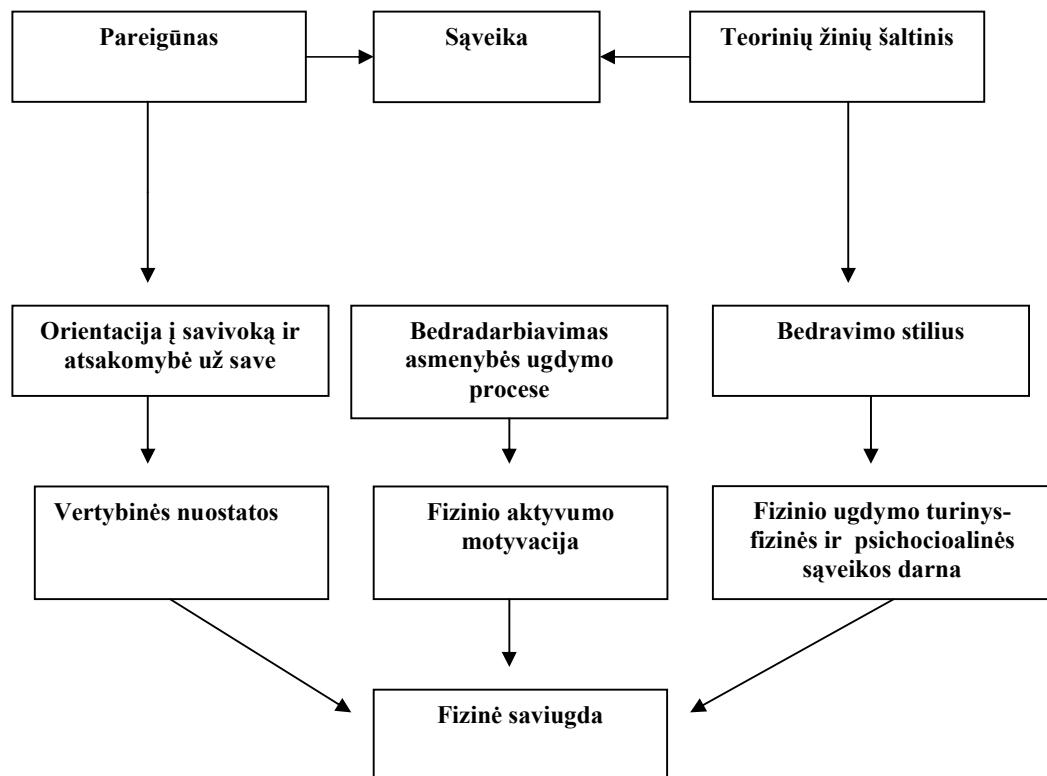
Reguliarios vidutinio dydžio fizinių krūvių pratybos duoda daug teigiamų rezultatų žmogaus sveikatai (J. Hagberg, 1990). Sveikatinimo tikslais reikėtų mankštintis 3 - 5 kartus per savaitę 60 - 90% intensyvumu nuo maksimalaus pulso rezervo arba 50 - 85% intensyvumu nuo maksimalaus deguonies sunaudojimo ( $VO_2$  max). Rekomenduojama nepertraukiamai mankštintis 15 - 60 min. - pratybų trukmė priklauso nuo intensyvumo (Fitness for live, 1989; Dž. Wilmore, D. Kostill, 1997). Pažymėtina, jog 1990 metais Amerikos Sporto Medicinos Kolegija (ACSM) parengė rekomendacijas apie suaugusiųjų sveikatai tinkamo fizinio aktyvumo dažnumą, intensyvumą ir trukmę, siekiant maksimalios sėkmės be rizikos. Jose pabrėžiama, jog būtinos ne retesnės nei du kartus per savaitę ir ne trumpesnės nei 10 min. ištvėmės treniruotės, esant intensyvumui, kai  $VO_2$  max ne mažesnis kaip 50% (American College of Sport..., 1990). Dabar ši kolegija jau siūlo atlikti didesnio intensyvumo fizinius krūvius tris kartus per savaitę po 20 min. (B. Ward ir kt., 1998). Kai kurie žmonės gali pagerinti aerobinį pajėgumą ir esant mažesniai nei 50% intensyvumui nuo  $VO_2$  max, kiti - tik kai jis didesnis nei 80% (Dž. Wilmore, D. Kostill, 1997). J. Jankauskas (1993), tyręs silpnesnės sveikatos studentų fizinį rengimą, nustatė, kad optimaliausi fiziniai krūviai ir jų deriniai yra tie, kurie lavina vidutinio intensyvumo bendrąją ištvėrmę, pirmenybę teikiant krūvių apimčiai, o ne intensyvumui.

Plėtojant fizinę saviugdą, iškyla metodų problema. K.Kuperis (1987), W.Werner ir kt. autoriai siūlo įvairius metodus, taikomus asmenybės saviugdai - savęs ugdymo programas ir asmeninį planą, savistabos žurnalus, saviseką, savianalizę. M. Vilenskis, V. Beliajeva (1985) skiria kelias savęs ugdymo metodų grupes - savęs pažinimo, savęs valdymo ir savikontrolės metodų. Savęs pažinimo metodams jie priskiria savistabą, savianalizę, asmeninių privalumų ir trūkumų vertinimą. Savęs valdymo metodai - tai įsakymas sau, savęs įtikinimas, saviįtaiga, pritarimas sau, savikritika, įsipareigojimai sau, savikontrolė.

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 (M. Vilenskij, V. Beliajeva, 1985). M. Kodžešau (1996) teigia, kad savikontrolėi reikia paprastų, prieinamų stebėjimo metodų. Autorius

išskiria subjektyvius (savijauta, miegas, apetitas, noras mankštintis, krūvio tolerancija) ir objektyvius (kūno svoris, pulsas, kvėpavimas, kraujospūdis) savikontrolės rodiklius. Krūvio kontrolės priemone jis nurodo mokėjimą sekti ir nustatyti pulso pokyčius.

G. Mikailienė, V. Volbekienė (2002) moksliniais tyrimais patvirtina, jog fizinis ugdymas yra sėkmingesnis, jeigu tam sukuriama efektyvi ugdomoji 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 (1 pav.).



1 pav. Fizinės saviugdąs edukacinės aplinkos schema

Saviugdąs terminą vartojame remdamiesi L. Jovaišos (1987) apibrėžimu, ją suvokdami kaip savanorišką savęs tobulinimą 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 (1928), J. Uzdila (1993) apie fizinį ugdymą, fizinę saviugdą laiko kaip savęs tobulinimą siekiant ne tik fizinių, bet ir psichinių bei dvasinių asmens galių darnos, pasireiškiantį 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 pasirengusį fiziškai ir psichologiškai, gebantį efektyviai ir tikslingai veikti ekstremalių situacijų metu. Siekiant šio tikslo sprendžiami uždaviniai sukurti produktyvią edukacinę aplinką ir įvertinti jos efektyvumą kai kuriems fizinės saviugdos komponentams:

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

Minėtų uždavinių sprendimo sėkmė priklauso nuo gebėjimo derinti veiklos pobūdį, turinį su fizinio ugdymo reikmėmis, sukelti pozityvius jausmus. Efektyvus pareigūnų fizinio lavinimo modelis yra toks, kuomet patirtas judėjimo džiaugsmas per sportinius užsiėmimus suformuoja fizinio aktyvumo reikšmę visam gyvenimui, t.y. fizinis aktyvumas tampa gyvenimo būdu (S. Blair, H. Gordon, 1992; R. S. Freinhold, 1995). Teorinių žinių perteikimo metu buvo siekiama sukurti fizinės saviugdos edukacinę aplinką, nustatyti jos kumuliatyvinį efektą, didinant savarankišką fizinį aktyvumą .

K. Kardelis (1988, 1990) įrodė, kad, parinkus efektyvias poveikio priemones, galima keisti ugdytinių požiūrį į kūno kultūrą ir sportą. M. Zaitendinovas (1993), A. Mieželytė (1995) nustatė, kad savarankiškos pratybos pozityviai įtakoja požiūrį į kūno kultūrą. Savarankiškos pratybos yra viena iš perspektyvių ir tikslingų kūno kultūros kasdieniame pareigūnų gyvenime formų (A. Dziubalovas, 1991; V. Vaščila, J. Šokas 1993).

J. Jakubenko (1990) įrodė, jog reglamentuotos kūno kultūros ir sporto pratybos, derinamos su savarankiškai atliekamu specialiu pratimų kompleksu, teigiamai veikia ugdytinių fizinį parengtumą ir funkcinį pajėgumą.

M. Zaitendinovas (1993) nustatė, jog studentų fizinę būklę galima pagerinti savarankiškomis kūno kultūros pratybomis pagal iš anksto parengtas savarankiško fizinio rengimosi programas.

L. Ivaščenko, N. Strapko (1988), A. Judinas (1991) savo darbuose taip pat pagrindžia teigiamą savarankiškų pratybų poveikį žmogaus fizinei būklei. Deja, iki šiol lieka neaišku, kaip išugdyti savarankiško fizinio lavinimosi įgūdžius, kurie išliktų visą gyvenimą (G. Šauklys, 1993).

## 2. TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS

### 2.1. Tyrimo metodologija

Tyrimas atliktas remiantis šiomis metodologinėmis nuostatomis:

1. Adaptacijos teorija. Pareigūno organizmo adaptavimasis specifiniams fiziniams krūviams yra daugiapakopis vyksmas. (Платонов, 1988, 1997, 2004). Todėl būtinas kryptingas pareigūnų rengimas atsižvelgiant į jų būsenos, parengtumo, asmens individualius pokyčius. (Bompa, 1999, Lorenzo, Saibane, 1996).

2. Tik esant optimaliems, atitinkantiems organizmo prisitaikymo galimybes, dirgikliams - fiziniams krūviams, įvyksta energetinių organizmo rezervų mobilizacija ir perskirstymas, aktyvėja specifiniai adaptaciniai procesai. (Платонов, 1997, 2004, ir kt.).

3. Siekiant parengti pareigūnus būtina taikyti tokias sportinio rengimo priemones, metodus, kurie atitiktų veiklą, tiek savo dinamine ir kinematine struktūra, tiek psichinių procesų ypatumais ir turėtų veiksmingą treniruojamąjį poveikį funkcinėms organizmo sistemoms. Pratybų krūvių parametrai turi atitikti esamą besitreniruojančio būseną ir parengtumą (Балсевич, 1999,2003; Stonkus, 2003; Платонов, 1997, 2004).

### 2. 2. Tyrimo metodai

Darbe taikyti šie tyrimo metodai:

1. Teorinės literatūros analizė ir apibendrinimas.
2. Anketinė apklausa.
3. Pedagoginis eksperimentas.
4. Testavimas.
5. Matematinė statistika.

**Teorinės literatūros analizė ir apibendrinimas.** Šis metodas buvo taikomas siekiant išsiaiškinti pareigūnų sportinės bei profesinės fizinės veiklos lavinimo aspektus, atskleisti profesinės veiklos ypatumus, pagrįsti temos aktualumą bei atlikti gautųjų tyrimo duomenų analizę. Analizuojant dokumentus buvo apžvelgti Teisingumo ministerijos teisiniai aktai, Mykolo Romerio uuniversiteto, LKKA ir kitų aukštųjų mokyklų kūno kultūros bei profesinio fizinio rengimo programos, statutinių pareigūnų fizinio parengtumo bei specialiojo vertinimo kriterijai.

**Anketinė apklausa.** Šis tyrimo metodas pasitelktas siekiant sužinoti pareigūnų požiūrį į

fizinę saviugdą, bei sužinoti pareigūnų požiūrį į kūno kultūrą ir sporto pratybas. Mūsų tikslas buvo nustatyti pareigūnų sporto pratybų ir fizinio aktyvumo reikšmę savarankiškai fizinei veiklai tam, kad būtų geriau parengtos ir įgyvendintos edukavimo programos (1 priedas).

**Pedagoginis eksperimentas.** Pasitelkiant eksperimentine savarankiško fizinio rengimo(si) programa buvo siekiama lavinti, stiprinti, fizines ypatybes, bei skatinti fizinę saviugdą.

**Testavimas.** Svarbi tikslingo pareigūno rengimo valdymo funkcija grįžtamai informacijai gauti yra pedagoginė kontrolė, o vienas pagrindinių pedagoginės kontrolės metodų yra testavimas. Sporto teorijoje testavimas – mokslinis tyrimo metodas – vertės nustatymas, kokybinis ar kiekybinis bandymas (Kardelis, 2002). Testai naudojami pareigūno išsivystimui, parengtumui, jų kaitai nustatyti ir įvertinti (Stonkus, 2002, Skernevičius ir kt., 2004). Viena iš svarbiausių testavimo uždavinių – grįžtamoji informacija apie fizinio ugdymo proceso kokybę (Karoblis, 2005).

Pareigūnų fiziniam parengtumui nustatyti taikėme šiuos aprobuotus testus (Kalėjimų departamento prie Lietuvos Respublikos teisingumo ministerijos direktoriaus 2005 m. gegužės 24 d. įsakymas Nr.4/07-105): 100 m bėgimas, 1000 m bėgimas, prisitraukimai prie skersinio, rankų lenkimas ir tiesimas atremtyje gulint (N/2 min.); sėsti ir gultis (N/2min.).

**Pratimai buvo atliekami tokia tvarka:**

**1000 m bėgimas.** Testas atliekamas bėgant lygia, be staigių pakilimų trasa. Rezultatas fiksuojamas 1 sek. tikslumu.

**Prisitraukimai prie skersinio.** Ant skersinio užsikabinama pečių platumu plaštakomis iš viršaus, nykščiu iš apačios, kojos negali liesti žemės. Po komandos „galima“, lenkiant rankas, pasikeliamą iki tokio aukščio, kad smakras pakiltų virš skersinio. Smakru skersinio liesti negalima. Užfiksavus prisitraukimą tokia padėtimi, tuoj pat rankos visiškai ištiesiamos ir vėl užfiksuoja. Pratimo kartojimo skaičius maksimalus. Rezultatas - atliktų prisitraukimų skaičius. Daryti kojomis mostus, lenkti jas per kelius, siūbuoti ir pan. draudžiama.

**Atsispaudimai.** Testo atlikėjas ištiestomis rankomis ir kojų pirštais remiasi į horizontalią plokštumą (grindis), kūnas tiesus (ypač liemens srityje). Po komandos „galima“ rankos sulenkiamos ne mažiau kaip 90 laipsnių kampu, krūtinė nuleidžiama iki plokštumos ir vėl pakeliamas rankas visiškai ištiesiant. Kiekvieną atsispaudimą būtina užfiksuoti. Draudžiama tiesiant rankas išsilenkti, susilenkti, daryti judesius dubeniu, siūbuoti ir pan.

**100 m bėgimas.** Testo laikas fiksuojamas vienos dešimtosios sekundės tikslumu. Jeigu vienu metu bėga du ar daugiau dalyvių, kiekvieno laikas fiksuojamas atskiru chronometru.

**Sėst- gult.** Atsilenkimai pradedami pareigūnui atsigulus ant horizontalios atramos

atsirėmus į ją mentėmis bei sulenkus kojas per kelius. Rankos laikomos sunėrus pirštus, prispaustos už galvos. Atsilenkimas teisingas, kai pareigūnas alkūnėmis paliečia kelius.

### **Specialaus parengtumo įvertinimas.**

Tiriamųjų specialiajam fiziniam parengtumui nustatyti taikytas testas (2 priedas). Testo pagalba siekiama nustatyti ir įvertinti pareigūnų žemiau pateiktų specialaus parengtumo veiksmų atlikimą:

1. Kritimai ant nugaros, šono, krūtinės;
2. Sulaikymo ir lydėjimo veiksmai;
3. Apsigynimas nuo smūgių rankomis, nuo smūgiu kojomis;
4. Išsilaisvinimai nuo paėmimų už rankų, nuo paėmimų už kojų, nuo apglėbimų už liemens, nuo smaugimo, nuo paėmimų už rūbų, plaukų.
5. Apsigynimas nuo užpuoliko: ginkluoto peiliu, ginkluoto daiktu.
6. Apsigynimas bandant nuginkluoti pareigūną.
7. Sulaikymo ir grupiniai veiksmai.
8. Pagalba kitam asmeniui, kuriam gresia pavojus grupinio lydėjimo ir sulaikymo metu.
9. Specialiųjų priemonių panaudojimas.

### **2.3. Tyrimo organizavimas**

**Tyrimo imtis.** Tyrime dalyvavo Šiaulių tardymo izoliatoriaus statutiniai pareigūnai (n=84), kurių amžius svyravo nuo 20 iki 45 m. Buvo sudarytos trys tiriamųjų grupės. Dvi eksperimentinės grupės po 22 pareigūnus ir kontrolinė grupė kurią sudarė 40 pareigūnų.

#### **Tyrimas buvo vykdomas 2007–2009 metais, keturiais etapais:**

**I etape (2007 m.)** buvo analizuojama pedagoginė ir sporto literatūra, Teisingumo ministerijos, profesinio rengimo dokumentai. Mokslinės literatūros studijos ir analizė leido suformuluoti tyrimo problemą, iškelti hipotezę, apibrėžti tyrimo tikslą ir uždavinius.

**II etape (2007 m.)** Buvo atliktas pirmasis fizinio parengtumo testavimas. Savanoriškumo principu buvo sudarytos dvi eksperimentinės grupės. Sudaromas savarankiško fizinio rengimo(si) pratybų modelis, teorinio rengimo programoje numatomas užsiėmimų skaičius. Buvo atliekamas pedagoginis eksperimentas 2007-2008 m. (rugsėjo–gegužės mėn.).

**III etape (2008 m.)** Buvo atliktas antrasis statutinių pareigūnų fizinio parengtumo testavimas. Atsižvelgiant į gautus rezultatus buvo koreguojama pareigūnų fizinio rengimo pratybų struktūra bei savarankiškų fizinės saviugdos pratybų planai.

**IV etape** Buvo atliktas trečiasis statutinių pareigūnų fizinio parengtumo testavimas, gautų duomenų analizė, formuluojamos išvados.

## 2. 4. Eksperimentinė savarankiško fizinio rengimo(si) programa

Savarankiška fizinio rengimosi programa buvo parengta, remiantis:

1. pareigūnų požiūriu į fizinio aktyvumo turinį;
2. pareigūnų kūno kultūros žinių, judėjimo ir organizacinių metodinių gebėjimų lygiu;
3. pareigūnų fiziniu parengtumu.

Pagrindiniai pareigūnų savarankiško fizinio rengimosi programų uždaviniai buvo:

1. Suteikti žinių, susiformuoti mokėjimus ir įgūdžius, būtinus fizinei saviugdai.
2. Padidinti fizinį aktyvumą ir pagerinti savo fizinę būklę.
3. Išplėsti profesinius gebėjimus.

Savarankiško fizinio rengimosi programas sudarė dvi dalys: teorinė ir praktinė.

(1 lentelė) .

Programa įgyvendinta per metodines ir savarankiško fizinio rengimosi pratybas.

1 lentelė

### Pareigūnų savarankiško rengimosi programa

Etapai	I			II			III			IV			Iš viso
Mėnesiai	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Turinys													
Metodinės pratybos ( val.)	3	2	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	10
Savarankiškos pratybos (kart.)	4	6	7	6	8	7	8	9	8	9	9	9	90
Savarankiškos pratybos ( val.)	4	6	7	6	8	7	8	9	8	9	9	9	90

Teorinis pasirinkimas vyko metodinių pratybų metu. Pratybų pradžioje 3-5 min laiko buvo skiriama teorinių klausimų apibūdinimui. Teorinio mokymo temos buvo parenkamos atsižvelgiant į sporto pratybų planus, bei į pareigūnų darbo specifiką. Teorinę dalį sudarė šios temos:

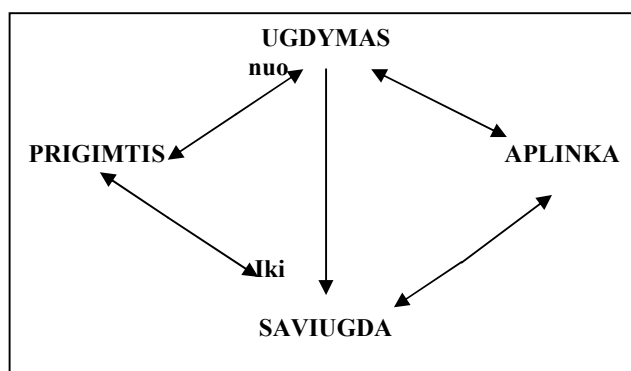
1. Fizinių pratimų poveikis sveikatai ir darbingumui. Fizinių galių samprata, metodinės jų lavinimo kryptys.
2. Parengtumo testavimas ir gautų rodiklių interpretacija. Tikslų korekcija.
3. Savarankiškų pratybų struktūra. Fizinio krūvio parametrai. Krūvio reguliavimas per savarankiškas sporto pratybas.
4. Saviseka ir savikontrolė.
5. Savarankiško fizinio rengimosi programų individualizavimas.



**Metodinių pratybų metu be teorinio vyko praktinis rengimas. Praktinę dalį sudarė:**

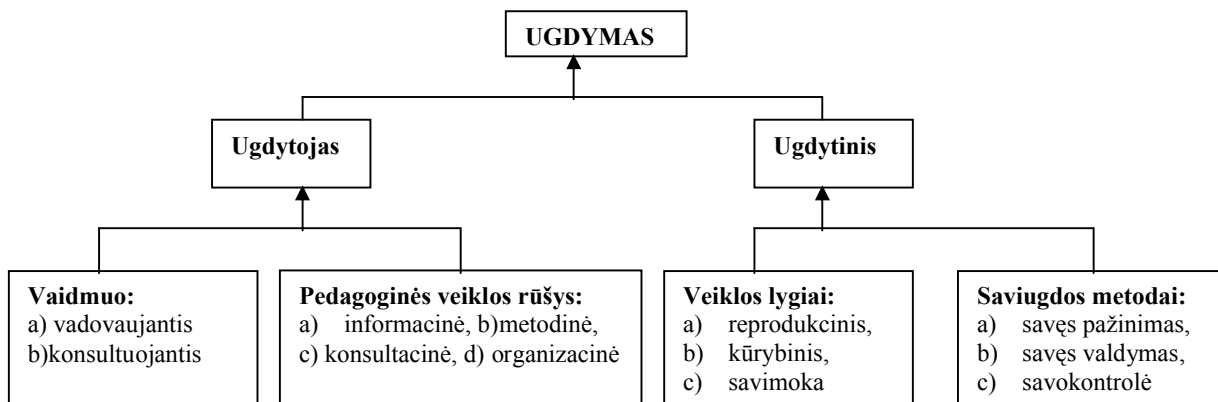
1. Mažo intensyvumo veiksmų, pratimų atlikimas ir mokymas.
2. Didelio intensyvumo veiksmų, pratimų atlikimas ir mokymas.
3. Išvermės pratimų kompleksas.
4. Saugių pratimų parinkimas ir jų atlikimas.
5. Jėgos pratimai. Lankstumo pratimai.
6. Pratimų komplekso su sunkmenomis mokymas.
7. Pagrindinių fizinių ypatybių ugdymo modifikacijos.

Pareigūnų rengimo fizinei saviugdai modelis buvo parengtas vadovaujantis S. Poteliūnienės (2000) samprotavimais (2 pav.):



2 pav. Ugdymo procesą veikiančių veiksnių schema

Realizuojant modelį, daugiausia buvo formuojamas pareigūnų pažinimo aktyvumas, nes, anot M. Vilenskio ir V. Beliajevos (1985), fizinio tobulinimosi motyvai, kylantys iš pažinimo interesų ir praktinės veiklos, yra fizinės saviugdos poreikių formavimo pagrindas (3 pav.).



3 pav. Ugdytojo ir ugdytinio sąveika, rengiant(-is) fizinei saviugdai

Taikant savarankiškos treniruotės principus ir metodus, eksperimento metu buvo laikomasi tokių fizinio krūvio charakteristikų:

- **dažnumo (Frequency),** F
- **intensyvumo (Intensity)** I
- **trukmės (Time)** T

(šių trijų sąvokų pirmosios raidės anglų kalba reiškia "sveikas").

Metinius savarankiško fizinio rengimosi grafikus suskirstėme į keturis etapus (2, 3 lentelės). Eksperimentinių grupių pareigūnų savarankiško fizinio rengimosi trukmė buvo 100 valandų, iš kurių 10 val. buvo skiriama teoriniam rengimui. Savarankiškų pratybų trukmė - 2 kartai per savaitę po 60 min.

Atskiruose savarankiško rengimuose etapuose pareigūnų savarankiškumo laipsnis buvo nevienodas, todėl pareigūnai pasirinko pagal savo pasirengimą siūlomą programą. Pareigūnai dirbo grupėmis jiems patogiu laiku tardymo izoliatoriaus bazėse arba individualiai. Tik pirmojo etapo ir metodinių pratybų metu dalyvavo visi pagal programas besimankštinantys pareigūnai.

**I etapas** metu tiriamųjų savarankiškumo laipsnis buvo žemiausias. Privalomų ir atskirų metodinių pratybų metu jie buvo mokomi fizinio ugdymosi metodikos, asmeninės programos rengimo pagrindų, numatomos priemonės ir būdai savarankiško fizinio rengimosi programoms realizuoti. Šis etapas ypatingai svarbus, pareigūnams įvaldant savęs pažinimo, savikontrolės ir savęs valdymo metodus. Šiame etape du trečdalius pratybų laiko pareigūnų veiklai vadovavo ir ją kontroliavo šio darbo vadovas, vėliau šio darbo vadovas atliko konsultantų vaidmenį, kuris išliko viso eksperimento metu.

**II etapas** du trečdalius pratybų laiko pareigūnai dirbo savarankiškai, dažniausiai grupėmis, mokydami ir vadovaudami vienas kitam(-iems), nors dalį pratybų, ypač mokantis naujų pratimų ir pratimų kompleksų su svoriais, tiesiogiai vadovavo sporto instruktorius.

Dažniausiai sporto instruktorius stebėjo, konsultavo, padėjo individualizuoti parengtą programą.

**III etapas** vyko savarankiškas individualus darbas pagal iš anksto parengtą fizinių ypatybių ugdymo programą.

Didžiausias savarankiškumo laipsnis buvo III ir IV etapuose, kai pareigūnai ne tik didžiausią pratybų dalį dirbo savarankiškai, bet ir rengė bei koregavo savo individualias programas arba jų dalis. Atsižvelgdami į rekomenduojamo krūvio apimtį ir intensyvumą, individualų funkcinį pajėgumą, pareigūnai darė ištvėrmės pratimų kompleksus.

Įgyvendinant programą, savęs pažinimui ir ugdymui taikėme įvairius metodus: saviseką,

savianalizę, savikontrolę, asmeninių privalumų ir trūkumų įvertinimą ir kt.

Manytume, kad savo veiklos rezultatų žinojimas pareigūnus įgalino suvokti trūkumus, aiškintis jų priežastis ir jas šalinti.

2 lentelė

### EG 1 Pareigūnų savarankiškų fizinio rengimosi pratybių planas

Etapai		I			II			III			IV			
Mėnuo		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Rengimo rūšys	Teorinis	25	15	10	10	10	15	10						
	Bėgimas	Atstatomasis (min.)	55	60	60	40		60		40	10	60	60	60
		Palaikomasis (min.)					45		35		40			
		Ugdomasis												
	BFR	Mažo intensyvumo PD 50-65 % nuo maks.	10	15			20					20	20	20
		vidutinio inten. PD 65- 80 % nuo maks.			20	30		15	25	20	25			
		Didelis inten. PD 80-90 % nuo maks.												
	SFR	Jėgos			10	15			15	10		10		
		Greitumo		5		5				15	10		10	10
		ištvermės	10	10			25	10	10	10	15	10	10	10
Savarankiškų pratybių intensyvumas %	maksimalus													
	didelis													
	vidutinis													
	mažas													

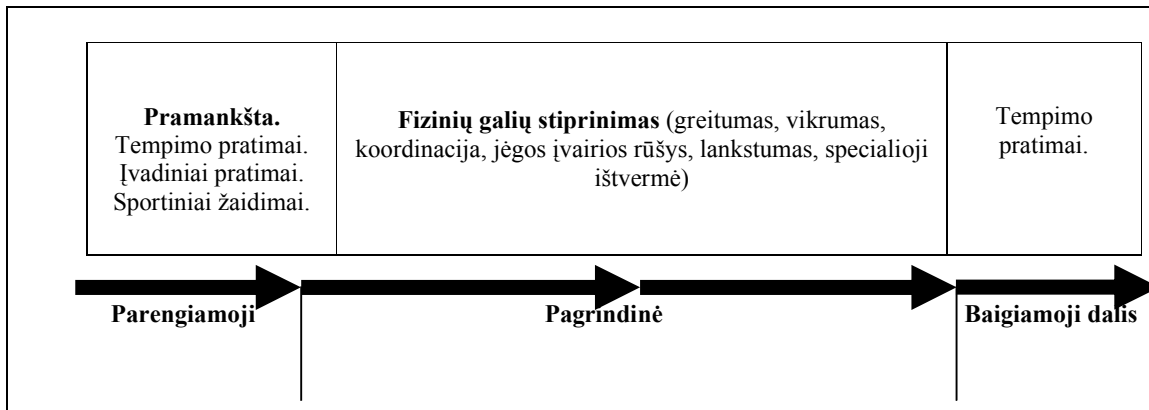
3 lentelė

### EG 2 Pareigūnų savarankiškų fizinio rengimosi pratybių planas

Etapai		I			II			III			IV			
Mėnuo		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Rengimo rūšys	Teorinis	25	15	10	10	10	10	10						
	Bėgimas	Atstatomasis (min.)	55	60	40	10		50		20		60	60	60
		Palaikomasis (min.)				30	40		35		40			
		Ugdomasis			10					20				
	BFR	Mažo intensyvumo PD 50-65 % nuo maks.	10	15			20					20	20	20
		vidutinio inten. PD 65- 80 % nuo maks.			20	20		20	25	25	25			
		Didelis inten. PD 80-90 % nuo maks.												
	SFR	Jėgos			10	15		10	15	10	10	10		
		Greitumo		5		15	15			15	10		10	10
		ištvermės	10	10	10		15	10	10	10	15	10	10	10
Savarankiškų pratybių intensyvumas %	maksimalus													
	didelis													
	vidutinis													
	mažas													

### 2.4.1. Savarankiškų ištvermės gerinimo pratybų struktūra, turinys ir fizinio krūvio reguliavimas

Savarankiškų sporto pratybų struktūra sudarė parengiamoji, pagrindinė ir baigiamoji dalys (4 pav.).



4 pav. Savarankiškos sporto treniruotės modelis

**Parengiamajoje pratybų dalyje** tiriamieji laipsniškai buvo pratinami atlikti mokomąjį treniruočių ir bendrojo fizinio rengimo(si) krūvį. Treniruotės pradžioje buvo daroma bendroji ir specialioji pramankšta, kurios intensyvumas nuolat didinamas

**Pagrindinėje**, pratybų dalyje buvo atliekamas didžiausio intensyvumo darbas, kurio metu siekiama gauti didžiausią efektą kraujotakos ir kvėpavimo sistemoms, stiprinti raumenis, taip pat gerinti koordinacinius gebėjimus, plėsti jau išminktų judesių seką. Atsižvelgiant į rengimosi etapus ir laikantis ištvermės ugdymo pratybų struktūros, remiantis fizinio ugdymo didaktiniais principais ir mokslinėmis sveikatinimo rekomendacijomis, parengtas savarankiškų pratybų turinys.

**Baigiamoji** pratybų dalis trukdavo 5 - 10 min. Jos turinį sudarė atsipalaidavimo, kvėpavimo ir tempimo pratimai. Šios pratybų dalies tikslas buvo atsigauti, atsipalaiduoti, priartinti PD prie ramybės lygmens, didinti raumenų elastingumą. Buvo parengti tempimo pratimų variantai, iš kurių pareigūnai galėjo pasirinkti tinkamiausius, labiausiai linkusioms susitraukti ir labiausiai pratybose apkrautoms raumenų grupėms, pratimus. Baigiamosios dalies metu tempimo pratimai buvo atliekami, išlaikant padėtį iki 20 - 30 s. koncentruojant dėmesį į tempiamas raumenų grupes, bet neforsuojant tempimo.

**I etapo** pradžioje etape - buvo parengti ir pasiūlyti mažo intensyvumo (MI) ištvermės pratimų kompleksai, kur rekomenduojamas krūvio intensyvumas -50-60 % nuo maksimalios leistinos širdies susitraukimų dažnio ribos. II, III etapuose dalis aerobinės ištvermės pratimų vyko peržengiant anaerobinį slenkstį ( $PD = 170 \pm 10$  tv/min), o krūvio intensyvumas buvo 70-90% nuo rekomenduojamo širdies susitraukimų dažnio maksimalios ribos.

Per išangines pratybas pareigūnai buvo mokomi planuoti krūvio apimtį ir intensyvumą, atsižvelgiant į savo fizinį parengtumą, funkcinį pajėgumą, pratybų tikslą. Sveikatinimo tikslais rekomenduojama dirbti 60-70% nuo maksimalaus širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo ribos. 70% nuo maksimalaus PD duoda treniruojantį efektą („Vis tobulėti“, 1997). Siekiant nustatyti optimalų fizinio krūvio intensyvumą, vyrai pirmiausiai turėjo žinoti savo fizinio parengtumo lygį ir PD ramybėje, o fizinį parengtumą nustatėme testais. Pratybų metu, o ypač po didžiausio intensyvumo pratimų, trumpam nutraukus intensyvią veiklą ir atliekant negilius tūpimus, taip pat pasibaigus pratyboms, pareigūnai buvo mokomi skaičiuoti savo PD per 10 s. Optimalaus pulso dažnio riba pratybų metu buvo nustatoma pagal formulę (A. Wagner, 1994; V. Volbekienė, 1995):

$$\frac{[(220 \text{ minus amžius minus PD ramybėje}) \times \text{treniruotės} + \text{PD ramybėje}]}{6} = \text{PD per 10 s}$$

intensyvumo (krūvio metu)  
procentas

Taikant šią formulę, pareigūno optimalaus pulso dažnio ribos rodo saugų didžiausią ir veiksmingą mažiausią pulso dažnį, kuriam esant pasiekiamas teigiamas aerobinio mankštinimosi efektas. Pratybų metu buvo naudojamos pagal A. Wagner (1994) iš anksto parengtos lentelės, kuriose nurodytas PD per 10 s, dirbant 65-75% nuo maksimalaus rekomenduojamo pulso ribos, priklausomai nuo amžiaus ir PD ramybėje. Sveikatinimo tikslu suaugusiems žmonėms rekomenduojama mankštintis tokiu krūviu, kai pulso maksimalus dydis apskaičiuojamas pagal formulę: 220 minus amžius metais. Pagal pulso nukrypimą nuo maksimalios leistinos ribos krūvis pratybų metu buvo taikomas taip:

- a) mažas, kai  $PD = 50-65$  % nuo maksimalaus,
- b) vidutinis, kai  $PD = 65-75$  % nuo maksimalaus,
- c) didelis, kai  $PD = 75-90$  % nuo maksimalaus.

Pratybų intensyvumui nustatyti pareigūnai naudojo ir alternatyvų metodą - savo įdėtų pastangų stebėjimą pagal Borgo skalę (4 lentelė, „Vis tobulėti“, 1997). Tai leido subjektyviai įvertinti savo pastangas ir jas prilyginti tiksliniam lygiui.

**Įdėtų pastangų stebėjimo skalė pagal Borgą ("Vis tobulėti", 1997)**

<b>PD per 6 s</b>	<b>Pastangų lygis</b>
6/7/8	labai, labai lengva
9/10	labai lengva
11/12	vidutiniškai lengva
13/14	sunkoka
15/16	sunku
17/18	labai sunku
19/20	labai, labai sunku

Skalės skaičiai nuo 6 iki 20 naudojami aprašyti pastangoms, kurios juntamos fizinės veiklos metu. Jeigu prie šių skaičių prirašysime 0, gausime apytikslų PD per min. Pirmąsias savaites, o ir vėliau kartas nuo karto merginos turėjo savo subjektyvius stebėjimus sutapatinti su tiksliniu lygiu ir patikslinti subjektyvius pojūčius su objektyviais savo PD rodikliais.

Be šių metodų savisekai fizinio krūvio metu pareigūnai sekė išorinius nuovargio požymius, pasireiškiančius kintančia odos spalva, prakaitavimo laipsniu, kvėpavimo dažnio, judesių koordinacijos, savijautos pokyčiais.

Blogesnio fizinio parengtumo pareigūnams arba esant prastesnei savijautai, siūlėme didesnę dalį pratybų dirbti mažu ir vidutiniu intensyvumu ir, tik pasiekus reikiamą fizinio parengtumo lygį, pereiti prie didelio intensyvumo krūvių. Gerėjant pareigūnų fiziniam darbingumui, aerobinio pobūdžio (PD iki 150 tv/min) krūvis mažiau efektingas, todėl tikslinga atlikti aerobinio ir aerobinio - anaerobinio pobūdžio darbą (PD - 150 - 170 tv/min).

Ištvermė – tai žmogaus atsparumas įvairiems vidiniams ir išoriniams veiksniams (Skernevičius, 1997). Ištvermės pratimų kompleksai buvo sudaryti taip, kad didžiausia pratybų dalis vyktų aerobinio - anaerobinio slenksčio ribose (PD = 150 ± 10 tv/min), kada didžioji dalis energijos, reikalingos raumenų darbui, dar gaunama aerobiniu būdu. Čepulėnas, Minkevičius, Karoblis teigia, kad naudingiausias sveikatai yra vidutinis aerobinis intensyvumas. Tokio pobūdžio treniruotė daro teigiamą poveikį kraujotakos ir kvėpavimo sistemoms bei raumenų darbui. Aerobinę ištvermę geriausia ugdyti cikliniais pratimais- bėgimu, plaukimu. Siūloma pratybų trukmė - 40 - 60 min. Kartais, atsižvelgiant į pareigūnų savijautą ir užimtumą, buvo siūloma atlikti tik dalį pratimų komplekso, bet ne mažiau 15 min trukmės. Savarankiškai ugdant ištvermę svarbu tinkamai parinkti fizinio krūvio intensyvumą ir dydį. Ištvermės ugdymas valdomas šiais **krūvio komponentais**:

- a) pratimų pobūdis,
- b) pratimų intensyvumas,
- c) pratimų trukmė,
- d) kartojimų skaičius,
- e) judesio amplitudė,
- f) poilsio intervalų pobūdis ir trukmė.

Vienas iš svarbiausių uždavinių - išmokyti pareigūnus individualizuoti krūvį, tinkamai pasirenkant sau optimalaus krūvio variantą.

*Jėgos lavinimo* turinį sudarė pratimai pečių juostai, krūtinės raumenims, liemeniui, šlaunims, sėdmenims, kojoms, panaudojant savo kūno pasipriešinimą, išorinį pasipriešinimą - svarelius arba treniruoklius. Šios pratybų dalies tikslas - padidinti pagrindinių raumenų grupių jėgą ir ištvermę. Todėl daugiausiai buvo atliekama jėgos ištvermės, mažiau - maksimalios jėgos ir greitumo jėgos pratimų. Jėgai lavinti daugiausiai buvo atliekami dinaminiai pratimai ir tik nedidelę dalį sudarė statiniai pratimai, dažniausiai pastaruosius kaitaliojant su dinaminiais pratimais. Jėgai lavinti dažniausiai buvo atliekamas koncentrinis raumenų darbas, ekscentrinio pobūdžio pratimų buvo nedaug. Jėgos pratimai buvo daromi keliais būdais:

1) pasirinktas pratimas atskirai raumenų grupei daromas 8 - 16 kartų, po to 15 - 20 s ilsimasi ir kartojamos dar 2 - 3 pratimų serijos;

2) pasirinktas 4-5 pratimų junginys atskiroms, dažniausiai artimoms, raumenų grupėms - kiekvienas pratimas kartojamas po 8 - 12 kartų, daromos 2 - 3 serijos su 30 - 60 s poilsio intervalais taip jų, kurių metu atliekami atsipalaidavimo arba tempimo pratimai. Šio pobūdžio pratimai skirti jėgos ištvermei lavinti. Jie buvo atliekami nedideliu tempu, derinant kvėpavimą su įtempimu (įtempiant - iškvėpti, atsipalaiduojant - įkvėpti).

3) pasirinktas pratimas atskirai raumenų grupei ir atliekamas iki nuovargio. Juo siekėme lavinti maksimalią jėgą ir didinti raumenų masę, tačiau šio pobūdžio pratimai sudarė tik apie 20 % visų jėgos pratimų.

**Baigiamoji** pratybų dalis trukdavo 5 - 10 min. Jos turinį sudarė atsipalaidavimo, kvėpavimo ir tempimo pratimai. Šios pratybų dalies tikslas buvo atsigauti, atsipalaiduoti, priartinti PD prie ramybės lygmens, didinti raumenų elastingumą. Buvo parengti tempimo pratimų variantai, iš kurių pareigūnai galėjo pasirinkti tinkamiausius, labiausiai linkusioms susitraukti ir labiausiai pratybose apkrautoms raumenų grupėms, pratimus. Baigiamosios dalies metu tempimo pratimai buvo atliekami, išlaikant padėtį iki 20 - 30 s. koncentruojant dėmesį į tempiamas raumenų grupes, bet neforsuojant tempimo.

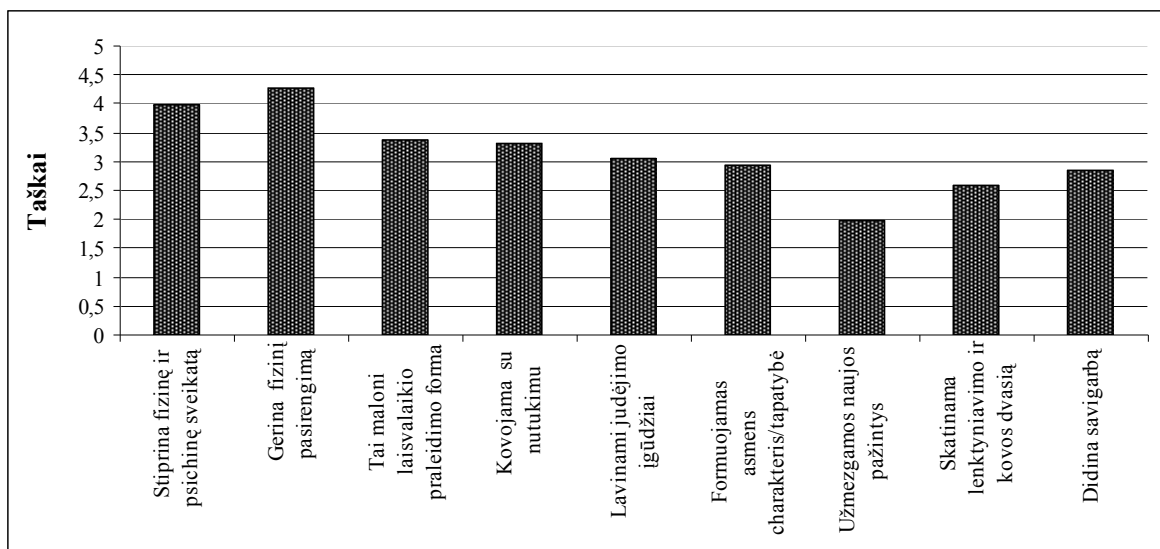
### 3. STATUTINIŲ PAREIGŪNŲ FIZINĖS SAVIUGDOS IR PARENGTUMO TYRIMO REZULTATAI IR APTARIMAS

#### 3.1. Pareigūnų požiūris į fizinio aktyvumo pratybų poveikį

Fizinė saviugda kaip sąmoninga veikla yra motyvuota. Siekiant saviugdą proceso sėkmės, žmogui būtina ne tik save pažinti, noro tobulėti, bet reikia ir žinių, tam tikrų gebėjimų, kurių dėka individas galėtų ugdytis savarankiškai. Formuojant pareigūnų saviugdą motyvus, teigiamą požiūrį į kūno kultūrą, svarbu koks pačių pareigūnų požiūris į kūno kultūrą, kas skatina užsiimti fiziškai aktyvia veikla. Taigi, svarbu asmenybės kryptingumas, susijęs su jos veiklos motyvacija, poreikiais, interesais, vertybėmis ir pan.

Kalėjinų departamento prie Lietuvos respublikos teisingumo ministerijos ir jam pavaldžių įstaigų pareigūnų fizinio ir specialiojo pasirengimo taisyklėse yra įtvirtinta nuostata, kad svarbiausi taisyklių uždaviniai yra: sudaryti palankias sąlygas pareigūnams sportuoti ir tobulinti jų fizinį ir specialųjį pasirengimą. Remiantis minėta ir kitomis nepaminėtomis taisyklių nuostatomis, parengta anketa, kurios pagalba bandyta nustatyti pareigūnų požiūrį ir sporto pratybų naudą jų saviugdai, darbui ir t.t.

Atliktas tyrimas leido padaryti išvadas, koks požiūris egzistuoja tarp pareigūnų į fizinio aktyvumo ir pratybų poveikį žmogaus organizmui. Pareigūnų požiūris į fizinį aktyvumo ir pratybų poveikį pateikiamas 5 paveiksle.



5 pav. Pareigūnų požiūris į fizinį aktyvumo ir pratybų poveikį



Apibendrinant požiūrio į fizinį aktyvumą ir pratybas rezultatus, galime daryti išvadą, jog labiausiai pareigūnai mano, kad fizinis aktyvumas ir pratybos gerina fizinį pasirengimą-  $4,27 \pm 0,43$  taško. Tyrimo dalyviai abejoja, ar galima sutikti jog fizinis aktyvumas ir pratybos formuoja asmens charakterį ar tapatybę -  $2,94 \pm 0,29$  taško, didina savigarbą -  $2,86 \pm 0,29$  taško, yra skatinama jų lenktyniavimo ir kovos dvasia -  $2,6 \pm 0,26$  taško ( atsakymai svyruoja tarp „Turbūt nesutinku“ ir „Sunku pasakyti“ atsakymų variantų). Pareigūnai griežtai pasisako jog fizinio aktyvumo metu ar per pratybas atsiveria galimybė užmegzti naujas pažintis-  $1,96 \pm 0,2$  taško (atsakymai svyruoja tarp „Turbūt sutinku“ ir „Nesutinku“ atsakymo variantų).

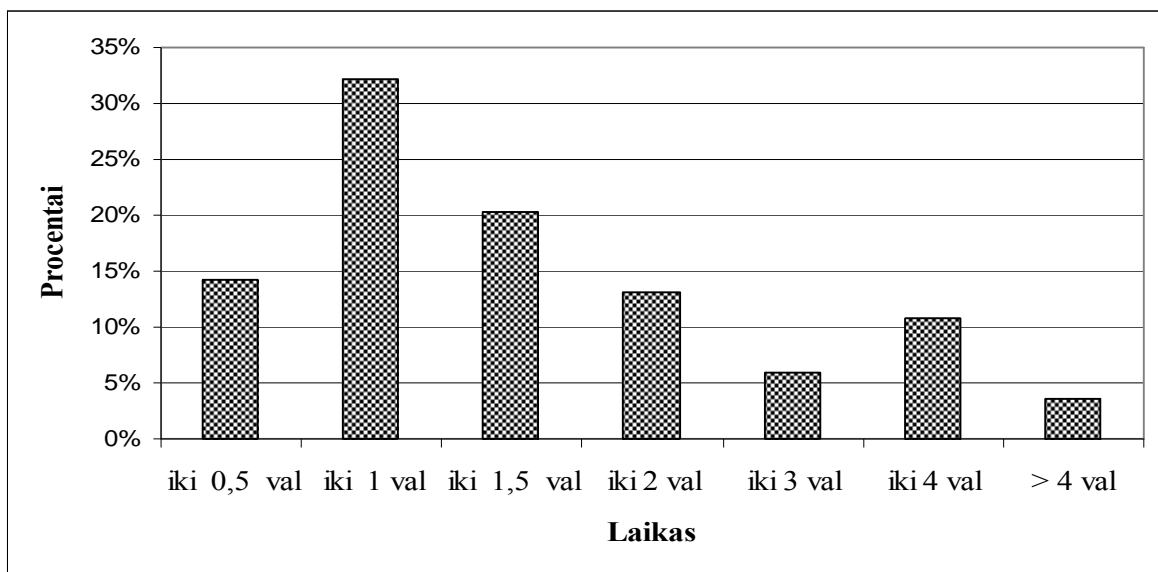
Apibendrinant, galime teigti, kad pareigūnai teigiamai vertina fizinį aktyvumą ir pratybų poveikį teisingai suvokia sporto pratybų reikšmę, tačiau dėl netinkamo privalomų sporto treniruočių organizavimo įstaigoje, neturi pakankamo metodinių žinių savarankiškai kūno kultūrai

### **3.2. Pareigūnų fizinio aktyvumo apimtys ir nesimankštinimo priežastys**

Kaip ankščiau esame minėję šiame savo darbe, žmogaus fizinis aktyvumas pasireškia aktyvia veikla: poilsiaujant, mankštinantis, sportuojant, dirbant, namų ruošoje, buitėje ar kitoje veikloje, susijusioje su energijos suvartojimu. Žmogus savo nuožiūra pasirenka fiziškai pasyvų arba fiziškai aktyvų poilsį. Šis pasirinkimas dažniausiai priklauso nuo amžiaus (kuo vyresnis žmogus tuo laisvalaikis pasyvesnis), darbo (mokymosi) trukmės, buitės, aktyvumo poreikio, individualių savybių.

Fizinė saviugda yra iš pačių prieinamiausių ir racionaliausių pareigūnų fizinio aktyvumo didinimo formų. Fizinis aktyvumas – tai svarbus socialinis reiškinys, kuriuo plėtojamam žmogaus fizinė ir psichinė prigimtis, stiprinama ir palaikoma sveikata, ugdomas asmenybės aktyvumas ir veiklumas, jos teigiamas požiūris į savo kūno kultūra ir fizinę sveikatą.

Remiantis šiais pastebėjimais darbe buvo svarbu atskleisti tai, kiek laiko per savaitę savarankiškam fiziniam aktyvumui ir mankštinimuisi skiria tyrime dalyvavę pareigūnai. Šis fizinis tiriamųjų aktyvumas pavaizduotas 6 paveiksle.

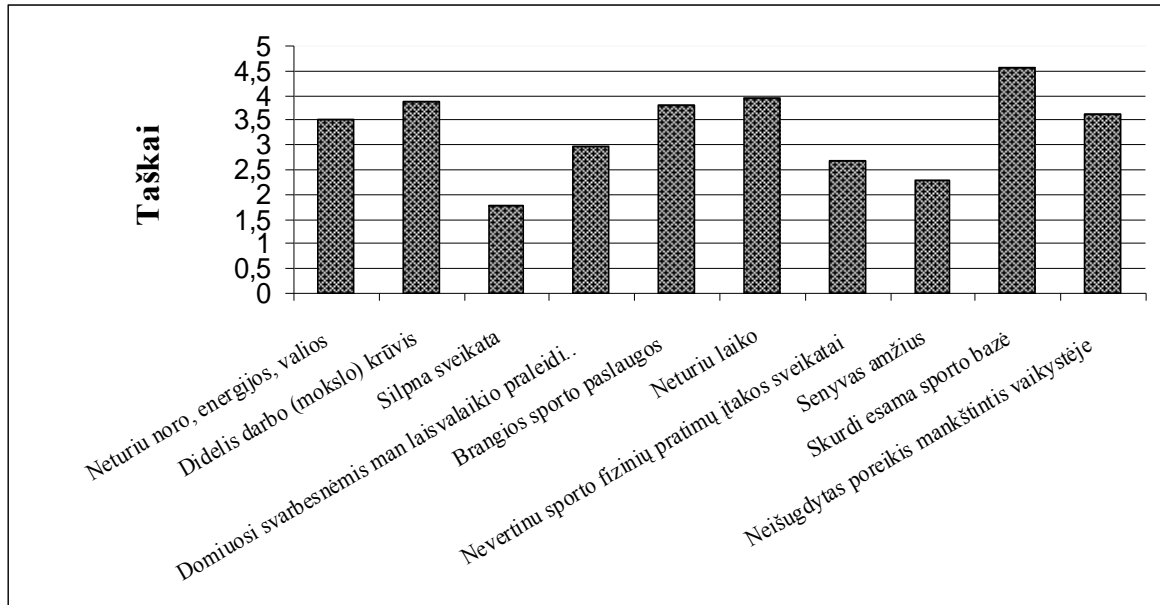


6 pav. Pareigūnų savarankiškas fizinis aktyvumas per savaitę

Nustatyta, kad daugiau nei 30 % tyrime dalyvavusių pareigūnų per savaitę savarankiškam fiziniam aktyvumui skiria iki 1 val. ir daugiau nei 20 % respondentų iki 1,5 valandos per savaitę. Nedžiugina ir tai, jog tyrimas padėjo atskleisti faktą, kad daugiau nei 14 % pareigūnų per savaitę savarankiškam fiziniam aktyvumui skiria mažiau nei 0,5 val.. Iki 4 val. ir daugiau fiziškai aktyviai veiklai per savaitę savo laiko skiria daugiau nei 10 % tyrimo dalyvių.

Kaip teigia J. Hagberg, žmogaus sveikatai teigiamų rezultatų duoda reguliarios vidutinio dydžio fizinių krūvių pratybos. Pasak minėto autoriaus rekomenduojama mankštintis 3-5 kartus per savaitę. Nustatyta, kad vienerios sporto pratybos per savaitę pareigūnų fizinio parengtumo nepagerina. Dvejos pratybos pirmaisiais metais veikia teigiamai, tačiau vėliau progresas mažėja ir galop stabilizuojasi ( Skernevičienė B., 1973, Misevičienė J., 1991). Žymiai geriau veikia pratybos, vykstančios 3-4 kartus per savaitę (Skernevičius J., 1969, Tamašauskas V., Vaščila V., 1996). Remiantis šiuo pastebėjimu, įstaigos vadovams rekomenduotina kad jie kuo labiau būtų suinteresuoti savo darbuotojų sveikata ir turėtų sudaryti palankias sąlygas ir juos skatinti kuo dažniau savarankiškai sportuoti. Remiantis tokiais tyrimo duomenimis galime daryti prielaidą, kad tokiam gana pasyviai pareigūnų fiziniam aktyvumui įtakos gali turėti: laisvo laiko trūkumas, įtemptas ir gana sudėtingas darbas, ilgos darbo valandos (budėjimas po 12 val.) ir kitos priežastys.

Toliau tyrimu siekiame nustatyti tiksliai pareigūnų nesimankštinimo priežastis, todėl tiriamiesiems pateiktas kitas anketos klausimynas (7 pav.).



7 pav. Pareigūnų nesimankštinimo priežastys.

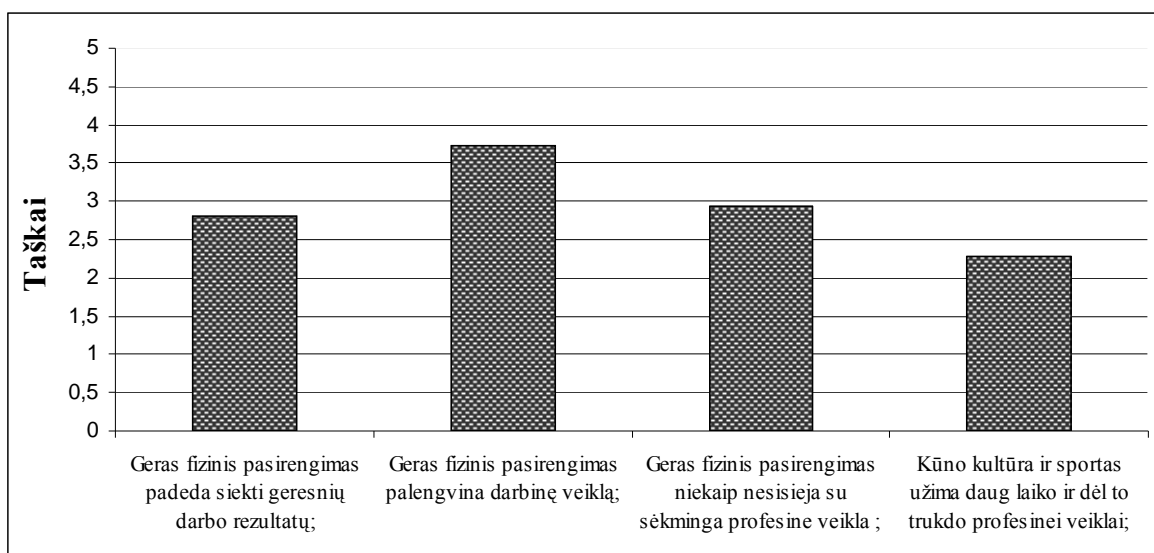
Tyrimo duomenys atskleidė, kad tiriamųjų didžiausia nesimankštinimo priežastimi yra skurdi esama sporto bazė -  $4,55 \pm 0,45$  taško. Dėl didelio darbo krūvio  $3,89 \pm 0,39$  taško ir laiko stokos  $3,96 \pm 0,4$  taško respondentai neturi tvirtos nuomonės, abu teiginiai surinko beveik tiek pat taškų. Viena iš priežasčių, kuri mažiausiai įtakoja, pasyviai pareigūnų savarankiškai fizinei veiklai, yra silpna sveikata  $1,79 \pm 0,18$  taško. Kadangi pareigūnai atrankos pagrindu priimami ne jaunesni kaip 20 metų kurie pagal išsilavinimą, intelektą, asmenines savybes, dalykinį ir fizinį pasirengimą bei geros sveikatos (gera rega, klausa, tinkami antropologiniai duomenys), todėl silpna sveikata tiriamųjų yra įvardijama kaip mažiausiai įtakojanti priežastis nesimankštinimui.

### 3.3. Kūno kultūros ir sporto vaidmens reikšmingumas profesinei veiklai

Siekiant atskleisti kūno kultūros ir sporto vaidmens reikšmingumą pareigūnų profesinei veiklai nustatyta, jog geras fizinis pasirengimas palengvina darbinę veiklą  $3,73 \pm 0,37$  taško. Suvedus duomenis paaiškėjo, kad geras fizinis pasirengimas ne itin padeda siekti gerų darbo rezultatų  $2,81 \pm 0,28$  taško, bei atskleidė, pareigūnų nuomonę, kuri prieštarauja teiginiui, kad geras fizinis pasirengimas niekaip nesisieja su sėkminga profesine veikla  $2,93 \pm 0,29$  taško.

Dauguma recendentų nesutiko su nuostata „kūno kultūra ir sportas užima daug laiko ir dėl to trukdo profesinei veiklai“  $2,27 \pm 0,23$  taško ir dar kartą patvirtino teiginį, kad „geras fizinis pasirengimas palengvina darbinę veiklą“  $3,73 \pm 0,37$  taško.

Toks pareigūnų požiūris gali būti pateisinamas, nes kūno kultūra ir sportas gali turėti nedaug įtakos profesinei veiklai, bet daugiau lemia sveiktos gerinimą, bendrą fizinę būklę ir kt., o sėkmingai profesinei veiklai įtakos gali turėti ir kiti veiksniai nebūtinai susiję su kūno kultūra. (8 pav.).



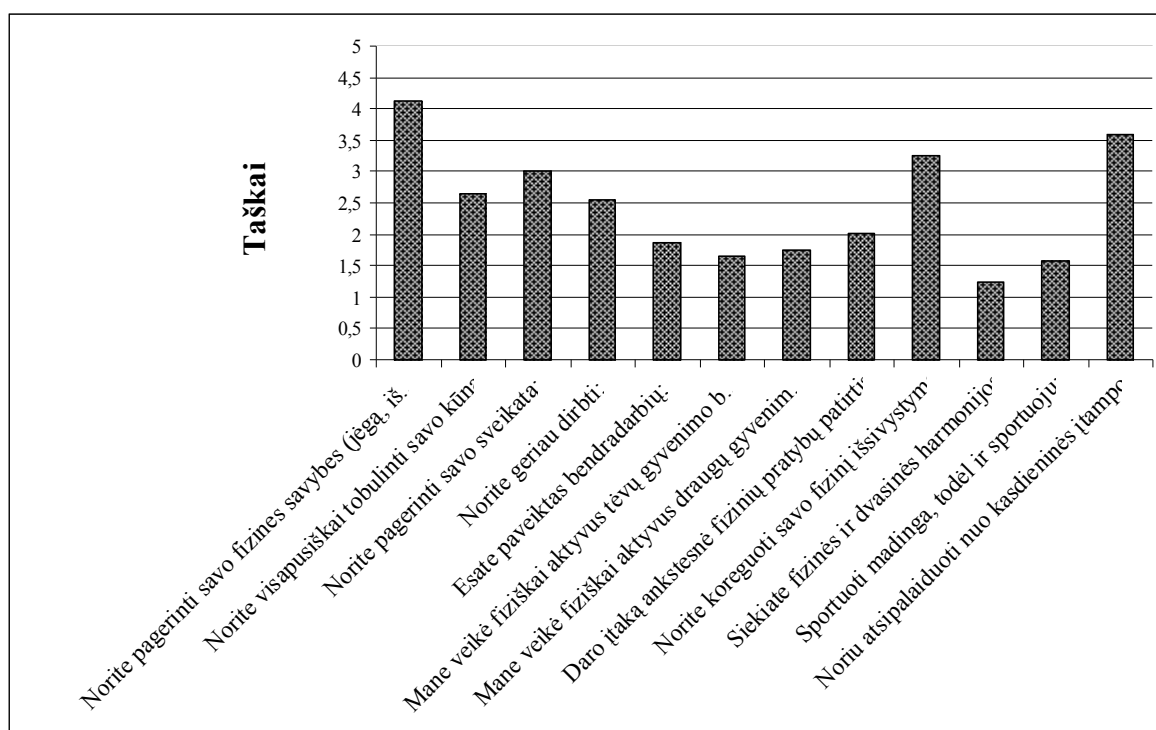
8 pav. Kūno kultūros ir sporto pratybų vaidmuo pareigūnų profesinėje veikloje

### 3.4. Pareigūnų motyvacijos fizinei saviugdai

Fizinė saviugda kaip sąmoninga veikla yra motyvuota. Siekiant saviugdą proceso sėkmės, pareigūnui būtina ne tik save pažinti, bet reikia ir žinių, tam tikrų gebėjimų, kurių dėka individas galėtų ugdytis savarankiškai. Formuojant statutinių pareigūnų fizinės saviugdą poreikį, reiktų atsižvelgti į tai, kokius tikslus sau kelia patys pareigūnai. Asmenybės kryptingumas, susijęs su jų veiklos motyvacija, poreikiais, interesais, vertybėmis ir pan.

Tyrimu nustatėme pareigūnų motyvaciją fizinei saviugdai ir pateikėme 9 pav.

Didžioji dalis apklaustųjų nori pagerinti savo fizinės savybes (jėgą, išvermę, greitumą, vikrumą, lankstumą), savo sveikatą, nori koreguoti savo fizinę išsivystymą bei atsipalaiduoti nuo kasdieninės įtampos. Fizinį pratimų atlikimą neskatina ir noras geriau dirbti, ar bendradarbių bei artimųjų įtaka. Taip pat didžioji dalis apklaustųjų noro pasiekti fizinės ir dvasinės harmonijos nelaiko priežastimi, kuri motyvuotų daryti fizinius pratimus.



9 pav. Pareigūnų motyvacija fizinei saviugdai.

Vertinant tyrimo rezultatus taškais, nustatėme jog didžioji dalis tyrimo dalyvių pagrindiniu motyvu daryti fizinius pratimus laiko norą pagerinti savo fizinės savybes -  $4,12 \pm 0,41$  taško. Pareigūnams sunku pasakyti ar įtakos turi ankstesnė fizinė patirtis -  $2,02 \pm 0,2$

taško, noras geriau dirbti-  $2,56 \pm 0,26$  taško, noras visapusiškai tobulinti savo kūną-  $2,64 \pm 0,26$  taško. Remiantys tyrimo metu gautais duomenimis galime daryti išvadą, jog motyvuota priežastimi užsiimti fizinių pratimų atlikimu nėra sporto mada-  $1,58 \pm 0,16$  taško, dvasinės ir fizinės harmonijos siekimas-  $1,23 \pm 0,12$  taško, bei aplinkinių įtaka. (9 pav.).

Manytume, kad fizinės saviugdos pradžioje netikslinga pasiklaipyti vien pareigūnų žiniomis, požiūriu į sporto pratybų vaidmenį profesinėje veikloje, motyvais, pasirenkant fizinių krūvių taikymo priemones, metodus, intensyvumą ir apimtis.

Apibendrinus ir susisteminus anketinio tyrimo rezultatus buvo sudarytas teorinių paskaitų modelis: (5 lentelė)

5 lentelė

<b>TIKSLAS</b>	
<b>Fiziškai aktyvios veiklos „veikėjo“ intereso ugdymas, kuriam būdingos teigiamos emocijos ir sąmoningas siekimas jas vėl išgyventi bei besikeičiantis valingas ir nevalingas dėmesys veiklai, kurią organizuoja pats asmuo.</b>	
I. val.	Žmogaus fiziologija - sveikatos stiprinimas- sveikos gyvensenos modelis
II. val.	Fizinių pratimų poveikis sveikatai ir darbingumui
III. val.	Fizinių galių samprata, metodinės jų lavinimo kryptys
IV. val.	Saviseka ir savikontrolė
V. val.	Savarankiškų pratybų struktūra.
VI. val.	Fizinio krūvio parametrai.
VII. val.	Fiziškai aktyvaus gyvenimo būdo- mankštinimosi ypatumai ( pulsometrija, sistolinio ir diastolinio kraujospūdžio reikšmės)
VIII. val.	Savarankiško fizinio rengimosi programų individualizavimas
IX. val.	Krūvio reguliavimas per savarankiškas sporto pratybas.
X. val.	Fizinio aktyvumo ir žalingų įpročių ryšio ypatumai

Realizuojant šį paskaitų modelį, daugiausia dėmesio buvo skiriama į teigiamo požiūrio į fizinę saviugdą formavimą, pastovaus, tęstinio fizinio aktyvumo poveikį žmogaus organizmui, jo emocinei būsenai, darbinei veiklai, į sugebėjimą stebėti ir vertinti savo fizinę būseną ir jos pokyčius, kartu įgyjant kūno kultūros bei sveikos gyvensenos žinių, į gebėjimą savarankiškai atlikti tikslingus technikos veiksmus ir jų derinius, kurti naujus veiksmus konkrečiomis veiklos aplinkybėmis. Pažymima, kad veiksmingiausiomis pedagoginio poveikio priemonėmis,

skatinat pareigūnus, sąmoningai savarankiškai fiziškai lavintis, yra metodikos žinių teikimas, organizavimo metodikos ir malonių emocijų pajutimas aktyvios fizinės veiklos metu, todėl plėtojant pareigūnų fizinę saviugdą formuojama teigiama motyvacija fizinei veiklai, įdiegiama tinkama žinių, mokėjimų, įgūdžių įvaldymo sistemos kontrolė.

### 3.5. Pareigūnų fizinio parengtumo rezultatų kaita

6 lentelėje pateikti suvestiniai eksperimentinių grupių EG1 ir EG2 bei kontrolinės grupės K bendrojo fizinio parengtumo rezultatų kaita 2007 m.- 2009 m.

6 lentelė

#### Bendrojo fizinio parengtumo rezultatų kaita

Testavimas	Grupės	Statistiniai rodikliai	Kontroliniai pratimai											Fizinio parengtumo įvertinimas	
			1000 m bėgimas		100 m bėgimas		Prisitraukimai		Atsispaudimai		„Sėst-gult“				
			Sek.	Taškai	Sek.	Taškai	Kartai	taškai	Kartai	Taškai	Kartai	Taškai	Taškai	Įvertinimas	
1	EG <sub>1</sub>	M	275	8	14	11	8,2	8	50,2	10	42,3	8	9	Labai gerai	
		S	32,62	0,95	1,66	1,3	0,97	0,95	5,95	1,19	5,02	0,95	1,068		
	EG <sub>2</sub>	M	280	7	14,2	11	7,5	7	45,3	9	41,6	8	8,4	Gerai	
		S	33,21	0,83	1,68	1,3	0,89	0,83	5,37	1,07	4,87	0,95	0,996		
	K	M	285	6	14,9	8	7	7	45	9	40	7	7,4	Gerai	
		S	33,8	0,71	1,77	0,95	0,83	0,83	5,34	1,07	4,74	0,83	0,878		
2	EG <sub>1</sub>	M	259	9	13,9	12	8	8	52,2	11	45	5	9	Labai gerai	
		S	30,72	1,07	1,65	1,42	0,94	0,95	6,19	1,3	5,34	0,59	1,066		
	EG <sub>2</sub>	M	271	8	14	11	8	8	50,2	10	42,3	8	9	Labai gerai	
		S	32,14	0,95	1,66	1,3	0,94	0,95	5,95	1,19	5,02	0,95	1,068		
	K	M	280	7	14,5	9	7,5	8	45	9	41	8	8,2	gerai	
		S	33,21	0,83	1,72	1,07	0,89	0,95	5,34	1,07	4,86	0,95	0,974		
3	EG <sub>1</sub>	M	240	11	13,5	14	10,3	10	56,7	11	52,5	10	11,2	Puikiai	
		S	28,46	1,3	1,55	1,66	1,22	1,19	6,72	1,3	6,51	1,19	1,328		
	EG <sub>2</sub>	M	245	10	13,4	13	10,2	10	53,3	11	48,7	10	10,8	Puikiai	
		S	29,89	1,19	1,61	1,54	1,21	1,19	6,32	1,3	5,78	1,19	1,282		
	K	M	280	7	14,4	9	8,6	9	46	9	41	8	8,4	gerai	
		S	33,21	0,83	1,71	1,07	1,02	1,07	5,46	1,07	4,86	0,95	0,998		

Pirmo testavimo metu eksperimentinė grupė EG1 pasiekė aukščiausią fizinio parengimo

įvertinimą lyginant su kitomis grupėmis -  $9 \pm 1,06$  taškai (labai gerai), kai tuo tarpu eksperimentinė grupė EG2-  $8,4 \pm 0,99$  (gerai) ir kontrolinė grupė K surinko  $7,4 \pm 0,87$  taško (gerai). 1000 m. bėgime kontrolinės grupės K rezultatai buvo palyginus žemesni nei eksperimentinių grupių EG1 ir EG2, kurie turėjo atitinkamą valandų skaičių teorinių paskaitų. Ši pati tendencija ryški ir vertinant 100 m. bėgimo surinktus taškus.

Antro testavimo metu fizinio parengtumo įvertinimas pakito tik eksperimentinėje grupėje EG2. Susumavus surinktus taškus, ši grupė įvertinta labai gerai, kai tuo tarpu pirmajame testavime „gerai“. Galime daryti prielaidą, jog teorinių paskaitų modelio įgyvendinimas turėjo tam tikros įtakos galutiniams įvertinimams.

Kitų grupių galutiniai įvertinimai nepakito, tačiau pastebima nežymi tendencija tarp surinktų taškų, atliekant skirtingus fizinius pratimus. 1000 m bėgimo rezultatai EG1 grupės pirmajame testavime buvo įvertinta  $8 \pm 0,95$  taškais, o antrajame testavime  $9 \pm 1,07$  taškais. Taip pat šioje rungtyje 1 tašku rezultatus pagerino EG2 grupė bei kontrolinės grupės nariai.

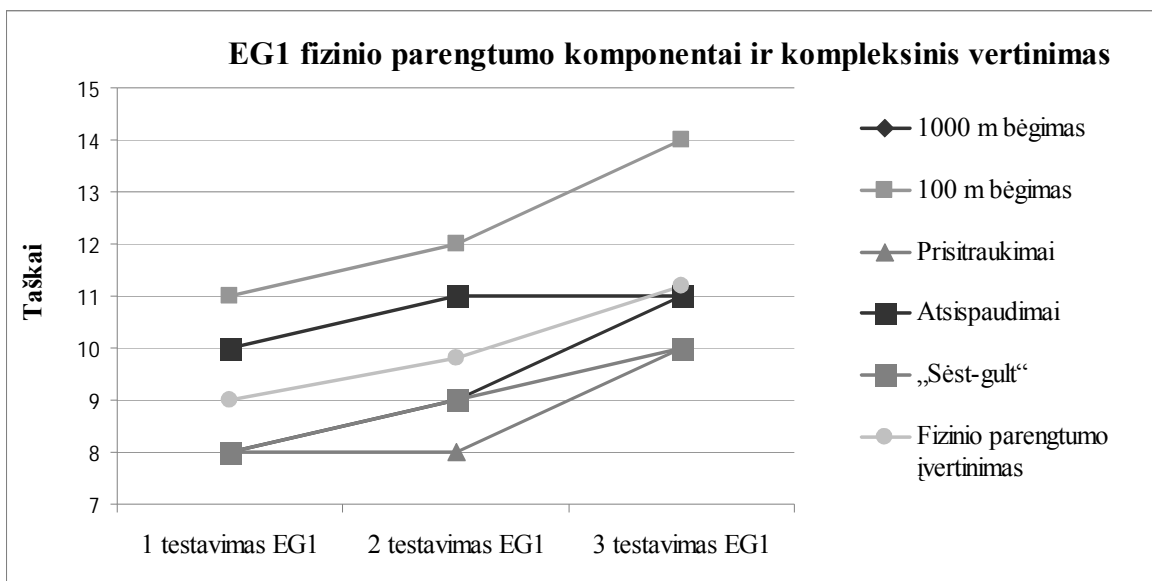
100 m bėgimo rungtyje antrajame testavime lyginant su pirmuoju daugiau taškų surinko EG1 bei kontrolinė grupė, kai tuo tarpu EG2 grupės taškai išliko stabilūs.

Prisitraukimų pratimo rezultatai I ir II testavime nežymūs, kaip ir vertinant atsispaudimus. Kontrolinio pratimo „Sėst gult“ žymus skirtumas tarp I ir II testavimo įvertinimų prastėjimo išryškėja EG1 grupėje. Jei pirmajame testavime EG1 grupė surinko  $8 \pm 0,95$  taškus, tai antrame tik  $5 \pm 0,59$  taškus.

Akivaizdus fizinio parengtumo įvertinimo rodiklių šuolis pastebimas trečiajame testavime. Eksperimentinės grupės, su kuriomis buvo dirbama ir vadovaujantis teorinių paskaitų modeliu, galutiniai įvertinimai atitinkamai įvertinami „Puikiai“. Kontrolinės grupės visų parengtumo testų galutinių įvertinimo rodiklių skirtumų neužfiksuota.

Nagrinėjant atskirai EG1 grupės fizinio parengtumo komponentus (10 pav.) pastebime, kad tarp I ir III testavimo pastebimas vertinimo metu sukauptų balų kitimas. Jei I testavimo metu 100 m. bėgimo pratimas buvo įvertintas  $11 \pm 1,3$  taškų, tai trečiajame etape jis siekia  $14 \pm 1,66$  taškų. 10 pav. matyti, kad atsispaudimų galutinio įvertinimo kitimas pastebimas tik tarp I ir II testavimo, o III testavime jis išlieka stabilus. Pažvelgus prisitraukimo pratimų įvertinimo aspektu, matome, jog I ir II testavime jis išlieka stabilus  $8 \pm 0,95$  taško, o III etape jis žymiai šokteli aukštyn-  $10 \pm 1,19$  taško.

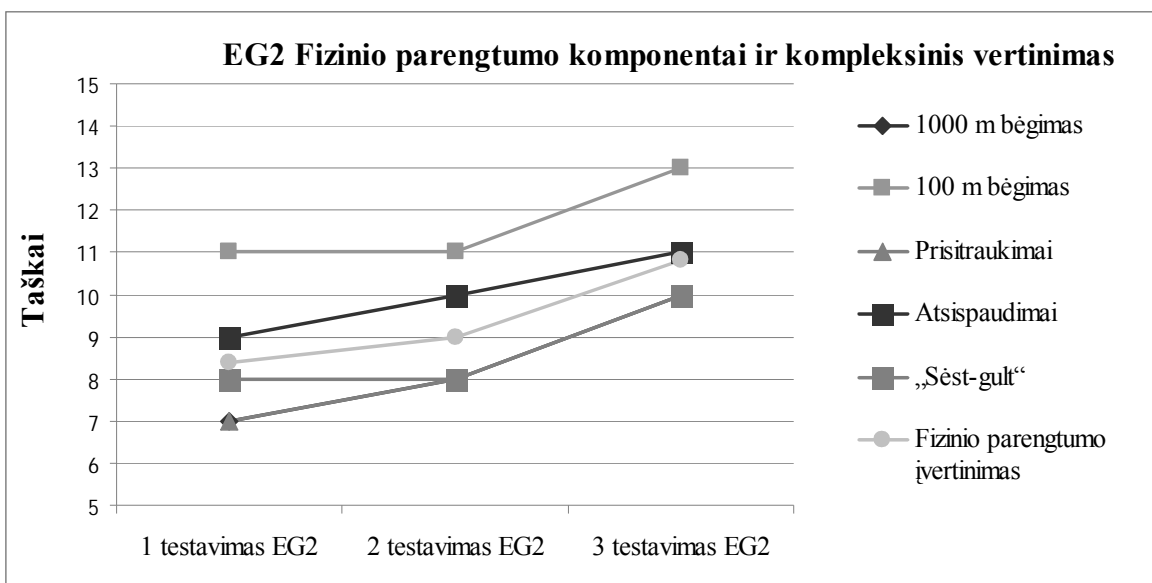




10 pav. EG1 fizinio parengtumo komponentų ir kompleksinis vertinimas

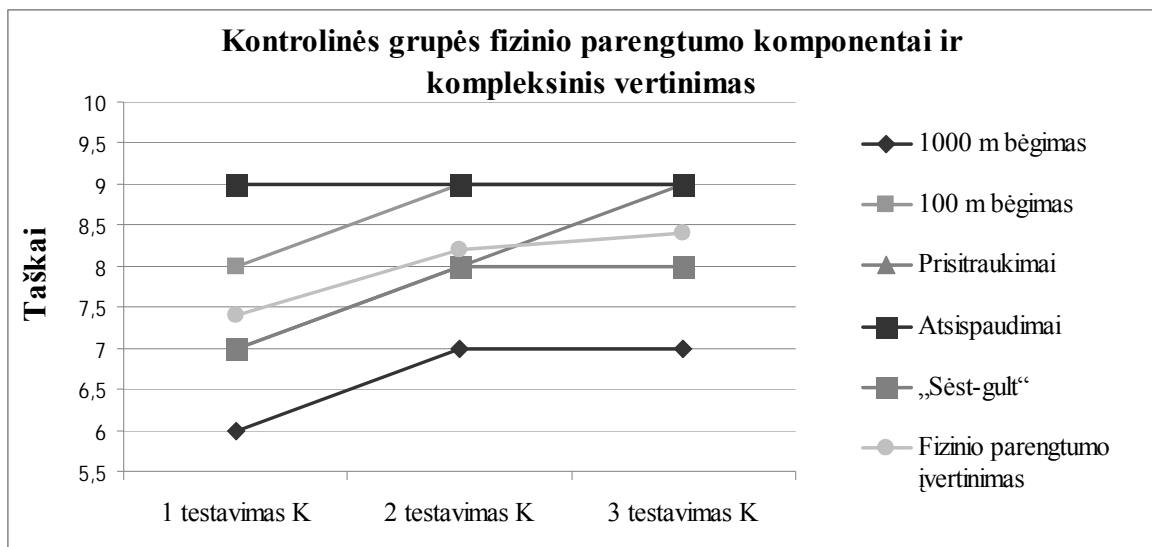
Apibendrinant EG1 eksperimentinės grupės testavimo rezultatus išvelgiame, jog testavimo rezultatai I ir III testavimo metu akivaizdžiai pagerėja. Galime daryti išvadą, kad tam įtakos turėjo išklaustyų paskaitų kursas.

EG2 grupės fizinio parengtumo įvertinimas kaip ir EG1 grupės lyginant fizinio parengtumo kreivę trim testavimo etapais pastebimai gerėjo.(11 pav.)



11 pav. EG2 fizinio parengtumo komponentų ir kompleksinis vertinimas

Išanalizavus kontrolinės grupės (12 pav.) fizinio parengtumo komponentų ir kompleksinį vertinimą, pastebime jog pratimo “Atsispaudimai“ fizinio parengtumo įvertinimas visų testavimo metu nekinta, išlieka stabilus. I ir II testavimo metu išryškėja kontrolinių pratimų rodiklių gerėjimas, kuris nuo II testavimo iki III išlieka stabilus ar nežymiai pakitęs.



12 pav. K fizinio parengtumo komponentų ir kompleksinis vertinimas

Apibendrinant pareigūnų fizinio parengtumo kaitą galime teigti, kad mūsų gauti fizinė būklė ir fizinio parengtumo gerėjimo rezultatai patvirtina, kad racionaliai pritaikytos edukacinės priemonės gali ženkliau pagerinti statutinių pareigūnų fizinį ir parengtumą.

A. Dziubalova (1991), V. Vaščila (1998), S. Dadelo (2000) teigia, kad siekiant reguliaraus fizinio aktyvumo sporto ir kūno kultūros priemonėmis profesinės veiklos laikotarpiu, tikslinga rengti savarankiško fizinio rengimosi programas. Pritaikius efektyvias poveikio priemones galima pareigūnams požiūriu į kūno kultūros korekcija, tačiau suformuoti fizinės saviugdos įgūdžius nėra lengva.

### 3.6. Pareigūnų specialusis fizinis parengtumas

Kovinės savigynos veiksmų technikos mokymui bei ugdymui, buvo skirta tik mokymo planuose numatyto bendro treniruočių laiko. EG1, EG2 ir K grupių technikos išmokimo kaita, vertinant jų atliekamos technikos veiksmų kokybę pagal sudarytą 5 balų vertinimo sistemą pradiniam ir galutiniam tyrimo etape. Gauti tyrimo duomenys pateikti lentelėje. (7 lentelė).

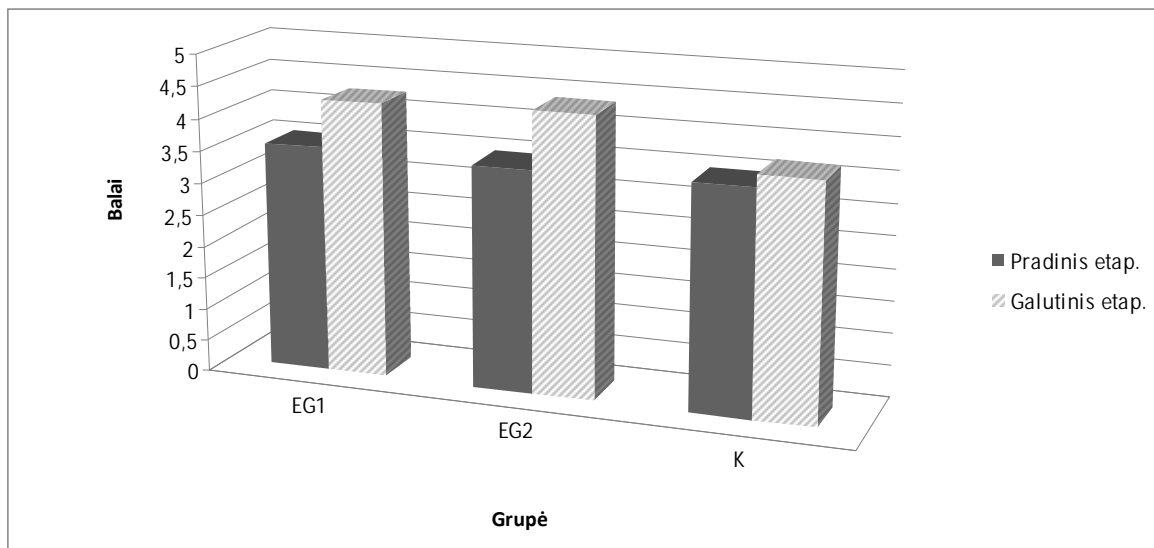
7 lentelė

Specialiojo parengtumo rezultatų kaita

Eil. nr.	Savigynos kovinių technikos veiksmų vertinimas	Testavimo etapai, skirtumas, tarp rezultatų (d)	Tiriamųjų grupės		
			(balai)		
			EG1	EG2	K
1.	Savisauga: kritimai ant nugaros, šono, krūtinės	Pradinis etapas.	3,21	3,41	3,8
		Galutinis etapas.	4,23	4,27	3,85
		d	1,02	0,86	0,05
2.	Sulaikymo ir lydėjimo veiksmai	Pradinis etapas.	3,23	3,41	3,65
		Galutinis etapas.	4,32	3,59	3,71
		d	1,09	0,18	0,06
3.	Apsiginimas nuo smūgių rankomis, nuo smūgių kojomis	Pradinis etapas.	4,12	3,35	3,36
		Galutinis etapas.	4,71	4,82	3,48
		d	0,59	1,47	0,12
4.	Išsilaisvinimai nuo paėmimų už rankų, nuo paėmimų už kojų	Pradinis etapas.	3,51	3,32	3,41
		Galutinis etapas.	4,42	4,62	3,61
		d	0,91	1,3	0,2
5.	Apsiginimas nuo užpuoliko: ginkluoto peiliu, ginkluotu šaunamuoju ginklu,	Pradinis etapas.	3,52	3,36	3,42
		Galutinis etapas.	4,17	4,48	3,63
		d	0,65	1,12	0,21
6.	Apsiginimas bandant nuginkluoti pareigūną	Pradinis etapas.	4,12	3,28	3,34
		Galutinis etapas.	3,42	4,56	3,51
		d	0,7	1,28	0,17
7.	Sulaikymo ir grupiniai lydėjimo veiksmai	Pradinis etapas.	3,28	3,17	3,28
		Galutinis etapas.	4,26	4,25	3,72
		d	0,98	1,08	0,44
8.	Pagalba kitam asmeniui, kuriam gresia pavojus grupinio lydėjimo ir sulaikymo metu	Pradinis etapas.	3,31	4,45	3,62
		Galutinis etapas.	4,82	4,45	4,03
		d	1,61	0	0,41
9.	Poveikio grupių visų savigynos kovinių technikos veiksmų vidutiniai rezultatai ir jų kaita	Pradinis etapas.	3,53	3,46	3,63
		Galutinis etapas.	4,47	4,38	4,01
		d	0,94	0,92	0,38

Apibendrinant specialiųjų veiksmų pasirengimo kaitą yra pagrindo teikti, kad pareigūnų dalyvavusių fizinės saviugdos programose greta fizinio rengimo ir kovinės saviginos privalomų pratybų, specialusis fizinis parengtumas gerėjo labiau negu tų pareigūnų, kurie tose programose nedalyvavo.(13 pav.)

Apibendrinus mūsų tyrimo duomenis darytina išvada, kad atitinka kitų autorių, pvz. B. Skernevičienės, J. Mertino (1993) teiginius, kad atliekant pratybas tris ar keturis kartus per savaitę pastebimas efektyvus daugelio rodiklių didėjimas.



13 pav. Pareigūnų specialiųjų veiksmų pasirengimo kaita

Išanalizavus tyrimo duomenis, paaiškėjo, kad pareigūnų profesinės veiklos efektyvumui įtakos turi daug veiksnių: fizinio rengimo ir ugdymo galimybių tobulinimas, pareigūnų fizinės būklės stebėjimas, kontroliavimas bei gerinimas, nuolatinis žinių suteikimas, gebėjimų ir įgūdžių nepaliaujamas lavinimas.

Gauti tyrimų rezultatai patvirtino, kad 2 savaitinių sporto pratybų nepakanka optimaliam pareigūnų fiziniam parengtumui.

Efektyviam siekimui, bei fizinių ypatybių lavinimui įtakos gali turėti ir edukacinės priemonės pareigūnų švietimas buvo vykdomas šiomis kryptimis: teigiamo požiūrio į fizinę saviugdą formavimas; pastovaus, tęstinio fizinio aktyvumo poveikio žmogaus organizmui, jo emocinei būsenai, darbinei veiklai išaiškinimas; gebėjimo stebėti ir vertinti savo fizinę būseną ir jos pokyčius, kartu įgyjant kūno kultūros bei sveikos gyvensenos žinių formavimas; gebėjimo savarankiškai atlikti tikslingus technikos veiksmus ir jų derinius, kurti naujus veiksmus

konkrečiomis veiklos aplinkybėmis tobulinimas.

Tai patvirtino ir gauti tyrimo rezultatai, kurių dėka paaiškėjo, kad pareigūnai, kurie dirbo edukacinėje aplinkoje (EG1, EG2) ir atsižvelgiant į jų poreikius, tiriamųjų fizinio parengtumo rezultatai geresni nei kontrolinės grupės (K).

## IŠVADOS

1. Statutinių pareigūnų motyvaciją fizinei saviugdai labiausiai įtakos turi šie veiksniai: noras pagerinti savo fizines savybes (jėgą, išsvermę, greitumą, vikrumą, lankstumą ir kt.) bei fizinį išsivystymą, būti geros savijautos kasdieniniame darbe, bei tinkamai atsipalaiduoti nuo kasdieninės įtampos, rutinos.
2. Tyrimo duomenys atveria galimybes tobulinti statutinių pareigūnų, fizinį rengimą ir ugdymo galimybes, siekiant stebėti, kontroliuoti ir gerinti pareigūnų fizinę būklę, suteikiant žinių, gebėjimų ir įgūdžių, kurios darytų teigiamą įtaką jų profesines veiklos efektyvumui. Gauti tyrimų rezultatai patvirtino kad 2 savaitinių sporto pratybų nepakanka optimaliam pareigūnų fiziniam parengtumui.
3. Pirmo testavimo metu eksperimentinė grupė EG1 pasiekė aukščiausią fizinio parengimo įvertinimą lyginant su kitomis grupėmis - 9 taškai (labai gerai), kai tuo tarpu eksperimentinė grupė EG2- 8, 4 (gerai) ir kontrolinė grupė K surinko 7,4 taško (9 gerai). Antro testavimo metu fizinio parengtumo įvertinimas pakito tik eksperimentinėje grupėje EG2. Susumavus surinktus taškus, ši grupė įvertinta labai gerai, kai tuo tarpu pirmajame testavime „gerai“. Galime daryti prielaidą, jog teorinių paskaitų modelio įgyvendinimas turėjo tam tikros įtakos galutiniams įvertinimams. Kitų grupių galutiniai įvertinimai nepakito, tačiau pastebima nežymi tendencija tarp surinktų taškų, atliekant skirtingus fizinius pratimus. Akivaizdus fizinio parengtumo įvertinimo rodiklių šuolis pastebimas trečiajame testavime. Eksperimentinės grupės, su kuriomis buvo dirbama ir vadovaujantis teorinių paskaitų modeliu, galutiniai įvertinimai atitinkamai įvertinami „Puikiai“. Kontrolinės grupės visų parengtumo testų galutinių įvertinimo rodiklių skirtumų neužfiksuota.
4. Apibendrinus ir susisteminus anketinio tyrimo rezultatus sudarytas teorinių paskaitų mechanizmas, kurį realizuojant, daugiausia dėmesio buvo skiriama į teigiamo požiūrio į fizinę saviugdą formavimą, pastovaus, tęstinio fizinio aktyvumo poveikį žmogaus organizmui, jo emocinei būsenai, darbinei veiklai, į sugebėjimą stebėti ir vertinti savo fizinę būseną ir jos pokyčius, kartu įgyjant kūno kultūros bei sveikos gyvensenos žinių, į gebėjimą savarankiškai atlikti tikslingus technikos veiksmus ir jų derinius, kurti naujus veiksmus konkrečiomis veiklos aplinkybėmis.
5. Veiksmingiausiomis pedagoginio poveikio priemonėmis, skatinat pareigūnus, sąmoningai savarankiškai fiziškai lavintis, yra metodikos žinių teikimas, organizavimo metodikos ir malonių emocijų pajutimas aktyvios fizinės veiklos metu, todėl plėtojant pareigūnų fizinę saviugdą formuojama teigiama motyvacija fizinei veiklai, įdiegiama tinkama žinių, mokėjimų, įgūdžių

įvaldymo sistemos kontrolė.

## REKOMENDACIJOS

1. Pareigūnas, dėl veiklos specifikos privalo veikti operatyviai ir tiksliai, kad priimtų greitus ir teisingus sprendimus, turi būti psichiškai ir fiziškai labai stiprus ir ištvermingas. Geras fizinis parengtumas yra profesinės veiklos sėkmės pagrindas
2. Fizinei saviugdai būtina sukurti palankią edukacinę aplinką, kurioje pareigūnas būtų mokomas ir skatinamas siekti fizinio tobulėjimo per visą gyvenimą. Fizinės saviugdos paskirtis – rūpintis savo psichinių galių išplėtojimu, padedančių tenkinti asmenybės materialinius ir dvasinius poreikius.
3. Mokymo planuose skatinti ir siekti, kad pareigūnas suvoktų fizinio tobulinimosi, kaip vieno iš kertinių pareigūno profesinės kvalifikacijos bei asmenybės augimo, būtinybę;
4. Pareigūnų fizinio aktyvumo formų turinį orientuoti į valios bei vidinės asmens disciplinos tobulinimą, fizinių ypatybių, būtinų ekstremaliose situacijose, lavinimą;
5. Įgyvendinant pareigūnų fizinio ugdymo studijų dalykų programas, pabrėžti teorinių ir metodinių žinių perėmimo būtinybę;
6. Remiantis pedagoginio eksperimento rezultatais, tikslinga didinti savarankiškų sporto pratybių skaičių per savaitę. Akcentuojant fizinio krūvio laipsniškumą.
7. Statutinių pareigūnų įstaigų vadovai turėtų nuolat stebėti savo pavaldinius, vykdyti įvairias apklausas, vykdyti mokymus, gerinti darbo bei saviugdą sąlygas, atsižvelgiant į pareigūnų poreikius (kaip pvz.: sporto bazių kūrimas, įvairesnių laisvalaikio praleidimo formų tarp bendradarbių kūrimas ir kt.).
8. Per savarankiško fizinio rengimosi pratybas reikėtų statutiniams pareigūnams suteikti galimybę konsultuotis su kūno kultūros bei kitais sporto specialistais.
9. Norint pastiprinti pareigūnų fizinę saviugdą, reiktų suteikti daugiau teorinių kūno kultūros ir sporto žinių, praktinių gebėjimų (judėjimo įgūdžių, organizacinių gebėjimų ir pan.), sudaryti sąlygas sportuoti grupėje, sudaryti fizinės saviugdą programas, kurios būtų orientuotos į pareigūnų poreikius (pomėgius) ir galimybes, t.y. skirtųsi savo turiniu ir forma.



## LITERATŪRA

1. Adamonienė R., Daukila S., Kriščiūnas B. ir kt. (2001). Profesinio ugdymo pagrindai. Vilnius.
2. Anastasi A. (1958). *Differential psychology / Individual and group differences in behaviour*. New York.
3. Arimavičiūtė M., Zabelavičienė I. (2002). Strateginis policijos veiklos valdymas – būtina nusikaltimų prevencijos sąlyga. *Jurisprudencija*, 24 (16).
4. Baliutavičius S. (2002). Psichologiniai pokyčių policijoje valdymo veiksniai // *Jurisprudencija*. Visuomenės saugumas ir policijos mokslas. T. 48(40). P. 16–26.
5. Bartulis V., Povilionytė A. (1998). Reguliaraus krūvio įtaka pirmojo kurso studentų kai kurių funkcinių organizmo sistemų išdirbimo ir adaptacijos dinamikai // *Žmogaus ugdymo problemos šiuolaikinėje visuomenėje: tarptautinės mokslinės konferencijos straipsnių rinkinys*. – Kaunas: Akademija, p. 223-228.
6. Bendorienė A., Bogušinė V., Dagytė E. ir kt. (2001). *Tarptautinių žodžių žodynas*. Vilnius.
7. Binkienė V. (2002). Nusikalstamumas ir teisėsaugos institucijų veikla 2001 m. *Statistikos rinkinys*. Vilnius. Statistikos departamentas prie Lietuvos Respublikos vyriausybės.
8. Butavičius A., Bartulis V., Dadelo S. (2001). Studentų, priimtų į Lietuvos teises universitetą skirtingais mokslo metais, fizinis parengtumas. Ugdymas, kūno kultūra, sportas. Kaunas: LKKA. Nr. 2(39).
9. Butavičius A., Štarevičius E. (1999). *Policijos pareigūno emocinės būsenos ir veiksmų taktika konfliktinių situacijų metu: mokomasis leidinys*. Vilnius: LTA LC.
10. Butkienė G., Kepalaitė A. (1996). *Mokymasis ir asmenybės brendimas*. Vilnius: Margi raštai.
11. Butkienė G. (1993). *Valios ugdymas // Lietuvos švietimo reformos gairės*. Vilnius p. 263 – 265.
12. Cross, P. (1988). *Adult as learners*. San Francisco–London.
13. Dadelo S. (1997). LPA pirmojo kurso studentų fizinio parengtumo ir funkcinio pajėgumo kaita per mokslo metus // *Sporto mokslas*, Nr. 2 . psl. 45–48.
14. Dadelo S., Mačys A., (2002). VGTU ir LTU pirmo kurso studentų fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo ir funkcinio pajėgumo rodiklių lyginamoji analizė // *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 4(45). LKKA.
15. 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.
16. Furst M. (1998). *Psichologija*. Vilnius: Lumen.
  17. Gage N., Berliner D. (1994). *Pedagoginė psichologija*. Vilnius: Alma litera.
  18. Endrijaitis R., Radžiukynas D. (2003. T. 5(50)). Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos pirmo kurso kariūnų fizinio rengimo ypatumai. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas.
  19. Juškelienė V., Kalibatas J. (2003). School Health Issues among Lithuanian Adolescents, aged 16-18// *Visuomenės sveikata*, Nr. 3(22) psl. 5-9.
  20. Gaška V. Policijos akademijos pirmo kurso studentų bendrojo ir specialaus fizinio rengimo eksperimentinis pagrindimas : daktaro disertacijos santrauka (Soc. mokslų sritis edukologijos kryptis) / VU, VPU, ŠPI . - V., 1995. - 17 p.
  21. Gaška V., Nikolajonok G., Veršinskas R. (1994). Lietuvos policijos akademijos studentų fizinių galių formavimo metodika ir profesinio rengimo kontrolė. Vilnius.
  22. Gaška V., Veršinskas R. (2002). Policijos pareigūnų bendrojo ir specialiojo fizinio rengimo modeliavimas remiantis eksperimentais. *Jurisprudencija*, 36 (28).
  23. Gušauskas V., Veršinskas R. (2003). Individualūs sulaikymo veiksmai: mokomasis leidinys. Vilnius: LTU.
  24. Hagberg J.M. (1990) Exercise, fines and hypertencion. In: Bouchard C., Shephard R.I., StephensT., Sutton J.R., Mcpherson B.D., eds. *Exercise, Fitness and Health: A Concesus of Curent Knowledge*. Chaipaing, IIIHuman Kinetics Publishers Ins.
  25. Ivanovas D. (2003). *Kovines savigygnos veiksmų technikos mokymas taikant saviugdą*. Kaunas: Technologija.
  26. Ivanovas D., Muliarčikas A., Morkūnienė A., Štarevičius E., Veršinskas R. (2006). *Kovinė savigyjna: studijų dalyko programa*. – Kaunas: MRU KPF. [www2.mruni.lt](http://www2.mruni.lt)
  27. Jovaiša L. (1993). *Pedagogikos terminai*. Kaunas. Šviesa.
  28. Justickis V. (2000). *Previncinė policijos veikla remiantis bendruomenės teisėtvarkos modeliu*. Vilnius: LTU.
  29. Kalesnykas R. (2002). *Privatizacijos procesai teisėtvarkoje*. Vilnius. Lietuvos teisės universitetas.
  30. Kalesnykas R. (2002). *Policijos funkcijų įgyvendinimo efektyvumas: viešųjų ir privačių interesų derinimo problema*. *Jurisprudencija, Visuomenės saugumas ir policijos mokslai*. 2 (16).
  31. Kalesnykas R. (2002). *Policijos pareigūnai kai kuriose Europos valstybėse*.

- Jurisprudencija, 48 (40).
32. Kalėjimų departamento prie Lietuvos Respublikos teisingumo ministerijos direktoriaus 2006-09-26 įsakymas Nr. V-217 „Dėl laisvės atėmimo vietų pareigūnų tarnybinio mokymo metodikos patvirtinimo“ [http://www.kdmc.lt/teises\\_aktai.htm](http://www.kdmc.lt/teises_aktai.htm) žiūrėta: 2007.09.23.
  33. Kalėjimų departamento prie Lietuvos Respublikos teisingumo ministerijos direktoriaus 2005-05-24 įsakymas Nr. 4/07-105 „Dėl kalėjimų departamento prie Lietuvos respublikos teisingumo ministerijos ir jam pavaldžių įstaigų pareigūnų fizinio ir specialiojo pasirengimo taisyklės“ [http://www.kdmc.lt/teises\\_aktai.htm](http://www.kdmc.lt/teises_aktai.htm) žiūrėta: 2008-09-04
  34. Karoblis P., Poteliūnienė S., Tamošauskas P. (2003). Studentų požiūris į kūno kultūros vyksmą Lietuvos aukštosiose mokyklose. Sporto mokslas. – Vilnius: VPU . Nr. 4(34).
  35. Karoblis P. (1999). Sporto treniruotes teorija ir didaktika. – Vilnius: Evalda.
  36. Kasiulis J., Barvydienė V. (2001). Vadovavimo psichologija. - Kaunas.
  37. Kuklys V., Blauzdys V. (2000). Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai ir sąvokos. Vilnius.
  38. Laurinavičius A. (2001). Bendruomenės teisėtvara: mokymo metodinis leidinys. Vilnius: LTA Leidybos centras.
  39. Laužackas R. (1997). Profesinio ugdymo turinio reforma: didaktiniai bruožai. Kaunas. Leidybos centras.
  40. 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.
  41. Lietuvos profesijų klasifikatorius (1997). Vilnius. Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnyba.
  42. Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro 2003-07-18 įsakymas Nr. 1V-282 „Dėl bendro fizinio pasirengimo reikalavimų asmenims, pretenduojantiems į vidaus tarnybą, nustatymo“ // Valstybės žinios. 2003. Nr. 77-3544.
  43. Maciej Kalina, Dadelo S. (2004). Apsaugos tarnybos darbuotojų jėgos rodiklių analizė // Ugdymas, Kūno kultūra, Sportas, Nr (54). LKKA.
  44. Morkūnienė A., Štarevičius E. (2005). Dinaminių asmens savybių įtaka formuojant kovinių imtynių veiksmų technikos įgūdžius // Teoriniai ir praktiniai statutinių pareigūnų rengimo aspektai: respublikinės mokslinės konferencijos straipsnių rinkinys. [Elektroninis išteklius] ISBN 9955-9777-0-1. Kaunas: MRU Kauno policijos fakultetas.

P. 111–116. CD–ROM.

45. Morkūnienė A. (2004). Atrankos į Mykolo Romerio universiteto Policijos fakultetą pagal fizinį parengtumą aspektai // Jurisprudencija: mokslo darbai. ISSN 1392-6195. – Vilnius: MRU, t. 62 (54), p. 50-58.
46. Muliarčikas A. (2002. Nr. 4). Apie fizinį aktyvumą ir sveikatą – praktiniai bei metodiniai fizinės sveikatos gerinimo keliai. Lengvoji atletika.
47. 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.
48. Muliarčikas A., Morkūnienė A., Veršinskas R., Ivanovas D., Štarevičius E. (2006). Specialus fizinis rengimas: studijų dalyko programa. – Kaunas: MRU KPF. P. 5. [www2.mruni.lt](http://www2.mruni.lt)
49. Nikolajonok G., Gaška V. (1997). Kovinė savigyna ir specialūs policininko veiksmai: mokymo priemonė. Vilnius: LTA.
50. Novvicki Z. T. (1997). Bank w obec przemocy. Warszawa.
51. Pečiukonienė M., Dadelienė R. (2003). Įvairių sporto šakų sportininkų fizinio parengtumo rodikliai bei jų tarpusavio ryšys. Sporto mokslas Nr. 1(31) psl. 70-74.
52. Poderys J. (2000). Asmens sveikatos ugdymas: mokomoji knyga. Kaunas: KMU.
53. Poteliūnienė S. (2000). Studentų, būsimųjų mokytojų, fizinės saviugdodos edukacinis skatinimas: daktaro disertacijos santrauka: socialiniai mokslai. Vilnius: VPU.
54. Policijos departamento prie VRM 2003–2005 metų strateginis veiklos planas, patvirtintas Lietuvos Respublikos generalinio komisaro įsakymu Nr. V–46 // (Prieiga per internetą: [http://www.policija.lt/priedai/2003/Strateginis\\_veiklos\\_planas.doc](http://www.policija.lt/priedai/2003/Strateginis_veiklos_planas.doc) žiūrėta: 2008.11.12.
55. Povilionytė A., Bartulis V., Štarevičius E. (1998). Fizinis rengimas – sudėtinė policijos pareigūno ugdymo dalis // Žmogaus ugdymo problemos šiuolaikinėje visuomenėje: tarptautinės mokslinės konferencijos straipsnių rinkinys. Kaunas: Akademija. P. 248–255.
56. Rissing A., Steinrud B. (1986). Motor Control / Fysioterapeutisk analysemodel for udersogelse og behandling. Kopenhaga.
57. Ryan P. J. (1994). The Future of Police Training. Bramshill: National Police Training College.
58. Skernevičius J., Raslanas A., Dadelienė R. (2004). Sporto mokslo tyrimų metodologija. Vilnius. Lietuvos sporto informacijos centras.

59. Skurvydas A., Stanislovaitis A. (1997. T. 2(7)). Jėgos ir greitumo lavinimo efektyvinimo kryptys (psichologinės problemos). Sporto mokslas.
60. Skurvydas A. (1998). Judesių valdymo ir sporto fiziologijos konspektai. Metodinė priemonė. Kaunas. LKKI.
61. Smalakys V. (2002). Policijos personalo atrankos ir rengimo politikos lyginamieji aspektai. Lenkijos pavyzdžiu. Jurisprudencija, 36 (28).
62. Stonkus S. (1996). Sporto terminų žodynas. Kaunas.
63. Stonkus S. (2002). Sporto terminų žodynas. Kaunas.
64. Stupnicki R. (2000). Biometrika. Warszawa.
65. Stupnicki R. (2003). Analiza i prezentacja danych ankietowych. Warszawa.
66. Šakočius A. (2000). Policija valstybėje ir visuomenėje: nuo distinktyviai iki racionaliai pragmatinio požiūrio į policijos paslaugą. Jurisprudencija. Visuomenės saugumas ir policijos mokslai, 15 (7).
67. Šalkauskis S. (1992). Rinktiniai raštai. Pedagoginės studijos I knyga. Vilnius: LRKŠM Leidybos centras.
68. Šiaučiukėnienė L. (1997). Mokymo individualizavimas ir diferencijavimas. - Kaunas: Technologija, 256 p.
69. Šernas V. (1998, Nr. 1). Profesinės edukologijos šerdis – veiklos didaktika. Profesinis rengimas. Kaunas. VDU.
70. Štarevičius E., Morkūnienė A. (2005). Policijos pareigūnų ir sulaikomų asmenų konfliktinių situacijų analizė // Teoriniai ir praktiniai statutinių pareigūnų rengimo aspektai: respublikinės mokslinės konferencijos straipsnių rinkinys. [Elektroninis išteklius] ISBN 9955–9777–0–1. – Kaunas: MRU Kauno policijos fakultetas, p. 122-131. CD-ROM
71. Švetkauskas Z., Muliarčikas A. (1995). Lengvoji atletika. Vadovėlis Lietuvos aukštųjų mokyklų studentams. Vilnius. Evalda.
72. Tamošauskas P. (2000). Humaniškai orientuotas studentų fizinis ugdymas. Vilnius.
73. Trinkūnas E. Poderys J., Grūnovas A. (2001. T. 2(24)). Greitumo, jėgos ir išvermės krūvių įtaka širdies funkciniam pajėgumui. Sporto mokslas.
74. Uzdila J. (1993). Dorinis asmenybės ugdymas šeimoje: monografija. Vilnius: Academia, p. 192.
75. Vaitkevičius J. (1995). Socialinės pedagogikos pagrindai. Vilnius: Evalda.
76. Valeckas V. (2004). Vidaus reikalų sistemos pareigūnų profesinis taktinis rengimas. Vilnius.

77. Vaščila V. (1996). Studentų fizinės saviugdodos pedagoginiai aspektai // Studentų fizinis ugdymas / Ats. red. P. Tamošauskas. Vilnius: Technika. P. 113—131.
78. Veršinskas R., Dešukas B., Učkorius V. (1998). Savigyna be ginklo: mokomasis leidinys. Vilnius: LTA.
79. Vilkas A. (1995). Kūno kultūros teorija. Vilnius.
80. Volbekienė V., Kavaliauskas S. (2002). Eurofitas. Fizinio pajėgumo testai, metodika, Lietuvos moksleivių fizinio pajėgumo rezultatai. Vilnius.
81. Volbekienė V., Kavaliauskas S. (2002). Eurofitas. Fizinio pajėgumo testai ir metodika. Vilnius. Lietuvos sporto informatizacijos centras.
82. Volbekienė V. (2003). Eurofitas. Fizinio parengimo testai ir metodika. Lietuvos studentų fizinio pajėgumo rezultatai. Vilnius. Lietuvos sporto informatizacijos centras.
83. Žemaitis V. (1995). Dorovinis savęs vertinimas / Filosofijos ir sociologijos inst., Lietuvos etinės kultūros d-ja „Ethos“. – V.: FSI.
84. Žemaitis V. (1995). Pareiga. Vilnius: Ethos.
85. Žemaitis V. (1992). Valios savybės. – Vilnius.
86. Зезюлин Ф. М. (2003). Самбо. Теория, методика, практика. Владимир.
87. Матвеев Л. П. (1998). К дискуссии о теории спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры. №. 7.
88. Непомнящий С. В. (2000). Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел. Учебное пособие. Волгоград.
89. Пилоян Р. А. (1984). Мотивация спортивной деятельности. Москва: ФИС.

## PRIEDAI

1 priedas

### PAREIGŪNO ANKETA

#### GERBIAMAS RESPONDENTE,

Kviečiame bendradarbiauti atliekant tyrimą apie galimybes derinti darbą ir sportavimą Šiaulių tardymo izoliatoriuje ir už jo ribų.

Tyrimą vykdo Šiaulių universiteto edukologijos fakulteto magistrantas Rimantas Gintalas. Anketa anoniminė, todėl tikimės nuoširdžių atsakymų.

Dėkojame už aktyvumą ir pagalbą atliekant tyrimą.

Tinkamą atsakymą prašome pažymėti **X**

#### **1. Jūsų amžius:**

1.1. 19-25 m.

1.2. 26-40 m.

1.3. 41 ir < m.

#### **2. Jūsų išsilavinimas:**

2.1. aukštasis,

2.2. nebaigtas aukštasis;

2.3. aukštesnysis;

2.4. vidurinis;

2.5. specialusis vidurinis,

2.6. profesinis-techninis

2.7. pagrindinis,

**3. Išreikškite savo požiūrį į fizinio aktyvumo pratybų poveikį**

Fizinio aktyvumo pratybų poveikis		Atsakymų variantai				
		5	4	3	2	1
		Sutinku	Turbūt sutinku	Sunku pasakyti	Turbūt nesutinku	Nesutinku
3.1.	Stiprina fizinę ir psichinę sveikatą					
3.2.	Gerina fizinį pasirengimą					
3.3.	Tai maloni laisvalaikio praleidimo forma					
3.4.	Kovojama su nutukimu					
3.5.	Lavinami judėjimo įgūdžiai					
3.6.	Formuojamas asmens charakteris/tapatybė					
3.7.	Užmezgamos naujos pažintys					
3.8.	Skatinama lenktyniavimo ir kovos dvasia					
3.9.	Didina savigarbą					

**4. Kiek iš viso valandų per savaitę sportuojate savarankiškai?**

4.1. iki 0,5 val

4.2. iki 1 val.

4.3. iki 1,5 val.

4.4. iki 2 val.

4.5. iki 3 val.

4.6. iki 4 val.

4.7. daugiau kaip 4 val.



**5. Pažymėkite kiek Jums tinka žemiau išvardintos nesimankštinimo priežastys**

Nesimankštinimo priežastys		Atsakymų variantai				
		5	4	3	2	1
		Tinka	Turbūt tinka	Sunku pasakyti	Turbūt netinka	Netinka
6.1.	Neturiu noro, energijos, valios					
6.2.	Didelis darbo (mokslo) krūvis					
6.3.	Silpna sveikata					
6.4.	Domiuosi svarbesnėmis man laisvalaikio praleidimo formomis					
6.5.	Brangios sporto paslaugos					
6.6.	Neturiu laiko					
6.7.	Nevertinu sporto fizinių pratimų įtakos sveikatai					
6.8.	Senyvas amžius					
6.9.	Skurdi esama sporto bazė					
6.10.	Neišugdytas poreikis mankštintis					

**6. Kaip vertinate kūno kultūros ir sporto vaidmenį savo profesinėje veikloje?**

Teiginys		Atsakymų variantai				
		5	4	3	2	1
		Tinka	Turbūt tinka	Sunku pasakyti	Turbūt netinka	Netinka
7.1.	Geras fizinis pasirengimas padeda siekti geresnių darbo rezultatų;					
7.2.	Geras fizinis pasirengimas palengvina darbinę veiklą;					
7.3.	Geras fizinis pasirengimas niekaip nesisieja su sėkminga profesine veikla ;					
7.4.	Kūno kultūra ir sportas užima daug laiko ir dėl to trukdo profesinei veiklai;					

## 7. Kokie motyvai skatina Jus daryti fizinius pratimus?

Teiginys		Atsakymų variantai				
		5 Tinka	4 Turbūt tinka	3 Sunku pasakyti	2 Turbūt netinka	1 Netinka
8.1	Norite pagerinti savo fizines savybes (jėgą, ištvėrmę greitumą, vikrumą, lankstumą);					
8.2	Norite visapusiškai tobulinti savo kūną;					
8.3	Norite pagerinti savo sveikatą;					
8.4	Norite geriau dirbti;					
8.5	Esate paveiktas bendradarbių;					
8.6	Mane veikė fiziškai aktyvus tėvų gyvenimo būdas;					
8.7	Mane veikė fiziškai aktyvus draugų gyvenimo būdas;					
8.8	Daro įtaką ankstesnė fizinių pratybų patirtis;					
8.9	Norite koreguoti savo fizinį išsivystymą;					
8.10	Siekiate fizinės ir dvasinės harmonijos;					
8.11	Sportuoti madinga, todėl ir sportuoju;					
8.12	Noriu atsipalaiduoti nuo kasdieninės įtampos					

## **Kalėjimo departamento prie Lietuvos Respublikos teisingumo ministerijos ir jam pavaldžių įstaigų pareigūnų fizinio ir specialiojo pasirengimo taisyklės**

### **I. Bendrosios nuostatos**

1. Kalėjimų departamento prie Lietuvos Respublikos teisingumo ministerijos ir jam pavaldžių įstaigų pareigūnų fizinio ir specialiojo pasirengimo taisyklės (toliau-taisyklės) nustato reikalavimus pareigūnų fiziniam ir specialiajam pasirengimui, šio pasirengimo ir normatyvų laikymo tvarką.

2. Fizinio rengimo tikslas – ugdyti fiziškai tvirtą pareigūną, lavinti jo fizines savybes, tobulinti profesionaliai vykdyti tarnybines pareigas.

3. Svarbiausi šių taisyklių uždaviniai:

3. 1. nustatyti pareigūnų fizinio ir specialiojo pasirengimo tikrinimo normatyvus, periodiškumą ir tvarką;

3. 2. sudaryti palankias sąlygas pareigūnams sportuoti ir tobulinti jų fizinį ir specialųjį pasirengimą.

4. Šios taisyklėse privalomos visiems Kalėjimų departamento prie Lietuvos Respublikos teisingumo ministerijos (toliau – Kalėjimų departamentas) ir jam pavaldžių įstaigų pareigūnams.

### **II. Pareigūnų fizinio ir specialiojo pasirengimo būtinumo pagrindimas**

5. Kalėjimų departamento ir jam pavaldžių įstaigų pareigūnams dėl jų veiklos specifikos tenka veikti operatyviai, tiksliai ir tam būtinas geras fizinis ir specialus pasirengimas, nes nuo to priklauso pareigūnų profesinės veiklos sėkmė, profesionalus pareigų vykdymas.

6. Pareigūnams nuolat tenka bendrauti su nuteistaisiais (suimtaisiais), o jų elgesys dažnai yra nenuspėjamas, todėl pareigūnai privalo būti pakankamai stiprūs, greitai, išvermingi, lankstūs ir vikrūs, prireikus gebantys profesionalai atlikti kovinius imtynių veiksmus ir panaudoti specialiąsias priemones.

7. Geras pareigūnų fizinis ir specialus pasirengimas pasiekiamas tik nuolat sistemingai treniruojantis. Sistemingos treniruotės padeda ne tik tinkamai pasirengti tarnybai, bet ir ugdo žmoniškąsias savybes: sąmoningumą, drausmę, aktyvią gyvenimo poziciją ir poreikį visapusiškai

tobulėti.

8. Pareigūnų fizinis ir specialus pasirengimas įvertinamas laikant šiose taisyklėse nustatytus fizinio ir specialiojo pasirengimo normatyvus.

### **III Pareigūnų fizinio ir specialiojo pasirengimo pratybų organizavimas ir normatyvų laikymas**

9. Kalėjimų departamento ir jam pavaldžių įstaigų direktorių įsakymais kiekvienoje įstaigoje paskiriami asmenys, atsakingi už fizinį ir specialųjį pasirengimą, bei patvirtinami pareigūnų fizinio ir specialiojo pasirengimo pratybų grafikai.

10. Vertinant pareigūnų fizinį ir specialųjį pasirengimą Kalėjimų departamente ir jam pavaldžiose įstaigose, pareigūnai skirstomi į grupes:

10. 1. pagal amžių:

10. 1. 1 I grupė – iki 25 metų;

10. 1. 2. II grupė – 26 – 30 metų;

10. 1. 3. III grupė – 31 – 35 metų;

10. 1. 4. IV grupė – 36 – 40 metų;

10. 1. 5. V grupė – 41 – 45 metų;

10. 1. 6. VI grupė – 46 - 50 metų;

10. 1. 7. VII grupė – 51 ir daugiau.

11. Kalėjimų departamente ir jam pavaldžiose įstaigose atsakingi už pareigūnų fizinį ir specialųjį pasirengimą asmenys:

11.1. organizuoja ir veda fizinio ir specialiojo pasirengimo pratybas pareigūnų tarnybos metu (du kartus per savaitę po 1 valandą ar vieną kartą per savaitę po dvi valandas);

11. 2. organizuoja pareigūnų fizinio ir specialiojo pasirengimo normatyvų laikymą;

11. 3. fizinio ir specialiojo pasirengimo normatyvų laikymo metu įvertina ir įrašo pareigūnų pasirengimo rezultatus į Fizinio ir specialiojo pasirengimo normatyvų laikymo rezultatų lentelę (priedas Nr. 1), kurią pateikia įstaigos direktoriui tvirtinti.

12. Pareigūnų fizinio ir specialiojo pasirengimo patikrinimas organizuojamas kiekvienu metu gegužės – birželio mėnesiais.

13. Pareigūnams laikant fizinio ir specialiojo pasirengimo normatyvus dalyvauja sveikatos priežiūros specialistas.

14. Kalėjimų departamentui pavaldžių įstaigų administracija prieš 10 (dešimt) dienų iki pareigūnų fizinio ir specialiojo pasirengimo normatyvų laikymo dienos privalo informuoti

Kalėjimų departamentą.

15. Asmuo, atsakingas už pareigūnų fizinių ir specialųjį pasirengimą, tvarko visus dokumentus, susijusius su pareigūnų fizinio ir specialiojo pasirengimo normatyvų laikymu, kurie turi būti saugomi atskiroje byloje, įtrauktoje į įstaigos dokumentacijos planą.

16. Kalėjimų departamento ir jam pavaldžių įstaigų direktoriai užtikrina, kad pareigūnai laikytų fizinio ir specialiojo pasirengimo normatyvus.

17. Fizinio ir specialiojo pasirengimo normatyvai laikomi per vieną dieną. Jei dėl didelio pareigūnų skaičiaus nėra galimybių išlaikyti normatyvus per vieną dieną, tai pareigūnai gali būti suskirstomi į grupes.

#### **IV. Fizinio ir specialiojo pasirengimo normatyvai**

18. Pareigūnų fizinio ir specialiojo pasirengimo normatyvų laikymas susideda iš dviejų dalių – fizinio pasirengimo įvertinimas ir specialiojo pasirengimo įvertinimas.

19. Pareigūnų fizinio pasirengimo normatyvų laikymo metu tikrinamos ir vertinamos fizinės savybės – jėga, greitumas ir vikrumas, ištvėrmė.

20. Jėga – tai žmogaus sugebėjimas įveikti išorinį pasipriešinimą. Jėga, kaip fizinė pareigūno savybė, apibudina raumenų įtempimo arba susitraukimo laipsnis.

21. Greitumas ir vikrumas – žmogaus sugebėjimas atlikti vieną ar keletą judesių per mažiausią laiko vienetą. Tai viena iš svarbiausių fizinių savybių, nuo kurios priklauso veiklos rezultatyvumas. Pareigūnų vikrumas pasireiškia greitai atliktais judesiais sudėtingose standartinėse ir besikeičiančiose situacijose, gebėjimų racionaliai atpalaiduoti raumenyną ir išlaikyti stabilią kūno padėtį atliekant įvairius pratimus, gebėjimu jausti laiką ir orientotis erdvėje.

22. Ištvėrmė – tai žmogaus organizmo sugebėjimas ilgą laiką vienodai efektyviai dirbti.

23. Pareigūnas, kurio fizinis pasirengimas tikrinamas, privalo atlikti šiuos pratimus:

<b>Fizinis pasirengimas</b>		
Pratimo Nr.	moterys	Vyrai
1	1000 m. bėgimas	1000 m. bėgimas
2	100 m. bėgimas arba bėgimas šaudykle (10x10m.)	100 m. bėgimas arba bėgimas šaudykle (10x10m.)
3	Kybojimas ant skersinio sulenktomis rankomis arba rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai).	Prisitraukimai prie skersinio arba rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai).
4	Atsilenkimai	Atsilenkimai

#### **V. Pareigūnų fizinis pasirengimas**

24. Pareigūnų ištvermei įvertinti skirtas fizinio pasirengimo 1 pratimas – 1000 m bėgimas. Normatyvas laikomas pareigūnui bėgant lygia, be staigių pakilimų trasa. Rezultatas fiksuojamas dešimtosios sekundės dalies tikslumu.

25. Pareigūnų greitumui ir vikrumui įvertinti skirtas fizinio pasirengimo 2 pratimas – 100 m bėgimas arba bėgimas šaudykle ( 10 x 10 m ).

26. **100 m bėgimas** atliekamas iš žemo starto stovėsenos ant neslidaus lygaus paviršiaus. Normatyvo laikymo laikas fiksuojamas dešimtosios sekundės dalies tikslumu. Jeigu vienu metu bėga du ar daugiau pareigūnų, kiekvieno laikas fiksuojamas atskirai.

27. **Bėgimas šaudykle ( 10 x 10 m )** atliekamas ant neslidaus, lygaus paviršiaus. Nubrėžiamos dvi lygiagrečios 1,5 m ilgio linijos, viena nuo kitos nutolusios 10 m atstumu. Jų galuose pastatomos vėliavėlės, kėgliai ir panašiai.

27.1. Pareigūnas atsistoja prie linijos aukšto starto stovėsenos.

27.2. Po komandos „ pasiruošti... startas “ pareigūnas bėga prie kitos linijos, ja peržengia abiem pėdomis, grįžta prie starto linijos, ją taip pat peržengia abiem pėdomis. Pratimą kartoja dar keturis kartus.

27.3. Atsakingas už fizinį pasirengimą pareigūnas garsiai skaičiuoja nubėgtus kartus.

Penkis kartus pareigūnui perbėgus starto linija, rezultatas fiksuojamas dešimtosios sekundės dalies tikslumu.

28. Pareigūnų jėgai įvertinti skirti fizinio pasirengimo 3 ir 4 pratimai – prisitraukimai prie skersinio arba rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint ( atsispaudimai ). Kybojimas ant skersinio sulenktomis rankomis arba rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint ( atsispaudimai ) ir atsilenkimai.

#### **28.1. Prisitraukimų prie skersinio atlikimo tvarka :**

28.1.1. Pareigūnas ant skersinio užsikabina pečių plotyje plaštakomis iš viršaus, nykščiu iš apačios. Pareigūno kojos negali liesti žemės.

28.1.2. Po komandos „ galima “ lenkiant rankas pasikeliama iki tokio aukščio, kad smakras pakiltu virš skersinio. Smakru skersinio liesti negalima.

28.1.3. Užfiksavus prisitraukimą, rankos visiškai ištiesiamos. Ši padėtis taip pat užfiksuojama.

28.1.4. Normatyvo laikymo metu draudžiama daryti kojomis mostus, lenkti jas per kelius, siūbuoti ir panašiai.

28.1.5. Laikant normatyvą skaičiuojami tik taisyklingi prisitraukimai.

#### **28.2. Kybojimo ant skersinio sulenktomis rankomis atlikimo tvarka :**

28.2.1. Pareigūnė atsistoja po skersiniu ir uždėda ant jo rankas pečių plotyje taip, kad pirštais apimtu jį iš viršaus, o nykščiu – iš apačios.

28.2.2. Pareigūnė pakeliama tiek, kad jos smakras būtų virš skersinio.

28.2.3. Chronometras įjungiamas, kai pareigūnės smakras atsiduria virš skersinio.

28.2.4. Chronometras išjungiamas, kai pareigūnė nebegali išsilaikyti aprašytoje padėtyje (pareigūnės akys žemiau skersinio).

#### **28.3. Rankų lenkimo ir tiesimo nuo horizontalios atramos gulint ( atsispaudimų) atlikimo tvarka :**

28.3.1. Normatyvui atlikti skiriamos 2 min. Pareigūnas tiesiomis rankomis ir kojų pirštais remiasi į horizontalią atramą, kūnas tiesus galva laikoma tiesiai.

28.3.2. Po komandos „ galima „ rankos sulenkiamos ne mažiau kaip 90 laipsnių kampu ir vėl ištiesiamos, kol visiškai išties.

28.3.3. Atsispaudimai skaičiuojami. Darant atsispaudimus draudžiama liesti grindis keliais, pilvu, krūtine, išsilenkti, siūbuoti ir nuleisti galvą. Tarp atsispaudimų poilsio metu į horizontalią atramą galima remtis tik plaštakomis ir kojų pirštais.

#### **28.4. Atsilenkimų atlikimo tvarka :**

28.4.1. Normatyvui atlikti skiriamos 2 min., per jas pareigūnas turi atlikti kuo daugiau

atsilenkimų.

28.4.2. Atsilenkimai pradunami pareigūnui atsigulus ant horizontalios atramos atsirėmus į ją mentėmis bei sulenkus kojas per kelius.

28.4.3. Rankos laikomos sunėrus pirštus, prispaustos už galvos.

28.4.4. Atsilenkimas skaičiuojamas, kai pareigūnas alkūnėmis paliečia kelius.

29. Pareigūnų fizinio pasirengimo įvertinimo normatyvai:

29.1. vyrų:

Taškai	100 m. bėgimas (sek.)	Bėgimas šaudykle 10x10 m. (sek.)	Prisitraukimai prie skersinio (kartai)	1000 m. bėgimas (min., sek.)	Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai)	Atsilenkimai
15	12,8-13,0	26,5-26,9	15	3,20 ir mažiau	75	75
14	13,1-13,3	27,0-27,4	14	3,20-3,30	70	70
13	13,4-13,6	27,5-27,9	13	3,31-3,40	65	65
12	13,7-13,9	28,0-28,4	12	3,41-3,50	60	60
11	14,0-14,2	28,5-28,9	11	3,51-4,00	55	55
10	14,3-14,5	29,0-29,4	10	4,01-4,10	50	50
9	14,6-14,8	29,5-29,9	9	4,11-4,20	45	45
8	14,9-15,1	30,0-30,4	8	4,21-4,30	40	40
7	15,2-15,4	30,5-30,9	7	4,31-4,40	35	35
6	15,5-15,7	31,0-31,9	6	4,41-4,50	30	30
5	15,8-16,0	32,0-32,9	5	4,51-5,00	25	25
4	16,1-16,3	33,0-33,9	4	5,01-5,10	20	20
3	16,4-16,6	34,0-34,9	3	5,11-5,20	15	15
2	16,7-16,9	35,0-35,9	2	5,21-5,30	10	10
1	17,0-17,2	36,0-36,9	1	5,31-5,40	5	5
Minimalus rezultatas	Iki 18,1	Iki 37,2	1	Iki 6,00	5	5



29.2 moterų:

Taškai	100 m. bėgimas (sek)	Bėgimas šaudykle 10x10 m. (sek.)	Kybojimas sulenktomis rankomis ant skersinio (sek)	1000 m. bėgimas (min., sek.)	Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai)	Atsilenkimai
15	14,9-15,2	30,0-30,9	19	Iki 4,10	28	35
14	15,3-15,6	31,0-31,9	18	4,10-4,15	26	32
13	15,7-16,0	32,0-32,9	17	4,16-4,30	24	29
12	16,1-16,4	33,0-33,9	16	4,31-5,00	22	27
11	16,5-16,8	34,0-34,9	15	5,01-5,15	20	24
10	16,9-17,2	35,0-35,9	14	5,16-5,30	18	21
9	17,3-17,6	36,0-36,9	13	5,31-5,45	16	17
8	17,7-18,0	37,0-37,9	12	5,46-6,00	14	14
7	18,1-18,4	38,0-38,9	11	6,01-6,15	12	11
6	18,5-18,8	39,0-39,9	10	6,16-6,30	10	9
5	18,9-19,2	40,0-40,9	9	6,31-6,45	8	7
4	19,3-19,6	41,0-41,9	8	6,46-6,55	6	4
3	19,7-19,9	42,0-42,9	7	6,56-7,10	4	3
2	20,0-20,9	43,0-43,9	6	7,11-7,25	2	2
1	21,0-22,4	44,0-45,9	5	7,26-7,35	1	1
Minimalus rezultatas	Iki 22,5	Iki 46,0	4	Iki 8,00	1	1

30. Pareigūnas atlieka keturis fizinio pasirengimo pratimus (pratimai 2 ir 3 pasirenkami iš dviejų galimų), kurių atlikimo rezultatai sumuojami ir įvertinami.

31. Taškų suma, būtina normatyvui išlaikyti:

Amžiaus grupė	Taškai
1	32
2	29
3	26
4	23
5	17
6	13
7	8

32. Pareigūno fizinio pasirengimo normatyvai yra išlaikyti, jei pareigūnas pasiekia visų keturių fizinio pasirengimo pratimų minimalų rezultatą ir surenka būtiną normatyvams išlaikyti taškų sumą. Nepasiekusio bent vieno iš keturių fizinio pasirengimo normatyvų pratimų minimalaus rezultato arba nesurinkusio visų atliktų pratimų reikalingos taškų sumos pareigūno fizinio pasirengimo normatyvai yra neišlaikyti.

## **VI. Pareigūnų specialusis pasirengimas**

33. Specialusis pasirengimas reikalingas tam, kad pareigūnas, išmokęs kovinių imtynių veiksmų, kūrybiškai juos taikytų, prireikus sulaikydamas vieną ar kelis pažeidėjus, apsigintų ir apgintų kitus asmenis nuo užpuolimo, grėšiančio jų gyvybei ar sveikatai.

34. Specialusis pasirengimas tikrinamas tik tų pareigūnų, kurie pagal darbo pobūdį priskiriami II grupei.

35. Pareigūnų specialųjį pasirengimą sudaro pasirengimas pagal šias sritis:

## Specialusis pasirengimas

Eil. Nr.	Srities pavadinimas
1	Savisauga: kritimai ant nugaros, šono, krūtinės
2	Sulaikymo ir lydėjimo veiksmai
3	Apsiginimas nuo smūgių rankomis, nuo smūgių kojomis
4	Išsilaisvinimai nuo paėmimų už rankų, nuo paėmimų už kojų, nuo apglėbimų už liemens, nuo smaugimo, nuo paėmimų už rūbų, plaukų
5	Apsiginimas nuo užpuoliko: ginkluoto peiliu, ginkluotu šaunamuoju ginklu, ginkluoto daiktu
6	Apsiginimas bandant nuginkluoti pareigūną
7	Sulaikymo ir grupiniai lydėjimo veiksmai
8	Pagalba kitam asmeniui, kuriam gresia pavojus grupinio lydėjimo ir sulaikymo metu
9	Specialiųjų priemonių panaudojimas

36. 2 -7 veiksmai veiksmai baigiami pažeidėjo sulaikymu.

37. Pareigūnų specialusis pasirengimas vertinamas atliekant veiksmus pagal 5 iš 9 atsakingo už specialųjį pasirengimą asmens parinktas sritis.

38. Atlikto specialiojo pasirengimo įvertinimas:

38. 1. Kiekvienas techniškai teisingai ir ryžtingai atliktas veiksmas vertinamas 2 balais.

38. 2. Veiksmas, atliktas padarius mažų klaidų, vertinamas 1 balu.

38. 3. Veiksmas, atliktas techniškai neteisingai, lėtai arba iš viso neatliktas – 0 balų.

39. Specialiojo pasirengimo normatyvas yra išlaikytas, jei pareigūnas surenka 5 balus.

40. Pareigūno, gavusio 0 balų įvertinimas pagal bent vieną iš penkių atsakingo už specialųjį pasirengimą asmens parinktų sričių, specialiojo pasirengimo normatyvas yra neišlaikytas.