

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Valentinas Toločka

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

POLICIJOS PAREIGŪNŲ FIZINĖS SAVIUGDOS YPATUMAI

Magistro darbas

Mokslinis vadovas

doc. dr. Stanislovas Norkus

Šiauliai, 2014

Darbas originalus.....Valentinas Toločka

SANTRAUKA

POLICIJOS PAREIGŪNŲ FIZINĖS SAVIUGDOS YPATUMAI

Tyrimo aktualumas. Geras policijos pareigūnų fizinio pasirengimo lygis yra profesinės veiklos sėkmės garantas, sąlyga, nulemianti jų darbo kokybę sprendžiant pagrindinius veiklos uždavinius, atliekant tiesiogines funkcijas. Dėl tarnybos specifikos policininkams dažniau nei kitų profesijų atstovams tenka susidurti su negatyviomis gyvenimo realijomis, todėl nuolatinių pratybų metu išlavinti įgūdžiai, fizinės bei valios savybės reikšmingi įvairių ekstremalių situacijų metu.

Optimalūs policijos pareigūnų fizinio parengtumo lygis pasiekiamas per policijos komisariatu organizuojamas privalomas formalias fizinės ir specialios parengties pratybas bei neformalias savanoriškas fizinės saviugdos pratybas.

Tyrimo uždaviniai. Išanalizuoti įvairaus amžiaus Vilniaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato statutinių pareigūnų požiūrį į fizinę saviugdą, ištirti fizinės saviugdos apimties, intensyvumo bei fizinio išsivystymo raišką, nustatyti pareigūnų bendrojo fizinio parengtumo lygį ir jo sąsajas su fizine saviugda. Atsižvelgiant į gautus rezultatus parengti metinį fizinės saviugdos pratybų modelį.

Išvados. Tyrimas atskleidė, jog pareigūnai fizinės saviugdos pratybas suvokia kaip fizinio poveikio priemonę turinčią įtakos fizinės ir psichinės sveikatos stiprinimui bei bendrojo fizinio parengtumo gerinimui. Tiriamųjų nuomone, reguliari fizinė saviugda ir geras fizinis parengtumas palengvina darbinę veiklą ir padeda siekti geresnių darbo rezultatų, tai yra turi teigiamą poveikį darbinės veiklos kokybei.

Reikšmingiausiomis fizine saviugdą lemiančiomis priežastimis pareigūnams yra fizinių savybių gerinimo, fizinio išsivystymo koregavimo ir visapusiško kūno tobulinimo motyvai, o svarbiausia savarankiško nesimankštinimo priežastimi yra (gali būti) sporto paslaugų brangumas. Todėl neatsitiktinai tiriamųjų tarpe populiariausios fizinės saviugdos formos yra kultūrizmas, bėgimas ir kūno rengyba, kurių pratybos nereikalauja didelių finansinių išlaidų, jų laikas nėra griežtai nustatytas ir visada gali būti derinamas prie dienvakšės.

Tyrimu nustatyta, kad vidutinis respondentų savaitinių fizinės saviugdos pratybų kiekis (2,94 pratybos) ir trukmė (3 val. 36 min.) atitinka Pasaulinės sveikatos organizacijos suaugusiems žmonėms rekomenduojamą minimalų fizinio aktyvumo kiekį.

Pareigūnų privalomų fizinio parengtumo tyrimo testų vidutiniai įverčiai 2013 m. 2,14 % geresni už 2011 m. testų vidutinius rezultatus. Tiriamųjų tarpe geriausiai išvystytos greitumo ir vikrumo fizinės savybės, o silpniausiai – funkcinė jėga, kurios nustatymo testų vidutiniai įverčiai nuo 2011 m. suprastėjo net 20,15 %. Tai gana keista, nes pirma ir trečia populiariausios fizinės saviugdos formos yra kultūrizmas ir kūno rengyba, o raumenų stiprinimas ir jėgos ugdymas – vieni iš pagrindinių šių sporto šakų tikslų. Tuo tarpu bėgimo, kaip fizinės saviugdos formos, populiarumas tikėtina turi teigiamos įtakos bendrosios ištvermės testų rezultatams, kurių vidutiniai įverčiai per du metus pagerėjo 13,97 %.

SUMMARY

PECULIARITIES OF POLICE OFFICERS' PHYSICAL SELF-HELP

Relevancy: a good level of physical state of the police officers is guarantee of their professional success and a condition that influences their work quality implementing the main objectives and direct functions. Police office specific features causes the fact that the officers face negative reality more frequently, compared to other employees, so skills, developed during permanent trainings, also physical and will features are very significant in all extreme situations.

Optimal physical state of police officers is gained via mandatory formal physical and special readiness trainings, organized by police headquarters, and informal voluntary physical development exercises.

Objectives: to analyze approach of Vilnius County Senior Headquarters police officers on physical self-development, to investigate expression of its volume, intensity and physical development, to identify the level of general physical qualification and its link with physical self-development; to prepare a one-year physical self-development model according to the results of the research.

Conclusion: the research has revealed that the police officers consider physical self-development exercises to be a physical impact measure to improve physical and psychical health and a general physical qualification. As the respondents put it, regular physical self-development makes work easy, also helps to gain better results, i.e. has a positive impact on a quality of work activity.

The main reasons, influenced psychical self-development for the officers, are motives of improving psychical features, correction of psychical development and a full body improvement, when the main reason for not to exercise voluntarily is (could be) expensive sport services. So, the most popular forms of psychical self-development of the respondents were bodybuilding, jogging and body shaping, that do not require large expenses, its time isn't restricted and could be regulated according to a day agenda.

The research has revealed that an average weekly amount of psychical self-development exercises (2,94) and time (3 h 36 min) meets a minimal physical activity norm, recommended by the Global Health Organization for adults.

Results of mandatory physical qualification tests for police officers for average sample in 2013 are by 2,14 % higher than in 2011. The respondents showed the best results in agility and promptness, when the lowest – in physical strength, which tests results for average sample have become lower by even 20,15 % since 2011. It is a strange fact, as the first and the third top forms of psychical self-development are bodybuilding and body shaping and the muscle strength and strength development are one of the main aims of the latter sports. Otherwise, popularity of jogging, as one of psychical self-development form, has a positive influence on stamina test results, which average sample increased by 13,97 % in two years.

TURINYS

ĮVADAS	5
1. TEORINĖS PAREIGŪNŲ FIZINĖS SAVIUGDOS PRATYBŲ POVEIKIO FIZINIAM PARENGTUMUI PRIELAIDOS	9
1.1. Pareigūnų fizinės saviugdos prielaidos.....	9
1.2. Pareigūnų fizinio rengtumo vertinimo problema.....	10
1.3. Socialinės statutinių pareigūnų grupės psichologinė charakteristika	14
1.4. Fizinė saviugda – siekiai, motyvai, požiūris, veikimas	17
2. TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS	21
2.1. Tyrimo metodologija	21
2.2. Tyrimo metodai	21
2.3. Tiriamieji	24
2.4. Tyrimo organizavimas	29
3. PAREIGŪNŲ FIZINĖS SAVIUGDOS IR BENDROJO FIZINIO PARENGTUMO TYRIMO REZULTATAI BEI JŲ APTARIMAS.....	30
3.1. Pareigūnų fizinės saviugdos raiška	30
3.1.1. Įvairaus amžiaus pareigūnų požiūrio į fizinės saviugdos pratybų poveikį raiška	30
3.1.2. Įvairaus amžiaus pareigūnų fizinio išsivystymo rodikliai	34
3.1.3. Pareigūnų fizinės saviugdos apimtys	35
3.1.4. Pareigūnų fizinės saviugdos pobūdis	37
3.1.5. Pareigūnų fizinės saviugdos intensyvumas	37
3.2. Pareigūnų bendrojo fizinio parengtumo raiška.....	39
3.2.1. Pareigūnų vikrumo raiška.....	39
3.2.2. Pareigūnų greitumo raiška.....	40
3.2.3. Bendrosios ištvermės išlavinimo rodikliai	42
3.2.4. Funkcinės jėgos išlavinimo rodikliai.....	46
3.2.5. Kompleksinis fizinis parengtumas	49
3.3. Metinis pareigūno fizinės saviugdos pratybų modelis.....	52
IŠVADOS.....	58
REKOMENDACIJOS	60
LITERATŪRA	61
PRIEDAI	67

IVADAS

Tyrimo aktualumas. Policijos pareigūno profesija priklauso padidintos rizikos specialybių grupei, todėl fizinis, psichologinis pasirengimas – vienos iš būtinų pareigūnų rengimo, nuolatinės parengtumo būklės palaikymo sąlygų (Muliarčikas, Ivanovas, 2004).

Geras fizinis pasirengimas yra glaudžiai susijęs su karjeros policijos sistemoje siekimu. Pareigūnai, dalyvaujantys atrankose užimti aukštesnes statutinio valstybės tarnautojo pareigas, greta kitų reikalavimų (išsilavinimas, stažas, leidimas dirbtu su slapta informacija ir t.t.) turi atitikti fizinio pasirengimo bei papildomų reikalavimų, susijusių su fiziniiais ir praktiniais gebėjimais, nustatytą lygį (Atrankos į laisvas aukštesnes pareigūno pareigas tvarkos aprašas, 2008). Pareigūnams, atsižvelgiant į jų tarnybinės veiklos rezultatus, dalykines savybes, profesinius įgūdžius, administracinius gebėjimus ir vidaus tarnybos stažą, gali būti suteiktos 3-ioji, 2-oji ir 1-oji kvalifikacinės kategorijos (Kvalifikacinių kategorijų nuostatai, 2003). Kvalifikacinės kategorijos suteikiamos (patvirtinamos) nustatyta tvarka atestuotiesiems, neturintiems tarnybinių nuobaudų, išlaikiusiems vidaus reikalų ministro nustatytus fizinio parengimo normatyvus, išlaikiusiems vidaus reikalų centrinių įstaigų vadovų nustatytus konkrečioms pareigybėms taktinio ir kovinio parengimo normatyvus, turintiems atitinkamą vidaus tarnybos stažą pareigūnams, kurių profesionalumą įvertino komisija.

Kiekvienos šalies pareigūnų profesinio rengimo metodikos tikslas – lavinti pareigūno fizines ypatybes, formuoti motorinius įgūdžius, priimti teisingus sprendimus, tinkamai paskirstyti jėgas ir pasirinkti reikiamas priemones nusikaltėlio agresijai atremti (Fedotkin, 1989; Milenin ir Kustov, 1990). Lietuvos policijos pareigūnai reikalingą fizinio pasirengimo lygį turėtų įgyti per policijos komisariatų organizuojamas privalomas bendros fizinės ir specialios parengties (fizinės prievartos veiksmų atlikimo ir šaudybos) pratybas. Šios pratybos, o taip pat kasmetinis policijos pareigūnų šaudybos, fizinės prievartos veiksmų ir bendro fizinio pasirengimo vertinimas, yra reglamentuoti LR Seimo priimtuose įstatymuose, policijos generalinio komisaro ir teritorinių policijos įstaigų viršininkų išleistuose įsakymuose, bei Lietuvos policijos mokyklos specialistų išleistose rekomendacijose.

Vidaus reikalų ministro 2006 m. gruodžio 29 d. įsakymu Nr. 1V-500 nustatytoje „Vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimų ir pareigūnų fizinio pasirengimo tikrinimo bei papildomų reikalavimų, susijusių su fiziniiais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas tam tikruose vidaus reikalų įstaigų padaliniuose, ir atitikties šiems reikalavimams tikrinimo taisyklėse“ yra numatyta, kad fizinio pasirengimo užsiėmimai ir užsiėmimai, reikalingi pasirengti pareigūnams, kad atitiktų papildomus reikalavimus, organizuojami ne rečiau kaip kartą per savaitę, iš viso 2 val. tarnybos metu. Savaiame suprantama, kad tokia fizinio ugdymo

apimtis neužtikrina gero pareigūnų fizinio pasirengimo. Todėl fizinis parengtumas gerinamas per vieną iš pačių prieinamiausių ir racionaliausių fizinio aktyvumo didinimo formų – savarankiškas (neorganizuotas) fizinės saviugdų pratybas. Jų metu savarankiškai rūpinamasi savo fizine, dvasine, socialine sveikata, sąmoningai planuojamas darbo su savimi procesas (Stulpinas, 1995).

Tyrimo problema. Mokslinėje, metodinėje literatūroje mažai tyrimo duomenų, kurie atspindėtų šalies policijos pareigūnų fizinę saviugdą. R. Gintalas (2009) išstudijavęs statutinių pareigūnų požiūrį į fizinę saviugdą nustatė, kad savarankiškomis kūno kultūros pratyboms juos labiausiai įtakoja noras pagerinti savo fizinį parengtumą, fizinį išsivystymą, įgyti pasitikėjimą savo jėgomis. O. Šimkus (2011) tyrė policininkų motyvaciją fizinei saviugdai ir nustatė, kad didžioji dalis apklaustų pareigūnų fizinės saviugdų pratybomis nori pagerinti savo fizines savybes, sveikatą bei atsipalaiduoti nuo kasdieninės įtampos.

Daugiausiai yra tirta ir nagrinėta Mykolo Romerio universiteto (anksčiau Lietuvos policijos akademija, Lietuvos teisės akademija, Lietuvos teisės universitetas) studentų, būsimųjų vidaus reikalų sistemos pareigūnų, įvairūs fizinės saviugdų aspektai.

A. Muliarčikas, D. Ivanovas, A. Butavičius ir kt. (2004) tyrė į MRU Kauno policijos fakultetą 2002 ir 2003 m. įstojusių studentų laisvalaikio fizinį aktyvumą ir požiūrį į jį ypatumus. Šie tyrimai parodė, kad studentai pakankamai aktyviai dalyvauja kūno kultūros veikloje, suvokia jos poveikį asmenybės tobulėjimui. Didžioji dalis tirtų būsimųjų pareigūnų laisvalaikiu savarankiškai mankština. Laiko, valios, sporto bazių ir žinių stoka, tai pagrindinės studentų įvardintos priežastys, trukdančiomis jiems užsiimti fizine saviugda.

S. Poteliūnienė, R. Veršinskas ir A. Muliarčikas (2006) ištyrė studentes, būsimas policijos pareigūnes, nustatė, kad jų požiūris į fizinę saviugdą yra teigiamas, jos supranta sporto vertybinį aspektą, bet neižvelgia sporto, kaip savirealizacijos galimybes, siekiant puikių sportinių rezultatų. Tyrimas parodė, kad tik kas trečia studentė mankština savarankiškai, o kitos turi silpną fizinės saviugdų poreikį, nepakankamą motyvaciją. Studentėms aktualiausi sveikatos stiprinimo, protinio darbingumo ir fizinio parengtumo gerinimo motyvai. Pagrindine savarankiško nesimankštinimo priežastimi jos nurodė valios ir laiko stygių.

E. Štarevičius ir R. Veršinskas (2012) taip pat tyrė MRU Viešojo saugumo fakulteto studentėlių požiūrį į fizinį rengimą. Buvo nustatyta, kad pagrindiniai jų fizinio aktyvumo ir fizinės saviugdų motyvai yra: galimybė sėkmingai dirbti baigus studijas; gerinti savo fizinį parengtumą; gerai jaustis, būti sveikoms. Pagrindinėmis fizinės saviugdų kliūtimis buvo įvardinta: inventorius ir sporto bazių stoka; nepatogus paskaitų tvarkaraštis; valios stoka.

R. Skibarka ir Ž. Navickienė (2012) tyrė MRU 1-3 kurso studentų, būsimų statutinių pareigūnų požiūrį į fizinę saviugdą bei fizinį aktyvumą. Nustatyta, kad pagrindiniai motyvai, skatinantys studentus užsiimti fizine saviugda, yra asmeninio įvaizdžio kūrimas ir asmeninio

pasitenkinimo įgyvendinimas. Tuo tarpu fizinė saviugda, kaip papildomas pasirengimas būsimai statutinio pareigūno profesijai, nėra pats svarbiausias motyvas. Nustatyta, kad savarankiškai atliekami fiziniai pratimai, sportinių žaidimų žaidimas ir bėgimas yra populiariausios fizinės saviugdų formos.

Analizuojant mokslinės literatūros duomenis ir remiantis savo asmeniniais pastebėjimais apie pareigūnų fizinę saviugdą bei jos ryšį su profesine veikla, matyti, kad dauguma statutinių pareigūnų sistemingai savarankiškai sportuoja ar užsiima kūno kultūra, tik pradiniame profesinės veiklos proceso etape, tai yra iki studijų ir studijuodami. Vėliau pareigūnus užgula darbo, buities rūpesčiai, o kūno kultūra ir sportas palaipsniui nukeliami į antrą planą. Nors pareigūnai ir suvokia, kad geras fizinis pasirengimas, jo tobulinimas, yra viena iš kertinių policininko profesijos atramų, dažniausiai apie bendrąjį ir specialųjį fizinį pasirengimą, prisimenama tik prieš jų kasmetinį privalomą vertinimą.

Tyrimo objektas – policijos pareigūnų fizinė saviugda ir jos įtaka fiziniam parengtumui.

Tyrimo hipotezė. Darytina prielaida, kad jauniausių amžiumi policijos pareigūnų fizinis parengtumas yra geriausias, o tam reikšmės turi didžiausios fizinės saviugdų apimtys. Tuo tarpu didėjant pareigūnų amžiui, jų fizinio parengtumo lygis prastėja, o fizinės saviugdų apimtys mažėja.

Tyrimo tikslas. Ištirti pareigūnų fizinės saviugdų ir bendrojo fizinio parengtumo sąsajas.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti įvairaus amžiaus pareigūnų požiūrį į fizinę saviugdą;
2. Ištirti pareigūnų fizinės saviugdų apimties, intensyvumo bei fizinio išsivystymo raišką;
3. Išsiaiškinti pareigūnų bendrojo fizinio parengtumo lygį ir nustatyti jo sąsajas su fizine saviugda;
4. Parengti policijos pareigūno fizinės saviugdų pratybų modelį.

Tyrimo metodologija. Tyrimo metodologinį pagrindą sudaro aktyvumo teorija, atribucijos (motyvacijos) teorija ir kūno kultūros teorija.

Tyrimo metodai:

1. Teorinė literatūros analizė ir apibendrinimas;
2. Anketinė apklausa;
3. Testavimas;
4. Modeliavimas;
5. Matematinė statistinė analizė.

Tyrimo imtis ir organizavimas. Tyrimo imtį, kuri leido įvertinti įvairaus amžiaus policijos pareigūnų požiūrį į fizinę saviugdą ir nustatyti fizinės saviugdų apimties, intensyvumo bei fizinio išsivystymo raišką, sudarė 101 tiriamasis.

Tyrimo imtį, kuri padėjo nustatyti policijos pareigūnų bendrąją fizinį parengtumą bei jo kitimą 2011-2013 metais, sudarė 425 tiriamieji.

Tyrimo etapai. Pirmame tyrimo etape (2012-09-25 – 2012-12-31) su vadovu buvo aptarta bei konkretizuota darbo tema ir pradėtas rengti magistro darbas.

Antrame tyrimo etape (2013-01-01 – 2013-05-31) buvo rengiama tyrimui atlikti reikalinga anketa, rašoma teorinė ir metodologinė darbo dalys, tobulinamas įvadas.

Trečiame tyrimo etape (2013-06-01 – 2013-12-31) buvo apdorojami, analizuojami ir sisteminami anketinio tyrimo ir bendrojo fizinio parengtumo testų rezultatai, tobulinamos teorinė ir metodologinė darbo dalys.

Ketvirtame tyrimo etape (2014-01-01 – 2012-04-30) buvo rašomos magistro darbo išvados, rengiamos rekomendacijos.

Darbo reikšmingumas. Tyrimo duomenys leidžia suvokti policijos pareigūnų fizinės saviugdos svarbą, jos sąsajas su bendruoju fiziniu parengtumu. Palankus pareigūnų požiūris į fizinę saviugdą turi teigiamos įtakos siekiant pagerinti savo fizinę būklę, suteikia naujų žinių, gebėjimų ir įgūdžių. Visi šie veiksniai gali daryti teigiamą įtaką profesinės veiklos efektyvumui.

Darbo aprobacija. Darbas aprobuotas Kūno kultūros ir sporto edukologijos katedros patvirtintoje darbų gynimo komisijoje 2014 m. balandžio 25 d. ir pripažintas tinkamu gynimuisi Šiaulių universiteto rektoriaus sudarytoje darbų gynimo komisijoje 2014 m. birželio 11 d.

Darbo struktūra Magistro darbą sudaro: įvadas, trys dalys, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas ir priedai. Darbe pateikta 1 lentelė, 26 paveikslai ir 5 priedai. Darbo apimtis – 66 puslapiai (su priedais 97 p.). Panaudota 80 literatūros šaltinių – 8 užsienio ir 72 lietuvių autorių publikacijų.

1. TEORINĖS PAREIGŪNŲ FIZINĖS SAVIUGDOS PRATYBŲ POVEIKIO FIZINIAM PARENGTUMUI PRIELAIIDOS

1.1. Pareigūnų fizinės saviugdos prielaidos

Policijos pareigūno profesija yra išskirtinė. Jai visuomenė kelia labai didelius reikalavimus, nes policijos pareigūnai tiesiogiai dalyvauja valstybės teisėtvarkos palaikymo procese (Skibarka, Veršinskas, 2012).

Pareigūnai privalo nuolat būti einamoms pareigoms būtinoms fizinės parengties (Vidaus tarnybos statutas, 2003). Reikalaujamas policijos pareigūnų fizinės parengties lygis turi užtikrinti pareigybės aprašymuose numatytų funkcijų vykdymą. Policijos pareigūno profesija priklauso padidintos rizikos specialybių grupei, todėl fizinis, psichologinis pasirengimas – vienos iš būtinų pareigūnų rengimo, nuolatinės parengtumo būklės palaikymo sąlygų (Butavičius, Štarevičius, 1999).

Pakankamai geras fizinis aktyvumas, fizinis pasirengimas daro įtaką pareigūno fizinės ir psichinės sveikatos kokybei (Petkevičienė, Kardelis, Misevičienė ir kt., 2002). Nuolatinė pratybų metu išlavinti, veiksmingai naudojami sensoriniai, motoriniai įgūdžiai bei valios savybės ypač reikšmingi įvairių ekstremalių situacijų metu (Butavičius, Štarevičius, 1999).

Geras fizinis pasirengimas – būtina policijos pareigūno savybė, nes dėl tarnybos specifikos dažniau nei kitų profesijų atstovams tenka susidurti su negatyviomis gyvenimo realijomis – drausminti mėginančius nepaisyti visuomenės bendrabūvio normų, spręsti konfliktus, tramdyti pažeidėjus, ekstremalių situacijų metu patiriant psichologinį ir fizinį smurtą ar net tiesioginę grėsmę sveikatai ir gyvybei. Policijos pareigūno tarnybinei veiklai būdinga, kad bendraujant su piliečiais dažniausiai tenka nurodinėti, reikalauti ar net mėginti priversti kitą šalį ką nors atlikti: nepažeidinėti viešosios tvarkos, vienoje ar kitoje situacijoje paisyti visuomenės elgesio normų, vykdyti teisėtus policijos pareigūno reikalavimus ar vykti į policijos įstaigą (Skibarka, Navickienė, 2012).

Pavojingos situacijos pareigūno darbe – labai tikėtinas reiškinys, nes 2013 m. pagal Lietuvos Respublikos Administracinių teisės pažeidimų kodekso (2007) 187 str. lyginant su 2012 m. pasipriešinimo policijos pareigūnams atvejų padaugėjo 15,2 %, o pagal Lietuvos Respublikos Baudžiamojo kodekso (2000) 286 str. užregistruota 219 pasipriešinimo policijos pareigūnams atvejų arba 3,8 % daugiau nei per 2012 m. (Policijos departamentas prie VRM, 2014). Todėl tam reikia būti tinkamai pasiruošus. Policijos pareigūnas niekada negali iš anksto

numatyti visų savo veiksmų, todėl atsidūręs kritinėje situacijoje, kur prievartos priemonės neišvengiamos, jis turi būti tikras, jog moka tinkamai valdyti ginklą ir panaudoti specialiąsias priemones. Tam reikalingas geras fizinis, taikomasis ir psichologinis parengtumas (Skibarka, Veršinskas, 2012).

Įvairūs gebėjimai, specialusis ir bendrasis fizinis pasirengimas, įgytos žinios bei gebėjimas jas taikyti sudėtingose tiek psichologine, tiek fizine prasme sąlygose žymia dalimi nulemia pareigūno bendrą kultūros lygį, nuosekliai formuoja pareigūną kaip specialistą, sudaro prielaidas gerai atlikti savo pareigas (Adamonienė, Daukilas, Krikščiūnas ir kt. 2001).

Kadangi kūno, arba fizinė, kultūra yra bendrosios žmogaus kultūros dalis (Šalkauskis, 1992), fizinis pasirengimas reikalingas ne tik kaip pareigūnui, bet ir kaip eiliniam piliečiui, tobulinančiam savo jėgas, sveikatą ir bendrąją kultūrą. Policijos pareigūnų fizinio rengimo procesas savo poveikiu neturėtų apsiriboti tik teorinių žinių kaupimu ar organizmo sistemų pakėlimu į aukštesnį funkcionavimo lygį, o turėtų tiesiogiai daryti įtaką žmogaus, kaip asmenybės, fizinio, psichinio ir socialinio aspekto formavimo procesui (Muliarčikas, Ivanovas, 2004).

Aktyvi fizinė veikla (dirbtinis fizinių galių skatinimas), bendras žmogaus fizinės būklės lygis tiesiogiai teigiamai daro įtaką gyvenimo kokybei, profesinės veiklos realizavimui, žmogaus socialinio statuso įtvirtinimui (Morkūnienė, 2004).

Šalies policijos pareigūnų reikiamas fizinio pasirengimo lygis užtikrinamas per komisariatų organizuojamas privalomas šaudybos, fizinės prievartos veiksmų ir fizinio parengimo pratybas, kurioms turi būti skiriama per savaitę 2 valandos. Taip pat pareigūnai savo fizinį pasirengimą gerina per savarankiškas neformalias fizinės saviugdų pratybas. Formalaus ir neformalaus fizinio ugdymo priemonės turėtų būti parenkamos ir atliekamos atsižvelgiant į pareigūno darbo specifiką.

Sąmoningos fizinės saviugdų pratybos ne tik yra nukreiptos į bendrą asmenybės tobulėjimą, bet jos padeda pasiekti daugiau ar mažiau detalizuojamų tikslų, telkiant dėmesį į konkrečios srities saviugdų veiksmus, šiuo atveju į asmens kūno kultūros formavimą.

1.2. Pareigūnų fizinio rengtumo vertinimo problema

Šiuo metu veikianti policijos pareigūnų fizinio rengimo ir vertinimo sistema pradėta kurti 2003 m., kai įsigaliojo Vidaus tarnybos statutas, kurio 21 straipsnio 4 punktą skelbia, kad pareigūnai privalo nuolat būti einamoms pareigoms būtinos parengties, o pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimus ir pareigūnų fizinio pasirengimo tikrinimo tvarką turi nustatyti vidaus reikalų ministras.

Vidaus reikalų ministras 2006-12-29 d. išleido įsakymą Nr. 1V-500 „Dėl vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimų ir pareigūnų fizinio pasirengimo tikrinimo bei papildomų reikalavimų, susijusių su fiziniais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas tam tikruose vidaus reikalų įstaigų padaliniuose, ir atitikties šiems reikalavimams tikrinimo taisyklių patvirtinimo“. Įsakyme yra suformuotos vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo tikrinimo taisyklės.

Lietuvos policijos generalinis komisaras 2009-06-30 d. išleido įsakymą Nr. 5-V-474 „Dėl policijos pareigūnų šaudybos, fizinės prievartos veikslių ir fizinio parengimo pratybų organizavimo taisyklių patvirtinimo“. Šiame įsakyme aprašyta pratybų organizavimo tvarka, turinys, struktūra, nustatytos saugaus elgesio taisyklės per šaudybos, fizinės prievartos veikslių ir fizinio parengimo pratybas.

Lietuvos policijos generalinis komisaras 2010-06-11 d. išleido įsakymą Nr. 5-V-480 „Dėl policijos šaudymo pratybų instruktorių mokymo programos patvirtinimo“. Šiame įsakyme nustatyta tvarka, kaip yra parengiami instruktoriai, kurie gebėtų planuoti, organizuoti ir vesti šaudymo pratybas, atlikti kasmetinį papildomų reikalavimų, susijusių su fiziniais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas tam tikruose policijos įstaigų padaliniuose, ir pareigūnų atitikties šiems reikalavimams tikrinimą.

Taip palaipsniui, per septynis metus, buvo sukurta dabar veikianti oficiali policijos pareigūnų fizinio rengimo ir vertinimo sistema.

Iš paminėtų dokumentų svarbiausios ir nuolat naudojamos yra VRM ministro įsakymu Nr. 1V-500 patvirtintos „Vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimų ir pareigūnų fizinio pasirengimo tikrinimo bei papildomų reikalavimų, susijusių su fiziniais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas tam tikruose vidaus reikalų įstaigų padaliniuose, ir atitikties šiems reikalavimams tikrinimo taisyklės“ (šios taisyklės pateiktos 5 priede). Jos nustato vidaus tarnybos sistemos pareigūnams fizinio pasirengimo reikalavimus, kuriuos sudaro kompleksas fizinių pratimų (11 punktų), susijusių su jėga, greičiu, vikrumu ir ištvėrme. Šį kompleksą pratimų (testų) kiekvienas pareigūnas turi atlikti per nustatytą laiką ir surinkti atitinkamai reikalingą taškų skaičių (16 punktų 2 lentelė). Taip pat taisyklėse nustatyta fizinio pasirengimo tikrinimo tvarka.

Įsakyme Nr. 1V-500 VRM ministras įpareigoja teritorinėse policijos įstaigose sudaryti nuolatinės pareigūnų fizinio pasirengimo tikrinimo vertinimo komisijas (2.2 punktą), kurios ne rečiau kaip kartą per kalendorinius metus privalo vertinti, ar pareigūnų pasirengimas atitinka fizinio pasirengimo ir papildomus reikalavimus, susijusius su fiziniais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas tam tikruose vidaus reikalų įstaigų padaliniuose (2.3 punktą). Šių komisijų nariai privalo dalyvauti fizinio parengtumo tikrinimo įskaitose, fiksuoti rezultatus, juos

įrašyti į asmeninę kiekvieno pareigūno fizinių pratimų atlikimo rezultatų suvestinę. Atlikus visus privalomus testus, vertinimo komisijos nariai, savo parašais patvirtina, ar pareigūnas atitinka, ar neatitinka keliamiems fizinio pasirengimo reikalavimams. 116 taisyklių punktas reglamentuoja, kad taip užpildyta fizinių pratimų atlikimo rezultatų suvestinė yra įsegama į pareigūno asmens bylą, o išvada apie atitikimą ar neatitikimą reikalavimams, įtraukiami į pareigūnų registro duomenų bazę.

Šio įsakymo 2.4. punktu VRM ministras įpareigojo vidaus reikalų įstaigų vadovus papildyti pareigūnų pareigybių aprašymus, nustatant fizinio pasirengimo reikalavimus, keliamus pareigybei. Tai reiškia, kad pareigūnui, užimančiam atitinkamas pareigas ar pretenduojančiam jas užimti, greta kitų reikalavimų (išsilavinimas, stažas, leidimas dirbtu su slapta informacija ir t.t.) reikia atitikti fizinio pasirengimo bei papildomų reikalavimų, susijusių su fiziniais ir praktiniais gebėjimais, nustatytą lygį.

Pagal taisyklių 9 punktą vyrams ir moterims fizinio pasirengimo reikalavimai keliami atskirai, atsižvelgiant į jų darbo pobūdį ir amžių (16 punktas 4 lentelė). Pagal darbo pobūdį pareigūnai skirstomi į 3 lygius (6 punktas) ir 8 amžiaus grupes (7 punktas).

Toks kiekvienos lyties pareigūnų paskirstymas į 24 grupes, leidžia gana tiksliai jiems kelti fizinio parengtumo reikalavimus. Aukščiausi reikalavimai keliami abiejų lyčių pirmojo lygio ir 1-osios amžiaus grupės pareigūnams, žemiausi – trečiojo lygio ir 8-osios amžiaus grupės pareigūnams. Nustatyti minimalūs fizinio pasirengimo reikalavimai 6-8 amžiaus grupių pareigūnams palieka vietą diskusijai, ar jie nėra per maži.

Pareigūno fizinis pasirengimas tikrinamas fiksuojant nustatytus bėgimo, prisitraukimų prie skersinio, rankų lenkimo ir tiesimo nuo horizontalios atramos (atsispaudimai) pratimų atlikimo rezultatus. Kiekvienas pareigūnas turi atlikti tris testus, kurių metu reikia surinkti numatytą taškų skaičių.

Pirmi atliekami vikrumo ir greitumo tyrimo testai. Pareigūnai gali rinktis vieną iš dviejų pratimų: 10 x 10 m bėgimo šaudykle arba 100 m bėgimo. Iš asmeninės patirties galiu teigti, kad dauguma pareigūnų renkasi 10 x 10 m bėgimą šaudykle, nors šis pratimas yra techniškai sudėtingesnis ir fiziškai sunkesnis. Šie testai nėra tapatūs, jais vertinami skirtingi fizinio pajėgumo požymiai, todėl mano manymu abu turi būti privalomi, o galutinis įvertinimas galėtų būti gaunamas apskaičiuojant dviejų testų rezultatų vidurkį. Abi tiriamos fizinės ypatybės, ypač pirmo lygio pareigūnams, yra reikalingos ir dažnai naudojamos praktiniame darbe.

Vėliau pareigūnai atlieka funkcinės jėgos tyrimo testus. Vyrai pasirinktinai atlieka rankų lenkimo ir tiesimo nuo horizontalios atramos (atsispaudimų) arba prisitraukimų prie skersinio testus. Dauguma pareigūnų renkasi atsispaudimų testą, nors jis yra fiziškai sunkesnis, reikalaujantis įdėti žymiai daugiau pastangų, norint gauti tokį patį įvertinimą kaip ir

prisitraukimų prie skersinio teste. Net ir reguliariai kūno kultūros pratybas atliekantis žmogus turi specialiai ruoštis, kad atliktų reikalingus maksimalius 75 atsispaudimus. Įprastose raumenų apimčių, jų jėgos didinimo pratybų programose, atsispaudimų ar kitų pratimų atlikimo pakartojimų skaičius retai kada būna didesnis negu 20. Todėl ir treniruotam žmogui yra gana sunku adaptuoti raumenis dirbti jėgos ištvėrmės režimu. Tuo tarpu prisitraukimų prie skersinio pratimas jėgos ugdymo ir lavinimo pratybų metu atliekamas jį kartojant nuo 8 iki 12-15 kartų. Todėl reikia tik truputį pakeisti jėgos lavinimo pratybų programą (arba jos keisti visai nereikia), norint atlikti maksimalius 15 prisitraukimų

Paskutinius pareigūnai atlieka bendrosios ištvėrmės tyrimo testus. Vyrai iki 35 metų amžiaus bėga 3000 m nuotolį, o vyresni gali bėgti 1000 m nuotolį. Iki šių taisyklių priėmimo visi pareigūnai, nepriklausomai nuo amžiaus ir užimamų pareigų, bėgdavo vienodą nuotolį – 3000 m. Toks distancijos sutrumpinimas vyresnio amžiaus pareigūnams yra logiškas, nes praktiniame darbe realiai nėra kur pritaikyti tokių nuotolių bėgimo. Dėl tos pačios priežasties manyčiau, kad visiems pareigūnams reikėtų skirti atlikti tik 1000 m bėgimo testą.

Šis testų atlikimų eiliškumas yra tik rekomendacinio pobūdžio, tačiau mano nuomone tai turi būti reglamentuota. Dabartiniu metu yra nusistovėjusi ydinga tvarka, kai prisitraukimai arba atsispaudimai atliekami paskutiniai. Esmė ta, kad pareigūnai susiskaičiuoja surinktus taškus pirmų dviejų testų metu ir paskutiniame teste atlieka tik reikiamą prisitraukimų ar atsispaudimų pakartojimų skaičių. Dažnai būna, jog pirmuose dviejuose testuose pareigūnas jau būna surinkęs reikalingą sau taškų sumą, ir paskutiniame teste atlieka tik vieną prisitraukimą arba penkis atsispaudimus. Tokie rezultatai iškreipia vaizdą apie atskiro pareigūno ir bendrą visų policijos pareigūnų fizinį parengtumą, kuris ir taip nėra aukšto lygio.

Šių taisyklių 11.3. punkte nurodyta, kad atliekant prisitraukimus, ant skersinio privaloma užsikabinti pečių platumu plaštakomis iš viršaus, nykščiais iš apačios. Tokia nykščio padėtis greitai silpnina plaštakas, skersinis pamažu slysta, o paskutiniai prisitraukimai atliekami kybant ant pirštų galų. Žymiai patogesnis ir tvirtesnis kybojimas yra laikant nykščius ant skersinio iš viršaus su likusiais pirštais.

Remiantis šių taisyklių 11.3 punktu fizinio pasirengimo užsiėmimai ir užsiėmimai, reikalingi pasirengti pareigūnams, kad atitiktų papildomus reikalavimus, organizuojami ne rečiau kaip kartą per savaitę, iš viso 2 val. tarnybos metu. Tokių pratybų grafikai Vilniaus apskrities VPK sudaromi du kartus per metus ir tvirtinami policijos komisariato viršininko įsakymu. Pirmo pusmečio šaudybos, fizinės prievartos veiksmų ir fizinio parengimo pratybų grafikas tvirtinamas sausio pabaigoje. Jame pratybų tvarkaraštis sudarytas vasario-gegužės mėnesiams. Antro pusmečio komisariato organizuojamų pratybų grafikas tvirtinamas rugsėjo pabaigoje, kuriame tvarkaraštis sudarytas spalio-gruodžio mėnesiams. Tris vasaros mėnesius ir sausio mėnesį, tai yra

keturis mėnesius per metus, Vilniaus AVPK neorganizuoja jokių šaudybos, fizinės prievartos veiksmų ir fizinio parengimo pratybų.

Paanalizavus 2011-2014 metų Vilniaus AVPK viršininko patvirtintus įsakymus „Dėl šaudybos, fizinės prievartos veiksmų ir fizinio parengimo pratybų organizavimo“ matyti, kad ir per likusius aštuonis mėnesius policijos komisariato organizuojamų pratybų skaičius nesudaro galimybių visiems pareigūnams kiekvieną savaitę darbo metu bent 2 valandas skirti fiziniam pasirengimui. Šio darbo autoriaus tarnybai minėtuose grafikuose per 2011 metų antrą pusmetį buvo numatyti 4 užsiėmimai sporto salėje ir 1 šaudykloje (2011-09-15 d. įsakymas Nr. 10-V-628), per 2012 metus – 10 užsiėmimų sporto salėje ir 4 šaudykloje (2012-01-20 d. įsak. Nr. 10-V-63 ir 2012-10-04 d. įsak. Nr. 10-V-1041), per 2013 metus – 5 užsiėmimai sporto salėje ir 3 šaudykloje (2013-01-30 d. įsak. Nr. 10-V-129 ir 2013-09-20 d. įsak. Nr. 10-V-1185), per 2014 metų pirmą pusmetį – 4 užsiėmimai sporto salėje ir 1 šaudykloje (2014-01-29 d. įsak. Nr. 10-V-90). Kaip taisyklė visi užsiėmimai sporto salėje yra skirti fizinės prievartos veiksmų mokymui ir tobulinimui. Iš šios analizės matyti, kad šiuo metu yra susiklosčiusi keista praktika, kai per formalųjį fizinį ugdymą nėra skiriama dėmesio konkrečių fizinių savybių lavinimui, o per privalomus normatyvų laikymus jos yra testuojamos. Taigi greitumo, vikrumo, ištvermės ir funkcines jėgas lavinimas paliekamas neformaliai pareigūnų fizinei saviugdai.

1.3. Socialinės statutinių pareigūnų grupės psichologinė charakteristika

Nuo pat gimimo žmogus yra kokios nors grupės narys. Grupėje vyksta asmenybės socializacija, arba socialinis brendimas – grupei veikiant formuojasi žmogaus pasaulėžiūra, charakterio ypatybės. Aplinkos įvykius žmonės suvokia ne tiesiogiai, o per grupę, ji primeta tam tikrą įvykių vertinimo modelį. Grupė užima tarpinę padėtį tarp asmenybės ir visuomenės. Ji nebūna pasyvi – arba stiprina, arba silpnina visuomenės poveikį asmenybei (Suslavičius, 1998).

V. Dumbliauskas (1999) teigia, kad atlikdami vaidmenis, žmonės sueina į socialinius ryšius. Kai šie ryšiai tampa pastoviais ir ilgalaikiais, susikuria socialinė grupė, kurią sudaro tam tikras skaičius žmonių (du ar daugiau), susijusių stabilia sąveika ir jaučiančių savo bendrumą (tos pačios vertybės, lūkesčiai).

A. Seilius ir L.Šimanskienė (2008) nurodo, kad grupė – tai ne mažiau kaip du žmonės, dirbantys darbo įstatymų nustatyta tvarka organizacijoje, tam tikrame padalinyje arba atskiroje struktūroje, užimantys pareigas, atitinkančias profesinį pasiruošimą, gebantys formaliam vadovui vadovaujant, atlikti organizacijos pavestas užduotis.

B. Vijeikienė ir J. Vijeikis (2000) mano, kad grupė – tai žmonių bendrija, kurios narius jungia koks nors bendras požymis: bendra veikla, tarpusavio santykiai, bendri interesai (nauda), priklausymas tai pačiai organizacijai.

V. Prunskus (2003) teigia, kad bene plačiausiai paplitęs amerikiečių sociologo Robert King Merton (1910 – 2003) socialinės grupės apibrėžimas, kuris ją apibūdina kaip žmonių visumą tam tikru būdu sąveikaujančių tarpusavyje ir pripažįstančių savo priklausomybę grupei. Be to, kiti juos laiko tos grupės nariais. Socialinė grupė turi tris pagrindinius bruožus:

1. Tarp grupės narių yra tam tikra sąveika;
2. Narystė (priklausymo grupei jausmas);
3. Identiškumas (žmonės, įeinantys į grupę, ir kitų yra laikomi tos grupės nariais).

Policininkai yra tokie pat žmonės, kaip ir kiti visuomenės nariai. Tokie pat žmogiški, tokie pat kūrybiški, tokie pat nuoširdūs. Vienintelis skirtumas tas, kad policininkai turi darbe vilkėti uniformą. Tai reiškia, kad policininkams nesvetimos problemos, sunkumai ir rūpesčiai, su kuriais susiduria visa visuomenė. Kai kada problemas sukelia ir visuomenė, reikšdama kiek stigmatizuojanti, ne visada palankų požiūrį į policijos pareigūnus (Norkus, 2012). Visuomenė dažniausiai kreipia dėmesį į policijos baudžiamąją funkciją, mažiau pastebėdama tai, kad visų pirma policija ją saugo, padeda. Policininkas yra tas užtvaras, kuris sugeria visų nepasitenkinimą. Pareigūnai turi visada išlikti neutralūs, nepasiduoti visuomenės klijuojamoms etiketėms, nors nuolat susiduria su įvairiais nusikaltėliais, smurtautojais, alkoholikais, narkomanais – pačia juodžiausia gyvenimo puse (Vinkovskienė, 2010).

Visuomenė pareigūną visur ir visada stebi bei vertina kaip valdžios atstovą, o iš jo išvaizdos ir elgesio tarnyboje bei buityje sprendžia apie visą policijos ir vidaus tarnybos sistemą (Gaška ir Nikolajonok, 1997).

Policijos pareigūnų tarpusavio santykiai, bendravimas su piliečiais yra apibrėžti įstatymais, ir kitais norminiais aktais. Asmeninis pareigūnų gyvenimas yra įtakojamas Policijos pareigūnų etikos kodekso (2004) reikalavimų.

Ilgą laiką policininko darbas buvo suvokiamas kaip vyriška sritis, ir tik po Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo, ją ėmė dažniau rinktis moterys, kurių skaičius Lietuvos policijoje kasmet didėja. Jeigu 2001 m. policijoje dirbo 14,10 % pareigūnių, tai 2014 m. jų jau dirbo 32,50 % (Policijos departamentas prie VRM, 2014).

Policininkai, atlikdami savo kasdienes pareigas, kur kas dažniau nei eiliniai piliečiai susiduria su smurtu, kritiniais įvykiais, pavojumi savo ir kolegų sveikatai, gyvybei, savigarbai ir orumui. Todėl neatsitiktinai draugystės dažniausiai policininkai užmezga su kolegomis, tai yra su tais, su kuriais dalijamasi galimais pavojais. Palaipsniui tokios draugystės tampa intensyvos, tuo tarpu seni ryšiai, egzistavę iki tampant policininku, prarandami arba tampa minimalūs.

Dėl aukšto darbo emocinio intensyvumo lygio, tarnyboje pareigūnai yra energingi, pas juos padidėja budrumo, sumanumo ir tarpusavio draugystės jausmas. Tuo tarpu grįžus į namus yra jaučiamos išsekimo, apatijos ir izoliacijos reakcijos. Tokios dvi skirtingos kraštutinės emocinės būsenos, kurios kartojasi nuolat, dažnai priveda prie asmeninio gyvenimo griūtis.

Kaip ir visi žmonės, pareigūnai turi tuos pačius poreikius, patiria nepriteklių, finansinių sunkumų, šeimos ir kitokių problemų, o tai daro įtaką jų savijautai, fizinei bei psichinei sveikatai. Pareigūnams nuolat susiduriant su tokiomis fizinėmis, socialinėmis ar psichologinėmis aplinkybėmis, kurios dažniausiai suvokiamos kaip grėsmingos, dažnai išsivysto streso būseną. O susikaupusi stresinė įtampa turi neigiamų pasekmių ir darbo motyvacijai, jo rezultatams, ir pareigūnų savijautai, sveikatai, elgesiui, tarpasmeniniams santykiams (Bandzevičienė, Birbilaitė ir Diržytė, 2010).

Policijos pareigūnai, kaip ir kitų profesijų atstovai (medikai, pedagogai, psichologai, socialiniai darbuotojai ir kt.), kurių darbo esmę ir turinį sudaro dažni ir intensyvūs kontaktai su kitais žmonėmis, patiria stiprius psichinius krūvius, kuris ilgainiui pasireiškia emociiniu išsekimu, intereso darbui praradimu, bendravimo sutrikimais, prastėjančia fizine savijauta. Per tam tikrą laiko tarpą tokių, reikalaujančių pasirūpinti kitų gerove, profesijų atstovai išnaudoja savo teigiamų emocijų išteklius, o tai tęsiantis ilgai, galimas išsekimas ar depresija (Bubnienė, 2009).

Nuolatinis bendravimas su teisėtvarkos pažeidėjais, neigiama darbo ir aplinkos specifika, blogai veikia pareigūnų asmenybę. Jeigu pareigūnas nėra psichologiškai ir morališkai atsparus, dažnai ima vystytis asmenybės deformacija, kuri trukdo efektyviam darbui. Bubnov S. (1992) išskyrė tris pareigūnų, kaip asmenybės, deformacijos grupes:

1. Darbo specifikos įtakotos priežastys (detali darbo reglamentacija privedanti iki biurokratizmo; uždaras tarpžinybinis bendradarbiavimas privedantis iki pareigūnų izoliacijos nuo visuomenės; fizinis ir psichologinis pervargimas; nusikalstamo pasaulio subkultūros perėmimas (žargonas, pravardės);

2. Asmeninio pobūdžio priežastys (neišsipildę neadekvačiai dideli siekiai ir lūkesčiai; netinkamas profesinis pasirengimas; neigiamos profesinės nuostatos (perdėtas įtarumas); psichologinės problemos (polinkis į smurtą);

3. Socialinės psichologinės priežastys (neigiama artimos socialinės aplinkos (šeima, draugai) įtaka; nepakankamas darbo įvertinimas privedantis iki profesinio bejėgiškumo ir apatiškumo).

Nors visuomenėje policijos pareigūnai yra suvokiami kaip uniformą ir ginklą turintys valdžios atstovai, kurie dirba sveikatai ir gyvybei pavojingą darbą (Vitkauskas, 2001), žiniasklaida dažnai jų darbą nuvertina, parodant daugiau neigiamų nei teigiamų jo pusių, arba stengiamasi suformuoti nuomonę apie policiją per vieno ar kelių neigiamų įvykių prizmę

(Bandzevičienė, Birbilaitė ir Diržytė, 2010). Todėl policininkai nuolat privalo atlaikyti dvejopą įtampos krūvį: tiek iš nusikaltėlių, tiek iš visuomenės.

1.4. Fizinė saviugda – siekiai, motyvai, požiūris, veikimas

Saviugda – sąmoningos asmens pastangos, kurių tikslas – slopinti bei šalinti savo trūkumus ir tobulinti jau turimas teigiamas savybes, bei ugdytis naujas (Spurga 1992). Tai tikslingas bei organizuotas pozityvus procesas, kurio esmė yra tobulinimasis, teigiamų savo bruožų ugdymas (Spurga 2000).

R. Baublienė (2003) saviugdą supranta kaip bendrą asmenybės tobulėjimą, kuris gali būti konkretizuojamas, t. y. galima nusiteikti konkretiems saviugdos tikslams, siekiant susiformuoti konkrečius asmenybės bruožus arba sėkmingai atlikti kokią nors veiklą. Pasak autorės, saviugda yra saviuklos ir savišvietos harmonija, kryptingas tobulėjimas, kurio metu žmogus pats nusistato tobulėjimo kryptį, iškelia tikslus, pasirenka priimtinius saviugdos bei ugdymo būdus ir, aktyviai siekdamas užsibrėžto tikslo, tobulina savo asmenybę.

Mažosios Lietuvos filosofas Vydūnas (1993) saviugdą apibūdina, kaip vieną iš esminių asmenybės tobulinimo metodų, kurio tikslas yra visų žmogaus vidinių galių darnos siekimas, vienu metu stiprinant dvasinį pradą ir fizines kūno galias.

Sąmonės formavimas yra pagrindinis saviugdos proceso uždavinys (Bitinas, 2004), o sąmoningumu paremta fizinių ir dvasinių vertybių saviugda lemia darnios asmenybės vystymąsi (Pukelis, 1998) ir yra viena svarbiausių ir labiausiai skatintinų asmens ugdymosi priemonių, sprendžiant ne tik dabartines individo problemas, bet ir formuojant įgūdžius bei vertybes kaip pagrindą brandesniam ir atsakingesniam požiūriui į nuolatinį savęs ugdymą (Kolbergytė ir Indrašienė, 2011).

Saviugdos reikšmė atsispindi visose gyvenimo srityse, o jos turinys pasireiškia per savęs pažinimą (teigiamų savybių ugdymą bei neigiamų savybių keitimą), sąmoningumo ugdymą (per savianalizę), emocinę saviraišką (emocijų pažinimą ir kontrolę), savo siekių įgyvendinimą (tikslus), vertybinę sistemą (nuostatų, įsitikinimų, požiūrių, prioritetų formavimą), santykį su aplinka (bendravimą), patirties perėmimą bei pasidalijimą ja (Kolbergytė ir Indrašienė, 2011).

L. Jovaiša ir J. Vaitkevičius (1989) nurodo, jog saviugda, tai asmenybei tobulinti skirta specialiai organizuota, tikslinga individo veikla, paremta savarankišku ugdomuoju darbu. Saviugda gali būti kreipiama į kompetencijos (fizinės, intelektinės, emocinės, socialinės, profesinės, moralinės, religinės) arba charakterio bruožų tobulinimą.

S. Stonkus (2002) saviugdą vertina kaip saviuklos, savirangos ir savišvietos darną, kurios pagalba individas sąmoninga aktyvia į save sutelkta veikla stengiasi tobulėti, išsiugdyti

teigiamus asmenybės dorovinius brandos bruožus, doroviškai vertingą orientaciją, įveikti žalingus įpročius, ydas, silpnybes, keisti savo asmenybę. Savęs auklėjimas pasireiškia per savistabą, savianalizę, savivertę ir savęs išipareigojimą.

Saviugda apima sąmoningą procesą, susijusį su savęs pažinimu, gyvenimo prasmių suvokimu, savo elgesio keitimu, vertybių formavimu ir mokymusi nuolat save tobulinti bei gebėti kurti darnius santykius su aplinka. Jos formavimosi procesas priklauso nuo įvairių veiksnių: amžiaus, išsilavinimo, individualių asmenybės savybių. Būtiniausiomis saviugdos sąlygomis yra sąmonės aktyvumas, savo netobulumo supratimas ir tvirtas noras keistis. Taigi, saviugda yra kompleksinis procesas, kuris prasideda nuo savęs pažinimo, vertinimo, supratimo ir sąmoningumo lygio pažinti save (Kolbergytė ir Indrašienė, 2013).

Pagal turinį saviugdą galima skirstyti į dorinę, estetinę, fizinę ir pan. Tai padeda suvokti, kokias specifines jėgas, gebėjimus, įgūdžius ir įpročius asmenybė turi ugdytis nagrinėjamu aspektu (Levickienė, 1999).

„Sporto terminų žodyne“ (2002) fizinė saviugda apibūdinama kaip sąmoninga, prasminga ir kryptinga individo veikla, orientuota į savęs tobulinimą fizinio lavinimo, sporto priemonėmis, siekiant fizinių, psichinių ir dvasinių galių plėtros ir darnos. G. Levickienė ir K. Kardelis (1999) fizinę saviugdą apibūdinti kaip savęs tobulinimą kūno kultūros ir sporto priemonėmis, ir fizinę saviugdą supranta kaip sudėtinę saviugdą, kartu ir ugdymo dalį.

Pasak V. Ivaškienės ir J. Čepelionienės (2005), fizinė saviugda yra savarankiškas ir sistemingas fizinis lavinimas, grūdinimas, sanitarinių ir higienos taisyklių, dienos režimo reikalavimų laikymasis, sportinių savo gebėjimų ir įgūdžių ugdymas bei tobulinimas.

Minėtos autorės išskiria šiuos fizinės saviugdą uždavinius:

1. Palaikyti ir stiprintis sveikatą;
2. Formuoti harmoningą kūną;
3. Didintis savo pajėgumą;
4. Formuoti judamuosius įgūdžius ir didintis jų arsenalą;
5. Siekti kūno ir dvasios harmonijos;
6. Įgyti teorinių ir metodinių fizinės saviugdą žinių;
7. Atgauti fizinį ir protinį darbingumą.

S. Šalkauskis (1992) fizinę saviugdą laiko ugdymo tęsiniu, kartu veiksminga jo sąlyga ir rezultatu. Tai savarankiškas savęs tobulinimas siekiant ne tik fizinių, bet ir psichinių bei dvasinių asmens galių darnos, pasireiškiančių savanoriško fizinio ugdymosi poreikiu bei įpročiu, charakterio bei valios savybių tobulinimu bei sveikos gyvensenos savišvieta.

Per savarankiškas kūno kultūros ir sporto pratybas stengiamasi patenkinti tris pagrindinius poreikius:

1. Malonumo ir džiaugsmo jausmo, atsirandančio sportuojant;
2. Bendravimo, buvimo kartu su kitais žmonėmis;
3. Jaustis įvertintam per savo kompetencijų, sugebėjimų parodymą (Šalkauskis, 1991).

Fizinė saviugda, kaip formalaus fizinio ugdymo tęsinys, yra viena iš pačių prieinamiausių ir racionaliausių pareigūnų fizinio aktyvumo didinimo formų.

R. Gintalas (2009) ištyręs pareigūnų požiūrį į kūno kultūrą ir fizinę saviugdą nustatė, kad tam juos labiausiai įtakoja noras pagerinti savo fizinį parengtumą, fizinį išsivystymą, patirti atliekamų pratimų džiaugsmą, išgyventi teigiamas emocijas, bendrauti, įgyti pasitikėjimą savo jėgomis.

O. Šimkus (2011) išstudijavęs pirminės grandies policininkų motyvaciją fizinei saviugdai nustatė, kad didžioji dalis apklaustųjų pareigūnų savarankiškų pratybų pagalba nori pagerinti savo fizines savybes (jėgą, ištvermę, greitumą, vikrumą, lankstumą), sveikata, koreguoti savo fizinį išsivystymą bei atsipalaiduoti nuo kasdieninės įtampos. Nustatyta, jog fizinių pratimų atlikimo neskatina 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.

A. Butavičius ir A. Janušauskas (2000) nagrinėdami Lietuvos teisės akademijos Kauno policijos fakulteto studentų dienotvarkę, nustatė, kad papildomai laisvalaikiu sportuoja daugiau kaip pusė studentų (61,2 %), vidutiniškai per savaitę fizinės saviugdą pratyboms skirdami apie 5 val. Pagrindine savarankiško sportavimo priežastimi įvardintas noras atitikti studijų programoje numatytus aukštus fizinio pasirengimo reikalavimus ir atlaikyti didelius fizinio lavinimo krūvius.

S. Dadelo (1999) ištyrę Lietuvos teisės akademijos studentų fizinį parengtumą, nustatė, kad studentų, savarankiškai fiziškai besiuogdančių pagal diferencijuotas programas greta fizinio rengimo ir kovinės savigynos akademinė pratybų, fizinis parengtumas, kraujotakos sistemos bei psichomotorinės funkcijos lavėja geriau, negu studentų neužsiimančių savarankiškais fizinėmis pratybomis.

A. Muliarčikas (2004) atlikęs tyrimą nustatė, kad specializuotų (ypač dvikovės šakų) sporto sekcijų lankymas bei kryptingas savarankiškas fizinis tobulinimasis turi reikšmingos įtakos būsimųjų policijos pareigūnų fiziniam pasirengimui.

A. Muliarčikas, D. Ivanovas, A. Butavičius ir kt. (2004) atlikę tyrimą su Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto studentais nustatė, kad būsimųjų policijos pareigūnų požiūriui į laisvalaikio fizinį aktyvumą įtakos turi pragmatiška motyvacija – dauguma pasirenka jiems tinkamą, naudingą judėjimo būdą. Pasirinkdami sporto šakas mankštai, apklausti studentai pirmenybę teikė bėgimui, plaukimui bei svorių kėlimui – lokomocijoms, kurios daro nemažą įtaką tiesioginių būsimųjų policijos pareigūnų funkcijų atlikimo kokybei bei adekvačiai gerina jų

sveikatos būklę. Toks pasirinkimas nulemia ir mankštinimosi vietos pasirinkimą: lauke, stadione ar miške – greitumui bei ištvėrmei, o salėje – jėgai, lankstumui lavinti ir kovinių veiksmų atlikimo technikai tobulinti.

S. Poteliūnienė, R. Veršinskas ir A. Muliarčikas (2006) nustatė, kad savarankiškai (individualiai ir organizuotai) mankština 36,5 % apklaustų Mykolo Romerio universitete studijuojančių busimų pareigūnių. Svarbiausias fizinės saviugdos motyvas merginoms yra gerai jaustis, būti sveikoms. Taip pat jos mano, kad fizinis aktyvumas gali padidinti jų protinį darbingumą ir fizinį parengtumą. Šis tyrimas rodo, kad studentų fizinei saviugdai labiausiai stinga valios, trukdo nepatogus tvarkaraštis.

E. Štarevičius ir R. Veršinskas (2012) nustatė, kad didžioji dalis MRU Viešojo saugumo fakulteto studentų pasižymėjo stipriu poreikiu savarankiškai fizinei saviugdai ir aukšta motyvacija. Galimybė sėkmingai dirbti baigus studijas, fizinio parengtumo gerinimas ir sveikatos stiprinimas yra pagrindiniai fizinės saviugdos motyvai. Pagrindiniu fizinės saviugdos kliuviniu merginos nurodė inventorius, sporto bazių stoką ir nepatogų paskaitų tvarkaraštį.

R. Skibarka ir Ž. Navickienė (2012) nustatė, kad MRU 1-3 kurso studentai suvokia kūno kultūros ir sporto poveikį asmenybės tobulėjimui, vertina kūno kultūrą kaip priemonę, harmonizuojančią jų psichofizinę būklę. Nagrinėjant būsimųjų statutinių pareigūnų motyvacijos veiksnių reikšmingumą fizinei saviugdai pastebėta, kad pirmenybė teikiama asmeninio įvaizdžio kūrimui ir asmeninio pasitenkinimo motyvams, o tokie motyvai, kaip pasirengimas būsimai profesinei veiklai ar studento pareiga yra mažiau veiksmingi.

2. TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS

2.1. Tyrimo metodologija

Tyrimo metodologinį pagrindą sudaro aktyvumo teorija, atribucijos (motyvacijos) teorija ir kūno kultūros teorija.

Aktyvumo teorija. Pagal šią teoriją (Stonkus, 2002) kiekvieno žmogaus genuose yra užkoduotas biologinis judėjimo (aktyvumo) poreikis, kurį reikia tenkinti su tam tikrais pokyčiais nuo pat vaikystės iki senatvės. Tik patiriamas nuolatinis, ilgalaikis fizinis aktyvumas visą žmogaus ontogenezės laiką, teigiamai veikia jo sveikatą. Todėl teorija patvirtina, kad įvairios ir reguliarios fizinio aktyvumo, aktyvios rekreacijos formos, jų keitimas atsižvelgiant į amžių, turi būti neatskiriama policijos pareigūno gyvenimo dalimi ir įpročiu, padedančiu gerinti fizinę ir psichinę savijautą, teikti gyvenimo džiaugsmą.

Atribucijos (motyvacijos) teorija. Remiantis šia teorija (Kriščiūnienė, 2011) bandyta paaiškinti kokie vidiniai (individo gebėjimai ir pastangos) ir išoriniai (aplinkos faktoriai) veiksniai, lemia ir paaiškina priežastis, įtakojančias pareigūnus užsiimti fizine saviugda.

Kūno kultūros teorija. Pagal šią teoriją (Vilkas, 2006) fizinė saviugda, vykdoma per kūno kultūrą, yra žmogaus fizinės ir dvasinės raidos vyksmas. Šio vyksmo rezultatas yra kūno lavinamas, atitinkantis kultūros vertybes, normas, orientacijas, gebėjimą panaudoti kūno galias savo socialinėms, kultūrinėms, dvasinėms reikmėms tenkinti. Atitinkamas fizinių galių lygis turi tiesioginės įtakos darbo rezultatams, todėl kryptinga fizinė saviugda padeda rengtis darbinei veiklai. Pareigūnas užsiimdamas savarankiškai kūno kultūra, renka, kaupia, analizuoja ir panaudoja žinias apie bendruosius kūno kultūros, fizinio lavinimo, fizinio aktyvumo ir žmogaus ugdymo vyksmo dėsningumus.

2.2. Tyrimo metodai

Teorinė pareigūnų fizinio parengtumo bei jį įtakojančių veiksnių analizė ir probleminio klausimo pagrindimas leidžia teigti, jog ši problematika dar nėra pakankamai išnagrinėtas reiškinys. Ši problematika reikalauja išsamesnių teorinių ir praktinių tyrimų, platesnės ir gilesnės mokslinės diskusijos.

Darbe taikyti šie tyrimo metodai:

1. Teorinė literatūros analizė ir apibendrinimas;
2. Anketinė apklausa;

3. Testavimas;
4. Modeliavimas;
5. Matematinė statistinė analizė.

Teorinė 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 Lietuvos Respublikos Vidaus reikalų ministerijos ir Policijos departamento teisiniai aktai, Mykolo Romerio universiteto, LSU ir kitų aukštųjų mokyklų kūno kultūros bei profesinio fizinio rengimo programos, statutinių pareigūnų bendrojo ir specialiojo fizinio parengtumo tikrinimo taisyklės bei vertinimo kriterijai.

Anketinė apklausa. Šiame tyrime naudotas empirinis tyrimo metodas – apklausa raštu. Tiriamiesiems buvo pateikta anoniminė anketa (1 priedas) sudaryta atsižvelgiant į bendruosius anketų sudarymo reikalavimus ir rekomendacijas (Kardelis, 2002; Tidikis 2003). Ši anketa padėjo įvertinti tiriamųjų fizinį išsivystymą, nustatyti kokie motyvai skatina policijos pareigūnus užsiimti fizine saviugda, koks jų požiūris į fizinės saviugdą pratybas, koks šių pratybų poveikis profesinei veiklai, taip pat kokios fizinės saviugdą formos pareigūnų tarpe yra labiausiai mėgstamos, kokia jų apimtis ir intensyvumas.

Anketą sudarė trys pagrindinės struktūrinės dalys – įvadinė, demografinių duomenų ir diagnostinė. Įvadinėje dalyje trumpai apibūdinamas tyrimo tikslas, įvardijama tyrimą atliekanti institucija, akcentuojamas anketos anonimiškumas. Demografinių duomenų dalyje pateikti klausimai apie tiriamųjų amžių, fizinius duomenis, užimamas pareigas ir sveikatos būklės atitikimo reikalavimus užimamoms pareigoms. Diagnostinėje tyrimo dalyje pateikti klausimai apie požiūrį į fizinę saviugdą, jos poveikį profesinei veiklai, motyvus skatinančius užsiimti ir priežastis lemiančias neužsiimti fizine saviugda. Taip pat pateikti klausimai apie propaguojamas fizinės saviugdą formas, jų periodiškumą, apimtis ir intensyvumą.

Anketoje pateikti atviro (2 ir 3 klausimai), uždaro (1, 5-9 ir 11-13 klausimai) ir pusiau uždaro (11 klausimas) tipo klausimai. 6-9 klausimuose buvo pateikti teiginiai, prie kurių respondentai pagal penkiabalę Rensio Likerto skalę (Dikčius, 2011) turėjo nurodyti savo sutikimo ar nesutikimo su kiekvienu teiginiu laipsnį, kur 1 – nesutinku, 5 - sutinku.

Siekiant įvertinti tiriamųjų fizinį išsivystymą, anketoje respondentai turėjo nurodyti savo kūno svorį (kg) ir ūgį (m). Vėliau šie duomenys leido nustatyti pareigūnų kūno masės indeksą (KMI). Tai žmogaus masės ir ūgio kvadrato santykis, medicinoje ir mityboje naudojamas kaip rodiklis, leidžiantis įvertinti ar žmogus turi svorio trūkumą, ar jo masė yra normali, ar yra antsvoris ar net nutukimas. Šis indeksas apskaičiuotas pagal formulę:

$$\text{KMI} = \frac{\text{masė (kg)}}{\text{ūgis}^2 \text{ (m)}}$$

Gauti rezultatai įvertinti pagal kūno masės indekso reikšmių vertinimo sistemą (2 priedo 1 lentelė), kuri sudaryta atsižvelgiant į Pasaulinės sveikatos organizacijos ekspertų pateiktas rekomenduojamas indeksų reikšmes (World Health Organization, 2003).

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 buvo naudojami pareigūnų fiziniam išsivystymui bei parengtumui nustatyti ir įvertinti (Stonkus, 2002; Skernevičius, Raslanas, Dadelienė, 2004). Vienas iš svarbiausių testavimo uždavinių – grįžtamoji informacija apie fizinio ugdymo proceso kokybę (Karoblis, 2005).

Pareigūnų fiziniam parengtumui nustatyti buvo taikyti šie „Vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimų ir pareigūnų fizinio pasirengimo tikrinimo bei papildomų reikalavimų, susijusių su fiziniais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas tam tikruose vidaus reikalų įstaigų padaliniuose, ir atitikties šiems reikalavimams tikrinimo taisyklėse“ numatyti testai:

1. 10x10 m bėgimas šaudykle – juo buvo nustatytas vikrumas;
2. 100 m bėgimas – juo buvo nustatytas greitumas;
3. Prisitraukimai prie skersinio ir rankų lenkimas ir tiesimas atremtyje gulint – jais buvo nustatyta funkcinė jėga;
4. 1000 m ir 3000 m bėgimas – jais buvo nustatyta bendroji (aerobinė) ištvermė.

Pareigūnų fizinis pasirengimas vertinamas sumuojant trijų atliktų fizinių pratimų rezultatus, atitinkančius 5 priedo 2 lentelėje nustatytą taškų skaičių.

Testai buvo atliekami tokia tvarka:

1000 m ir 3000 m bėgimas. 1000 m ir 3000 m bėgimo testai atlikti stadiono bėgimo takelyje arba lygioje, be staigių pakilimų, trasoje, kurioje pažymėtas 1000 m ar 3000 m atstumas. Bėgimas pradėtas stovint prie linijos iš aukšto starto padėties. Po komandos „marš“, bėgtas 1000 m arba 3000 m atstumas iki pažymėtos finišo linijos. Chronometru fiksuotas laikas vienos sekundės tikslumu.

100 m bėgimas. Testas atliktas stadiono bėgimo takelyje arba bėgant lygia, be staigių pakilimų trasa, kurioje nubrėžtos dvi linijos, žyminčios 100 m atkarpą. Bėgimas pradėtas nuo starto linijos (starto padėtis pasirinkta laisvai). Po komandos „marš“, bėgta 100 m atkarpa iki pažymėtos finišo linijos. Chronometru fiksuotas laikas vienos dešimtosios sekundės tikslumu. Vienu metu bėgus dviem ar daugiau dalyvių, kiekvieno jų laikas fiksuotas atskiru chronometru.

10x10 m bėgimas šaudykle. Testas atliktas lygioje vietoje, kurioje buvo nubrėžtos dvi lygiagrečios linijos, žyminčios 10 m atkarpą. Bėgimas pradėtas stovint prie linijos iš aukšto starto padėties. Po komandos „marš“, bėgta 10 m atkarpa iki pažymėtos linijos, ir ją pribėgus ji viena koja užminta, po to bėgta atgal iki starto linijos, kurią pribėgus, koja taip pat buvo privalomai užminta. Finišuota dešimt kartų nubėgus 10 m atstumą.

Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos (atsispaudimai). Testo atlikėjas ištiestomis rankomis ir kojų pirštais rėmėsi į horizontalią plokštumą (grindis). Kūnas viso testo atlikimo metu buvo tiesus (ypač liemens srityje). Po komandos „galima“, testuojamasis rankas sulenkė ne mažiau kaip 90° kampu, krūtinės nuleisdamas iki plokštumos, ir vėl pasikeldamas į pradinę padėtį rankas visiškai ištiesiant. Kiekvienas atsispaudimas buvo užfiksuojamas. Rezultatas – teisingai atliktų atsispaudimų skaičius per 2 min. Testo atlikimo metu buvo draudžiama tiesiant rankas išsilenkti, susilenkti, daryti judesius dubeniu, siūbuoti ir panašiai.

Prisitraukimai prie skersinio. Atliekant šį testą testuojamasis ant skersinio privalėjo užsikabinti rankų delnais pečių platumu. Plaštakos laikytos iš viršaus, nykščiai iš apačios, kojomis neliečiant žemės. Po komandos „galima“, lenkiant rankas, pasikelta iki tokio aukščio, kad smakras pakiltų virš skersinio (smakru skersinio liesti negalima). Užfiksavus prisitraukimą tokia padėtimi, tuoj pat grįžta į pradinę padėtį, visiškai ištiesinant rankas. Po ko vėl atliktas prisitraukimas. Pratimo kartojimo skaičius maksimalus. Rezultatas – atliktų prisitraukimų skaičius. Testo atlikimo metu buvo draudžiama daryti kojomis mostus, lenkti jas per kelius, siūbuoti ir panašiai.

Modeliavimas. Modeliavimo metodas buvo naudojamas rengiant policijos pareigūno metinį fizinės saviugdų pratybų programos teorinį modelį. Šis fizinės saviugdų pratybų modelis turi padėti policijos pareigūnui pasiekti optimalų testuojamų fizinių savybių išlavavimo lygį prieš kasmetinį privalomą jų tikrinimą.

Matematinė statistinė analizė. Buvo apskaičiuojamos tiriamųjų požymių vidutinės reikšmės (X) bei požymių reikšmių sklaidą apibudinantis vidutinis kvadratinis nuokrypis (CD). Jis apibrėžiamas kaip įgyjamų reikšmių ir vidurkio skirtumų kvadratų sumos vidurkis. Statistinis nuokrypis nusako kaip plačiai yra pasklidusios reikšmės, rodo kiek vidutiniškai reikšmės nukrypsta nuo vidurkio. Statistiniai metodai taikyti atliekant tyrimo duomenų statistinį įvertinimą Microsoft Office Excel kompiuterine programa. Rezultatams pateikti pasirinktas aprašomosios statistikos metodas, informacija pateikiama lentelėse ir paveiksluose.

2.3. Tiriamieji

Šiame darbe tirti policijos pareigūnai dirba Vilniaus apskrities vyriausiajame policijos

komisariate. Šio komisariato darbuotojai sudaro penktadalį visų šalies statutinių pareigūnų skaičiaus, o aptarnaujama teritorija yra didžiausia, turinti daugiausiai gyventojų ir tankiausia apgyvendinta šalies apskritis (Lietuvos apskritys 2012, 2013). Vilniaus apskrityje įvykdoma daugiausiai nusikaltimų ir kitų teisėtvarkos pažeidimų, taip pat fiksuojamas didžiausias pasipriešinimų (pagal ATPK 187 str.) prieš savo darbą atliekančius pareigūnus skaičius (Policijos departamentas prie VRM, 2014). Atsižvelgiant į tai svarbu nustatyti, koks šios apskrities policijos įstaigose dirbančių policijos pareigūnų bendras fizinis parengtumas, kaip ir kokiomis priemonėmis jis lavinamas, koks pareigūnų požiūris į fizinį aktyvumą ir fizinę saviugdą.

Tyrimo dalyje, kuri leido nustatyti įvairiuose Vilniaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato struktūriniuose padaliniuose dirbančių policijos pareigūnų fizinės saviugdos apimtį, intensyvumo bei fizinio išsivystymo raišką, taip pat išsiaiškinti įvairaus amžiaus pareigūnų požiūrį į fizinę saviugdą, buvo įvertinta tiriamoji visuma, kuri sudaro 1829 pareigūnus ir apskaičiuota minimali reprezentuojanti imtis (The Survey System), sudaranti 91 pareigūną (pasikliautinas intervalas – 12, reikšmingumo lygmuo – 0,95). Buvo išplatinta 112 anketų, atgauta ir išanalizuota 101 užpildyta anketa. Anketų grąža sudarė 90,18 %.

Tyrimo dalyje, kurioje nustatytas skirtinguose Vilniaus AVPK padaliniuose dirbančių policijos pareigūnų bendrasis fizinis parengtumas, bei jo pokyčiai 2011-2013 metais, buvo išanalizuotos 425 fizinių pratimų atlikimo rezultatų suvestinės. Šias tyrimui svarbias suvestines pateikė Vilniaus AVPK Personalo skyriaus Profesinio ugdymo poskyris.

Nustatant policijos pareigūnų bendrąjį fizinis parengtumą bei jo raišką 2011 metais, buvo įvertinta tiriamoji visuma, kuri sudaro 1829 pareigūnus ir apskaičiuota minimali reprezentuojanti imtis, sudaranti 233 pareigūnus (pasikliautinas intervalas – 6, reikšmingumo lygmuo – 0,95). Išnagrinėtos ir išanalizuotos 247 įvairiuose Vilniaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato struktūriniuose padaliniuose dirbančių statutinių policijos pareigūnų fizinių pratimų atlikimo rezultatų suvestinės.

Įvertinant policijos pareigūnų bendrąjį fizinis parengtumą bei jo raišką 2013 metais, buvo nustatyta tiriamoji visuma, kuri sudaro 1653 pareigūnus ir apskaičiuota minimali reprezentuojanti imtis, sudaranti 175 pareigūnus (pasikliautinas intervalas – 7, reikšmingumo lygmuo – 0,95). Išnagrinėtos ir išanalizuotos 178 įvairiuose Vilniaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato struktūriniuose padaliniuose dirbančių statutinių policijos pareigūnų fizinių pratimų atlikimo rezultatų suvestinės.

Anketinės apklausos apie policijos pareigūnų fizinės saviugdą apimtį, intensyvumą bei fizinio išsivystymo raišką bei įvairaus amžiaus pareigūnų požiūrį į fizinę saviugdą rezultatai ir

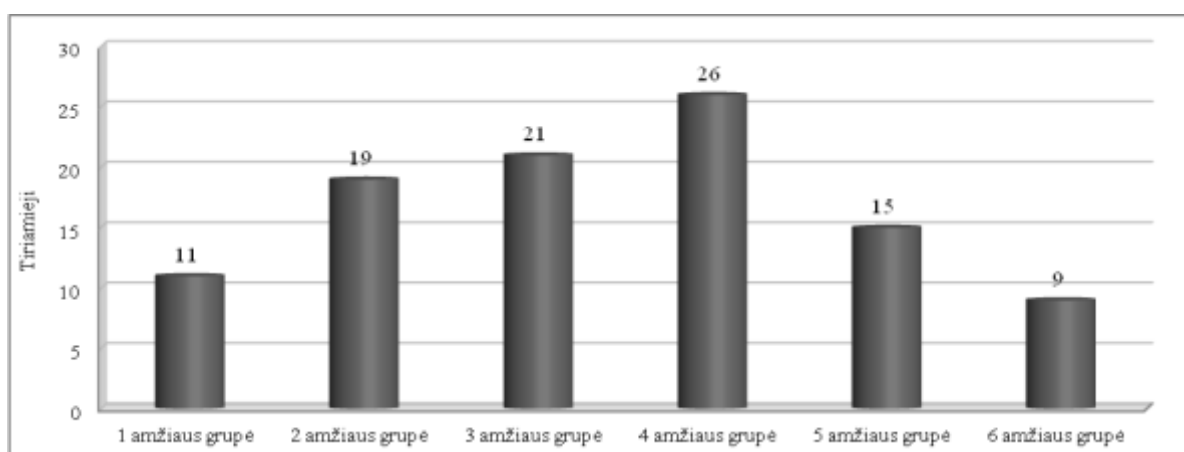
policijos pareigūnų fizinio parengtumo 2011-2013 metais nustatymo rezultatai buvo susisteminti ir pateikti paveiksluose bei prieduose juos respondentų amžiaus kriterijumi.

Vadovaujantis LR VRM ministro įsakymu Nr. 1V-500 (2006) patvirtintų taisyklių 7 punktu, vidaus reikalų sistemos pareigūnai, atlikdami fizinio parengtumo tyrimo testus, pagal amžių skirstomi į 8 grupes (amžius nurodytas imtinai):

1. Pirma grupė – iki 24 metų amžiaus;
2. Antra grupė – nuo 25 iki 29 metų amžiaus;
3. Trečia grupė – nuo 30 iki 34 metų amžiaus;
4. Ketvirta grupė – nuo 35 iki 39 metų amžiaus;
5. Penkta grupė – nuo 40 iki 44 metų amžiaus;
6. Šešta grupė – nuo 45 iki 49 metų amžiaus;
7. Septinta grupė – nuo 50 iki 54 metų amžiaus;
8. Aštunta grupė – 55 metų ir vyresni.

Anketinėje apklausoje kuri leido nustatyti policijos pareigūnų fizinės saviugdės apimtį, intensyvumą ir fizinio išsivystymo raišką, bei įvertinti įvairaus amžiaus pareigūnų požiūrį į fizinę saviugdą, dalyvavo pareigūnai priklausę pirmoms šešioms amžiaus grupėms.

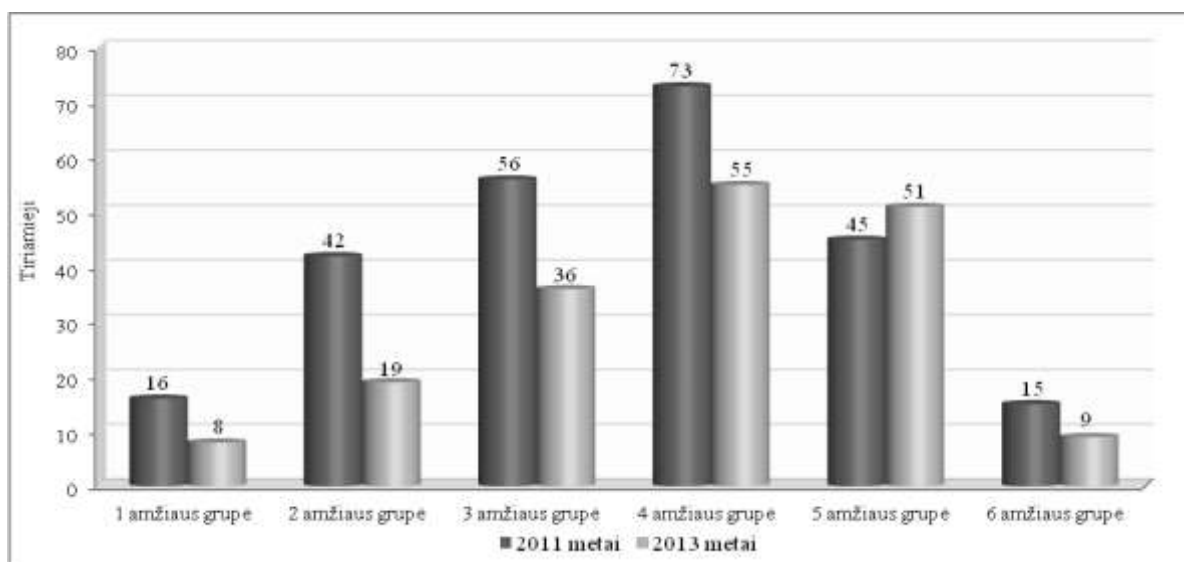
Tiriamųjų kiekis skirtingose amžiaus grupėse buvo ne vienodas (1 pav.). Pradedant pirmąją amžiaus grupę, kur tiriamųjų buvo 11 (10,89 % tyrimo imties), jų skaičius palaipsniui didėjo iki ketvirtos amžiaus grupės, kuriai priklausė 26 tiriamieji (25,74 % tyrimo imties). Antrai amžiaus grupei priklausė 19 (18,81 % tyrimo imties), o trečiai – 21 (20,79 % tyrimo imties) pareigūnas. Nuo ketvirtos amžiaus grupės tiriamųjų mažėjo. Penktoje amžiaus grupėje jų buvo 15 (14,85 % tyrimo imties), o šeštoje – 9 (8,91 % tyrimo imties).



1 pav. Anketinėje apklausoje dalyvavusių tiriamųjų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes

Bendrojo fizinio parengtumo, bei jo pokyčių 2011-2013 metais, nustatymo tyrime dalyvavo pareigūnai priklausę pirmoms šešioms amžiaus grupėms (2 pav.). Kaip ir anketinėje šio tyrimo dalyje vyriausių, septintos ir aštuntos amžiaus grupių pareigūnų, tiriamųjų tarpe nebuvo.

Pradedant pirmąją amžiaus grupę, kur tiriamųjų buvo 24 (6,48 % 2011 m. ir 4,49 % 2013 m. tyrimo imties), jų skaičius didėjo iki ketvirtos amžiaus grupės, kuriai priklausė 123 tiriamieji (25,55 % 2011 m. ir 30,90 % 2013 m. tyrimo imties). Antros amžiaus grupės pareigūnų buvo 61 (17,00 % 2011 m. ir 10,67 % 2013 m. tyrimo imties), o trečios – 92 (22,67 % 2011 m. ir 20,22 % 2013 m. tyrimo imties). Nuo ketvirtos amžiaus grupės tiriamųjų mažėjo. Penktoje grupėje jų buvo 96 (18,22 % 2011 m. ir 28,65 % 2013 m. tyrimo imties) šeštoje 24 (6,07 % 2011 m. ir 5,06 % 2013 m. tyrimo imties).

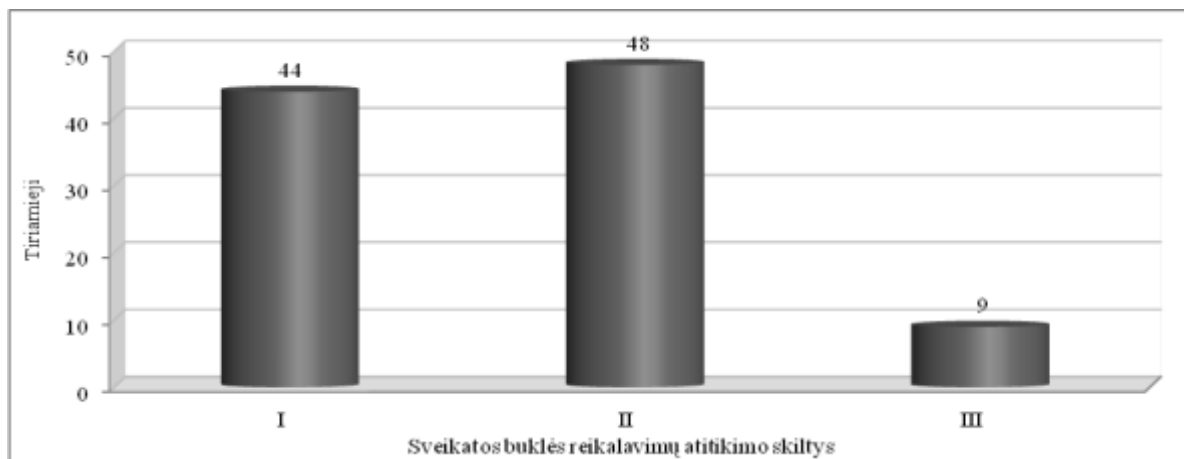


2 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes

Tokiam panašiam tiriamosios imties pasiskirstymui pagal amžių abiejose tyrimo dalyse, kai nuo ketvirtos amžiaus grupės tiriamųjų skaičius ima mažėti, didelės reikšmės turi tai, kad policijos pareigūnai, išdirbę 20 metų policijoje ar kitoje Vidaus reikalų sistemos įstaigoje, turi teisę išeiti ir gauti pensiją (Lietuvos Respublikos pareigūnų ir karių valstybinių pensijų įstatymas, 1994). Tai dažniausiai įvyksta sulaukus 40-45 metų amžiaus. Vyresnio amžiaus darbuotojai dažniausiai užima vadovaujančias pareigas, todėl jų policijoje yra nedaug.

Vadovaujantis LR VRM ministro įsakymu Nr. 1V-500 (2006) patvirtintų taisyklių 6 punktu, visi pareigūnai, atsižvelgiant į jų darbo pobūdį, skirstomi į 3 lygius (pareigybių aprašyme – sveikatos būklės reikalavimų atitikimo skiltis). Pirmam lygiui (skilčiai) daugiausiai priskiriami patruliai, antram – postiniai, tyrėjai (vykdantys operatyvinę-žvalgybinę veiklą), apylinkės tyrėjai, specialistai, trečiam – tyrėjai (atliekantys ikiteisminį tyrimą), padalinių viršininkai, administracinių (personalo, ryšių-informatikos) padalinių pareigūnai. Minėto įsakymo 8 punktas nurodo, kad aukščiausi pareigūnų fizinio pasirengimo ir papildomi reikalavimai keliami pirmojo lygio ir 1-osios amžiaus grupės pareigūnams, žemiausi – trečiojo lygio ir 8-osios amžiaus grupės pareigūnams.

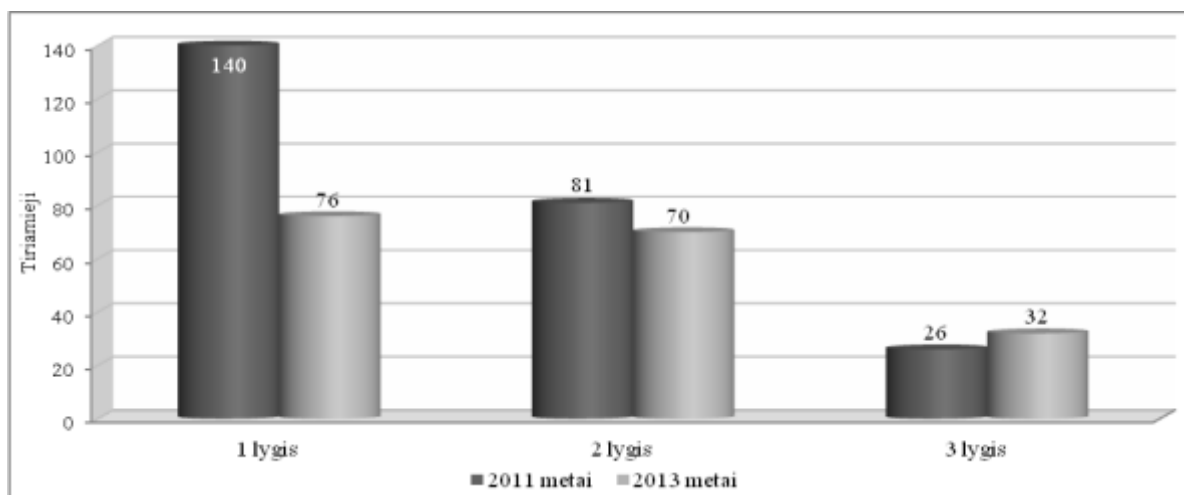
Anketinėje tyrimo dalyje kuri leido nustatyti policijos pareigūnų fizinės saviugdos apimtį, intensyvumą bei fizinio išsivystymo raišką, taip pat įvertinti įvairaus amžiaus pareigūnų požiūrį į fizinę saviugdą, 48 pareigūnai arba 47,52 % tyrimo imties priklausė antrai sveikatos būklės reikalavimus atitinkančiai skilčiai (3 pav.). Pirmos skilties reikalavimus atitinkančių tiriamųjų buvo 44 (43,56 % tyrimo imties), o trečios – 9 (8,91 % tyrimo imties).



3 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal sveikatos būklės reikalavimų atitikimo skiltis

Tokiam tiriamųjų pasiskirstymui pagal sveikatos būklės reikalavimų atitikimo skiltis, kai antrai jų priklausė 2/3 tyrimo imties, įtakos turėjo tai, kad šio darbo autorius pats atstovauja šiai skilčiai, o didžioji dalis anketų buvo platinamos bendradarbių ar panašias funkcijas atliekančių kitų policijos įstaigų pareigūnų tarpe.

Bendrojo fizinio parengtumo, bei jo pokyčių 2011-2013 metais, nustatymo tyrime 216 pareigūnų (56,68 % 2011 m. ir 42,70 % 2013 m. tyrimo imties) buvo priskirti pirmam lygiui (4 pav.). Antram lygiui priklausančių tiriamųjų buvo 151 (32,79 % 2011 m. ir 39,33 % 2013 m. tyrimo imties), o trečiam – 58 (10,53 % 2011 m. ir 17,98 % 2013 m. tyrimo imties).



4 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal darbo pobūdį atitinkančius lygius

Akivaizdžiai didelį 2011 metų pirmo lygio tiriamųjų skaičių lėmė tai, kad buvo analizuojamos Patrulių rinktinės ir Mobilios kuopos pareigūnų fizinių pratimų atlikimo rezultatų suvestinės, kurios sudarė beveik pusę (46,73 %) visos tų metų tiriamosios imties.

2.4. Tyrimo organizavimas

Pirmame tyrimo etape (2012-09-25 – 2012-12-31) su vadovu buvo aptarta bei konkretizuota darbo tema ir pradėtas rengti magistro darbas.

Šiame tyrimo etape buvo analizuojami Vidaus reikalų ministerijos ir Policijos departamento dokumentai reglamentuojantys bendrą fizinių ir specialųjų pareigūnų rengimą. Taip pat studijuojama pedagoginė, mokslinė ir sporto literatūra, kuri leido suformuluoti tyrimo problemą, iškelti hipotezę, apibrėžti tyrimo tikslą ir uždavinius.

Antrame tyrimo etape (2013-01-01 – 2013-05-31) buvo rengiama tyrimui atlikti reikalinga anketa, rašoma teorinė ir metodologinė darbo dalys, tobulinamas įvadas.

Trečiame tyrimo etape (2013-06-01 – 2013-12-31) buvo apdorojami, analizuojami ir sisteminami anketinio tyrimo ir bendrojo fizinio parengtumo testų rezultatai, tobulinamos teorinė ir metodologinė darbo dalys.

Ketvirtame tyrimo etape (2014-01-01 – 2012-04-25) buvo rašomos magistro darbo išvados, rengiamos rekomendacijos.

3. PAREIGŪNŲ FIZINĖS SAVIUGDOS IR BENDROJO FIZINIO PARENGTUMO TYRIMO REZULTATAI BEI JŲ APTARIMAS

3.1. Pareigūnų fizinės saviugdos raiška

3.1.1. Įvairaus amžiaus pareigūnų požiūrio į fizinės saviugdos pratybų poveikį raiška

Pareigūnų požiūrį į fizinės saviugdos pratybų poveikį atspindėjo devyni kintamieji. Susumavus anketų rezultatus ir apskaičiavus jų vidutines reikšmes bei požymių reikšmių sklaidą (5 pav. ir 3 priedo 1 lentelė), išsiskyrė keturios kintamųjų grupės.

Pirmąją pareigūnų požiūrio į fizinės saviugdos pratybų poveikį grupę sudarantys veiksniai atskleidžia fizinio poveikio suvokimą. Tiriamieji palankiausiai vertina fizinės saviugdos pratybų fizinės ir psichinės sveikatos stiprinamąjį (sutikimo su teiginiu vidurkis (\bar{x}) lygus $4,81 \pm 0,46$ balo) bei bendrojo fizinio parengtumo gerinamąjį (sutikimo su teiginiu $\bar{x} = 4,78 \pm 0,58$ balo) poveikį.

Šios dvi fizinės saviugdos poveikio kryptys buvo labiausiai pripažįstamos ir skyrėsi nuo kitų fizinės saviugdos pratybų poveikio suvokimo krypčių.

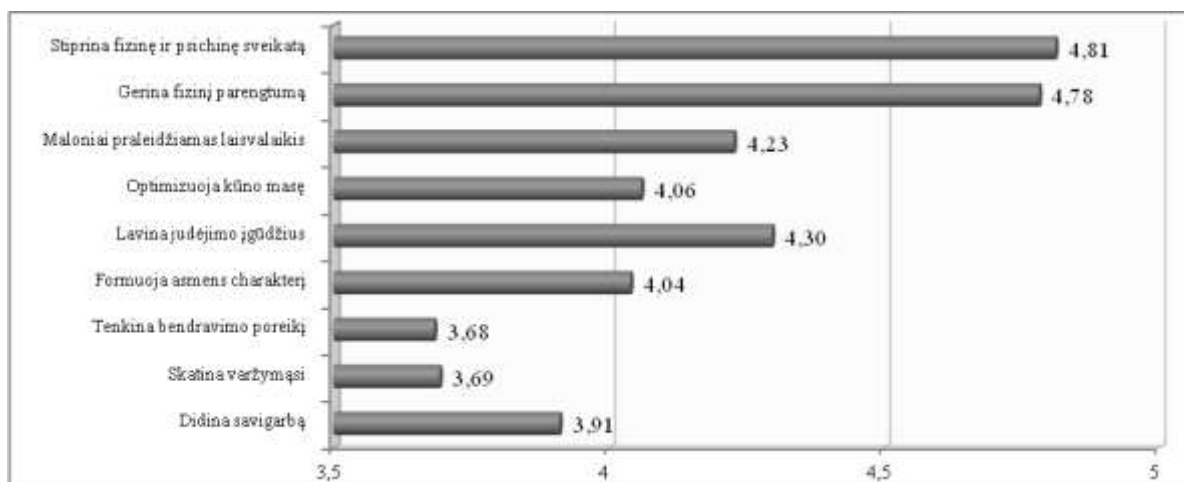
Judėjimo įgūdžių lavinimo (sutikimo su teiginiu $\bar{x} = 4,30 \pm 0,82$ balo) ir malonios laisvalaikio praleidimo formos (sutikimo su teiginiu $\bar{x} = 4,23 \pm 0,77$ balo) teiginiai sudarė antrąją fizinės saviugdos pratybų poveikio reikšmingumo pareigūnams kintamųjų grupę.

Trečiąją pareigūnų požiūrio į fizinės saviugdos pratybų poveikį grupę sudaro psichinio poveikio veiksnių grupė. Stabilus fizinis lavinimasis siejamas su kūno masės optimizavimu (sutikimo su teiginiu $\bar{x} = 4,06 \pm 0,88$ balo), savigarbos didinimu (sutikimo su teiginiu $\bar{x} = 3,91 \pm 0,75$ balo) ir asmens charakterio formavimu (sutikimo su teiginiu $\bar{x} = 4,04 \pm 0,75$ balo).

Bendravimo poreikio tenkinimo (sutikimo su teiginiu $\bar{x} = 3,68 \pm 0,81$ balo) ir varžymosi skatinimo (sutikimo su teiginiu $\bar{x} = 3,69 \pm 0,89$ balo) teiginiai sudarė ketvirtąją fizinės saviugdos pratybų poveikio reikšmingumo pareigūnams kintamųjų grupę.

Išanalizavus skirtingo amžiaus respondentų požiūrį į fizinės saviugdos pratybų poveikį nustatyta, kad pirmų trijų amžiaus grupių (iki 35 metų) pareigūnai pirmiausiai tokias pratybas suvokia kaip fizinės ir psichinės sveikatos stiprinimo priemonę (sutikimo su teiginiu \bar{x} nuo 4,79 iki 5,00 balo). Ketvirtos-šeštos amžiaus grupių (nuo 35 iki 50 metų) respondentams fizinės saviugdos pratybos yra svarbiausia fizinio parengtumo gerinimo priemonė (sutikimo su teiginiu \bar{x} nuo 4,85 iki 4,87 balo). Tuo tarpu pirmų keturių amžiaus grupių pareigūnams fizinės saviugdos pratybos daro mažiausią poveikį tenkinant bendravimo poreikį (sutikimo su teiginiu \bar{x}

nuo 3,53 iki 3,70 balo), o penktos ir šeštos amžiaus grupių pareigūnus mažiausiai įtakoja skatinant varžymąsi (sutikimo su teiginiu \bar{x} nuo 3,40 iki 3,56 balo).



5 pav. Tiriamųjų požiūrio į fizinės saviugdos pratybų poveikį raiška

Respondentų požiūrį į nesimankštinimo priežastis atskleidė dešimt kintamųjų. Susumavus anketų rezultatus ir apskaičiavus jų vidutines reikšmes bei požymių reikšmių sklaidą (6 pav. ir 3 priedo 2 lentelė), išsiskyrė vienas veiksnys ir dvi jų grupės.

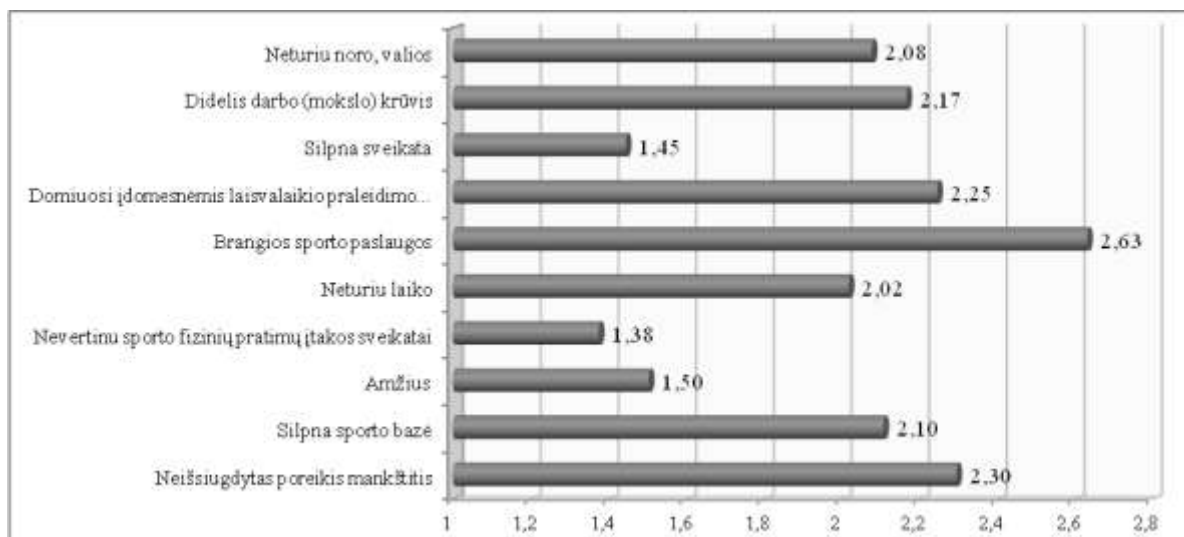
Anketinis tyrimas atskleidė, jog svarbiausiu pareigūnų savarankiško nesimankštinimo veiksmu yra (gali būti) sporto paslaugų brangumas (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=2,63\pm 1,22$ balo).

Mažiau reikšmingų savarankiško nesimankštinimo priežasčių grupę sudarė šeši teiginiai. Noro ir valios nebuvimas (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=2,08\pm 1,15$ balo), poreikio mankštintis neišsiugdymas (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=2,30\pm 1,25$ balo), silpna komisariato turima sporto bazė (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=2,10\pm 1,15$ balo), didelis darbo krūvis (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=2,17\pm 1,01$ balo) ir dėl to atsirandantis laiko trūkumas (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=2,02\pm 0,99$ balo) įtakoja pareigūnus domėtis įdomesnėmis laisvalaikio praleidimo formomis (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=2,25\pm 1,07$ balo).

Pačiais nereikšmingiausiais ir mažiausiai pateisinamais nesimankštinimo veiksniais tiriamųjų požiūriu yra amžius (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=1,50\pm 0,79$ balo), silpna sveikata (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=1,45\pm 0,67$ balo) ir abejonė dėl fizinių pratimų daromos įtakos sveikatai (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=1,38\pm 0,63$ balo).

Išanalizavus skirtingo amžiaus pareigūnų požiūrį į anketoje pateiktas nesimankštinimo priežastis nustatyta, kad visiems respondentams, išskyrus penktą amžiaus grupę (nuo 40 iki 45 metų), sporto paslaugų brangumas yra (gali būti) svarbiausia savarankiško nesimankštinimo priežastis (sutikimo su teiginiu \bar{x} nuo 2,52 iki 3,11 balo). Penktos amžiaus grupės tiriamiesiems tokia priežastimi yra neišsiugdymas poreikis mankštintis (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=2,50$ balo). Mažiausiai svarbia priežastimi savarankiškai nesimankštinti pirmos amžiaus grupės pareigūnams

yra (gali būti) amžius (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=1,00$ balo), antros ir trečios grupių pareigūnams – silpna sveikata (sutikimo su teiginiu \bar{x} nuo 1,37 iki 1,57 balo), o ketvirtos-šeštos grupių respondentams – abejonė dėl fizinių pratimų daromos įtakos sveikatai (sutikimo su teiginiu \bar{x} nuo 1,13 iki 1,44 balo).

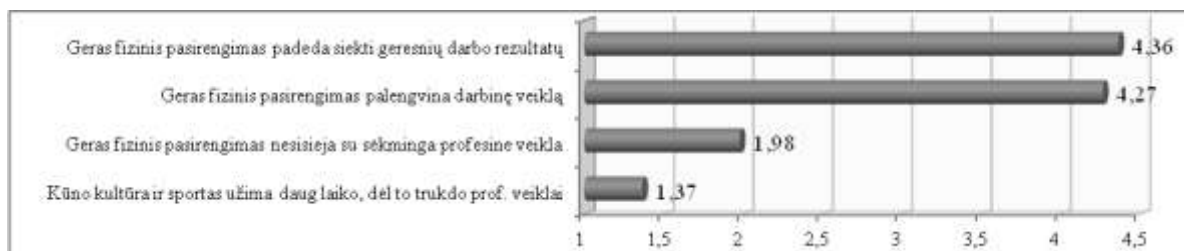


6 pav. Tiriamųjų požiūrio į nesimankštinimo priežastis raiška

Respondentų požiūrį į fizinės saviugdос pratybų poveikį profesinei veiklai atspindėjo keturi kintamieji. Susumavus anketų rezultatus ir apskaičiavus jų vidutines reikšmes bei požymių reikšmių sklaidą (7 pav. ir 3 priedo 3 lentelė), išsiskyrė dvi kintamųjų grupės.

Pirmąją pareigūnų požiūrio į fizinės saviugdос pratybų įtakos profesinei veiklai grupę sudarantys veiksniai atspindi šių pratybų teigiamą poveikį darbinės veiklos kokybei. Tiriamųjų nuomone geras fizinis pasirengimas įgyjamas fizinės saviugdос pratybų metu palengvina darbinę veiklą (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=4,27\pm0,82$ balo) ir padeda siekti geresnių darbo rezultatų (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=4,36\pm0,81$ balo).

Antrąją kintamųjų grupę sudaro veiksniai atspindintys tiriamųjų nepalankią nuostatą į tai, kad geras fizinis pasirengimas neturi jokios įtakos profesinei veiklai (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=1,98\pm1,09$ balo), o kūno kultūra ir sportas užima daug laiko, dėl to trukdo prof. veiklai (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=1,37\pm0,67$ balo).



7 pav. Tiriamųjų požiūrio į fizinės saviugdос pratybų poveikį profesinei veiklai raiška

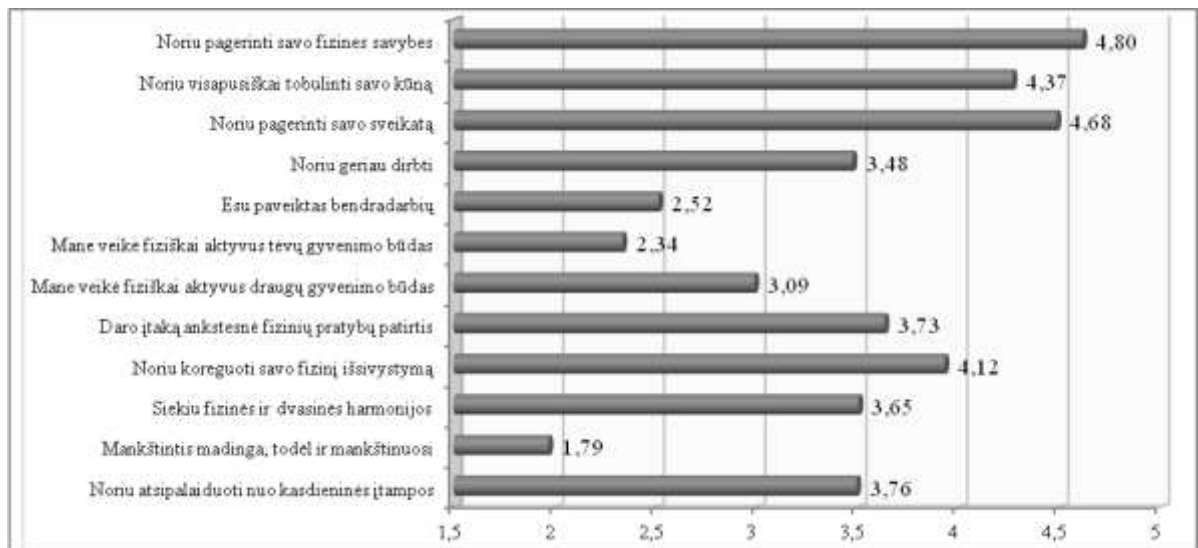
Pareigūnų požiūrį į fizinės saviugdos motyvus išreiškė dvylika kintamųjų. Susumavus anketų rezultatus ir apskaičiavus jų vidutines reikšmes bei požymių reikšmių sklaidą (8 pav. ir 3 priedo 4 lentelė), išsiskyrė trys kintamųjų grupės.

Pirmąją tiriamųjų požiūrio į fizinę saviugdą lemiančių motyvų grupę sudaro kūno tobulinimo veiksniai. Noras pagerinti savo fizines savybes (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=4,80\pm 0,46$ balo), koreguoti fizinį išsivystymą (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=4,12\pm 0,74$ balo), visapusiškai tobulinti kūną (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=4,37\pm 0,70$ balo) bei gerinti sveikatą (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=4,68\pm 0,57$ balo) yra palankiausiai įvertinti fizinės saviugdos motyvai. Šie motyvai vienaip ar kitaip susiję su sveikata, išvaizda, kūno grožiu. Todėl galima teigti, kad policininko profesija ne tik įgalioja palaikyti gerą fizinę formą, rūpintis savo sveikata, bet ir patiems pareigūnams yra labai svarbu kaip jie atrodo, kokia aplinkinių nuomonė apie juos.

Antrąją pagal svarbą respondentų požiūrio į fizinę saviugdą lemiančių priežasčių grupę sudarė darbinės veiklos (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=3,48\pm 1,02$ balo) ir asmeninio gyvenimo kokybės gerinimo motyvai, nes per šias pratybas galima atsipalaiduoti nuo kasdieninės įtampos (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=3,76\pm 1,12$ balo) bei siekti fizinės ir dvasinės harmonijos (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=3,65\pm 0,91$ balo).

Trečiąją kintamųjų grupę sudarė pareigūnams artimų žmonių ir sporto mados daromos įtakos veiksniai. Mažai reikšmingais fizinę saviugdą lemiančiais motyvais tiriamųjų nuomone yra tėvų (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=2,34\pm 1,07$ balo), bendradarbių (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=2,52\pm 1,09$ balo) ir draugų (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=3,09\pm 1,21$ balo) aktyvus gyvenimo būdo daroma įtaka. Dalyvavimas savarankiškoje fizinėje veikloje dėl jos madingumo respondentų nuomone buvo įvardintas pačiu nereikšmingiausiu motyvu skatinančiu juos fizinei saviugdai (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=1,79\pm 0,88$ balo)

Išanalizavus skirtingo amžiaus pareigūnų požiūrį į fizinės saviugdos motyvus nustatyta, kad pirmų keturių amžiaus grupių (iki 40 metų) respondentams svarbiausia priežastimi savarankiškai fizinei veiklai yra fizinių savybių gerinimo (sutikimo su teiginiu \bar{x} nuo 4,57 iki 5,00 balo) veiksnys. Penktos ir šeštos amžiaus grupių (nuo 40 iki 50 metų) pareigūnų požiūriu tokiu veiksmu yra sveikatos gerinimo (sutikimo su teiginiu \bar{x} nuo 4,33 iki 4,60 balo) motyvas. Visų amžiaus grupių, išskyrus antrąją, pareigūnų nuomone, visuomenėje vyraujanti mankštinimosi mada mažiausiai įtakoja savarankiškai fizinei saviugdai (sutikimo su teiginiu \bar{x} nuo 1,67 iki 2,14 balo). Antros amžiaus grupės tiriamiesiems tokiu veiksmu yra fiziškai aktyvus tėvų gyvenimo būdo įtaka (sutikimo su teiginiu $\bar{x}=1,95$ balo).

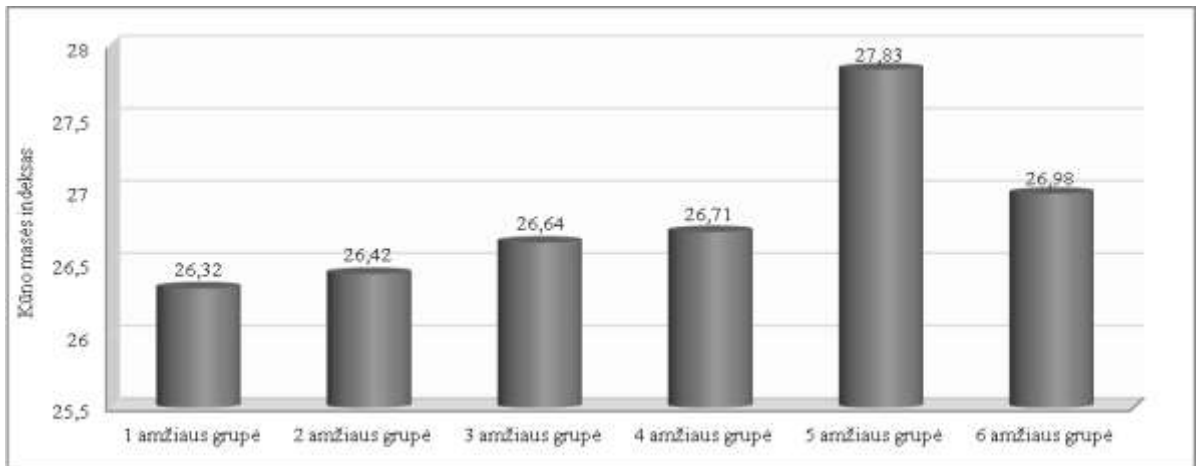


8 pav. Tiriamųjų požiūrio raiška į fizinę saviugdą lemėčius motyvus

3.1.2. Įvairaus amžiaus pareigūnų fizinio išsivystymo rodikliai

Fizinis išsivystymas – morfologinių ir fiziologinių organizmo savybių visuma, rodanti organizmo fizinio subrendimo būklę, fizinį pajėgumą bei harmoningumą. Fizinį išsivystymą apibūdina morfologinių požymių (bendrųjų kūnų dydžių, kūno dalių proporcijų, konstitucijos) ir fiziologinių savybių visuma tam tikru gyvenimo momentu. Fizinė būklė taip pat priklauso ir nuo įgimtų pradų ir išorinės aplinkos veiksnių (socialinių, ekonominių, klimato ar geografinių sąlygų, mitybos, persirgtų ligų bei fizinio aktyvumo) (Poderys, 2004).

Išanalizavus visas anketas nustatyta, kad visų amžiaus grupių pareigūnai turi atsvorį (9 pav. ir 2 priedo 2 lentelė). Bendras tiriamųjų kūno masės indeksas ($26,79 \pm 2,20$) yra 7,20 % didesnis už Pasaulinės sveikatos organizacijos ekspertų (World Health Organization, 2003) rekomenduojamą optimalią (KMI=18,5 – 25) kūno svorio normą. Jauniausių pareigūnų svoris (KMI= $26,32 \pm 2,03$) yra arčiausiai optimalios kūno svorio normos, tačiau 5,32 % viršija jos maksimalią reikšmę. Antroje amžiaus grupėje kūno masės indeksas ($26,42 \pm 2,46$) optimalaus kūno svorio maksimalią reikšmę viršija 5,72 %. Tai reiškia, kad tiriamieji, kurių amžius iki 30 metų, kūno svorio ir ūgio santykio kontekste yra fiziškai išsivystę beveik taip pat. Tą patį galima pasakyti apie trečios (KMI= $26,64 \pm 2,36$) ir ketvirtos (KMI= $26,71 \pm 1,84$) amžiaus grupių pareigūnų fizinį išsivystymą, kurių kūno masės indeksas optimalaus kūno svorio maksimalią reikšmę viršija atitinkamai 6,60 % ir 6,88 %. Prasčiausias fizinis išsivystymas nustatytas penktoje amžiaus grupėje, kurios pareigūnų vidutinis kūno masės indeksas ($27,83 \pm 1,74$) viršija optimalaus kūno svorio maksimalią reikšmę 11,36 %.



5 pav. Skirtingo amžiaus tiriamųjų kūno masės indekso rodiklių raiška

3.1.3. Pareigūnų fizinės saviugdos apimtys

Siekiant nustatyti policijos pareigūnų fizinės saviugdos apimtį, tiriamieji anketoje turėjo nurodyti kiek kartų per savaitę vykdo savarankiškas kūno kultūros pratybas (11 klausimas) ir kiek šios pratybos trunka laiko (12 klausimas).

Susumavus anketų rezultatus ir apskaičiavus jų vidutines reikšmes bei požymių reikšmių sklaidą nustatyta (3 priedo 5 lentelė), kad policijos pareigūnai per metus kiekvieną savaitę vidutiniškai atlieka 2,94 savarankiškų fizinės saviugdos pratybų, kurių viena vidutiniškai trunka 1 val. 12 min. Tai reiškia, kad fiziniam aktyvumui per savaitę vidutiniškai skiriamos 3 val. 36 min. Tokia savaitinė pratybų trukmė atitinka Pasaulinės sveikatos organizacijos suaugusiems žmonėms rekomenduojamą minimalų fizinio aktyvumo kiekį, kuris turi būti ne trumpesnis kaip 150 min. (Всемирная организация здравоохранения, 2010).

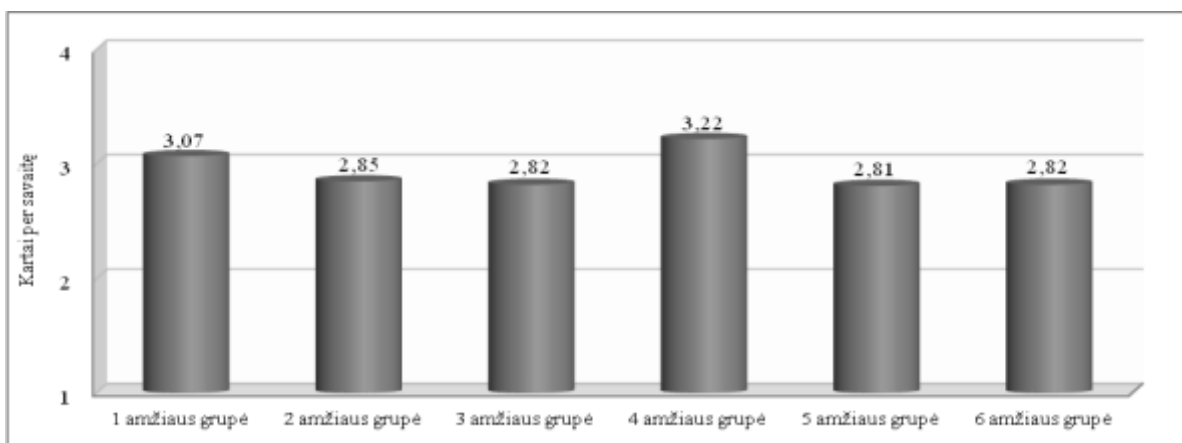
Skirtingais metų laikais fizinės saviugdos pratybų skaičius šiek tiek skiriasi. Vasarą ir rudenį savarankiškai mankštinamasi atitinkamai 2,95 ir 2,94 karto per savaitę. Žiemą fizinės saviugdos savaitinių pratybų skaičius sumažėja iki 2,88 karto. Tam didžiausią įtaką daro oro sąlygos, nes joms pasikeitus, tiriamieji dažniausiai nutraukia tam tikrų pratybų vykdymą (futbolas, šiaurietiškas ėjimas, bėgimas ir pan.) jų nepakeisdami žiemos sporto šakų ar kitomis pratybomis. Pavasarį grįžtama prie įprastinių fizinės saviugdos formų ir vykdomų pratybų skaičius vėl padidėja iki 2,95 karto per savaitę.

Fizinės saviugdos pratyboms daugiausiai laiko skiriama vasarą, kai savaitinė jų trukmė sudaro 3 val. 42 min. (vienų pratybų trukmė 1 val. 14 min.). Rudenį savaitinių pratybų laikas sutrumpėja 5,4 % ir siekia 3 val. 30 min. (vienų pratybų trukmė 1 val. 11 min.). Žiemą fizinės saviugdos pratyboms pradedama skirti daugiau laiko ir jos jau trunka 3 val. 32 min. (vienų

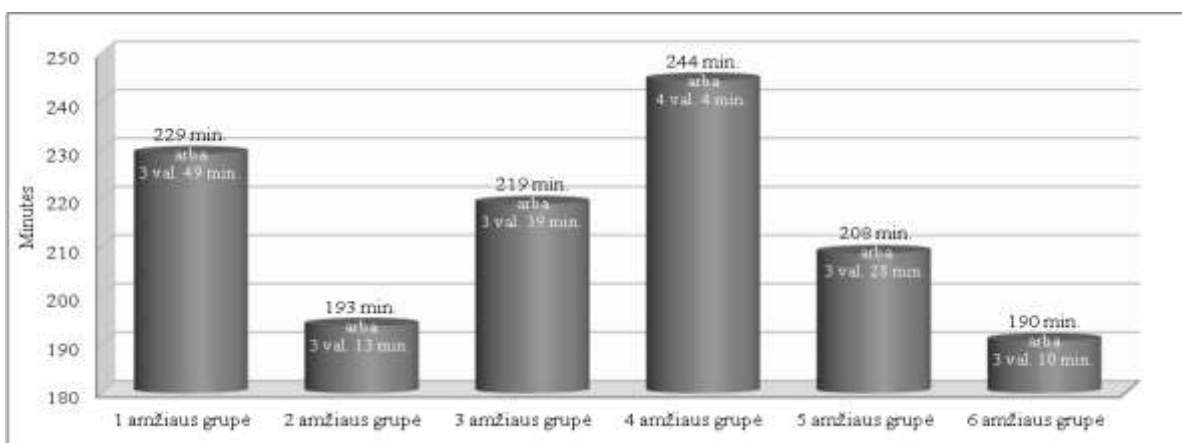
pratybų trukmė 1 val. 14 min.). Pavasarį savaitinės fizinės saviugdos laikas siekia 3 val. 33 min., o vienos pratybos trunka 1 val. 12 min.

Paanalizavus fizinės saviugdos apimtį (10 pav.) ir trukmę (11 pav.) tarp skirtingo amžiaus grupių pareigūnų paaiškėjo, kad 4 amžiaus grupės policininkai, per savaitę vidutiniškai atlieka 3,22 fizinės saviugdos pratybų, kurių bendra trukmė 4 val. 4 min. Tam įtakos gali turėti tai, kad daugelis šių 35-40 metų respondentų darbinėje veikloje ir asmeniniame gyvenime jau pasiekė didžiąją dalį užsibrėžtų tikslų, todėl atsiradus daugiau laisvo laiko, jis skiriamas ir fizinės saviugdos pratyboms.

Pirmos amžiaus grupės pareigūnai per savaitę fizinei saviugdai skiria 3,07 pratybas, kurių bendra trukmė 3 val. 49 min. Šis antras rezultatas fizinės saviugdos pratybų kiekio ir trukmės atžvilgiu gana netikėtas, nes šios amžiaus grupės pareigūnai neseniai yra baigę mokslus specializuotose vidaus reikalų sistemos mokymo įstaigose, kur didelis dėmesys skiriamas fiziniam rengimui bei stiprinamas teigiamas požiūris į fizinę saviugdą. Pirmos amžiaus grupės pareigūnai dažniausiai dirba patruliais, todėl jiems keliami aukščiausi fizinio pasirengimo reikalavimai, o juos įvykdyti per kasmetinius patikrinimus tikrai reikia nemažai laiko skirti fizinės saviugdos pratyboms.



10 pav. Savaitinių fizinės saviugdos pratybų kiekis



11 pav. Fizinės saviugdos pratybų savaitinė trukmė

3.1.4. Pareigūnų fizinės saviugdos pobūdis

Suskaičiavus anketų duomenis (3 priedo 6 lentelė) nustatyta, kad populiariausia policijos pareigūnų fizinės saviugdos forma yra kultūrizmas (jėgos pratimai). Šios sporto šakos pratybos sudaro 16,73 % bendro metinio tiriamųjų fizinės saviugdos pratybų skaičiaus. 14,49 % visų pratybų skaičiaus tenka bėgimui, o trečia pagal populiarumą paminėta kūno rengyba (fitnesas), kurios dalis bendrame pratybų skaičiuje sudaro 12,91 %. Iš šių rezultatų matyti, kad respondentams yra svarbus kūno formų tobulinimas, raumenų masės auginimas, stiprinimas, raumenų struktūros ryškinimas, jėgos ugdymas. Šių tikslų siekiama per kultūrizmo ir vienos iš jo krypčių, kūno rengybos (lengvojo kultūrizmo), pratybas, kurios kartu sudaro 29,64 % metinio tiriamųjų fizinės saviugdos pratybų skaičiaus.

Toliau pagal populiarumą respondentų tarpe seka komandiniai sporto žaidimai – futbolas ir krepšinis. Šių sporto šakų fizinės saviugdos pratybų dalis sudaro atitinkamai 10,14 % ir 7,51 % metinio savarankiškų pratybų skaičiaus.

Trys populiariausios fizinės saviugdos formos priskirtinos individualių sporto šakų kategorijai. Jos nereikalauja didelių finansinių išlaidų, o pačių pratybų laikas nėra griežtai apibrėžtas ir visada gali būti priderinamas prie dienos tvarkės. Todėl tokių fizinės saviugdos pratybų skaičius ir trukmė priklauso tik nuo asmeninio noro ir laiko joms skyrimo. Tuo tarpu komandinių sporto šakų saviugdos pratybos dažniausiai vyksta nuomojamose salėse ir aikštėse iš anksto nustatytu ir nekoreguojamu laiku. Prie šio laiko savo dienos tvarkę turinti derinti jau ne vienas, o gana didelė grupė asmenų, dažniausiai iš tų pačių policijos pareigūnų tarpo.

Išanalizavus anketas, netikėtai nustatytas gana mažas bokso, įvairių imtynių rūšių ir kovos menų pratybų populiarumas. Šių sporto šakų pratybos sudaro tik 5,17 % bendro metinio tiriamųjų fizinės saviugdos pratybų skaičiaus. Tam greičiausiai įtakos turi tai, kad savignyos ir fizinės prievartos veiksmų mokymasis ir tobulinimas nuolat dominuoja policijos mokymo įstaigų ir policijos komisariatų vykdomų privalomų fizinio parengimo gerinimo pratybų turinyje.

Pažymėtina, kad skirtingais metų laikais tiriamųjų tarpe šiek tiek keičiasi fizinės saviugdos pratybų formos. Palyginus su kitais metų laikais, vasarą daugiausiai bėgiuojama, žaidžiamas futbolas, gana populiariu tampa tinklinis (pliažo tinklinis), dviračių sportas. Nuo rudens ima didėti kultūrizmo ir kūno rengybos pratybų populiarumas. Žiemos metu išauga bokso, įvairių kovos menų, krepšinio ir plaukimo pratybų lankomumas.

3.1.5. Pareigūnų fizinės saviugdos pratybų intensyvumas

Vadovaujantis įvairiomis (Poteliūnienė, Sližauskienė, Bendoraitienė, 2007; Аулик, 1990; Акмеев, 2007; Коц, 1998) fizinio krūvio intensyvumo nustatymo rekomendacijomis buvo

sudaryta fizinės saviugdų pratybų intensyvumo skalė (anketos 13 klausimas), kurioje respondentai pagal tam tikrus organizmo fiziologinius rodiklius turėjo nurodyti (nuo labai neintensyvios iki labai intensyvios) savo vykdomų fizinės saviugdų pratybų intensyvumą.

Suskaičiavus atsakymų rezultatus (3 priedo 7 lentelė) nustatyta, kad neintensyvios fizinės saviugdų pratybos, kai širdies susitraukimų dažnis (ŠSD) svyruoja 110-130 tvinksnių per minutę ribose, sudaro 62,95 % metinių pratybų skaičiaus. Vidutinio intensyvumo pratybos (ŠSD 130-150 tv./min.) užima 21,22 % metinių pratybų kiekio. Labai neintensyvioms (ŠSD iki 110 tv./min.) ir intensyvioms (ŠSD 150-170 tv./min.) pratyboms tenka atitinkamai 9,35 % ir 6,47 % bendro metiniame pratybų kiekio. Nė vienas tiriamasis nenurodė, jog metų bėgyje būtų atlikęs didelio intensyvumo fizinės saviugdų pratybų.

Ugdomasis (lavinamasis) fizinės veiklos poveikis fizinėms savybėms atsiranda tik pratimus atliekant intensyvumu, kuris yra didesnis negu 50 % pulso dažnio rezervo. Toks fizinių savybių ugdymui minimaliai veiksmingas pratybų intensyvumas nustatomas pagal formulę:

$$\text{ŠSD}_{\text{rezervas}} (220 - \text{amžius}) - \text{ŠSD}_{\text{ramybėje būsenoje}} \times 0,50 \text{ (pageidaujamo intensyvumo santykinė reikšmė)} + \text{ŠSD}_{\text{ramybėje būsenoje}} = \text{Minimaliai veiksmingas ŠSD (Poteliūnienė, Sližauskienė, Bendoraitienė, 2007)}.$$

Atsižvelgiant į šią formulę, tiriamųjų fizinės saviugdų pratybų metu pasiekiamas minimalus ŠSD intensyvumas priklausomai nuo amžiaus turėtų svyruoti nuo 120 iki 135 tv./min. Tokio intensyvumo (neintensyvios ir vidutinio intensyvumo) pratybos sudaro 84,17 % metinių pareigūnų pratybų kiekio, todėl galima teigti, kad jų metu bent minimaliai yra ugdomos ir lavinamos tam tikros fizinės ypatybės.

Išanalizavus pratybų intensyvumo lygį atskirose amžiaus grupėse nustatyta, kad net 98,13 % trečios amžiaus grupės pareigūnų atliekamų fizinės saviugdų pratybų intensyvumas sudaro sąlygas fizinei veiklai bent minimaliai daryti ugdomąjį (lavinamąjį) poveikį fizinėms ypatybėms. Pirmoje, antroje ir ketvirtoje amžiaus grupėse tokių pratybų kiekis svyruoja tarp 89,55 % ir 92,31 % metinių pratybų kiekio.

Skirtingais metų laikais respondentų atliekamų fizinės saviugdų pratybų intensyvumas šiek tiek keičiasi, tačiau dominuojančiomis išlieka neintensyvios pratybos. Pavasarį maksimaliai (iki 10,00 %) padidėja intensyvių fizinės saviugdų pratybų skaičius. Tokių pratybų intensyvumo lygio padidėjimą greičiausiai įtakoja artėjantys privalomi fizinio pasirengimo normatyvų laikymai, kuriems pradedama rimčiau ruoštis. Vasarą neintensyvių pratybų sąskaita iki 27,54 % padidėja vidutinio intensyvumo pratybų kiekis. Kodėl vasarą iki maksimalaus lygio (11,59 %) padidėja labai neintensyvių pratybų kiekis, sunku pasakyti. Gal kai kuriuos respondentus įtakoja sėkmingai išlaikyti fizinio pasirengimo normatyvai ir jaučiamas tam tikras atsipalaidavimas, o gal tam įtakos turi pats metų laikas.

3.2. Pareigūnų bendrojo fizinio parengtumo raiška

3.2.1. Pareigūnų vikrumo raiška

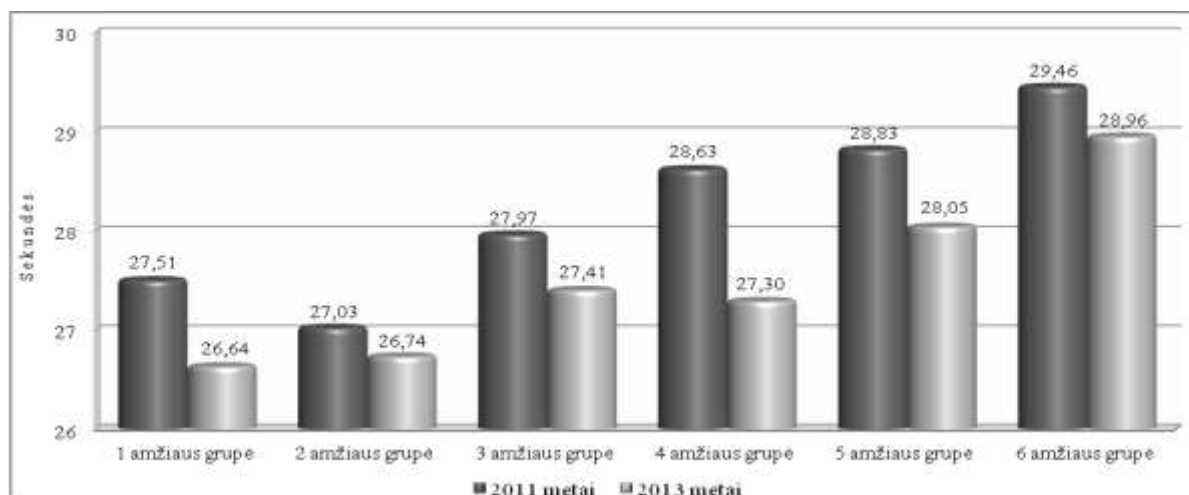
10x10 m šaudyklinio bėgimo testą, kuriuo yra vertinamas vikrumas, atliko 341 pareigūnas (80,24 % tiriamosios imties) – 191 pareigūnas 2011 metais ir 150 pareigūnų 2013 metais.

Susumavus gautus rezultatus (12 pav. ir 4 priedo 1-12 lentelės) nustatyta, kad 2013 metais pareigūnai šį testą atliko vidutiniškai per $27,52 \pm 1.31$ sek., tai yra bėgo vidutiniu (toliau $\sim v$) 3,63 m/s greičiu. Šis rezultatas yra 2,76 % (0.76 sek.) geresnis negu 2011 metų rezultatas, kai pareigūnai vikrumo nustatymo testą atliko per $28,28 \pm 1.35$ sek. ($\sim v = 3,54$ m/s).

Rezultatų gerėjimas užfiksuotas visose amžiaus grupėse. Pats didžiausias progresas matomas ketvirtoje amžiaus grupėje, kai bendras vikrumo nustatymo testo 2013 metų rezultatas 4,87 % (1.33 sek.) geresnis negu 2011 metų rezultatas. Pirmos amžiaus grupės rezultatas pagerėjo 3,26 % (0.87 sek.). Tam įtakos turėjo 2011 metais šios grupės parodytas ne pats geriausias bendras rezultatas, kai jis buvo 1,74 % (0.48 sek.) prastesnis už amžiumi vyresnių antros grupės pareigūnų rezultatą. Tuo tarpu šios grupės rezultatas 2013 metais jau nėra pats geriausias. Jis lyginant su 2011 metais, kai buvo pats geriausias visų grupių tarpe, pagerėjo mažiausiai, tai yra 1,08 % (0.29 sek.).

10x10 m šaudyklinio bėgimo testo 2013 metų geriausio pirmos amžiaus grupės testuojamųjų rezultato ($26.64 \pm 1,21$ sek., $\sim v = 3,75$ m/s) ir prasčiausio šeštos amžiaus grupės (28.96 ± 1.43 sek., $\sim v = 3,45$ m/s) rezultatų skirtumas sudaro 8,01 %. 2011 metais šis skirtumas tarp geriausio antros amžiaus grupės (27.03 ± 0.91 sek., $\sim v = 3,45$ m/s) ir prasčiausio šeštos amžiaus grupės (29.46 ± 1.75 sek., $\sim v = 3,39$ m/s) rezultatų yra panašus – 8,99 %.

Apžvelgiant dviejų metų vikrumo nustatymo testo rezultatus matyti, kad jie kiekvienais metais daugiau ar mažiau prastėja su lyg kiekviena amžiaus grupe, išskyrus pirmos – antros grupių rezultatus 2011 metais, ir trečios – ketvirtos grupių rezultatus 2013 metais.

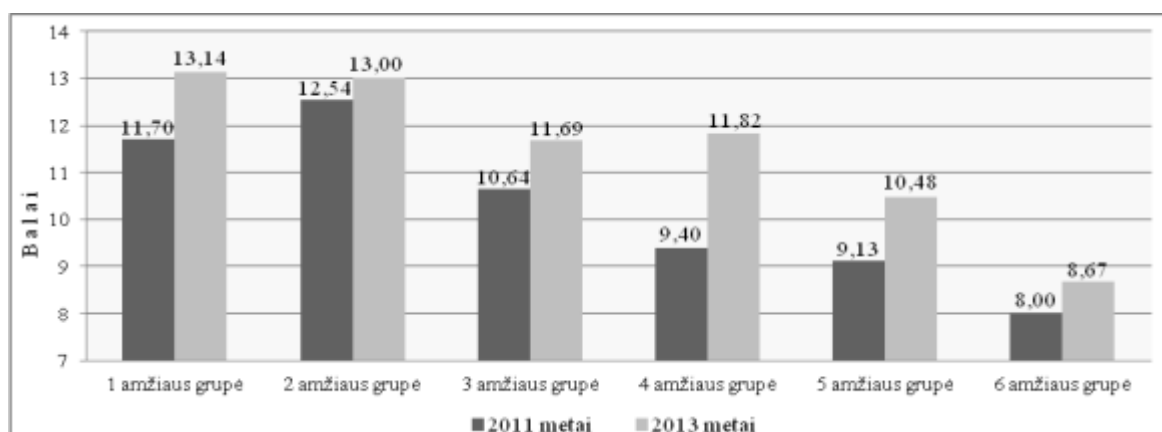


12 pav. 10x10 metrų šaudyklinio bėgimo testo rezultatai

Nedideli procentiniai testo atlikimo skirtumai laiko lygmenyje, tampa kur kas didesni, kai pasiektas bėgimo laikas paverčiamas į skiriamus taškus (13 pav. ir 5 priedo 2 lentelė). 2013 metais pareigūnai už šį testą vidutiniškai gavo $11,45 \pm 2,60$ taško, tai yra 13,14 % daugiau negu 2011 metais, kai vidutiniškai buvo surinkta po $10,12 \pm 2,58$ taško. Laiko lygmenyje šis skirtumas yra tik 2,76 %.

Ketvirtoje amžiaus grupėje, kur fiksuotas didžiausias rezultato pagerėjimas, 2013 metais pareigūnai vidutiniškai surinko $11,82 \pm 2,51$ taško, tai yra 20,47 % daugiau negu 2011 metais, kai vidutiniškai buvo surinkta po $9,40 \pm 2,63$ taško. Laiko lygmenyje šis skirtumas yra 4,87 %.

2013 metų geriausias pirmos amžiaus grupės įvertinimas ($13,14 \pm 1,21$ taško) yra 34,01 % geresnis už šeštos grupės ($8,67 \pm 2,94$ taško) prasčiausią vidutinį įvertinimą. 2011 metais šis skirtumas tarp geriausio antros amžiaus grupės ($12,54 \pm 1,77$ taško) ir prasčiausio šeštos amžiaus grupės ($8,00 \pm 3,08$ taško) įvertinimų yra 36,20 %. Laiko lygmenyje šis skirtumas 2013 metais yra 8,01 %, o 2011 metais 8,99 %.



13 pav. 10x10 metrų šaudyklinio bėgimo testo rezultatų įvertinimas

3.2.2. Pareigūnų greitumo raiška

Kaip alternatyvą 10x10 m šaudyklinio bėgimo testui, kuriuo nustatomas vikrumas, pareigūnams suteikta galimybė pasirinkti 100 m bėgimo testą, kuriuo įvertinamas greitumas. Šį testą atliko 83 pareigūnai (19,53 % tiriamosios imties) – 55 pareigūnai 2011 metais ir 28 pareigūnai 2013 metais.

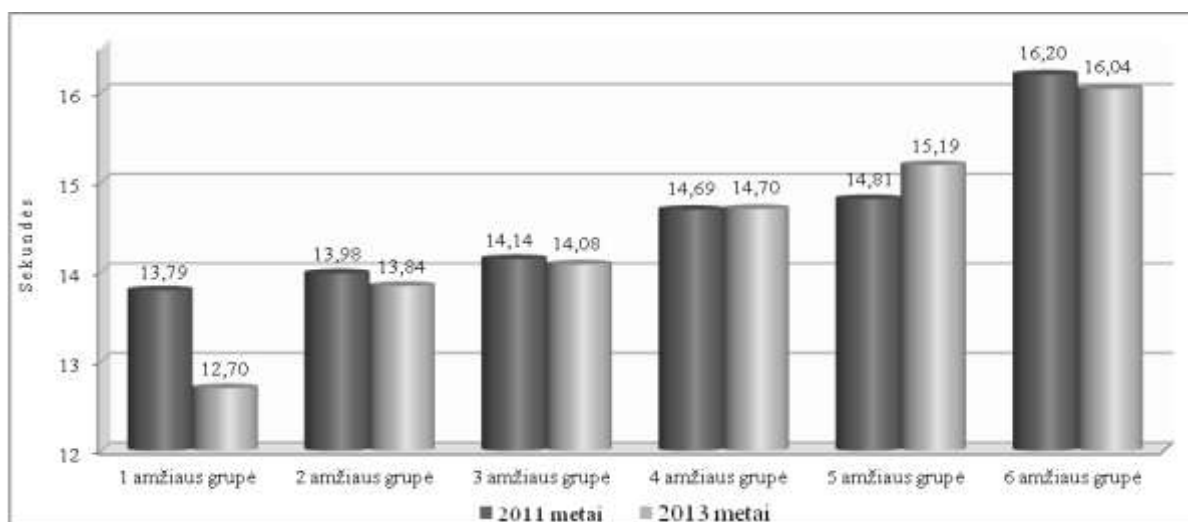
Susumavus gautus rezultatus (14 pav. ir 4 priedo 1-12 lentelės) nustatyta, kad 2011 metais pareigūnai vidutiniškai šį testą atliko per $14,42 \pm 1,37$ sek., tai yra bėgo vidutiniu 6,93 m/s greičiu. Šis rezultatas yra 1,32 % (0.19 sek.) geresnis negu 2013 metų rezultatas, kai pareigūnai greitumo nustatymo testą vidutiniškai atliko per $14,61 \pm 1,16$ sek. ($v=6,84$ m/s).

Anlizuojant šio testo rezultatus pateiktame grafike (14 pav.) į akis krinta tai, kad jis tarsi ir neatspindi aukščiau pateiktų bendrų metininių vidutinių rezultatų. Net keturiose amžiaus grupėse

2013 metais pareigūnų parodyti rezultatai yra geresni negu 2011 metų rezultatai, o ketvirtoje grupėje jie prastesni tik 0,07 % (0.01 sek.). Tik penktoje amžiaus grupėje 2011 metų rezultatas (14.81 ± 1.57 sek., $\sim v = 6,75$ m/s) yra 2,56 % (0.38 sek.) geresnis už 2013 metų tos pačios grupės pareigūnų parodytą rezultatą (15.19 ± 0.71 sek., $\sim v = 6,58$ m/s).

Pats didžiausias rezultatų progresas matomas pirmoje amžiaus grupėje, kai bendras testo atlikimo greitis 2013 metais (12.70 ± 0.00 sek., $\sim v = 7,87$ m/s) yra 8,58 % (1.09 sek.) geresnis negu 2011 metų rezultatas (13.79 ± 0.65 sek., $\sim v = 7,25$ m/s). Antroje, trečioje ir šeštoje amžiaus grupėse rezultatai lyginant su 2011 metais pagerėjo atitinkamai 1,01 % (0.14 sek.), 0,43 % (0.06 sek.) ir 0,99 % (0.18 sek.).

Apžvelgiant dviejų metų greitumo nustatymo testo rezultatus matyti, kad jie kiekvienais metais prastėja su lyg kiekviena amžiaus grupe. Išskyrus 2013 metų pirmos grupės rezultatą, kiti pirmų trijų amžiaus grupių (iki 35 metų) testo rezultatai prastėja nedaug. Palyginus su jais, ketvirtos ir penktos amžiaus grupių (nuo 35 iki 45 metų) rezultatai pablogėjo daugiau. Šeštos amžiaus grupės pareigūnų tarpe greitumo fizinė savybė yra akivaizdžiai susilpnėjusi.



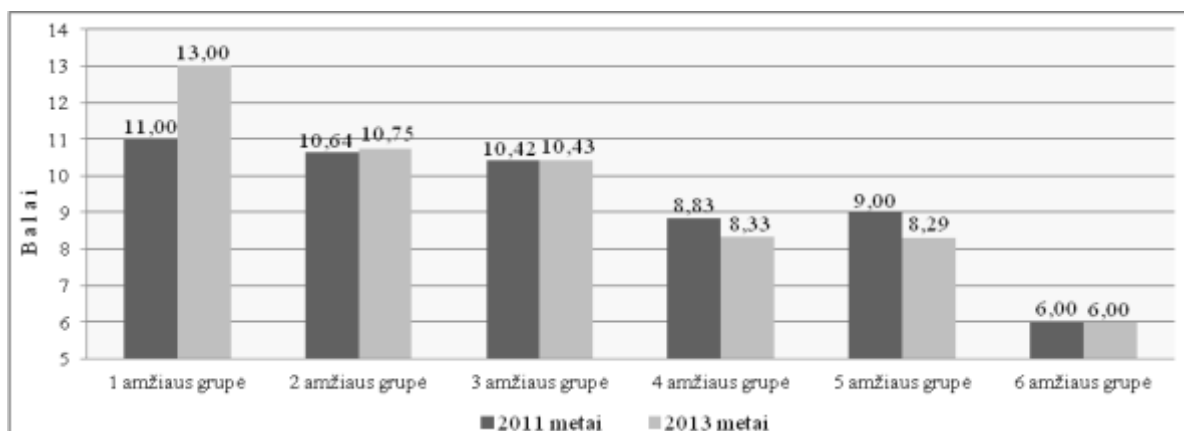
14 pav. 100 metrų bėgimo testo rezultatai

Kaip ir vikrumo nustatymo teste, taip ir šiame greitumo nustatymo teste nedideli procentiniai rezultatų skirtumai laiko lygmenyje, tampa kur kas didesni, kai pasiektas bėgimo laikas paverčiamas į skiriamus taškus (15 pav. ir 5 priedo 2 lentelė). 2011 metais pareigūnai už šį testą vidutiniškai gavo $9,71 \pm 2,73$ taško, tai yra 5,43 % daugiau negu 2013 metais, kai vidutiniškai buvo surinkta po $9,21 \pm 2,42$ taško. Laiko lygmenyje šis skirtumas yra tik 1,32 %.

Pirmoje amžiaus grupėje, kur fiksuotas didžiausias rezultato pagerėjimas, 2013 metais pareigūnai vidutiniškai surinko $13,00 \pm 0,00$ taško, tai yra 15,38 % daugiau negu 2011 metais, kai vidutiniškai buvo surinkta po $11,00 \pm 1,41$ taško. Laiko lygmenyje šis skirtumas yra 8,58 %.

2011 metų geriausias pirmos amžiaus grupės įvertinimas ($11,00 \pm 1,41$ taško) yra 45,45 %

geresnis už šeštos grupės ($6,00 \pm 1,41$ taško) vidutinį įvertinimą. 2013 metais šis skirtumas tarp geriausio pirmos amžiaus grupės ($13,00 \pm 0,00$ taško) ir prasčiausio šeštos amžiaus grupės ($6,00 \pm 3,46$ taško) įvertinimų yra 53,85 %. Laiko lygmenyje šis skirtumas 2011 metais sudarė 17,48 %, o 2011 metais 26,30 %.



15 pav. 100 metrų bėgimo testo rezultatų įvertinimas

3.2.3. Bendrosios ištvermės išlavavimo rodikliai

Policijos pareigūnų bendroji ištvermė buvo tiriama vidutinių (1000 m) ir ilgojo (3000 m) nuotolių bėgimų (Stonkus, 1996, 2002) testais. Pirmų trijų amžiaus grupių vyrai privalomai bėgo 3000 m. distanciją. 1000 m distanciją, kaip alternatyvą 3000 m bėgimui, galėjo rinktis vyrai priklausantys ketvirtai amžiaus grupei ir vyresni, taip pat visi pareigūnai pagal darbo pobūdį priskirti trečiam lygiui.

3000 m bėgimo testą atliko 172 pareigūnai (40,47 % tiriamosios imties) – 111 pareigūnų 2011 metais ir 61 pareigūnas 2013 metais.

Susumavus gautus rezultatus (16 pav. ir 4 priedo 1-7, 9 lentelės) nustatyta, kad 2013 metais pareigūnai šį testą atliko vidutiniškai per $15:14 \pm 1:34$ min., tai yra bėgo vidutiniu 3,28 m/s greičiu. Šis rezultatas yra 4,70 % (0:43 min.) geresnis už 2011 metų rezultatą, kai pareigūnai šį bendrosios ištvermės nustatymo testą atliko per $15:57 \pm 1:40$ min. ($\sim v = 3,13$ m/s).

Pirmose trijose amžiaus grupėse akivaizdžiai geresni testo rezultatai užfiksuoti 2013 metais. Pirmos grupės rezultatas ($14:21 \pm 1:33$ min., $\sim v = 3,38$ m/s) yra 4,88 % (0:42 min.) geresnis negu 2011 metų testo įveikimo laikas ($15:03 \pm 1:54$ min., $\sim v = 3,32$ m/s). Antroje amžiaus grupėje šis skirtumas sudarė 6,43 % (0:57 min.), o trečioje grupėje 3,72 % (0:35 min.).

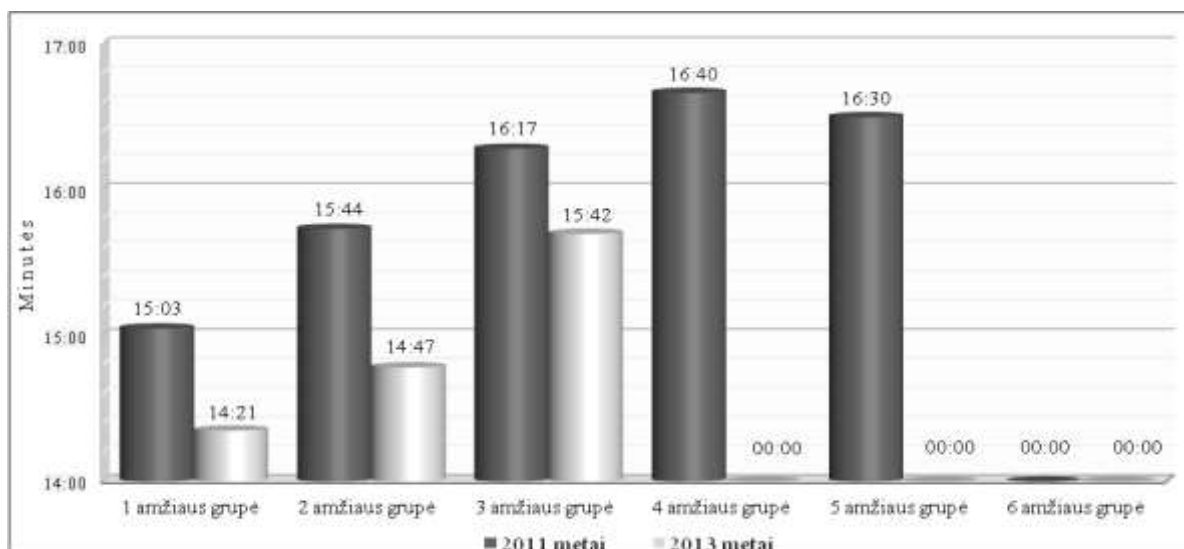
2011 metais penki pareigūnai iš ketvirtos ir penktos grupių pasirinko bėgti 3000 m nuotolį, nors pagal amžių galėjo bėgti trumpesnę (1000 m) distanciją. 2013 metais tokių pareigūnų nebuvo, todėl bendrosios ištvermės kitimo tendencijų šiose amžiaus grupėse palyginti negalima.

2011 metais penktos grupės vyrai testą atliko 1,01 % (0:10 min.) greičiau negu amžiumi jaunesni ketvirtos grupės atstovai.

Didžiausias rezultatų pagerėjimas matomas antroje amžiaus grupėje, kai bendras testo atlikimo greitis 2013 metais 0:57 min. arba 6,43 % geresnis negu 2011 metų rezultatas.

2013 metų geriausias pirmos amžiaus grupės vidutinis testo atlikimo rezultatas (14:21±1:33 min., ~v=3,38 m/s) yra 9,41 % didesnis negu prasčiausias trečios amžiaus grupės (15:42±1:42 min., ~v=3,18 m/s) rezultatas. 2011 metais (neatsižvelgiant į ketvirtą ir penktą amžiaus grupes) šis skirtumas tarp geriausio pirmos amžiaus grupės (15:03±1:54 min., ~v=3,32 m/s) ir prasčiausio trečios amžiaus grupės (16:17±1:26 min., ~v=3,07 m/s) sudaro 8,19 %.

Apžvelgiant dviejų metų bendrosios ištvermės nustatymo 3000 metrų bėgimo testo rezultatus matyti, kad daugiau ar mažiau prastėja su lyg kiekviena amžiaus grupe, išskyrus ketvirtos – penktos grupių rezultatus 2011 metais.



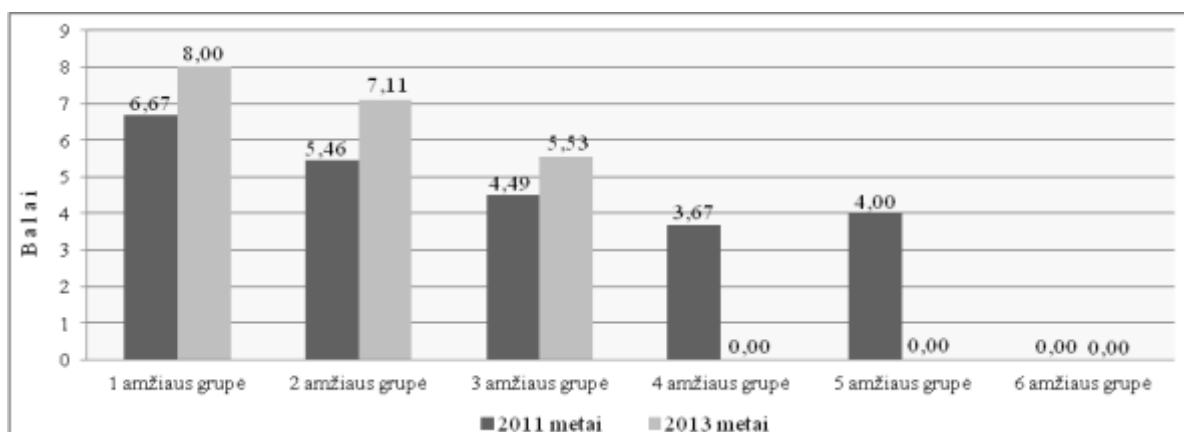
16 pav. 3000 metrų bėgimo testo rezultatai

3000 m bėgimo testo laiką pavertus į skiriamus taškus (17 pav. ir 5 priedo 2 lentelė), 2013 metais pareigūnai už šį testą vidutiniškai gavo 6,34±2,94 taško, tai yra 20,35 % daugiau negu 2011 metais, kai vidutiniškai buvo surinkta po 5,05±3,02 taško. Laiko lygmenyje šis skirtumas yra 4,70 %.

Antroje amžiaus grupėje, kur fiksuotas didžiausias rezultato pagerėjimas, 2013 metais pareigūnai vidutiniškai surinko 23,21 % daugiau taškų negu 2011 metais. Laiko lygmenyje šis skirtumas yra 8,58 %.

2013 metų geriausias pirmos amžiaus grupės įvertinimas (8,00±3,07 taško) yra 30,87 % geresnis už prasčiausią trečios grupės (5,53±3,05 taško) vidutinį įvertinimą. 2011 metais šis skirtumas tarp geriausio pirmos amžiaus grupės (6,67±3,65 taško) ir prasčiausio (*neatsižvelgiant*

į ketvirtą ir penktą amžiaus grupes) trečios amžiaus grupės ($4,49 \pm 2,59$ taško) įvertinimą yra 32,68 %. Laiko lygmenyje šis skirtumas 2013 metais yra 9,41 %, o 2011 metais 8,19 %.



17 pav. 3000 metrų bėgimo testo rezultatų įvertinimas

1000 m bėgimo testą atliko 252 pareigūnai (59,29 % tiriamosios imties) – 135 pareigūnai 2011 metais ir 117 pareigūnų 2013 metais.

Susumavus gautus rezultatus (18 pav. ir 4 priedo 1, 3, 5-12 lentelės) nustatyta, kad 2013 metais pareigūnai šį testą atliko vidutiniškai per $4:59 \pm 0:47$ min., tai yra bėgo vidutiniu 3,34 m/s greičiu. Šis rezultatas yra tik 1,34 % (0:04 min.) geresnis už 2011 metų rezultatą, kai pareigūnai šį bendrosios ištvermės nustatymo testą atliko per $5:03 \pm 0:38$ min. ($\sim v = 3,30$ m/s).

2013 metų rezultatai su amžiumi nuolat prastėja kiekvienoje grupėje. Distanciją greičiausiai, per $4:43 \pm 0:49$ min., nubėgo trečios amžiaus grupės atstovai, tai yra jie bėgo vidutiniu 3,53 m/s greičiu. Jie trasoje užtruko 2,83 % (0:08 min.) trumpesnę laiką negu ketvirtos amžiaus grupės ($4:51 \pm 0:43$ min., $\sim v = 3,44$ m/s), 7,07 % (0:20 min.), penktos amžiaus grupės ($5:03 \pm 0:50$ min., $\sim v = 3,30$ m/s) ir 13,78 % (1:39 min.) trumpesnę laiko tarpą negu šeštos amžiaus grupės ($5:22 \pm 0:49$ min., $\sim v = 3,10$ m/s) pareigūnai.

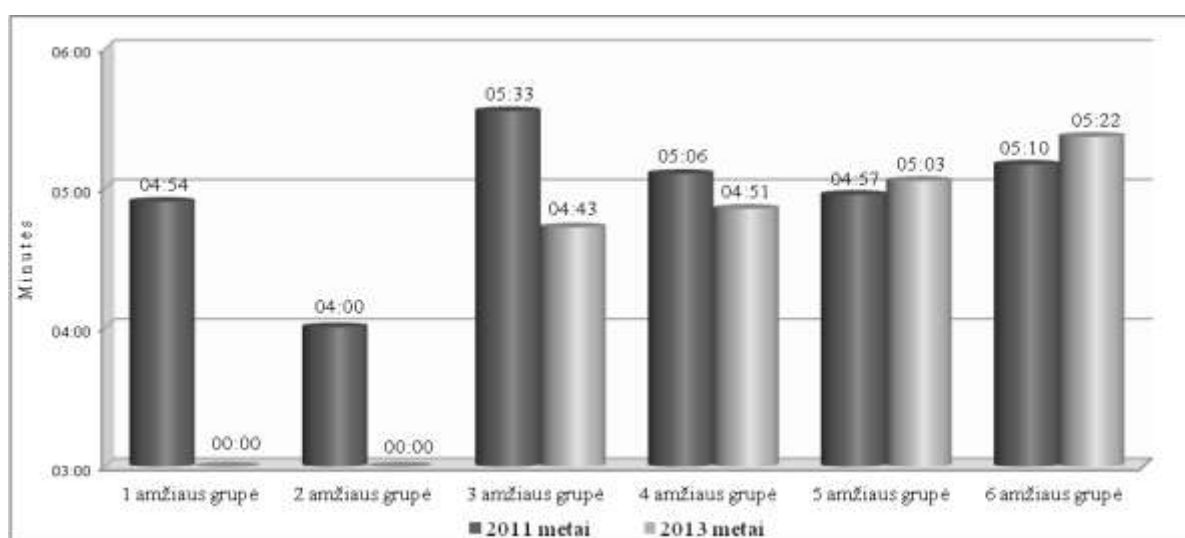
2011 metais 1000 m nuotolį greičiausiai, per $4:00 \pm 0:00$ min., nubėgo antros amžiaus grupės atstovas, tai yra bėgo vidutiniu 4,17 m/s greičiu. Jis trasoje užtruko 22,50 % (0:30 min.) trumpesnę laiką negu pirmos amžiaus grupės pareigūnai ($4:54 \pm 0:55$ min.). Distancijoje sugaišto laiko skirtumai tarp pirmos, penktos ($4:57 \pm 0:33$ min.), ketvirtos ($5:06 \pm 0:43$ min.) ir šeštos ($5:10 \pm 0:28$ min.) amžiaus grupių sudarė tik 0:16 min. arba 5,44 %. Kiek netikėtai prasčiausiai, per $5:33 \pm 0:37$ min., testą atliko trečios amžiaus grupės pareigūnai, kurių parodytas laikas 6,90 % (0:23 min.) blogesnis už artimiausią šeštos grupės laiką, ir net 27,93 % (1:33 min.) prastesnis už geriausią antros grupės laiką.

Antros ir trečios amžiaus grupių parodytiems labai skirtingiems rezultatams (geriausias ir blogiausias) įtakos turėjo tai, kad testą atliko mažas skaičius šiose grupėse esančių tiriamųjų.

Antroje grupėje buvęs tik vienas pareigūnas distanciją prabėgo labai gerai, o du trečios grupės atstovai pasirodė silpnai, ir jų bendras laikas gavosi prastas. Tuo tarpu pirmos, ketvirtos-šeštos grupių tiriamųjų buvo gana didelis kiekis ir jų parodyti rezultatai yra apylygiai.

2013 metų geriausias trečios amžiaus grupės vidutinis testo atlikimo rezultatas yra 13,78 % didesnis negu šeštos amžiaus grupės rezultatas. 2011 metais (neatsižvelgiant į pirmą ir antrą amžiaus grupes, nes 2013 metais tiriamųjų šiose grupėse nebuvo) šis skirtumas tarp geriausio penktos amžiaus grupės trečios amžiaus grupės sudaro 12,12 %.

Didžiausias rezultato pagerėjimas fiksuotas trečioje amžiaus grupėje. 2013 metais tiriamieji nuotolį nubėgo 21,98 % (0:50 min.) greičiau negu 2011 metais. Įdomu pastebėti, kad 2011 metais tai buvo prasčiausias testo įveikimo laikas, o po dviejų metų rezultatas tapo pačiu geriausiu.

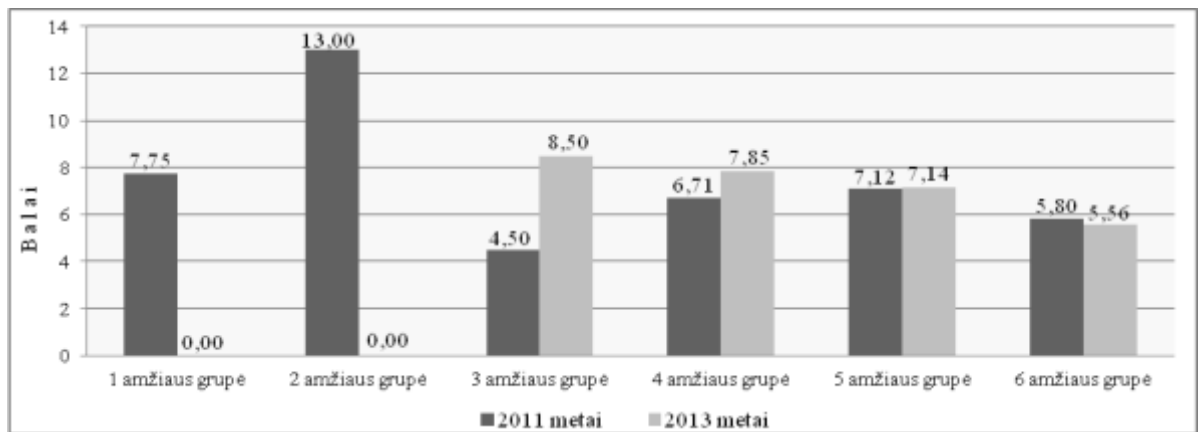


18 pav. 1000 metrų bėgimo testo rezultatai

1000 m bėgimo testo laiką pavertus į skiriamus taškus (19 pav. ir 5 priedo 2 lentelė), 2013 metais pareigūnai už šį testą vidutiniškai gavo $7,34 \pm 3,41$ taško, tai yra 7,49 % daugiau negu 2011 metais, kai vidutiniškai buvo surinkta po $6,79 \pm 3,04$ taško. Laiko lygmenyje šis skirtumas yra 1,34 %.

Trečioje amžiaus grupėje, kur fiksuotas didžiausias rezultato pagerėjimas, 2013 metais pareigūnai vidutiniškai surinko 47,06 % taškų daugiau negu 2011 metais. Laiko lygmenyje šis skirtumas yra 21,98 %.

2013 metų geriausias trečios amžiaus grupės įvertinimas ($8,50 \pm 4,95$ taško) yra 34,59 % geresnis už prasčiausią šeštos grupės ($5,56 \pm 3,54$ taško) vidutinį įvertinimą. 2011 metais šis skirtumas (neatsižvelgiant į pirmą ir antrą amžiaus grupes) tarp geriausio penktos amžiaus grupės ($7,12 \pm 2,80$ taško) ir prasčiausio trečios amžiaus grupės ($4,50 \pm 2,12$ taško) įvertinimų yra 36,80 %. Laiko lygmenyje šis skirtumas 2013 metais yra 13,78 %, o 2011 metais 12,12 %.



19 pav. 1000 metrų bėgimo testo rezultatų įvertinimas

3.2.4. Funkcinės jėgos išlavavimo rodikliai

Nustatant funkcinės jėgos išlavinimą pareigūnai pasirinktinai atliko prisitraukimų prie skersinio arba rankų lenkimo ir tiesimo nuo horizontalios atramos (atsispaudimų) testą.

Prisitraukimų prie skersinio, arba perėjimo iš žemesnės kybojimo padėties į aukštesnę lenkiant rankas (Stonkus, 1996), testą atliko 119 pareigūnų (28,00 % tiriamosios imties) – 60 pareigūnų 2011 metais ir 59 pareigūnai 2013 metais. Atliekant šį testą pagrindinis krūvis teko rankų dvigalviams žastų (lenkiamiesiems), dilbių bei nugaros plačiausiems, didiesiems apvaliesiems, rombiniais raumenims ir apatinei trapecinio raumens daliai.

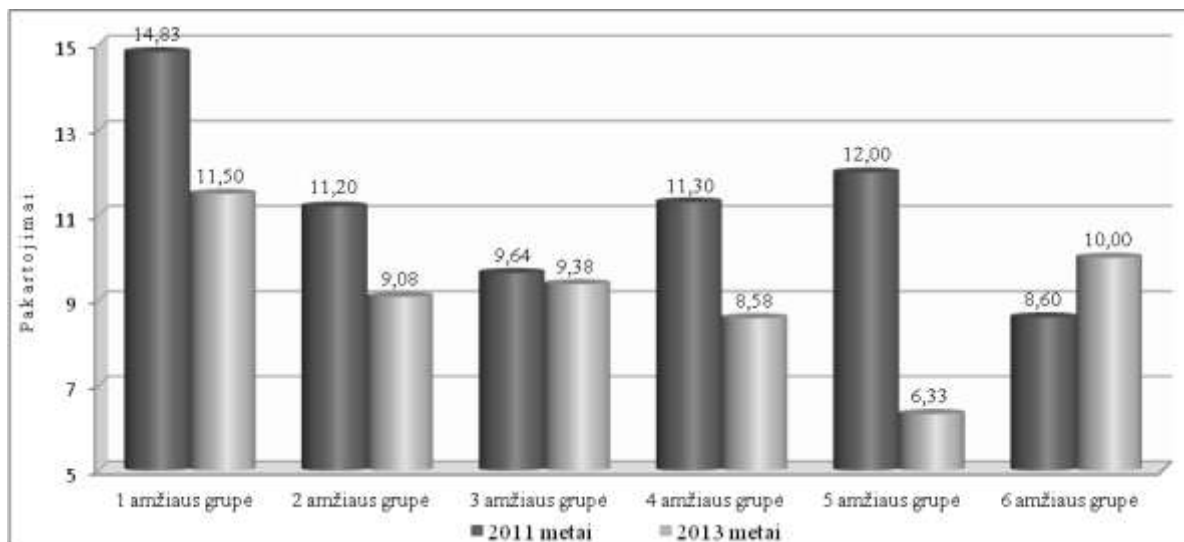
Susumavus gautus rezultatus (20 pav. ir 4 priedo 1-12 lentelės) nustatyta, kad 2011 metais pareigūnai vidutiniškai atliko $10,98 \pm 3,12$ prisitraukimo, tai yra 18,67 % daugiau negu 2013 metais, kai pareigūnai vidutiniškai prisitraukė po $8,93 \pm 4,46$ karto.

Pirmose penkiose amžiaus grupėse 2011 metų rezultatai yra geresni, ir tik šeštoje grupėje 2013 metais fiksuotas 14,00 % geresnis rezultatas. Skirtingais metais vidutiniškai daugiausiai kartų prisitraukė pirmos amžiaus grupės pareigūnai. Tačiau padarytų prisitraukimų skaičius suprastėjo 22,45 %, tai yra nuo $14,83 \pm 5,91$ karto 2011 metais iki $11,50 \pm 3,79$ karto 2013 metais. Didžiausias rezultatų suprastėjimas stebimas penktoje amžiaus grupėje, kur jis sumažėjo 47,25 % nuo $12,00 \pm 2,98$ kartų 2011 metais iki $6,33 \pm 2,28$ karto 2013 metais.

2011 metų geriausias pirmos amžiaus grupės vidutinis testo atlikimo rezultatas yra 42,01 % didesnis negu prasčiausias šeštos amžiaus grupės rezultatas ($8,60 \pm 3,71$ karto). 2013 metais šis skirtumas tarp geriausio pirmos amžiaus grupės ir prasčiausio ($6,33 \pm 2,28$ karto) penktos amžiaus grupės sudaro 44,96 %.

Jeigu kiek netikėtai geri 2011 metais pasiekti testo rezultatai ketvirtoje ($11,30 \pm 3,36$ karto) ir penktoje ($12,00 \pm 2,98$ kartų) amžiaus grupėse, ir 2013 metais šeštoje ($10,00 \pm 6,24$) amžiaus grupėje, galima teigti, jog funkcinė jėga tirtų pareigūnų tarpe mažėja didėjant jų amžiui.

Pagal numatytą vertinimo sistemą, šio testo rezultatai verčiami į balus pagal sistemą „vienas prisitraukimas – vienas balas“ (taip vertinama iki 14 balų, o 15 ir didesnis padarytų prisitraukimų skaičius vertinamas 15 balų). Todėl pavertus padarytus prisitraukimus į taškus, rezultatas 12,34 % sumažėjo tik 2011 metais pirmoje (nuo 14,83±5,91 pakartojimo iki 13,00±2,24 taško) ir 2013 metais 6,70 % šeštoje (nuo 10,00±6,24 pakartojimo iki 9,33±5,13 taško) bei 11,65 % ketvirtoje (nuo 8,58±6,61 pakartojimo iki 7,58±3,94 taško) amžiaus grupėse. Kitose amžiaus grupėse vidutinis padarytų prisitraukimų skaičius buvo įvertintas tokiais pačiais balais.



20 pav. **Prisitraukimų prie skersinio testo rezultatai**

Rankų lenkimo ir tiesimo nuo horizontalios atramos (atsispaudimų) arba perėjimo iš žemesnės atremties į aukštesnę tiesiant rankas (Stonkus, 1996), testą atliko 304 pareigūnai (71,53 % tiriamosios imties) – 185 pareigūnai 2011 metais ir 119 pareigūnų 2013 metais.

Atliekant šį testą pagrindinis krūvis teko rankų trigalviams žastų (tiesiamiesiems), krūtinės ir pečių priekinės dalies raumenims.

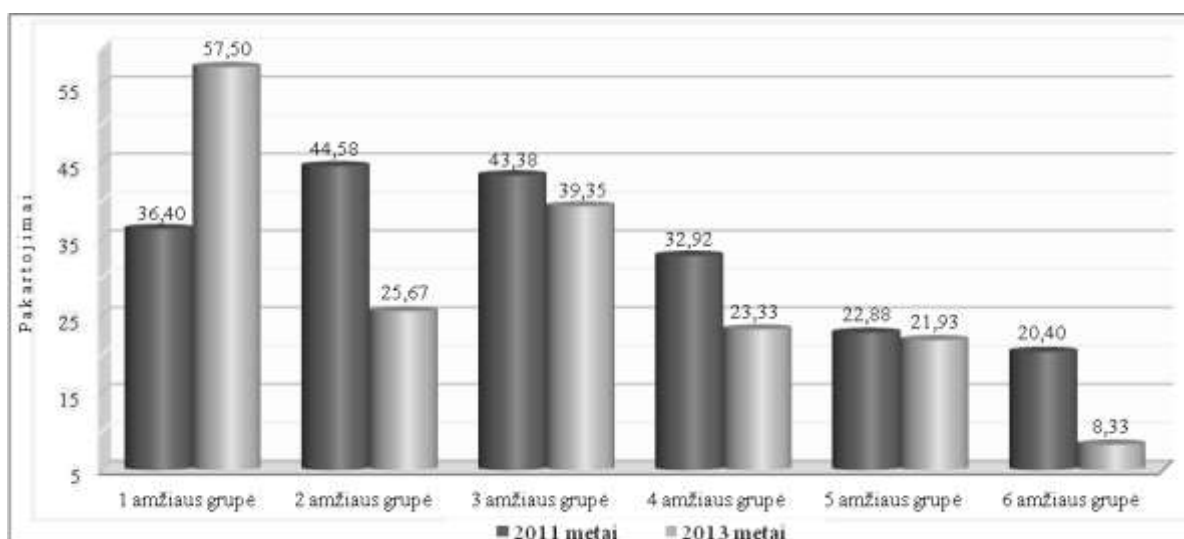
Susumavus gautus rezultatus (21 pav. ir 4 priedo 1-12 lentelės) nustatyta, kad 2011 metais pareigūnai vidutiniškai atliko 34,45±19,82 atsispaudimo, tai yra 26,09 % daugiau negu 2013 metais, kai pareigūnai vidutiniškai atsispaudė nuo horizontalios atramos po 25,46±18,10 karto.

Penkiose amžiaus grupėse 2013 metų rezultatai yra prastesni negu 2011 metais. Šeštoje amžiaus grupėje fiksuotas 59,17 % (12,07 atsispaudimo) prastesnis testo atlikimo rezultatas. Tam gana daug įtakos turėjo pusės tiriamųjų padarytas minimalus testui įvertinti reikalingas atsispaudimų skaičius. Antroje amžiaus grupėje rezultatai blogesni 42,42 % (19,91 atsispaudimo). Tam turėjo įtakos tai, jog 2011 metais šios grupės pareigūnai testą atliko geriausiai (todėl buvo galima tikėtis rezultato suprastėjimo), o taip pat nedidelis (n=6) 2013

metais testą atlikusių tiriamųjų skaičius, iš kurių vienas rezultatas yra minimalus. Trečioje amžiaus grupėje testo atlikimo rezultatas prastesnis 9,29 % (4,03 atsispaudimo), ketvirtoje – 29,13 % (9,59 atsispaudimo) ir penktoje 4,15 % (0,95 atsispaudimo).

Vienintelėje pirmoje amžiaus grupėje fiksuotas rezultatų pagerėjimas 36,69 % (21,10 atsispaudimo). Tam turėjo įtakos gana prasti šios grupės rezultatai 2011 metais, bei nedidelis (n=2) 2013 metais testą gerai atlikusių tiriamųjų skaičius.

2011 metų geriausias antros amžiaus grupės vidutinis testo atlikimo rezultatas ($44,58 \pm 20,85$ pakartojimai) yra 54,24 % didesnis negu prasčiausias šeštos amžiaus grupės rezultatas ($20,40 \pm 10,79$ pakartojimo). 2013 metais šis skirtumas tarp geriausio pirmos amžiaus grupės ($57,50 \pm 10,61$ pakartojimo) ir prasčiausio ($8,33 \pm 4,08$ pakartojimo) šeštos amžiaus grupės sudaro net 85,51 %.

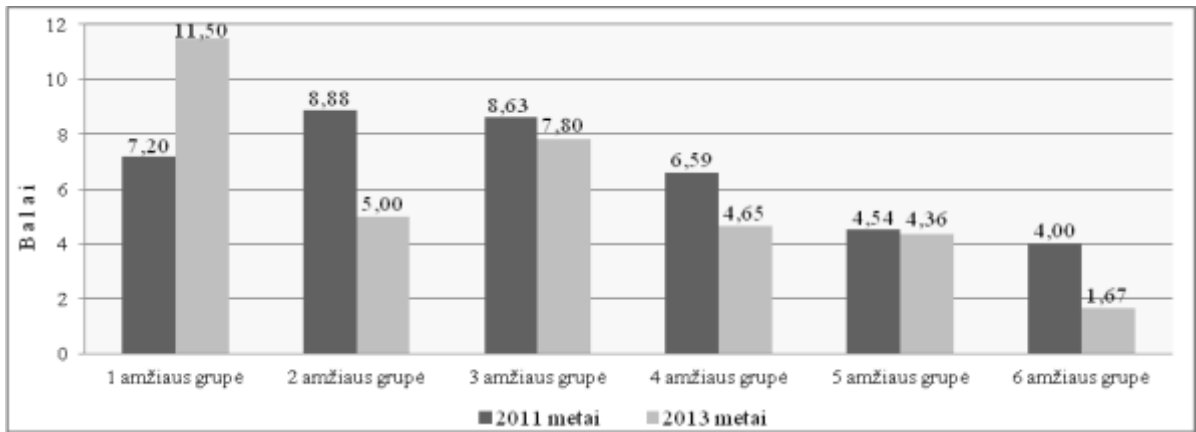


21 pav. Rankų lenkimo ir tiesimo nuo horizontalios atramos (atsispaudimų) testo rezultatai

Padarytų atsispaudimų nuo horizontalios atramos skaičių pavertus į skiriamus taškus (22 pav. ir 5 priedo 2 lentelė), 2011 metais pareigūnai už šį testą vidutiniškai gavo $6,87 \pm 3,97$ taško, tai yra 1,16 % daugiau negu 2013 metais, kai vidutiniškai buvo surinkta po $6,79 \pm 3,04$ taško. Padarytų atsispaudimų skaičiaus lygmenyje šis skirtumas yra net 26,09 %.

Pirmoje amžiaus grupėje, kur fiksuotas didžiausias rezultato pagerėjimas, 2013 metais pareigūnai vidutiniškai surinko 37,39 % taškų daugiau negu 2011 metais. Padarytų atsispaudimų skaičiaus lygmenyje šis skirtumas yra 36,69 %.

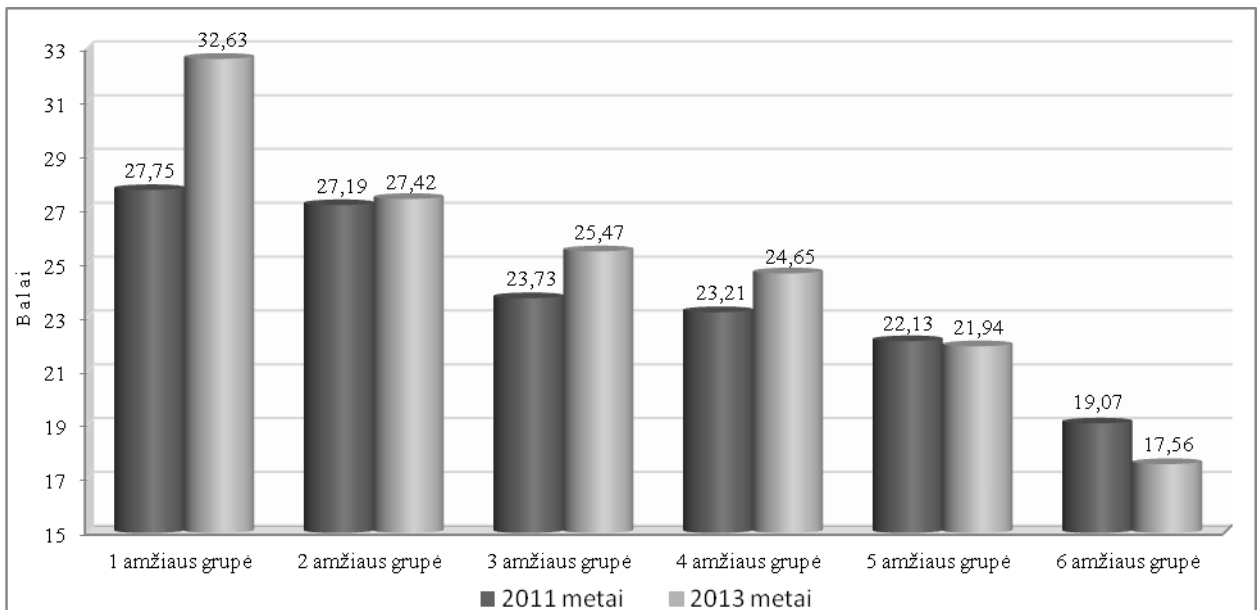
2011 metų geriausias antros amžiaus grupės įvertinimas ($8,88 \pm 4,23$ taško) yra 54,95 % geresnis už prasčiausią šeštos grupės ($4,00 \pm 2,11$ taško) vidutinį įvertinimą. 2013 metais šis skirtumas tarp geriausio antros amžiaus grupės ($11,50 \pm 2,12$ taško) ir prasčiausio šeštos amžiaus grupės ($1,67 \pm 0,82$ taško) įvertinimų yra net 85,48 %. Padarytų atsispaudimų skaičiaus lygmenyje šis skirtumas 2011 metais yra 54,24 %, o 2013 metais 85,51 %.



22 pav. Rankų lenkimo ir tiesimo nuo horizontalios atramos (atsispaudimų) testo rezultatų įvertinimas

3.2.5. Kompleksinis fizinis parengtumas

Palyginus tarpusavyje visų atliktų fizinio parengtumo tyrimo testų rezultatus (23 pav.) nustatyta, kad 2013 metais pareigūnai vidutiniškai surinko po $24,34 \pm 5,85$ balo, tai yra 2,14 % daugiau negu 2011 metais, kai pareigūnai vidutiniškai surinko po $23,82 \pm 5,54$ balo.



23 pav. Pareigūnų kompleksinio fizinio parengtumo kaita

Pirmose keturiuose amžiaus grupėse galutinis 2013 metų kompleksinio fizinio parengtumo rezultatas yra geresnis negu 2011 metų rezultatai, o penktoje amžiaus grupėje surinktų balų suma mažesnė tik 0,73 % (0,19 balo).

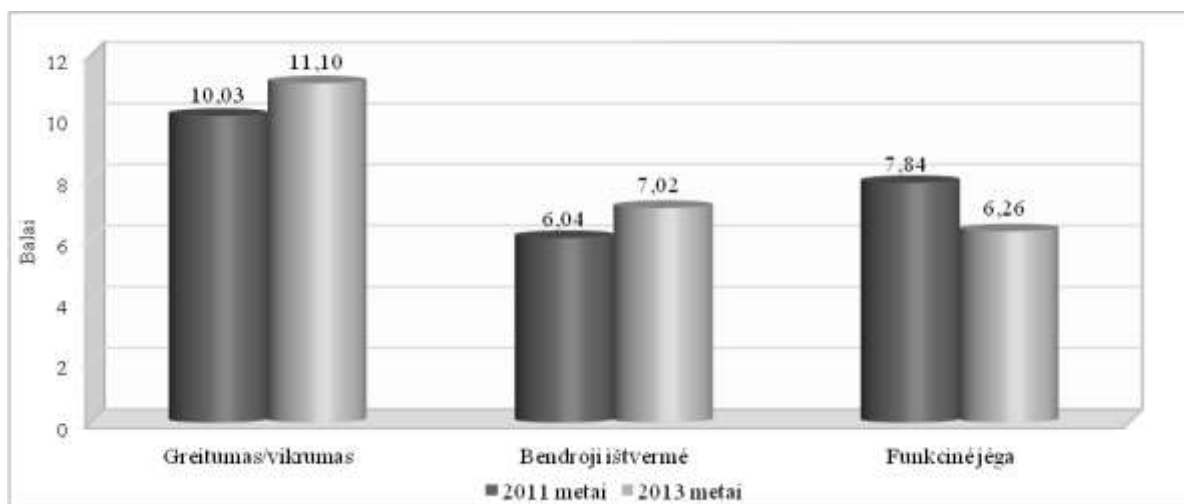
Pirmoje amžiaus grupėje nustatytas didžiausias policijos pareigūnų kompleksinio fizinio parengtumo pagerėjimas, kuris 2013 metais padidėjo 14,96 % (4,88 balo). Antroje amžiaus

grupėje šis rezultatas (lyginant su 2011 metais) pakilo 0,84 % (0,88 balo), trečioje – 6,83 % (1,74 balo), ketvirtoje – 5,84 % (1,44 balo). Tik vyriausių policijos pareigūnų tarpe fiksuotas 7,92 % (1,51 balo) bendras rezultatų prastėjimas.

2013 metais skirtumas tarp daugiausiai balų visų testų metu surinkusių pirmos amžiaus grupės (32,63±3,20 balo) ir mažiausiai jų surinkusių šeštos amžiaus grupės (17,56±9,70 balo) pareigūnų yra 46,18 %. 2011 metais šis skirtumas (atitinkamai tarp 27,75±6,39 balo ir 19,07±6,37 balo) yra 31,28 %.

Analizuojant policijos pareigūnų bendrą fizinio pajėgumo struktūrą matyti (24 pav.), kad rezultatai 2013 metais pagerėjo dviejuose vertinimo segmentuose. Greitumo ir vikrumo tyrimo testų rezultatų vidutiniai įverčiai lyginant juos su 2011 metais yra didesni 9,64 %, o bendrosios ištvermės nustatymo testų didesni 13,97 %. Tuo tarpu funkcinės jėgos nustatymo testų vidutiniai įverčiai yra prastesni 20,15 % negu 2011 metais.

2011 ir 2013 metais pareigūnų vidutiniškai surinktų balų didžiausią dalį, tai yra 41,95 % ir 45,53 %, sudaro greitumo arba vikrumo testų metu surinkti balai. Bendrosios ištvermės nustatymo testų metu surinktų balų dalis bendroje sumoje padidėjo nuo 25,26 % iki 28,79 %. Tuo tarpu funkcinės jėgos nustatymo testų metu surinktų balų dalis bendroje sumoje sumažėjo nuo 32,79 % iki 25,68 %.



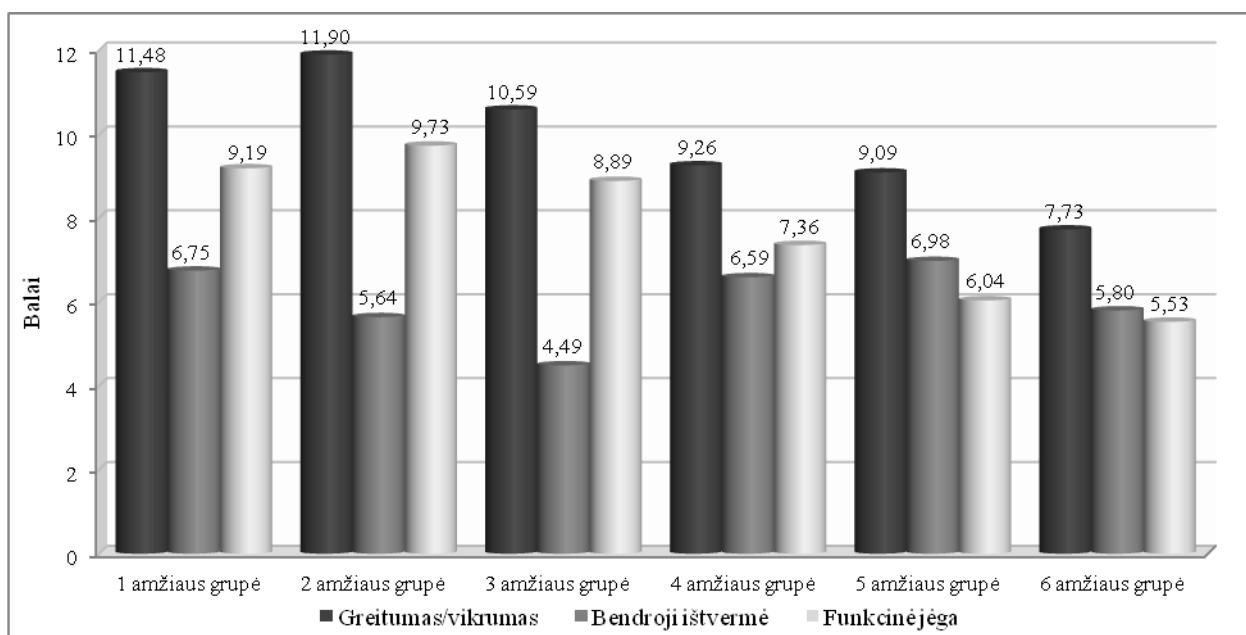
24 pav. Policijos pareigūnų fizinio pajėgumo struktūra

Palyginus tarpusavyje įvairių amžiaus grupių atliktų testų vidutinius įvertinimus, galima matyti, kaip kinta tiriamųjų fizinės ypatybės priklausomai nuo amžiaus.

2011 metais visų amžiaus grupių tiriamieji geriausiai atliko testus, kuriais buvo vertinamos greitumo ir vikrumo fizinės savybės (25 pav.). Šių testų vidutiniai įverčiai su amžiumi nuolat mažėjo (išskyrus antra ir pirmą amžiaus grupes, kur vyresni pareigūnai surinko 0,42 balo arba

3,53 % jų daugiau), tačiau bendroje balų sumoje sudarė didžiausią dalį – nuo 44,18 % trečioje amžiaus grupėje iki 39,90 % ketvirtoje amžiaus grupėje.

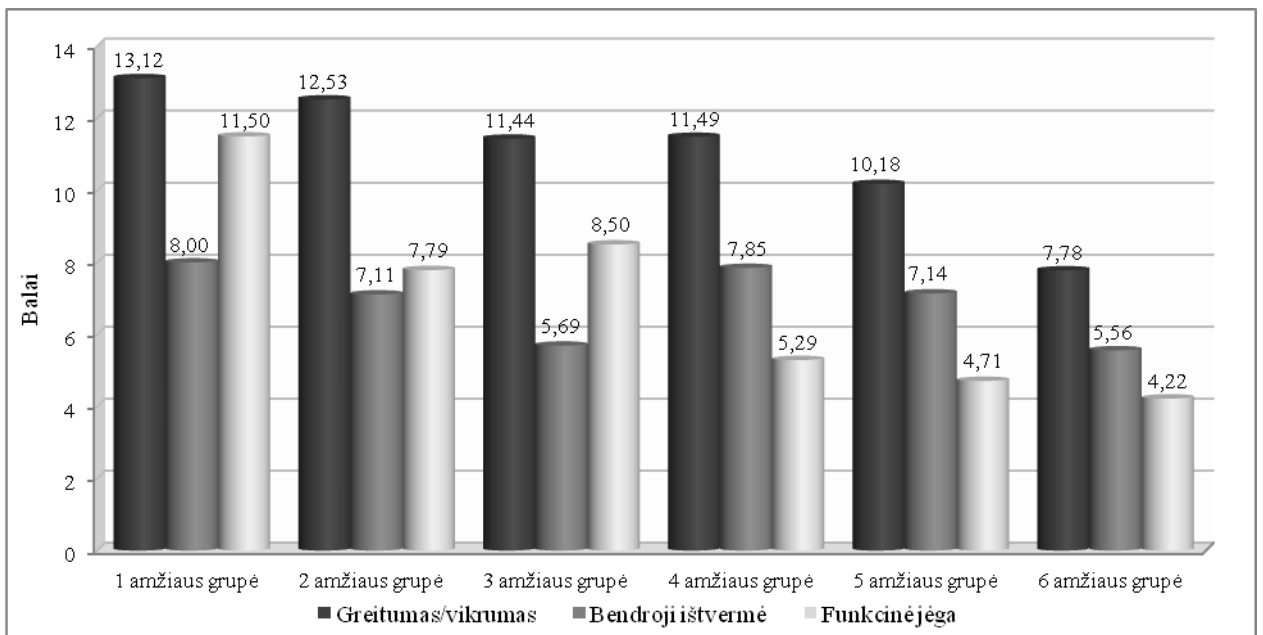
Lyginant tarpusavyje bendrosios ištvermės ir funkcinės jėgos testų rezultatus matyti, kad pirmos-ketvirtos amžiaus grupės pareigūnai funkcinės jėgos testus atliko ir už juos surinko daugiau balų negu atlikdami bendrosios ištvermės testus. Šių keturių amžiaus grupių pareigūnai funkcinės jėgos testų metu surinko nuo 42,03 % (antra grupė) iki 14,30 % (trečia grupė) daugiau balų negu atlikdami ištvermės testus. Tuo tarpu penktos-šeštos amžiaus grupių pareigūnai bendrosios ištvermės testus atliko geriau, ir už juos surinko atitinkamai 13,47 % ir 4,66 % daugiau balų, negu atlikdami funkcinės jėgos testus.



25 pav. Įvairių amžiaus grupių policijos pareigūnų 2011 metų fizinio pajėgumo struktūra

2013 metais visų amžiaus grupių tiriamieji kaip ir 2011 m. geriausiai atliko testus, kuriais buvo vertinamos greitumo ir vikrumo fizinės savybės (26 pav.). Šių testų vidutiniai įverčiai su amžiumi nuolat mažėjo (išskyrus ketvirtą ir trečią amžiaus grupes, kur vyresni pareigūnai surinko 0,05 balo arba 0,43 % jų daugiau), tačiau bendroje balų sumoje sudarė didžiausią dalį – nuo 46,61 % ketvirtoje amžiaus grupėje iki 40,29 % pirmoje amžiaus grupėje.

Lyginant tarpusavyje bendrosios ištvermės ir funkcinės jėgos testų rezultatus matyti, kad pirmos-trečios amžiaus grupės pareigūnai funkcinės jėgos testus atliko ir už juos surinko daugiau balų negu atlikdami bendrosios ištvermės testus. Šių trijų amžiaus grupių pareigūnai funkcinės jėgos testų metu surinko nuo 33,06 % (trečia grupė) iki 8,73 % (antra grupė) daugiau balų negu atlikdami ištvermės testus. Tuo tarpu ketvirtos-šeštos amžiaus grupių pareigūnai bendrosios ištvermės testus atliko geriau, ir už juos surinko nuo 34,03 % (penkta grupė) iki 24,10 % (šešta grupė) daugiau balų, negu atlikdami funkcinės jėgos testus.



26 pav. Įvairių amžiaus grupių policijos pareigūnų 2013 metų fizinio pajėgumo struktūra

Apibendrinant galima teigti, kad su amžiumi pas policijos pareigūnus keičiasi dviejų fizinių ypatybių, ištvermės ir jėgos, santykis – ištvermė gerėja, o jėga prastėja. Tuo tarpu greitumo ir vikrumo fizinės ypatybės yra geriausiai išvystytos, jų raiška mažėja didėjant amžiui, tačiau santykis su ištverme ir jėga (atitinkamai 41,95 %, 25,26 % ir 32,79 % 2011 metais, bei – 45,53 %, 28,79 % ir 25,62 % 2013 metais) bendro kompleksinio fizinio parengtumo struktūroje išlieka dominuojantis.

3.3. Metinis pareigūno fizinės saviugdros pratybų modelis

Siekiant įvertinti pareigūno būtiną parengtį ir praktinius gebėjimus, visi vidaus reikalų sistemos statutiniai pareigūnai vieną kartą per metus privalo atlikti kompleksą fizinių pratimų, susijusių su jėga, greičiu ir ištverme. Šiuos pratimus reikia atlikti per nustatytą laiką (bėgimas šaudykle 10x10 m.; 100, 1000 ir 3000 m. bėgimai) ar padaryti tam tikrą pakartojimų skaičių (prisitraukimai prie skersinio ir atsispaudimai) bei surinkti atitinkamai nustatytą taškų skaičių.

Padėti pareigūnams pasiruošti šių normatyvų laikymui šalies teritoriniai policijos komisariatai organizuoja fizinio ir specialaus (fizinės prievartos veiksmų mokymo ir šaudybos) parengimo pratybas. Šioms pratyboms per savaitę tarnybos metu turi būti skiriamos ne mažiau kaip 2 valandos. Kaip šiame darbe buvo minėta, policijos komisariatai kiekvieną savaitę visiems pareigūnams neorganizuoja fizinio pasirengimo gerinimo pratybų. O vykdomų pratybų turinį sudaro fizinės prievartos veiksmų mokymasis ir tobulinimas. Todėl šiuo metu yra susiklosčiusi keista praktika, kai per formalųjį fizinį ugdymą nėra skiriama dėmesio konkrečių fizinių savybių

lavinimui, o per privalomus normatyvų laikymus jos yra testuojamos. Taigi greitumo, vikrumo, ištvermės ir funkcines jėgas lavinimas paliekamas neformaliai pareigūnų fizinei saviugdai.

Siekiant padėti pasirengti kasmetiniam privalomam fizinio parengtumo normatyvų laikymui, šio darbo autorius sudarė metinį fizinės saviugdos modelį vidutiniam statistiniam 37 metų (Skvernelis, 2013) policijos pareigūnui.

Metiniame pratybų plane (1 lentelė) daugiausiai dėmesio skiriama funkcinės jėgos lavinimui, nes 2013 metais ketvirtos amžiaus grupės pareigūnų (kuriai priklausytų vidutinis statistinis 37 metų pareigūnas) vidutiniai įverčiai už atliktus prisitraukimų prie skersinio ir atsispaudimų nuo žemės testus, buvo 2,07 % prastesni negu 2011 metais. Šiuo metu tai prasčiausiai išvystyta privalomai testuojama 35-39 metų amžiaus grupės policijos pareigūnų fizinė savybė. Nemažas dėmesys metiniame pratybų plane skiriamas ir bendrosios ištvermės lavinimui, nes praktika rodo, kad dauguma policijos pareigūnų 1000 ar 3000 metrų distanciją nubėga tik vieną arba du kartus per metus – laikydami, o nesurinkus reikiamo minimalaus balų skaičiaus, perlaikydami šių nuotolių bėgimo testus.

Mažiausiai dėmesio šiame plane skiriama greitumo ir vikrumo fizinių savybių specialiam lavinimui, nes tai geriausiai išvystytos policijos pareigūnų fizinės ypatybės. Vidutiniai įverčiai už 100 m ir 10x10 m šaudyklinio bėgimo atliktus testus yra aukščiausi visų atliktų testų tarpe. 2013 metais pareigūnų vidutiniškai surinktų balų 45,53 % sudaro greitumo arba vikrumo testų metu surinkti balai. Todėl šių savybių palaikymui esamame lygyje pakanka 1-2 kartus per mėnesį dalyvauti futbolo, krepšinio, tinklinio ar kito komandinio sporto pratybose.

Metinis fizinės saviugdos pratybų planas

Fizinių savybių ugdymo ir lavinimo metinis makrociklas prasideda birželio mėnesį, o baigiasi privalomu fizinio parengtumo normatyvų laikymu gegužės mėnesio pabaigoje.

Šio metinio fizinės saviugdos pratybų plano įvadinį mezociklą sudaro birželio (įvadinis mikrociklas) ir liepos (mažo fizinio krūvio mikrociklas) mėnesio pratybos. Šių pratybų metu policijos pareigūno organizmo įtraukimas į aktyvią veiklą, rengiant jį didesniems krūviams.

Funkcinės jėgos lavinimo pratybos vykdomos vieną kartą per savaitę. Jų metu treniruojami visų kūno dalių raumenys. Krūtinės, nugaros, dvigalviams žastų, trigalviams žastų, pečių, kojų ir pilvo raumenims lavinti atliekama po vieną pratimą. Birželio mėnesį visi pratimai daromi 4 kartus po 10 pakartojimų. Pilvo raumenų lavinimo pratimas atliekamas po 20 pakartojimų. Tokių pratybų trukmė apie 70 min.

Liepos mėnesio savaitinių pratybų kiekis išlieka nepakitęs, jų metu atliekamų pratimų serijų ir pakartojimų skaičius nesikeičia, tačiau į pratybų turinį įtraukiami papildomi trys

pratimai didžiųjų raumenų grupių (krūtininės, nugaros ir kojų) lavinimui. Pratybų trukmė pailgėja iki 75 min.

Bendrosios ištvermės ugdymo pratybos taip pat pradedamos rengti birželio mėnesį, netrukus po privalomų fizinio parengtumo normatyvų laikymo. Šių pratybų periodiškumas – vienas kartas per savaitę. Pirmus tris mėnesius pratybos vykdomos taikant intervalinio bėgimo metodą. Šio metodo tikslas – pagerinti bendrą organizmo pajėgumą, t. y. kvėpavimą bei širdies veiklą. Birželio mėnesį pirmų dviejų pratybų metu bėgama 1 min. intervalais, tarp jų įterpiant 1 min. sportinio ėjimo. Taip treniruojamasi po 20 minučių. Per keturias sekančias pratybas birželio antroje pusėje ir liepos pradžioje bėgama 3-5 min. intervalais, tarp jų įterpiant 1 min. sportinio ėjimo. Tokių intervalinio bėgimo pratybų trukmė 25 min. Liepos antroje pusėje ir rugpjūčio pradžioje pratybų metu bėgama 7-9 min. intervalais, tarp jų įterpiant 1 min. sportinio ėjimo. Tokių intervalinio bėgimo pratybų trukmė 30 min.

Nuo rugpjūčio mėnesio prasideda funkcinės jėgos lavinimo pratybų pagrindinis (bazinis) mezociklas, kurio metu gerinamos pagrindinių organizmo sistemų funkcinės galimybės, taikomas didesnės apimties ir intensyvumo darbas, didinami krūviai. Savaitinių pratybų skaičius padidėja iki dviejų. Jų metu treniruojama mažiau raumenų grupių, bet joms skiriamas didesnis krūvis. Pirmų savaitinių pratybų metu treniruojami krūtinės, dvigalviai žastų, kojų ir pilvo raumenys, o antrų pratybų metu – nugaros, trigalviai žastų, pečių ir pilvo raumenys. Kiekvienai raumenų grupei atliekama po du pratimus, iš kurių vienas bazinis (jį atlikti treniruojamiems raumenims padeda kitos raumenų grupės), o kitas izoliuojantis (jį atliekant dirba tik treniruojami raumenys). Baziniai pratimai augina raumenų masę ir jėgą, o izoliuojantys pratimai gerina išorinę raumenų formą. Pratimai daromi 4 serijomis po 8 pakartojimus. Tokios pratybos, kurių trukmė apie 75 min., vykdomos du mėnesius, tačiau rugsėjo pradžioje keičiami pratimai – visose raumenų grupėse anksčiau atlikinėtas bazinis pratimas keičiamas į kitą bazinį, izoliuojantis pratimas į kitą izoliuojantį.

Ištvermės ugdymo pratybose pagrindinis (bazinis) treniravimosi mezociklas pradedamas nuo rugpjūčio mėnesio antros pusės. Šio laikotarpio tikslas – įpratinti kūną kuo efektyviau pasisavinti kraujo pernešamą deguonį. Rugpjūčio antros pusės ir rugsėjo mėnesio pratybose bėgama be pertraukų lėtu tolygiu tempu (ŠSD iki 150 tv./min.) apie 25 min.

Spalio mėnesį jėgos ugdymo pratybų struktūra išlieka nepakitusi, tik tokiu pačiu principu kaip anksčiau vėl keičiami pratimai. Taip pat visuose pratimuose (išskyrus pilvo raumenų lavinimo) iki 10 didinamas pakartojimų skaičius. Vienu pratybų trukmė apie 80 min. Lapkričio mėnesį atliekamos tokios pačios pratybos.

Gruodžio mėnesį tuo pačiu principu vėl keičiami pratybų pratimai, atliekamų pratimų serijų skaičius išlieka tas pats, tačiau iki 8 sumažinama pakartojimų. Į pratybų turinį įtraukiami

papildomi trys pratimai didžiųjų raumenų grupių (krūtininės, nugaros ir kojų) lavinimui, kurie atliekami 2 serijomis po 10 pakartojimų. Pirmos savaitinės pratybos trunka apie 85 min., o antros – 80 min. Sausio mėnesį pratybų struktūra nesikeičia, tik pakeičiami jų metu atliekami pratimai.

Ištvermės ugdymo pratybose spalio mėnesį trumpinamas bėgimo be pertraukų laikas iki 20 min., tačiau didinamas jo tempas (ŠSD nuo 150 iki 170 tv./min.). Lapkričio ir gruodžio mėnesiais pratybų metu bėgama tokiu pačiu tempu, bet ilgesnį laiką – atitinkamai 25 ir 30 min. Sausio mėnesį nepertraukiamo bėgimo pratybų trukmė sutrumpinama iki 25 min.

Vasario mėnesį atgaunamojo mikrociklo pratybomis baigiamas pagrindinis (bazinis) mezociklas. Šio ciklo pratybų metu sumažinamas organizmui tenkantis fizinis krūvis. Funkcinės jėgos ugdymo pratybų metu atliekami du pratimai vienai raumenų grupei, juos darant 4 serijomis po 8 pakartojimus. Nors tai ir atgaunamasis mikrociklas, tačiau pratimai turi būti atliekami didesniu intensyvumu ir didesniais įrankių svoriais, negu rugpjūčio ir rugsėjo mėnesiais vykdytų panašios struktūros įvadinio mikrociklo pratybų metu. Tokių pratybų trukmė iki 75 min.

Ištvermės ugdymo pratybose vasario mėnesio pratybose organizmui irgi leidžiama šiek tiek pailsėti, todėl sumažinamas bėgimo tempas (ŠSD iki 150 tv./min.) ir jo trukmė iki 20 min.

Nuo kovo mėnesio vykdomas pratybas galima įvardinti varžybų mezociklu. Šį mėnesį vėl keičiami pratybų metu atliekami pratimai, jų skaičius išlieka toks pats, tačiau jie atliekami 4 serijomis po 10 pakartojimų (išskyrus pilvo raumenų lavinimo pratimus). Pačių pratybų struktūra ir turinys panaši į spalio ir lapkričio mėnesiais vykdytas pratybas, bet dabar pratimai turi būti atliekami didesniu intensyvumu ir su didesniais įrankių svoriais. Vienų pratybų trukmė iki 80 min. Balandžio mėnesį atliekamos tokios pačios pratybos.

Gegužės mėnesį vėl keičiami pratybų pratimai, atliekamų pratimų serijų skaičius išlieka tas pats, tačiau iki 8 sumažinama pakartojimų. Į pratybų turinį įtraukiami papildomi trys pratimai didžiųjų raumenų grupių (krūtininės, nugaros ir kojų) lavinimui, kurie atliekami 2 serijomis po 10 pakartojimų. Pirmos savaitinės pratybos trunka iki 85 min., o antros – iki 80 min. Pratybų struktūra ir turinys panaši į gruodžio ir sausio mėnesiais vykdytas pratybas, tačiau dabar pratimai turi būti atliekami didesniu intensyvumu ir su didesniais įrankių svoriais.

Ištvermės ugdymo pratybose kovo ir balandžio mėnesiais (priešvaržybinis mikrociklas) vėl bėgama tempu, kai ŠSD svyruoja nuo 150 iki 170 tv./min. Nepertraukiamo bėgimo pratybų trukmė ilginama nuo 25 min. kovo iki 30 min. balandžio mėn..

Gegužės mėnesio bėgimo pratybas galima įvardinti kaip varžybų mikrociklą, nes mėnesio pabaigoje yra vykdomi fizinio parengtumo normatyvų laikymai. Šio mėnesio pratybų metu nutraukiamas ilgų nuotolių bėgimas ir bėgamas tik 1000 m. nuotolis, kurio įveikimo laikas (geresnis negu prieš metus) yra galutinis metinių ištvermės ugdymo ir lavinimo pratybų tikslas.

Po reguliarių jėgos lavinimo pratybų sustiprės raumenys, padidės sąnarių stabilumas, pagerės raumenų ir nervų regeneracijos procesai, susireguliuos medžiagų, o ypač angliavandenių apykaita.

Po reguliarių ištvėrmės lavinimo pratybų pagerės širdies ir kraujagyslių sistemos veikla, iš organizmo pasišalins nereikalingi riebalai, vidaus organai dirbs daug efektyviau. Ramybės būsenoje retės pulsas ir po fizinio krūvio greičiau sunormalės širdies ritmas. Padidės veikiančių kapiliarų skaičius raumenyse. Kvėpavimas pasidarys ritmingesnis ir gilesnis. Įgyti funkciniai organizmo pakitimai turės didelės reikšmės tolesniam bėgiojančiojo tobulėjimui (Metodinės rekomendacijos ruošiantis fizinio parengtumo testui, 2010).

Tikėtina, kad gegužės mėnesio pabaigoje policijos pareigūno, vykdžiusio fizinės saviugdos pratybas pagal tokį modelį, fizinių savybių išlavavimo lygis bus optimalus. Tai geriausiai atspindės privalomų fizinio parengtumo normatyvų laikymo metu parodyti rezultatai bei jų pokytis lyginant su ankstesnių metų rezultatais.

IŠVADOS

1. Atliktas anketinis tyrimas atskleidė, jog tiriamieji palankiausiai vertina fizinės saviugdės pratybų fizinės ir psichinės sveikatos stiprinamąjį (sutikimo su teiginiu vidurkis (\bar{x}) lygus $4,81 \pm 0,46$ balo) bei bendrojo fizinio parengtumo gerinamąjį (sutikimo su teiginiu $\bar{x} = 4,78 \pm 0,58$ balo) poveikį.

2. Tiriamųjų nuomone geras fizinis parengtumas, įgyjamas fizinės saviugdės pratybų metu, palengvina darbinę veiklą (sutikimo su teiginiu $\bar{x} = 4,27 \pm 0,82$ balo) ir padeda siekti geresnių darbo rezultatų (sutikimo su teiginiu $\bar{x} = 4,36 \pm 0,81$ balo), tai yra turi teigiamą poveikį darbinės veiklos kokybei.

3. Anketinio tyrimo rezultatai rodo, kad svarbiausia pareigūnams fizinę saviugdą lemiančių motyvų grupę sudaro savo kūno fizinio tobulinimo veiksniai. Noro gerinti savo fizines savybes (sutikimo su teiginiu $\bar{x} = 4,80 \pm 0,46$ balo), visapusiškai tobulinti kūną (sutikimo su teiginiu $\bar{x} = 4,37 \pm 0,70$ balo) ir koreguoti fizinį išsivystymą (sutikimo su teiginiu $\bar{x} = 4,12 \pm 0,74$ balo) motyvai. Tuo metu svarbiausia savarankiško nesimankštinimo priežastimi tiriamųjų požiūriu yra (gali būti) sporto paslaugų brangumas (sutikimo su teiginiu $\bar{x} = 2,63 \pm 1,22$ balo). Todėl neatsitiktinai policijos pareigūnų tarpe populiariausiomis fizinės saviugdės formos yra kultūrizmas, bėgimas ir kūno rengyba (lengvasis kultūrizmas). Jos nereikalauja didelių finansinių išlaidų, pačių pratybų laikas nėra griežtai nustatytas, todėl visada gali būti priderinamas prie dienos tvarkės.

4. Atliktas anketinis tyrimas parodė, kad pareigūnų kūno masės indekso vidurkis ($26,79 \pm 2,20$) 7,20 % viršija Pasaulinės sveikatos organizacijos ekspertų rekomenduojamos kūno masės indekso reikšmių vertinimo sistemos optimalaus kūno svorio maksimalią normą. Taip pat nustatyta, kad visų amžiaus grupių policijos pareigūnai turi nuo 5,32 % iki 11,36 % antsvorį, kuris su amžiumi vis didėja.

5. Tyrimo rezultatai rodo, jog per savaitę pareigūnai vidutiniškai atlieka po 2,94 fizinės saviugdės pratybas, kurių bendra trukmė 3 val. 36 min. Toks savaitinių pratybų kiekis ir trukmė atitinka Pasaulinės sveikatos organizacijos suaugusiems žmonėms rekomenduojamą minimalų fizinio aktyvumo kiekį.

6. Atliktas anketinis tyrimas paneigė tyrimo hipotezę, kad daugiausiai laiko fizinei saviugdai skiria jauniausi pirmos amžiaus grupės pareigūnai. Nustatyta, jog daugiausiai laiko fizinei saviugdai skiria 35-39 metų ketvirtos amžiaus grupės pareigūnai. Tačiau tai neįtakoja

privalomų fizinio parengtumo nustatymo testų rezultatų vidutinių įverčių, kurie per du metus pagerėjo 5,84 % (1,44 balo), tačiau taip ir liko ketvirti visų amžiaus grupių tarpe.

7. Neintensyvios ir vidutinio intensyvumo fizinės saviugdos pratybos, kai toks intensyvumas leidžia fizinei veiklai bent minimaliai daryti ugdomąjį (lavinamąjį) poveikį fizinėms ypatybėms, vidutiniškai sudaro 84,17 % respondentų metinių pratybų kiekio. Trečioje amžiaus grupėje tokio intensyvumo ir intensyvesnės pratybos sudaro net 98,13 % metinių pratybų kiekio, tačiau tai neįtakoja privalomų fizinio parengtumo nustatymo testų rezultatų vidutinių įverčių, kurie per du metus nors ir pagerėjo 6,83 % (1,74 balo), tačiau liko treči visų amžiaus grupių tarpe.

8. Tiriamųjų bendrojo fizinio parengtumo 2011 ir 2013 metų testų rezultatų analizė patvirtino tyrimo hipotezę, kad jauniausių amžiumi policijos pareigūnų fizinis parengtumas yra geriausias. Nustatyta, kad testus geriausiai atliko ir vidutiniškai daugiausiai (atitinkamai $27,75 \pm 6,39$ ir $32,63 \pm 3,20$) balų surinko pirmos amžiaus grupės pareigūnai.

9. Palyginus tarpusavyje 2011 ir 2013 metų pareigūnų bendrąjį fizinį parengtumą nustatyta, kad 2013 metais pareigūnų atliktų privalomų fizinio parengtumo tyrimo testų vidutinis įvertis 2,14 % didesnis negu 2011 metais. Visų testų bendro rezultato gerėjimas nustatytas pirmose keturiose amžiaus grupėse. Tik penktoje ir šeštoje amžiaus grupėse fiksuotas bendras rezultatų prastėjimas.

10. Vertinant tam tikrų fizinių savybių išvystymo lygį matyti, kad policijos pareigūnų tarpe geriausiai yra išvystytas greitumas ir vikrumas. Kartu su bendrąja ištvėrme šių savybių tyrimo rezultatai 2013 metais pagerėjo atitinkamai 9,64 % ir 13,97 %. Tuo tarpu funkcinės jėgos išvystymo lygio nustatymo testų vidutiniai įverčiai suprastėjo net 20,15 %. Tai reiškia, kad šiuo metu tai silpniausiai išvystyta privalomai testuojama fizinė ypatybė, kurios testų metu surinktų balų dalis bendroje sumoje sumažėjo iki 25,68 %. Tai gana keista, nes anketinės apklausos rezultatai rodo, kad pirma ir trečia populiariausios fizinės saviugdos formos pareigūnų tarpe yra kultūrizmas ir kūno rengyba (lengvasis kultūrizmas), o žmogaus raumenų stiprinimas ir jų jėgos ugdymas yra vieni pagrindinių šių sporto šakų tikslų. Tuo tarpu bėgimo, kaip fizinės saviugdos formos, populiarumas tikėtina turi teigiamos įtakos bendrosios ištvėrmės testų rezultatams, kurių vidutiniai įverčiai per dvejus metus ženkliai (13,97 %) pagerėjo.

REKOMENDACIJOS

1. Per formalųjį fizinį rengimą formuoti teigiamą motyvaciją savarankiškai sistemingai fizinio lavinimosi per visą gyvenimą veiklai, kuri svarbi ne tik profesinės veiklos kokybei bet ir asmenybės tobulinimui šalinant savo trūkumus ir tobulinant turimas teigiamas savybes, bei ugdant naujas.

2. Policijos komisariatams vykdyti VRM ministro įsakymu Nr. 1V-500 (2006) patvirtintose taisyklėse nustatytą minimalų reikalavimą organizuoti pareigūnams (ne rečiau kaip kartą per savaitę, iš viso 2 val. tarnybos metu) fizinio pasirengimo užsiėmimus ir užsiėmimus, reikalingus pasirengti pareigūnams, kad jie atitiktų fizinio parengtumo ir papildomus reikalavimus.

3. Planuojant šių užsiėmimų programą, vienodai paskirstyti laiką tarp fizinės prievartos veiksmų tobulinimo, šaudybos užsiėmimų ir žmogaus fizinių ypatybių lavinimo, kurių tobulinimas šiuo metu yra paliktas pareigūnų saviugdai.

4. Samdyti įvairių sričių sporto specialistus, kurie formalųjį fizinio rengimo užsiėmimų metu perduotų savo teorines ir praktines žinias, kurias pareigūnai galėtų pritaikyti savarankiškų fizinių pratimų metu.

5. Gerinti komisariatų sporto bazę, o nesant tokios galimybės nuomoti kitas sporto bazes, kur pareigūnams būtų sudarytos sąlygos vykdyti fizinės saviugdos pratimus.

6. Fizinės saviugdos pratimų metu didžiausią dėmesį skirti funkcinės jėgos lavinimui, nes šiuo metu tai silpniausiai pareigūnų išvystyta fizinė savybė.

7. Siekiant pagerinti privalomų jėgos nustatymo testų rezultatus, nuosekliai lavinti visų kūno dalių raumenis ir jų jėgą, o ne tik raumenis, kuriems tenka didžiausias krūvis atliekant šiuos testus.

LITERATŪRA

1. Adamonienė R., Daukilas S., Krikščiūnas B., Maknienė I., Palujanskienė P. (2001). *Profesinio ugdymo pagrindai*. Vilnius: P. Kalibato IĮ "Petro ofsetas".
2. *Atrankos į laisvas aukštesnes pareigūno pareigas tvarkos aprašas* (2008). Vilnius: Valstybės žinios, Nr. 110-4197.
3. Bandzevičienė R., Birbilaitė S., Diržytė A. (2010). Kriminalinės policijos pareigūnų stresas, jo įveika ir vidinė darna. *Socialinių mokslų studijos*, Nr. 4 (8), p. 21-37. Vilnius: MRU.
4. Baublienė R. (2003). *Asmenybės raida ir nuolatinė saviugda: metodinė priemonė*. Kaunas: LKKA.
5. Bitinas B. (2004) *Hodegetika. Auklėjimo teorija ir technologija*. Vilnius: Kronta.
6. Bubnienė D. (2009). *Policijos pareigūnų profesinio pervargimo sąsajos su profesiniu saviveiksmingumu ir darbo-šeimos sąveika*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
7. Butavičius A., Štarevičius E. (1999). *Policijos pareigūno emocinės būsenos ir veiksmų taktika konfliktinių situacijų metu: mokomasis leidinys*. Vilnius: LTA LC.
8. Butavičius A., Janušauskas A. (2000). Lietuvos teisės akademijos Kauno policijos fakulteto studentų gyvenimas. *Jurisprudencija*, t. 16 (8), p. 198–205. Vilnius: Lietuvos teisės akademija.
9. Dikčius V. (2011). *Anketos sudarymo principai*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
10. Dadelo, S. (1999). *Lietuvos teisės akademijos studentų fizinis lavinimas, taikant saviugdą*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
11. Dumbliauskas V. (1999). *Sociologija*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
12. Gaška V., Nikolajonok G. (1997). *Kovinė savigyna ir specialūs policininko veiksmai*. Vilnius: Lietuvos teisės akademija.
13. Gintalas R. (2009). *Pareigūnų bendrojo ir specialiojo fizinio rengimo(-si) edukacinis skatinimas*. [Žiūrėta: 2013-12-13]. Prieiga per internetą: <http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2009~D_20090828_134522-54260/DS.005.0.01.ETD>
14. Ivaškienė V., Čepelionienė J. (2005). *Studentų fizinis ugdymas ir saviugda*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
15. Jovaiša L., Vaitkevičius J. (1989). *Pedagogikos pagrindai*, T. 2. Kaunas: Šviesa.
16. Kardelis K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Kaunas: Judex leidykla.
17. Karoblis P. (2005). *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. Vilnius: Inforastras.

18. Kolbergytė A., Indrašienė V. (2011). Grupinės terapijos elementų taikymo asmenybės saviugdos procese teorinės prielaidos. *Socialinis darbas*, Nr. 10 (1): p. 49-55. Vilnius: MRU.
19. Kolbergytė A., Indrašienė V. (2013). Saviugdos formavimosi kontekstas. *Socialinis darbas*, Nr. 12 (1), p. 137–150. Vilnius: LTU.
20. Kriščiūnienė K. (2011). *Darbuotojų motyvacijos didinimas prekybinės įmonės pavyzdžiu*. [Žiūrėta: 2014-01-22]. Prieiga per internetą: <http://vddb.laba.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2011~D_20111207_122658-33721/DS.005.0.01.ETD>
21. *Kvalifikacinių kategorijų nuostatai* (2003). Vilnius: Valstybės žinios, Nr. 87-3953.
22. Levickienė G. (1999). Moksleivių fizinė saviugda ir jos komponentai. *II Lietuvos edukologijos doktorantų ir jų mokslinių vadovų konferencija: jaunujų mokslininkų darbai*, p. 267-274. Kaunas: Technologija.
23. Levickienė G., Kardelis K. (1999). Moksleivių fizinės saviugdos komponentų bei socialinių ir edukacinių veiksnių sąsaja. *Socialiniai mokslai*, t. 4, p. 91-98.
24. *Lietuvos policijos pareigūnų etikos kodeksas* (2004). Vilnius: Valstybės žinios, Nr. 113-4257.
25. Lietuvos policijos generalinio komisaro 2009 m. birželio 30 d. įsakymas Nr. 5-V-474 „Dėl policijos pareigūnų šaudybos, fizinės prievartos veiksnių ir fizinio parengimo pratybų organizavimo taisyklių patvirtinimo“. [Žiūrėta: 2013-03-20]. Prieiga per internetą: <http://www.policija.lt/index.php?id=2796&extension=.doc&type=kdok_blob&did=6053976>
26. Lietuvos policijos generalinio komisaro 2010 m. birželio 11 d. įsakymas Nr. 5-V-480 „Dėl policijos šaudymo pratybų instruktorių mokymo programos patvirtinimo“. [Žiūrėta: 2013-03-20]. Prieiga per internetą: <http://www.lpm.policija.lt/tinymce/files/bendrieji_prof_igudziai/2010-06-11__5-v-480_saudybos_instruktoriu.pdf>
27. *Lietuvos Respublikos Administracinių teisės pažeidimų kodeksas* (2007). Vilnius: Valstybės žinios, Nr. 138-5641.
28. *Lietuvos Respublikos Baudžiamasis kodeksas* (2000). Vilnius: Valstybės žinios, Nr. 89-2741.
29. *Lietuvos Respublikos pareigūnų ir karių valstybinių pensijų įstatymas* (1994). Vilnius: Valstybės žinios, Nr. 99-1958.
30. *Lietuvos Respublikos Policijos veiklos įstatymas* (2000). Vilnius: Valstybės žinios, Nr. 90-2777.
31. Lietuvos statistikos departamentas (2013). *Lietuvos apskritys 2012*. Vilnius: Lietuvos statistikos departamentas.

32. *Metodinės rekomendacijos ruošiantis fizinio parengtumo testui* (2010). Vilnius: Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija.
33. Morkūnienė A. (2004). Atrankos į Mykolo Romerio universiteto policijos fakultetą pagal fizinį parengtumą aspektai. *Jurisprudencija*, t. 62 (54), p. 50-58. Vilnius: MRU.
34. Muliarčikas A. (2004). Būsimų policijos pareigūnų – Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto 2002 ir 2003 metų studentų – fizinio parengtumo rodiklių dinamika. *Jurisprudencija*, t. 62 (54), p. 78-87. Vilnius: MRU.
35. Muliarčikas A., Ivanovas D., Butavičius A. ir kt. (2004). Būsimų pareigūnų – MRU I kurso studentų požiūrio į fizinį aktyvumą ypatumai. *Jurisprudencija*, t. 62 (54), p. 27-37. Vilnius: MRU.
36. Norkus A. (2012) Policijos psichologas: pagalbos kreipiasi visų grandžių pareigūnai. *Šiaulių naujienos*. [Žiūrėta: 2014-02-05]. Prieiga per internetą: <<http://www.snaujienos.lt/naujienos/zmons/24330-policijos-psichologas-pagalbos-kreipiasi-vis-grandi-pareignai>>
37. Petkevičienė J., Kardelis K., Misevičienė I., Petrauskas D. (2002). Kauno aukštųjų mokyklų studentų fizinio aktyvumo, žalingų įpročių ir studijų krypties sąsaja. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas.*, T. 4 (45), p. 77-83. Kaunas: LKKA.
38. Poderys J. (2004). *Kineziologijos pagrindai. Mokomoji knyga*. Kaunas: LKKA, KMU.
39. Policijos departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos (2014). *2013 m. policijos įstaigų veiklos ir nusikalstamumo apžvalga*. [Žiūrėta: 2014-02-01]. Prieiga per internetą: <<http://www.policija.lt/index.php?id=2875>>
40. Poteliūnienė S., Veršinskas R., Muliarčikas A. (2006). Mykolo Romerio universiteto studentėlių fizinės saviugdos prielaidos. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas.*, Nr. 4 (63), p. 90-95. Kaunas: LKKA.
41. Poteliūnienė S., Sližauskienė N., Bendoraitienė V. (2007). *Mankštinkimės savarankiškai*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
42. Prunskus V. (2003). *Sociologija. Teorija ir praktika*. Vilnius: Vilniaus teisės ir verslo kolegija.
43. Pukelis K. (1998) *Mokytojų rengimas ir filosofinės studijos: raktas nuo antrų reformos durų. Monografija*. Kaunas: Versmė.
44. Seilius A., Šimanskienė L. (2008). Grupė ir komanda: ar galima dėti lygybės ženklą? *Organizacijų vadyba: sisteminiai tyrimai*, Nr. 47. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
45. Skernevičius J., Raslanas A., Dadelienė R. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.

46. Skibarka R., Navickienė Ž. (2012). Prielaidos būsimųjų statutinių pareigūnų fizinei saviugdai. *Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka*, (7), p. 181-198. Kaunas: Mykolo Romerio universitetas Viešojo saugumo fakultetas.
47. Skvernelis S. (2013). Policijos departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos. *2012 metų veiklos ataskaita*. [Žiūrėta: 2014-01-12]. Prieiga per internetą: <http://www.policija.lt/index.php?id=2875>
48. Spurga V. (1992). Vadovavimas mokinių saviuoklai. *Pedagogika*, T. 28, p. 120. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
49. Spurga V. (2000). Saviugdų motyvų formavimas. *Pedagogika*, Nr. 40, p. 56-65. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
50. Stonkus S. (1996). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKI.
51. Stonkus S. (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKA.
52. Stulpinas T. (1995). *Ugdymo sistemos: Į pagalbą naujovių ieškančiam mokytojui*. Šiauliai: Šiaulių pedagoginis institutas.
53. Suslavičius A. (1998). *Socialinė psichologija*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
54. Šalkauskis S. (1991) *Pedagoginiai raštai*. Kaunas: Šviesa.
55. Šalkauskis S. (1992). *Rinktiniai raštai. Pedagoginės studijos I knyga*. Vilnius: LRKŠM Leidybos centras.
56. Šimkus O. (2011) *Policijos pareigūnų fizinis parengtumas ir jo lavinimo ypatumai*. [Žiūrėta: 2013-12-13]. Prieiga per internetą: < http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2011~D_20110804_100523-46858/DS.005.0.01.ETD>
57. Štarevičius E., Veršinskas R. (2012). Būsimųjų statutinių pareigūnų požiūrio į specialųjį fizinį rengimą anketinis tyrimas. *Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka*, (7), p. 236-245. Kaunas: Mykolo Romerio universitetas Viešojo saugumo fakultetas.
58. The Servey System. Research Aids. *Sample Size Calculator*. [Žiūrėta: 2014-02-11]. Prieiga per internetą: <<http://www.surveysystem.com/sscalc.htm#one>>
59. Tidikis R. (2003). *Socialinių mokslų tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos teisės universitetas.
60. *Vidaus tarnybos statutai* (2003). Vilnius: Valstybės žinios, Nr. 42-1927.
61. *Vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimų ir pareigūnų fizinio pasirengimo tikrinimo bei papildomų reikalavimų, susijusių su fiziniais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas tam tikruose vidaus reikalų įstaigų padaliniuose, ir atitikties šiems reikalavimams tikrinimo taisyklės* (2006). Vilnius: Valstybės žinios, Nr. 10-399.
62. Vydūnas (1993). *Raštai*, t. 5. Vilnius: Mintis.

63. Vijeikienė, B., Vijeikis, J. (2000). *Komandinio darbo pagrindai*. Vilnius: Rosma.
64. Vilkas A. (2006). *Kūno kultūros teorijos įvadas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
65. Vilniaus apskrities Vyriausiojo policijos komisariato viršininko 2011 m. rugsėjo 15 d. įsakymas Nr. 10-V-628 „*Dėl šaudybos, fizinės prievartos veiksmų ir fizinio parengimo pratybų organizavimo*“. [Žiūrėta: 2012-03-27]. Prieiga per internetą: <\\Deimos\vpk_dokumentai_Vilniaus aps. VPK viršininko įsakymai ir nurodymai\2011\Viršininko įsakymai VEIKLOS ORGANIZAVIMO klausimais>
66. Vilniaus apskrities Vyriausiojo policijos komisariato viršininko 2012 m. sausio 20 d. įsakymas Nr. 10-V-63 „*Dėl šaudybos, fizinės prievartos veiksmų ir fizinio parengimo pratybų organizavimo*“. [Žiūrėta: 2012-03-27]. Prieiga per internetą: <\\Deimos\vpk_dokumentai_Vilniaus aps. VPK viršininko įsakymai ir nurodymai\2012\2012 Viršininko įsakymai VEIKLOS ORGANIZAVIMO klausimais>
67. Vilniaus apskrities Vyriausiojo policijos komisariato viršininko 2012 m. spalio 4 d. įsakymas Nr. 10-V-1041 „*Dėl šaudybos, fizinės prievartos veiksmų ir fizinio parengimo pratybų organizavimo*“. [Žiūrėta: 2012-10-14]. Prieiga per internetą: <\\deimos\VPK_Dokumentai_Vilniaus aps. VPK viršininko įsakymai ir nurodymai\2012\2012 Viršininko įsakymai VEIKLOS ORGANIZAVIMO klausimais>
68. Vilniaus apskrities Vyriausiojo policijos komisariato viršininko 2013 m. sausio 30 d. įsakymas Nr. 10-V-129 „*Dėl šaudybos, fizinės prievartos veiksmų ir fizinio parengimo pratybų organizavimo*“. [Žiūrėta: 2013-02-02]. Prieiga per internetą: <\\deimos\VPK_Dokumentai_Vilniaus aps. VPK viršininko įsakymai ir nurodymai\2013 m\2013 Viršininko įsakymai VEIKLOS ORGANIZAVIMO klausimais>
69. Vilniaus apskrities Vyriausiojo policijos komisariato viršininko 2013 m. rugsėjo 20 d. įsakymas Nr. 10-V-1185 „*Dėl šaudybos, fizinės prievartos veiksmų ir fizinio parengimo pratybų organizavimo*“. [Žiūrėta: 2013-10-23]. Prieiga per internetą: <<https://vipdvs.ad.policija.lt/TAPArchive/>>
70. Vilniaus apskrities Vyriausiojo policijos komisariato viršininko 2014 m. sausio 29 d. įsakymas Nr. 10-V-90 „*Dėl šaudybos, fizinės prievartos veiksmų ir fizinio parengimo pratybų organizavimo*“. [Žiūrėta: 2014-02-02]. Prieiga per internetą: <<https://vipdvs.ad.policija.lt/TAPArchive/>>
71. Vinkovskienė A. (2010). Policijai reikia daugiau visuomenės palaikymo. *Bernardinai.lt*. [Žiūrėta: 2014-02-05]. Prieiga per internetą: <<http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2010-12-20-psichologe-anna-vinkovskiene-policijai-reikia-daugiau-visuomenes-palaikymo/54436/>>
72. Vitkauskas K. (2001). Vidaus reikalų sistemos pareigūnų socialinės garantijos: teisės ir

- galimybės jomis pasinaudoti. *Jurisprudencija*, 23 (15), p. 132-148. Vilnius: MRU.
73. World Health Organization (2003). Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases. *Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation: WHO Technical report Series 916*. Geneva.
 74. Акмеев А. С. (2007). Планирование и классификация интенсивности тренировочных нагрузок высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. Выпуск: 3 (25), страницы: 7-9. Санкт-Петербург.
 75. Аулик И. В. (1990). *Определение физической работоспособности в клинике и спорте*. Москва: Медицина.
 76. Борисов С. Е. (1998). Профессиональная деформация сотрудников милиции и ее личностные детерминанты. *Автореферат диссертации кандидата наук*. Москва: Академия управления МВД России.
 77. Всемирная организация здравоохранения (2010). *Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья*. [Žiūrėta: 2014-01-03]. Prieiga per internetą: <http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789244599976_rus.pdf?ua=1>
 78. Коц, Я. М. (1998). *Спортивная физиология*. Москва: Физкультура и спорт.
 79. Миленин В. М., Кустов А. Н. (1990). *Организация физической подготовки в органах внутренних дел*. Москва: Типография ЦС „Динамо“.
 80. Федоткин С. Н. (1989). *Методические рекомендации*. Москва: Типография им. В. В. Воровского.

PRIEDAI

1 priedas

PAREIGŪNO ANKETA

GERBIAMAS RESPONDENTE,

Kviečiu bendradarbiauti atliekant tyrimą apie policijos pareigūnų fizinę saviugdą, jos apimtį bei sąsajas su bendruoju fiziniu parengtumu, kurio lygis reglamentuotas LR VRM ministro 2006 m. gruodžio 29 d. įsakymu Nr. 1V-500 patvirtintose taisyklėse.

Tyrimą vykdo Šiaulių universiteto Kūno kultūros ir sporto edukologijos programos magistrantūros studijų studentas Valentinas Toločka. Anketa anoniminė, todėl tikiuosi nuoširdžių atsakymų. Dėkoju už bendradarbiavimą.

Tinkamą atsakymą prašau pažymėti **X**

1. Jūsų amžius (imtina):

Amžius	Iki 24 m.	25-29 m	30-34 m.	35-39 m.	40-44 m.	45-49 m.	50-54 m.	55 m. ir >

2. Jūsų kūno masė

Kūno masės indeksas

(respondentui pildyti nereikia)

3. Jūsų ūgis

4. Koks Jūsų pareigybinis lygis:

Pareigybės lygis	A	B	C

5. Kokios skilties sveikatos būklės reikalavimus Jūs privalote atitikti:

Sveikatos būklės reikalavimų atitikimo skiltis	I	II	III

6. Išreikškite savo požiūrį į fizinės saviugdos pratybų poveikį.

Eil. Nr.	Teiginys	Atsakymų variantai				
		Sutinku	Turbūt sutinku	Sunku pasakyti	Turbūt nesutinku	Nesutinku
		5	4	3	2	1
1.	Stiprina fizinę ir psichinę sveikatą					
2.	Gerina fizinį parengtumą					
3.	Maloniai praleidžiamas laisvalaikis					
4.	Optimizuoja kūno masę					
5.	Lavina judėjimo įgūdžius					
6.	Formuoja asmens charakterį					
7.	Tenkina bendravimo poreikį					
8.	Skatina varžymąsi					
9.	Didina savigarbą					

7. Pažymėkite kiek Jums tinka žemiau išvardintos nesimankštinimo priežastys.

Eil. Nr.	Teiginys	Atsakymų variantai				
		Tinka	Turbūt tinka	Sunku pasakyti	Turbūt netinka	Netinka
		5	4	3	2	1
1.	Neturiu noro, valios					
2.	Didelis darbo (mokslo) krūvis					
3.	Silpna sveikata					
4.	Domiuosi svarbesnėmis man laisvalaikio praleidimo formomis					
5.	Brangios sporto paslaugos					
6.	Neturiu laiko					
7.	Nevertinu sporto fizinių pratimų įtakos sveikatai					
8.	Amžius					
9.	Silpna sporto bazė					
10.	Neišsiugdymas poreikis mankštintis					

8. Kaip vertinate fizinės saviugdodos pratybų poveikį profesinei veiklai?

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

9. Kokie motyvai skatina Jus fizinei saviugdai?

Eil. Nr.	Teiginys	Atsakymų variantai				
		Tinka	Turbūt tinka	Sunku pasakyti	Turbūt netinka	Netinka
		5	4	3	2	1
1.	Noriu pagerinti savo fizines savybes (jėgą, ištvermę, greitumą, vikrumą, lankstumą)					
2.	Noriu visapusiškai tobulinti savo kūną					
3.	Noriu pagerinti savo sveikatą					
4.	Noriu geriau dirbti					
5.	Esu paveiktas bendradarbių					
6.	Mane veikė fiziškai aktyvus tėvų gyvenimo būdas					
7.	Mane veikė fiziškai aktyvus draugų gyvenimo būdas					
8.	Daro įtaką ankstesnė fizinių pratybų patirtis					
9.	Noriu koreguoti savo fizinį išsivystymą					
10.	Siekiu fizinės ir dvasinės harmonijos					
11.	Mankštintis madinga, todėl ir mankštinuosi					
12.	Noriu atsipalaiduoti nuo kasdieninės įtampos					

10. Jūsų mėgstamos (geriausiai suvokiamos) fizinio aktyvumo formos:

Eil. Nr.	Fizinio aktyvumo forma	Metų laikas			
		Vasara	Ruduo	Žiema	Pavasaris
1.	Aerobika				
2.	Alpinizmas				
3.	Automobilių sportas, motosportas, kartingai				

4.	Boksas				
5.	Dviračių sportas				
6.	Ėjimas				
7.	Futbolas				
8.	Gimnastika				
9.	Irklavimas				
10.	Imtynės (laisvosios, graikų-romėnų, dziudo, sambo ir pan.)				
11.	Joga				
12.	Jojimas				
13.	Kovos menai (karate, kikboksas, taekvondo, Tailando boksas ir pan.)				
14.	Krepšinis				
15.	Kultūrizmas (jėgos pratimai)				
16.	Kūno rengyba (fitnesas)				
17.	Ledo ritulys				
18.	Lengvosios atletikos bėgimų rungtys				
19.	Lengvosios atletikos metimų rungtys				
20.	Lengvosios atletikos šuolių rungtys				
21.	Orientacinis sportas				
22.	Plaukimas ir kitos vandens sporto (vandensvydis, šuoliai į vandenį ir pan.) šakos				
23.	Rakečių sportas (tenisas, badmintonas, stalo tenisas ir pan.)				
24.	Rankinis				
25.	Regbis				
26.	Riedučių, riedlenčių sportas				
27.	Slidinėjimas ir kitos žiemos sporto šakos				
28.	Stalo žaidimai (šaškės, šachmatai, bilijardas ir pan.)				
29.	Sunkioji atletika				
30.	Šaudymas				
31.	Šokiai, choreografija				
32.	Tinklinis, plažo tinklinis				
33.	Turizmas				
34.	Kita (įrašykite				
35.	Kita (įrašykite				

11. Kiek skirtingais metų laikais iš viso valandų per savaitę skiriate fizinei saviugdai?

Eil. Nr.	Trukmė	Metų laikas			
		Vasara	Ruduo	Žiema	Pavasaris
1.	iki 30 min.				
2.	iki 1 val.				
3.	iki 2 val.				
4.	iki 3 val.				
5.	iki 4 val.				
6.	iki 5 val.				
7.	iki 6 val.				
8.	iki 7 val.				
9.	iki 8 val.				
10.	> kaip 8 val.				

12. Kiek kartų per savaitę vidutiniškai sportuojate (1 pratybų minimali - 45 minutės):

Eil. Nr.	Kartai	Metų laikas			
		Vasara	Ruduo	Žiema	Pavasaris
1.	Nė karto				
2.	1 kartą				
3.	2 kartus				
4.	3 kartus				
5.	4 kartus				
6.	5 kartus				
7.	6 kartus				
8.	7 kartus				
9.	8 kartus				
10.	> kaip 8 kartus				

13. Jūsų vidutinis fizinės saviugdės pratybų intensyvumas:

Eil. Nr.	Pratybų intensyvumas	Metų laikas			
		Vasara	Vasara	Vasara	Vasara
1.	Labai neintensyvios (neprakaituojama, ŠSD iki 110 tv./min.)				
2.	Neintensyvios (labai nežymus prakaitavimas, ŠSD 110-130 tv./min)				
3.	Vidutinio intensyvumo (nežymus prakaitavimas, ŠSD 130-150 tv./min)				
4.	Intensyvios (gausus prakaitavimas, ŠSD 150-170 tv./min)				
5.	Labai intensyvios (gausus prakaitavimas, ŠSD > 170 tv./min)				

Tiriamųjų fizinio išsivystymo vertinimas

1 lentelė

Kūno svorio vertinimas (World Health Organization, 2003)

Kūno masės indekso reikšmės	Kūno masės indekso vertinimas
Mažiau kaip 16	Akivaizdus svorio trūkumas
Nuo 16 iki 18,5	Per mažas kūno svoris
Nuo 18,5 iki 25	Optimalus kūno svoris
Nuo 25 iki 30	Per didelis kūno svoris, turima antsvorio
Nuo 30 iki 35	Pirmo laipsnio nutukimas
Nuo 35 iki 40	Antro laipsnio nutukimas
Daugiau kaip 40	Trečio laipsnio nutukimas

2 lentelė

Tiriamųjų fizinio išsivystymo rezultatai

Amžiaus grupės	Kūno masės indeksas	
	Kūno masės indekso vidurkis (X)	Kūno masės indekso standartinis nuokrypis (SD)
1 amžiaus grupė	26,32	2,03
2 amžiaus grupė	26,42	2,46
3 amžiaus grupė	26,64	2,36
4 amžiaus grupė	26,71	1,84
5 amžiaus grupė	27,83	1,75
6 amžiaus grupė	26,98	3,00
Visa imtis	26,79	2,20

Policijos pareigūnų požiūrio į fizinės saviugdos pratybų poveikį, nesimankštinimo priežastis, poveikio profesinei veiklai bei motyvų skatinančių fizinei saviugdai raiška, bei fizinės saviugdos apimties, trukmės, formų ir intensyvumo rodikliai

1 lentelė

Pareigūnų požiūrio raiška į fizinės saviugdos pratybų poveikį (sutikimo su teiginiu balų vidurkis (X) ir standartinis nuokrypis (SD))

Eil. Nr.	Teiginys	Statistiniai rodikliai	1 amžiaus grupė	2 amžiaus grupė	3 amžiaus grupė	4 amžiaus grupė	5 amžiaus grupė	6 amžiaus grupė	Visa imtis
1.	Stiprina fizinę ir psichinę sveikatą	X	5,00	4,79	4,81	4,77	4,80	4,71	4,81
		SD	0,00	0,50	0,50	0,43	0,56	0,44	0,46
2.	Gerina fizinį parengtumą	X	4,82	4,63	4,80	4,85	4,87	4,73	4,78
		SD	0,40	1,00	0,50	0,37	0,52	0,50	0,58
3.	Maloniai praleidžiamas laisvalaikis	X	4,18	4,05	4,14	4,23	4,40	4,56	4,23
		SD	0,40	1,00	0,70	0,76	0,83	0,73	0,77
4.	Optimizuoja kūno masę	X	3,73	3,63	4,05	4,27	4,33	4,33	4,06
		SD	0,90	0,80	1,00	0,87	0,82	0,71	0,88
5.	Lavina judėjimo įgūdžius	X	4,36	4,21	4,33	4,08	4,53	4,56	4,30
		SD	1,03	0,90	0,70	0,89	0,74	0,53	0,82
6.	Formuoja asmens charakterį	X	4,27	4,05	3,86	4,04	3,87	4,44	4,04
		SD	0,47	0,70	0,80	0,72	0,83	0,88	0,75
7.	Tenkina bendravimo poreikį	X	3,55	3,53	3,70	3,69	3,47	4,11	3,68
		SD	0,52	0,70	0,90	1,01	0,74	0,60	0,81
8.	Skatina varžymąsi	X	3,82	3,58	3,72	3,85	3,40	3,56	3,69
		SD	1,08	0,80	0,90	1,01	1,06	0,88	0,89
9.	Didina savigarbą	X	4,09	3,74	3,81	4,11	3,73	3,78	3,91
		SD	0,83	0,70	0,70	0,52	1,03	0,97	0,75

Pareigūnų požiūrio raiška į nesimankštinimo priežastis (sutikimo su teiginiu balų vidurkis (X) ir standartinis nuokrypis (SD))

	Teiginys	Statistiniai rodikliai	1 amžiaus grupė	2 amžiaus grupė	3 amžiaus grupė	4 amžiaus grupė	5 amžiaus grupė	6 amžiaus grupė	Visa imtis
1.	Neturiu noro, valios	X	2,00	2,05	2,24	1,96	2,27	1,89	2,08
		SD	0,89	0,97	1,26	1,28	1,39	0,78	1,15
2.	Didelis darbo (mokslo) krūvis	X	2,55	1,95	2,14	2,27	2,13	2,00	2,17
		SD	1,04	1,18	0,96	0,78	1,25	1,00	1,01
3.	Silpna sveikata	X	1,18	1,37	1,57	1,54	1,40	1,41	1,45
		SD	0,60	0,60	0,68	0,65	0,83	0,73	0,67
4.	Domiuosi svarbesnėmis man laisvalaikio praleidimo formomis	X	2,36	2,32	2,24	1,96	2,13	3,00	2,25
		SD	0,81	0,89	1,18	0,99	1,06	1,58	1,07
5.	Brangios sporto paslaugos	X	2,91	2,53	2,52	2,69	2,40	3,11	2,63
		SD	1,04	0,96	1,17	1,46	1,30	1,36	1,22
6.	Neturiu laiko	X	2,36	1,84	2,00	2,11	1,73	2,11	2,02
		SD	0,67	0,96	1,22	1,07	0,70	1,05	0,99
7.	Nevertinu sporto fizinių pratimų įtakos sveikatai	X	1,09	1,35	1,67	1,35	1,13	1,44	1,38
		SD	0,30	0,68	0,80	0,63	0,35	0,53	0,63
8.	Amžius	X	1,00	1,42	1,62	1,58	1,60	1,67	1,50
		SD	0,00	0,69	0,74	0,64	0,99	1,41	0,79
9.	Silpna sporto bazė	X	2,36	2,21	2,24	2,15	1,67	1,89	2,10
		SD	0,92	1,18	1,09	1,12	0,98	0,78	1,15
10.	Neišsiugdytas poreikis mankštintis	X	1,55	2,51	2,29	2,19	2,53	2,67	2,30
		SD	0,69	1,26	1,27	1,33	1,36	1,22	1,25

Pareigūnų požiūrio raiška į fizinės saviugdos pratybų poveikį profesinei veiklai (sutikimo su teiginiu balų vidurkis (X) ir standartinis nuokrypis (SD))

	Teiginys	Statistiniai rodikliai	1 amžiaus grupė	2 amžiaus grupė	3 amžiaus grupė	4 amžiaus grupė	5 amžiaus grupė	6 amžiaus grupė	Visa imtis
1.	Geras fizinis pasirengimas padeda siekti geresnių darbo rezultatų	X	4,55	4,26	4,38	4,38	4,33	4,33	4,36
		SD	0,52	1,10	0,80	0,75	0,82	0,71	0,81
2.	Geras fizinis pasirengimas palengvina darbinę veiklą	X	4,64	4,00	4,14	4,35	4,27	4,44	4,27
		SD	0,50	1,15	0,73	0,74	0,80	0,73	0,82

3.	Geras fizinis pasirengimas niekaip nesisieja su sėkminga profesine veikla	X	1,46	2,11	2,09	1,81	2,33	1,89	1,98
		SD	0,69	1,41	1,14	0,94	0,98	1,17	1,09
4.	Kūno kultūra ir sportas užima daug laiko ir dėl to trukdo profesinei veiklai	X	1,55	1,26	1,43	1,38	1,27	1,22	1,37
		SD	0,69	0,65	0,81	0,64	0,59	0,67	0,67

4 lentelė

Pareigūnų požiūrio raiška į fizinę saviugdą lemiančius motyvus (sutikimo su teiginiu balų vidurkis (X) ir standartinis nuokrypis (SD))

Eil. Nr.	Teiginys	Statistiniai rodikliai	1 amžiaus grupė	2 amžiaus grupė	3 amžiaus grupė	4 amžiaus grupė	5 amžiaus grupė	6 amžiaus grupė	Visa imtis
1.	Noriu pagerinti savo fizinės savybes (jėgą, ištvėrę, greitumą, vikrumą, lankstumą)	X	5,00	4,74	4,57	4,69	4,33	4,22	4,80
		SD	0,00	0,93	0,93	0,74	0,72	1,30	0,85
2.	Noriu visapusiškai tobulinti savo kūną	X	4,55	4,32	4,19	4,23	4,20	4,22	4,37
		SD	0,52	1,06	0,98	0,86	0,77	1,30	0,91
3.	Noriu pagerinti savo sveikatą	X	4,64	4,47	4,43	4,46	4,60	4,33	4,68
		SD	0,50	1,02	0,93	0,90	0,63	1,32	0,89
4.	Noriu geriau dirbti	X	3,73	3,42	3,33	3,50	3,73	3,44	3,48
		SD	0,90	1,17	0,91	1,03	0,70	1,01	1,02
5.	Esu paveiktas bendradarbių	X	2,73	2,68	2,43	2,65	2,47	1,78	2,52
		SD	1,01	1,45	1,29	1,13	1,06	1,09	1,20
6.	Mane veikė fiziškai aktyvus tėvų gyvenimo būdas	X	2,55	1,95	2,24	2,50	2,67	2,11	2,34
		SD	0,69	1,03	0,94	1,07	1,18	0,78	1,00
7.	Mane veikė fiziškai aktyvus draugų gyvenimo būdas	X	3,55	2,84	2,71	3,11	3,33	2,33	3,09
		SD	0,69	1,26	1,38	1,11	0,98	1,12	1,17
8.	Daro įtaką ankstesnė fizinių pratybų patirtis	X	4,27	3,47	3,29	3,73	3,87	3,33	3,73
		SD	0,90	1,26	1,19	1,18	1,19	1,12	1,18
9.	Noriu koreguoti savo fizinį išsivystymą	X	4,18	3,84	3,76	4,11	3,73	4,00	4,12
		SD	0,60	1,01	0,89	0,86	0,96	1,32	0,93
10.	Siekiu fizinės ir dvasinės harmonijos	X	3,45	3,37	3,43	3,58	3,53	3,67	3,65
		SD	0,69	1,07	0,87	0,76	0,99	1,41	0,91
11.	Mankštintis madinga, todėl ir mankštinausi	X	1,91	2,32	2,14	1,77	1,87	1,67	1,79
		SD	0,70	1,00	0,85	0,71	0,92	1,12	0,88
12.	Noriu atsipalaiduoti nuo kasdieninės įtampos	X	3,18	3,00	3,62	3,69	3,87	3,89	3,76
		SD	0,87	1,29	1,20	0,97	0,64	1,36	1,12

Pareigūnų fizinės saviugdos pratybų kiekis ir trukmė

Amžiaus grupė	Metų laikas								Vidutiniškai per metus	
	Vasara		Ruduo		Žiema		Pavasaris		Kartai	Trukmė (min.)
	Kartai	Trukmė (min.)	Kartai	Trukmė (min.)	Kartai	Trukmė (min.)	Kartai	Trukmė (min.)		
1 amžiaus grupė	3,14	257	3,00	205	3,14	240	3,00	214	3,07	229,29
2 amžiaus grupė	2,77	189	2,85	193	2,92	198	2,85	193	2,85	193,85
3 amžiaus grupė	2,60	212	2,87	220	2,87	216	2,93	228	2,82	219,00
4 amžiaus grupė	3,59	268	3,12	240	2,94	225	3,23	243	3,22	244,41
5 amžiaus grupė	2,77	207	2,92	212	2,69	203	2,85	212	2,81	208,85
6 amžiaus grupė	2,86	197	2,86	188	2,71	188	2,86	188	2,82	190,71
Vidutiniškai per metų laikus	2,95	221,66	2,94	209,66	2,88	211,66	2,95	213,00	2,94	216,88

Pareigūnų paminėtos mėgstamos (geriausiai suvokiamos) fizinio aktyvumo formos

Fizinio aktyvumo forma	Metų laikas				Viso
	Vasara	Ruduo	Žiema	Pavasaris	
Aerobika					
Alpinizmas					
Automobilių sportas, motosportas, kartingai	2	2	1	2	7
Boksas	2	2	5	3	12
Dviračių sportas	25	15		17	57
Ėjimas, šiaurietiškas ėjimas	5	5	2	5	17
Futbolas	27	20	11	19	77
Gimnastika					
Irklavimas	1	1		1	3
Imtynės (laisvosios, graikų-romėnų, dziudo, sambo arba.....)	5	6	4	5	20
Joga	2	2	2	2	8
Jojimas					
Kovos menai (karate, kikkoksas, taekvondo, Tailando boksas arba.....)	3	3	7	3	16
Krepšinis	11	14	17	15	57

Kultūrizmas (jėgos pratimai)	28	32	35	32	127
Kūno rengyba (fitnesas)	21	26	26	25	98
Ledo ritulys					
Lengvosios atletikos bėgimų rungtys	31	28	22	29	110
Lengvosios atletikos metimų rungtys					
Lengvosios atletikos šuolių rungtys					
Orientacinis sportas	1		2	1	4
Plaukimas ir kitos vandens sporto šakos (įrašykite.....)	8	3	19	4	34
Rakečių sportas (badmintonas, stalo tenisas, tenisas, arba.....)	6	4	5	5	20
Rankinis					
Regbis					
Riedučių, riedlenčių sportas					
Slidinėjimas ir kitos žiemos sporto šakos (įrašykite.....)			7		7
Stalo žaidimai (šachmatai, bilijardas arba.....)	3	3	4	3	13
Sunkioji atletika					
Šaudymas	8	9	9	9	35
Šokiai, choreografija					
Tinklinis, plažo tinklinis	20	4	4	5	33
Turizmas	2		1	1	4
Kita (įrašykite.....)					
Kita (įrašykite.....)					
Viso	211	179	183	186	759

7 lentelė

Metinių fizinės saviugdos pratybų intensyvumo struktūra ir jo kaita (procentais)

Amžiaus grupė	Pratybų intensyvumas	Metų laikas				Per metus
		Vasara	Ruduo	Žiema	Pavasaris	
1 amžiaus grupė	Labai intensyvios	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Intensyvios	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vidutinio intensyvumo	28,57	16,67	14,29	33,33	23,08
	Neintensyvios	71,43	83,33	57,14	66,67	69,23
	Labai neintensyvios	0,00	0,00	28,57	0,00	7,69
2 amžiaus grupė	Labai intensyvios	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Intensyvios	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vidutinio intensyvumo	16,67	8,33	8,33	16,67	12,50
	Neintensyvios	75,00	83,33	83,33	75,00	79,17
	Labai neintensyvios	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33

3 amžiaus grupė	Labai intensyvios	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Intensyvios	0,00	6,67	6,67	13,33	6,67
	Vidutinio intensyvumo	20,00	20,00	20,00	13,33	18,13
	Neintensyvios	80,00	73,33	66,67	73,33	73,33
	Labai neintensyvios	0,00	0,00	6,67	0,00	1,67
4 amžiaus grupė	Labai intensyvios	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Intensyvios	17,65	5,88	6,25	23,53	13,43
	Vidutinio intensyvumo	29,41	29,41	25,00	11,76	23,88
	Neintensyvios	47,06	52,94	56,25	52,94	52,24
	Labai neintensyvios	5,88	11,76	12,50	11,76	10,45
5 amžiaus grupė	Labai intensyvios	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Intensyvios	7,69	15,38	8,33	7,69	9,80
	Vidutinio intensyvumo	30,77	15,38	25,00	23,08	23,53
	Neintensyvios	23,08	61,54	66,67	53,85	50,98
	Labai neintensyvios	38,46	7,69	0,00	15,38	15,69
6 amžiaus grupė	Labai intensyvios	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Intensyvios	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vidutinio intensyvumo	42,86	28,57	14,29	28,57	28,57
	Neintensyvios	42,86	57,14	71,43	57,14	57,14
	Labai neintensyvios	14,29	14,29	14,29	14,29	14,29
Visi tiriamieji	Labai intensyvios	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Intensyvios	5,80	5,71	4,35	10,00	6,47
	Vidutinio intensyvumo	27,54	20,00	18,84	18,57	21,22
	Neintensyvios	55,07	67,14	66,67	62,86	62,95
	Labai neintensyvios	11,59	7,14	10,14	8,57	9,35

Pareigūnų fizinio pajėgumo rodikliai

1 lentelė

Pirmos amžiaus grupės pareigūnų fizinio pajėgumo rodikliai 2011 metais

Eil. nr.	Lygis	Bėgimas								Prisitraukimai		Atsispaudimai		Taškų suma
		10x10 metrų šaudykle		100 metrų		1000 metrų		3000 metrų		Kartai	Taškai	Kartai per 2 minutes	Taškai	
		Sekundės	Taškai	Sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai					
1.	1			13.00	13			13:30	10	15	12			38
2.	1			13.81	11			12:58	11	15	15			37
3.	1	25.80	15					16:00	5	12	12			32
4.	1	27.50	12					15:50	5			60	12	29
5.	2	27.31	12					18:00	2	9	9			23
6.	2	26.90	13					17:16	2			55	11	26
7.	2	27.81	11					14:53	7			40	8	26
8.	2	26.30	14					14:40	7			25	5	26
9.	2			13.19	12			13:05	10			38	7	29
10.	2	27.50	12					15:44	5			45	9	26
11.	2	27.40	12					16:52	3	12	12			27
12.	2			13.80	11			11:56	13	26	15			39
13.	3			14.80	9	4:07	12					30	6	27
14.	3	29.57	7			5:20	5					26	5	17
15.	3			14.12	10	4:12	11					20	4	25
16.	3	29.00	9			6:00	3					25	5	17
Vidurkis/ standartinis nuokrypis		27.51 ±1.12	11,70 ±2,31	13.79 ±0.65	11,00 ±1,41	4:54 ±0:55	7,75 ±4,43	15:03 ±1:54	6,67 ±3,65	14,83 ±5,91	13,00 ±2,45	36,40 ±13,62	7,20 ±2,74	27,75 ±6,39

2 lentelė

Pirmos amžiaus grupės pareigūnų fizinio pajėgumo rodikliai 2013 metais

Eil. nr.	Lygis	Bėgimas								Prisitraukimai		Atsispaudimai		Taškų suma
		10x10 metrų šaudykle		100 metrų		1000 metrų		3000 metrų		Kartai	Taškai	Kartai per 2 minutes	Taškai	
		Sekundės	Taškai	Sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai					
1.	1	27.41	12					15:55	5	15	15			32
2.	1	27.01	12					15:45	5			65	13	30
3.	1	26.75	14					15:55	5	12	12			31
4.	1	27.17	12					14:44	7			50	10	29

5.	1	26.70	13					11:50	13	10	10			36
6.	1	25.36	15					13:12	10	12	12			37
7.	1			12.70	13			14:30	8	15	15			36
8.	2	26.09	14					12:55	11	5	5			30
Vidurkis/ standartinis nuokrypis		26.64 ±0.70	13,14 ±1,21	12.70 ±0.00	13,00 ±0,00	-	-	14:21 ±1:33	8,00 ±3,07	11,50 ±3,79	11,50 ±3,79	57,50 ±10,61	11,50 ±2,12	32,63 ±3,20

3 lentelė

Antros amžiaus grupės pareigūnų fizinio pajėgumo rodikliai 2011 metais

Eil. nr.	Lygis	Bėgimas								Prisitraukimai		Atsispaudimai		Taškų suma
		10x10 metrų šaudykle		100 metrų		1000 metrų		3000 metrų		Kartai	Taškai	Kartai per 2 minutes	Taškai	
		Sekundės	Taškai	Sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai					
1.	1			13.52	11			14:56	7			75	15	33
2.	1	26.21	13					17:31	2			55	11	26
3.	1	27.33	12					17:00	3			55	11	26
4.	1	26.37	14					18:00	2			50	10	26
5.	1	28.00	11					16:00	5			50	10	26
6.	1	26.00	15					17:00	3	12	12			30
7.	1	28.00	11					15:00	7			55	11	29
8.	1	28.00	11					15:00	7			45	9	27
9.	1	25.59	15					14:30	8	8	8			31
10.	1			13.00	13			11:27	14	15	15			42
11.	1			11.72	15			14:52	7	10	10			32
12.	1	27.80	11					14:39	7	8	8			26
13.	1	26.00	15					12:37	11			8	1	27
14.	1	26.60	13					13:26	10			15	3	26
15.	1			13.78	11			19:00	1	15	15			27
16.	1	26.76	13					18:00	2			65	13	28
17.	1			13.20	12			12:10	12	9	9			33
18.	1	26.50	14					14:56	7			25	5	26
19.	1	26.53	13					18:53	1			75	15	29
20.	1	27.53	11					15:10	6	14	14			31
21.	1	26.99	13					16:43	3			50	10	26
22.	1			16.00	7			16:00	6			75	15	28
23.	1			14.82	8			19:40	0	-	-	-	-	8
24.	1	26.24	14					17:28	2			55	11	27
25.	1			14.80	9			14:25	8			50	10	27
26.	1	28.71	9					15:27	6	12	12			27
27.	2	27.00	13					15:58	5	8	8			26
28.	2			14.00	11			15:08	7	8	8			26
29.	2			14.31	10			15:35	5	11	11			26
30.	2	26.60	13					14:00	9			20	4	26
31.	2	28.90	9					16:25	4			55	11	24

32.	2	26.12	14					15:15	6			50	10	30
33.	2	26.00	15					18:06	1	15	15			31
34.	2	27.64	11					17:10	2	11	11			24
35.	2	28.00	11					18:00	2			50	10	23
36.	2	26.20	14					13:05	10			5	1	25
37.	2	27.00	13					13:35	9			40	8	30
38.	2	28.10	10					14:21	8	12	12			30
39.	2			13.50	12			16:11	4			40	8	24
40.	2			15.71	7			16:56	3			65	13	23
41.	2			12.93	13			14:30	2			11	2	23
42.	3			14.43	10	4:00	13					20	4	27
Vidurkis/ standartinis nuokrypis		27.03 ±0.91	12,54 ±1,77	13.98 ±1.14	10,64 ±2,34	4:00 ±0,00	13,00 ±0,00	15:44 ±1:54	5,46 ±3,36	11,20 ±2,68	11,20 ±2,68	44,58 ±20,85	8,88 ±4,23	27,19 ±4,60

4 lentelė

Antros amžiaus grupės pareigūnų fizinio pajėgumo rodikliai 2013 metais

Eil. nr.	Lygis	Bėgimas								Prisitraukimai		Atsispaudimai		Taškų suma
		10x10 metrų šaudykle		100 metrų		1000 metrų		3000 metrų		Kartai	Taškai	Kartai per 2 minutes	Taškai	
		Sekundės	Taškai	Sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai					
1.	1	27.40	12					15:42	5	9	9			26
2.	1			13.90	11			15:55	5	10	10			26
3.	1			14.04	10			14:50	7	12	12			29
4.	1	25.62	15					15:36	5	10	10			30
5.	1			13.22	12			12:54	11	15	15			38
6.	1	25.40	15					15:38	5	11	11			31
7.	1	26.00	15					13:45	9	5	5			29
8.	1	27.00	13					15:12	6	7	7			26
9.	1	25.46	15					16:36	3			45	9	27
10.	1	26.40	14					14:25	8	4	4			26
11.	2			14.20	10			12:55	11			30	6	27
12.	2	27.80	11					14:00	9	11	11			31
13.	2	26.90	13					14:00	9			5	1	23
14.	2	27.50	12					15:00	7			35	7	26
15.	2	27.40	12					14:00	9	10	10			31
16.	2	26.20	14					15:08	6	3	3			23
17.	2	29.10	8					15:48	5	11	11			24
18.	2	27.10	11					14:00	9			20	4	24
19.	2	25.76	15					15:24	6			19	3	24
Vidurkis/ standartinis nuokrypis		26.74 ±1.03	13,00 ±2,03	13.84 ±0.43	10,75 ±0,96	-	-	14:47 ±1:02	7,11 ±2,26	9,08 ±3,43	9,08 ±3,43	25,67 ±14,02	5,00 ±2,90	27,42 ±3,70

Trečios amžiaus grupės pareigūnų fizinio pajėgumo rodikliai 2011 metais

Eil. nr.	Lygis	Bėgimas								Prisitraukimai		Atsispaudimai		Taškų suma
		10x10 metrų šaudykle		100 metrų		1000 metrų		3000 metrų		Kartai	Taškai	Kartai per 2 minutes	Taškai	
		Sekundės	Taškai	Sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai					
1.	1			13.10	12			19:00	1			70	14	27
2.	1			13.75	11			14:27	8			40	8	27
3.	1	28.00	11					18:00	2			50	10	23
4.	1	27.50	12					18:00	2			45	9	23
5.	1	28.00	11					17:00	3			45	9	23
6.	1	27.00	13					17:10	3			35	7	23
7.	1	28.00	11					17:00	3			60	12	26
8.	1	27.00	13					16:00	5			40	8	26
9.	1	28.00	11					17:00	3	12	12			26
10.	1			15.42	8			16:00	5			50	10	23
11.	1	28.18	10					14:30	8	5	5			23
12.	1	25.88	15					14:35	7			75	15	37
13.	1	26.46	14					16:58	3	7	7			24
14.	1	28.10	10					16:20	4			55	11	25
15.	1	27.80	11					16:48	3			50	10	24
16.	1			15.20	8			15:21	6			60	12	26
17.	1			15.00	9			14:26	8			55	11	28
18.	1	27.30	12					15:22	6			46	9	27
19.	1	27.90	11					12:59	11			15	3	25
20.	1	26.73	13					18:14	1	10	10			24
21.	1			13.82	11			17:00	3			48	9	23
22.	1	27.18	12					15:24	6	11	11			29
23.	1	28.59	9					16:30	4			55	11	24
24.	1	26.95	13					17:57	2			40	8	23
25.	1			13.90	11			17:33	2			65	13	26
26.	1	29.00	9					17:00	3			55	11	23
27.	1	27.88	11					17:50	2	14	14			27
28.	1	26.55	13					17:30	2			50	10	25
29.	1	27.40	12					16:05	4			35	7	23
30.	1	29.50	8			-	-	-	-	-	-	-	-	8
31.	1			14.60	9			17:05	2			60	12	23
32.	1	26.30	14					18:00	2			45	9	25
33.	1	28.70	9					14:28	8			45	9	26
34.	1	28.55	9					17:15	2			60	12	23
35.	1	29.20	8					14:40	8	11	11			27
36.	1	26.16	14					16:45	3	9	9			26
37.	1	27.93	11					18:00	2			50	10	23
38.	1			15.14	8			17:00	3	12	12			23
39.	2			13.82	11			16:52	3			50	10	24
40.	2	29.00	9					16:20	4			35	7	20

41.	2	29.00	9					17:00	3			40	8	20
42.	2	29.50	8					16:30	4			40	8	20
43.	2	28.70	9					18:00	2			45	9	20
44.	2	28.60	9					15:22	6			25	5	20
45.	2	28.60	9					13:33	9	6	6			24
46.	2	27.80	7					18:05	1	8	8			16
47.	2			13.20	12			13:55	9	6	6			27
48.	2	28.30	10					14:00	9	15	15			34
49.	2	27.20	12					14:06	8			5	1	21
50.	2	28.00	11					17:00	3	9	9			23
51.	2			11.31	15			15:40	7			5	1	23
52.	2	28.30	10					14:45	7			20	4	21
53.	2	28.30	10					14:45	7			10	2	19
54.	2	28.20	10					15:11	6			40	8	24
55.	3	29.30	8			5:07	6					21	4	18
56.	3	30.00	7			6:00	3					40	8	18
Vidurkis/ standartinis nuokrypis		27.97 ±0.95	10,64 ±2,00	14.14 ±1.17	10,42 ±2,11	5:33 ±0:37	4,50 ±2,12	16:17 ±1:26	4,49 ±2,59	9,64 ±3,05	9,64 ±3,05	43,38 ±16,33	8,63 ±3,27	23,73 ±4,10

6 lentelė

Trečios amžiaus grupės pareigūnų fizinio pajėgumo rodikliai 2013 metais

Eil. nr.	Lygis	Bėgimas								Prisitraukimai		Atsispaudimai		Taškų suma
		10x10 metrų šaudykle		100 metrų		1000 metrų		3000 metrų		Kartai	Taškai	Kartai per 2 minutes	Taškai	
		Sekundės	Taškai	Sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai					
1.	1	27.10	12					14:57	7	7	7			26
2.	1	28.00	11					17:00	3			65	13	27
3.	1	27.40	12					16:59	3	8	8			23
4.	1	27.49	12					16:10	4	12	12			27
5.	1	27.90	11					17:00	3			65	13	27
6.	1	26.70	13					18:00	2			40	8	23
7.	1	28.54	9					16:30	4			60	12	25
8.	1	26.23	14					16:17	4	13	13			31
9.	1	28.76	9					17:59	2			60	12	23
10.	1			12.96	13			14:24	8	8	8			29
11.	1	26.59	13					16:28	4			50	10	27
12.	1	28.71	9					15:29	6			43	8	23
13.	1	28.12	10					18:56	1			75	15	26
14.	1	27.50	12					15:40	5	10	10			27
15.	1	27.80	11					17:00	3	10	10			24
16.	1			14.78	9			14:56	7			60	12	28
17.	1			13.45	12			13:52	9	12	12			33
18.	1	26.40	14					14:05	8	5	5			27
19.	1	26.50	14					12:40	11	10	10			35

20.	2	26.21	14					15:38	5			49	9	28
21.	2	26.50	14					18:00	2			20	4	20
22.	2	27.60	11					16:20	5	15	15			31
23.	2	28.21	10					16:51	3			35	7	20
24.	2	28.01	10					16:30	4	10	10			24
25.	2	27.00	13					16:00	5			10	2	20
26.	2	26.40	14					12:50	11			5	1	26
27.	2	29.20	8					17:30	2			50	10	20
28.	2	27.60	11					15:25	6			40	8	25
29.	2	27.10	12					14:50	7	1	1			20
30.	2			15.60	7			12:30	12			10	2	21
31.	2	27.20	12					16:50	3	5	5			20
32.	2			13.80	11			13:05	10	15	15			36
33.	2			13.80	11			13:35	10			5	1	21
34.	2			14.20	10			13:40	9			15	3	22
35.	3	27.80	11			5:18	5					30	6	22
36.	3	26.60	13			4:08	12			9	9			30
Vidurkis/ standartinis nuokrypis		27.41 ±0.83	11,69 ±1,75	14.08 ±0.88	10,43 ±1,99	4:43 ±0:49	8,50 ±4,95	15:42 ±1:42	5,53 ±3,05	9,38 ±3,74	9,38 ±3,74	39,35 ±22,19	7,80 ±4,42	25,47 ±4,32

7 lentelė

Ketvirtos amžiaus grupės pareigūnų fizinio pajėgumo rodikliai 2011 metais

Eil. nr.	Lygis	Bėgimas								Prisitraukimai		Atsispaudimai		Taškų suma
		10x10 metrų šaudykle		100 metrų		1000 metrų		3000 metrų		Kartai	Taškai	Kartai per 2 minutes	Taškai	
		Sekundės	Taškai	Sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai					
1.	1	28.00	11			5:30	4					40	8	23
2.	1	29.16	8			5:20	5					50	10	23
3.	1	26.96	13			4:30	10					5	1	24
4.	1	28.50	10			4:50	8					20	4	22
5.	1	29.55	7			5:18	5					40	8	20
6.	1	29.00	9			5:30	4					50	10	23
7.	1	27.00	13			5:30	4			15	15			32
8.	1	29.00	9			5:00	7					40	8	24
9.	1	28.00	11					16:00	5			35	7	23
10.	1	27.50	12					17:00	3			40	8	23
11.	1	28.00	11			6:00	3			15	15			29
12.	1	29.30	8			5:22	4					60	12	24
13.	1	28.00	11					17:00	3			45	9	23
14.	1	29.40	8			5:10	6					35	7	21
15.	1	25.96	15			3:45	14			15	15			44
16.	1	26.99	13			6:20	2					68	13	28
17.	1	27.29	12			4:40	9					50	10	31
18.	1	26.81	13			6:20	2					30	6	21

19.	1	27.90	11			4:56	7					10	2	20
20.	1	29.10	8			4:22	10					10	2	20
21.	1	27.80	11			5:10	6					28	5	22
22.	1	27.33	12			4:47	8			12	12			32
23.	1	27.77	11			5:12	5					75	15	31
24.	1	33.00	3			5:40	3			14	14			20
25.	1			15.60	7	4:40	9			5	5			21
26.	1			18.00	3	4:36	9					40	8	20
27.	1			15.40	8	4:24	10					10	2	20
28.	1	30.00	7			6:20	2					55	11	20
29.	1	29.00	9			5:17	5					40	8	22
30.	1	32.71	3			4:20	11					20	6	20
31.	1	28.40	10			5:20	5					30	6	21
32.	1	27.90	11			4:30	10					5	1	22
33.	1	30.79	5			5:10	6					45	9	20
34.	1	26.50	14			4:50	8					10	2	24
35.	1	27.68	11			5:25	4			12	12			27
36.	1	27.60	12			4:48	8			9	9			29
37.	1	28.10	10			5:55	3					40	8	21
38.	1	28.40	10			5:03	6					25	5	21
39.	1	28.30	8			4:38	9					20	4	21
40.	1	28.70	9			4:57	7					40	8	24
41.	1	30.00	7			5:06	6					50	10	23
42.	1	29.40	8			5:17	5					55	11	24
43.	1	30.00	7			5:25	4					50	10	21
44.	1	30.50	6			6:34	1					65	13	20
45.	2	29.00	9			5:36	3					50	10	22
46.	2			16.20	6	6:35	7					30	6	19
47.	2	29.50	8			6:00	3					30	6	17
48.	2	27.00	13			4:23	10					6	1	24
49.	2	27.56	11			4:36	9			10	10			30
50.	2	29.03	8			5:20	5					30	6	19
51.	2	29.07	8			4:13	11					10	2	21
52.	2	32.16	3			7:30	1					35	7	11
53.	2	29.29	8			4:49	8					10	2	18
54.	2	30.00	7			6:00	3					35	7	17
55.	2	28.00	11			5:16	5					45	9	25
56.	2	28.00	11			4:09	12					61	12	35
57.	2			13.90	11	4:25	10					5	1	22
58.	2	29.30	8			5:16	5					20	4	17
59.	2	27.20	12			3:39	15			15	15			42
60.	2			16.15	6	4:42	8					20	4	18
61.	2	29.00	9			5:18	5					40	8	22
62.	2	27.50	12			4:34	9					5	1	22
63.	2	29.00	9			4:20	11					6	1	21
64.	2	29.00	9			5:08	6					65	13	28
65.	2	28.60	9			4:25	10					30	6	25
66.	2			13.68	11	4:10	12					5	1	24
67.	2			12.83	13	4:18	11					5	1	25
68.	2	27.80	11			4:33	9					10	2	22

69.	2	28.40	10			5:07	6					25	5	21
70.	2	29.30	8			4:48	8					40	8	24
71.	2	29.30	8			5:20	5					60	12	25
72.	3	32.15	3			6:20	2					45	9	14
73.	3	28.80	9			4:51	7					20	4	20
Vidurkis/ standartinis nuokrypis		28.63 ±1.40	9,40 ±2,63	14.69 ±1,67	8,13 ±3,31	5:06 ±0:43	6,71 ±3,17	16:40 ±0:35	3,67 ±1,15	11,30 ±3,36	11,30 ±3,36	32,92 ±18,90	6,59 ±3,76	23,21 ±5,29

8 lentelė

Ketvirtos amžiaus grupės pareigūnų fizinio pajėgumo rodikliai 2013 metais

Eil. nr.	Lygis	Bėgimas								Prisitraukimai		Atsispaudimai		Taškų suma
		10x10 metrų šaudykle		100 metrų		1000 metrų		3000 metrų		Kartai	Taškai	Kartai per 2 minutes	Taškai	
		Sekundės	Taškai	Sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai					
1.	1	29.71	7			5:15	5					40	8	20
2.	1			13.10	12	3:31	15					5	1	28
3.	1	25.38	15			4:39	9					20	4	28
4.	1	26.40	14			4:49	8					10	2	24
5.	1	24.50	15			4:16	11					15	3	29
6.	1	27.60	11			4:52	7					15	3	21
7.	1			14.69	7	4:22	10			27	15			32
8.	1	26.90	13			4:33	9			10	10			32
9.	1	26.20	14			4:16	11			5	5			30
10.	1	27.60	11			4:51	7					40	8	26
11.	1	28.96	9			5:15	5					30	6	20
12.	1	26.71	13			5:37	3					40	8	24
13.	1	25.68	15			5:13	5					30	6	26
14.	1	26.60	13			3:22	15					26	5	33
15.	1			16.40	6	4:40	9			10	10			25
16.	1	26.40	14			4:20	11			10	10			35
17.	1	27.00	13			5:13	5					10	2	20
18.	1	28.11	10			5:09	6					40	8	24
19.	1	27.59	11			5:10	6			9	9			26
20.	1	29.68	7			4:50	8					50	10	25
21.	1	27.09	12			4:05	12			10	10			34
22.	2	26.60	13			4:40	9					30	6	28
23.	2	27.30	12			4:48	8					10	2	22
24.	2	25.30	15			4:17	11					30	6	32
25.	2	26.19	14			4:45	8					20	4	26
26.	2	28.10	10			4:50	8					6	1	19
27.	2			14.50	10	3:58	13					5	1	24
28.	2	26.05	14			5:25	4					20	4	22
29.	2	31.00	5			5:30	4					40	8	17
30.	2	26.00	15			4:57	7					5	1	23
31.	2	27.96	11			5:10	6					10	2	19

32.	2	28.10	10			4:30	10					5	1	21
33.	2			14.60	9	3:32	15					46	9	33
34.	2	27.46	12			5:05	6					10	2	20
35.	2	26.10	14			3:42	14					75	15	43
36.	2	26.90	13			5:05	6					10	2	21
37.	2	26.17	14			4:46	8					10	2	24
38.	2	26.90	13			4:38	9			2	2			24
39.	2	27.60	11			5:17	5			8	8			24
40.	2	30.40	7			7:05	1					50	10	18
41.	2	27.80	11			7:29	1					30	6	18
42.	2	26.50	14			4:20	11					20	4	29
43.	2	26.20	14			4:33	9			5	5			28
44.	2	29.30	8			4:36	9					5	1	18
45.	3	28.59	9			6:00	3					60	12	24
46.	3	27.01	12			5:06	6					20	4	23
47.	3	27.41	12			4:35	9					20	4	25
48.	3	29.10	8			5:17	5					20	4	17
49.	3	27.09	11			5:00	7					25	5	23
50.	3	27.70	11			4:47	8					15	3	22
51.	3			14.90	9	5:15	5			1	1			15
52.	3	25.60	15			5:29	4					5	1	20
53.	3	26.40	14			4:50	8			6	6			28
54.	3	28.80	9			5:00	7					10	2	18
55.	3	27.75	11			4:20	11					20	4	26
Vidurkis/ standartinis nuokrypis		27.30 ±1.35	11,82 ±2,51	14.70 ±1,05	8,83 ±2,14	4:51 ±0:43	7,85 ±3,28	-	-	8,58 ±6,61	7,58 ±3,94	23,33 ±16,62	4,65 ±3,32	24,65 ±5,44

9 lentelė

Penktos amžiaus grupės pareigūnų fizinio pajėgumo rodikliai 2011 metais

Eil. nr.	Lygis	Bėgimas								Prisitraukimai		Atsispaudimai		Taškų suma
		10x10 metrų šaudykle		100 metrų		1000 metrų		3000 metrų		Kartai	Taškai	Kartai per 2 minutes	Taškai	
		Sekundės	Taškai	Sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai					
1.	1	29.53	7			4:25	10					50	10	27
2.	1	28.00	11			4:53	7					10	2	20
3.	1	29.00	9			5:00	7					30	6	22
4.	1	28.87	9			5:40	3					75	15	27
5.	1	25.90	15			4:50	8			10	10			33
6.	1	29.06	8			4:50	8					6	1	17
7.	1	29.31	8			5:12	5					20	4	17
8.	1	29.30	8			5:20	5					40	8	21
9.	1	29.00	9					17:00	3			30	6	18
10.	1	28.50	10					16:00	5			20	4	19
11.	1	28.60	9			6:10	2			7	7			18
12.	1	27.99	11			5:23	4					50	10	25

13.	1			14.34	10	5:05	6					35	7	23
14.	1			19.00	1	4:33	9			15	15			25
15.	1			16.00	7	5:10	6			9	9			22
16.	1	28.11	10			5:10	6					10	2	18
17.	1	28.50	10			4:03	12					15	3	25
18.	1	28.90	9			5:13	5					20	4	18
19.	1			14.50	10	5:15	5			12	12			27
20.	1	29.37	8			5:00	7					11	2	17
21.	1			14.71	9	4:40	9					21	4	22
22.	1	30.00	7			5:08	6					55	11	24
23.	1	28.28	10			4:31	9					20	4	23
24.	2	28.11	10			5:10	6			15	15			31
25.	2	31.00	6			6:00	3					25	5	14
26.	2	28.60	10			5:03	6			8	8			24
27.	2	29.40	8			5:22	5					5	1	14
28.	2	29.30	8			4:48	7					5	1	16
29.	2			16.15	6	4:35	9			10	10			25
30.	2			13.04	13	4:59	7					5	1	21
31.	2			13.53	11	4:05	12					5	1	24
32.	2	28.00	11			4:05	12			15	15			38
33.	2			13.88	11	4:03	12					5	1	24
34.	2	27.10	12			4:25	10					75	15	37
35.	2	28.80	9			4:50	8					5	1	18
36.	2	29.80	7			5:16	5					50	10	22
37.	3	29.00	9			6:32	1					25	5	15
38.	3	29.80	9			5:20	5					5	1	15
39.	3	28.80	9			5:25	4					30	6	19
40.	3			13.23	12	4:26	10					5	1	24
41.	3			15.00	9	4:38	9					10	2	20
42.	3			14.61	9	4:07	12					5	1	22
43.	3	29.90	7			4:43	8					10	2	17
44.	3	28.80	9			5:04	6					10	2	17
45.	3			14.49	9	4:27	10			12	12			31
Vidurkis/ standartinis nuokrypis		28.83 ±0,92	9,13 ±1,74	14.81 ±1,57	9,00 ±3,06	4:57 ±0:33	7,12 ±2,80	16:30 ±0:42	4,00 ±1,41	12,00 ±2,98	12,00 ±2,98	22,88 ±19,93	4,54 ±4,00	22,13 ±5,62

10 lentelė

Penktos amžiaus grupės pareigūnų fizinio pajėgumo rodikliai 2013 metais

Eil. nr.	Lygis	Bėgimas								Prisitraukimai		Atsispaudimai		Taškų suma
		10x10 metrų šaudykle		100 metrų		1000 metrų		3000 metrų		Kartai	Taškai	Kartai per 2 minutes	Taškai	
		Sekundės	Taškai	Sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai					
1.	1	29.51	7			5:00	7					15	3	17
2.	1	29.20	9			5:07	6					25	5	20
3.	1	26.50	14			4:38	9					8	1	24

4.	1	27.80	11			5:55	3					15	3	17
5.	1	29.59	7			4:38	9					50	10	26
6.	1	27.90	11			4:53	7					20	4	22
7.	1	25.80	15			3:25	15			5	5			35
8.	1	26.80	13			5:32	3					10	2	18
9.	1			16.40	6	4:46	8					20	4	18
10.	1	27.30	12			4:20	11					10	2	25
11.	1	29.72	7			4:50	8					45	9	24
12.	1	26.37	14			5:01	6					10	2	22
13.	1			15.40	8	4:13	11			6	6			25
14.	1	27.66	11			4:54	7					40	8	26
15.	1	29.12	8			4:47	8					40	8	24
16.	1	29.70	7			4:33	9			6	6			22
17.	1	28.54	9			7:29	1					50	10	20
18.	1	26.59	13			7:24	1					45	9	23
19.	2	25.90	15			3:55	13					5	1	29
20.	2	29.05	9			5:10	6					20	4	19
21.	2	25.60	15			5:00	7					10	2	24
22.	2	30.00	7			5:00	7					5	1	15
23.	2			15.09	8	4:38	9					15	3	20
24.	2			15.15	8	4:42	8					5	1	17
25.	2	28.60	9			6:00	3			8	8			20
26.	2	26.90	13			4:32	9					20	4	26
27.	2	27.78	11			4:28	10					50	10	31
28.	2	30.02	6			6:15	2					30	6	14
29.	2	27.44	12			4:50	12			14	14			34
30.	2			15.00	9	4:36	9					6	1	19
31.	2	28.47	10			6:30	2					30	6	18
32.	2	28.05	10			4:59	7					5	1	18
33.	2	28.00	11			5:05	6					15	3	20
34.	2	28.70	9			5:25	4					35	7	20
35.	2	26.66	13			5:42	3					40	8	24
36.	2	29.53	7			5:00	7			5	5			19
37.	2	27.40	12			4:57	8			2	2			22
38.	2	26.50	14			3:58	13			6	6			33
39.	2			15.30	8	3:45	14					7	1	23
40.	2			14.00	11	4:49	8					10	2	21
41.	3	29.20	9			5:17	5					20	4	18
42.	3	30.20	6			6:31	1					25	5	12
43.	3	26.80	13			4:43	8					10	2	23
44.	3	30.09	5			4:39	9					30	6	20
45.	3	28.60	9			4:05	12					5	1	22
46.	3	26.50	14			4:04	12					30	6	32
47.	3	26.60	15			5:30	4					5	1	20
48.	3	26.40	14			4:54	7					30	6	27
49.	3	28.70	9			6:30	2					30	6	17
50.	3	29.80	7			5:20	5					25	5	17
51.	3	28.60	9			5:35	3			5	5			17
Vidurkis/ standartinis nuokrypis		28.05 ±0,92	10,48 ±2,91	15.19 ±0,71	8,29 ±1,50	5:03 ±0:50	7,14 ±3,54	-	-	6,33 ±2,28	6,33 ±2,28	21,93 ±14,36	4,36 ±2,90	21,94 ±5,06

Šeštos amžiaus grupės pareigūnų fizinio pajėgumo rodikliai 2011 metais

Eil. nr.	Lygis	Bėgimas								Prisitraukimai		Atsispaudimai		Taškų suma
		10x10 metrų šaudykle		100 metrų		1000 metrų		3000 metrų		Kartai	Taškai	Kartai per 2 minutes	Taškai	
		Sekundės	Taškai	Sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai					
1.	1	27.00	13			4:50	8			8	8			29
2.	1	30.20	6			5:40	3					33	6	15
3.	1	29.30	8			5:10	6					11	2	16
4.	1			15.87	7	5:06	6			6	6			19
5.	1	31.90	4			6:00	3					40	8	15
6.	2	33.00	3			5:29	4					20	4	11
7.	2	27.80	11			4:31	9			6	6			26
8.	3			16.53	5	4:39	9			8	8			22
9.	3	29.20	8			5:32	3					25	5	16
10.	3	27.50	12			5:10	6			15	15			33
11.	3	30.95	5			5:25	4					20	4	13
12.	3	29.60	7			5:18	5					15	3	15
13.	3	28.40	10			5:07	6					25	5	21
14.	3	28.20	10			4:13	11					5	1	22
15.	3	29.90	7			5:21	4					10	2	13
Vidurkis/ standartinis nuokrypis		29.46 ±1.75	8,00 ±3,08	16.20 ±0,47	6,00 ±1,41	5:10 ±0:28	5,80 ±2,48	-	-	8,60 ±3,71	8,60 ±3,71	20,40 ±10,79	4,00 ±2,11	19,07 ±6,37

Šeštos amžiaus grupės pareigūnų fizinio pajėgumo rodikliai 2013 metais

Eil. nr.	Lygis	Bėgimas								Prisitraukimai		Atsispaudimai		Taškų suma
		10x10 metrų šaudykle		100 metrų		1000 metrų		3000 metrų		Kartai	Taškai	Kartai per 2 minutes	Taškai	
		Sekundės	Taškai	Sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai	Minutės, sekundės	Taškai					
1.	1	26.45	14			4:26	10			8	8			32
2.	3	29.80	7			5:21	4					15	3	14
3.	3	30.00	7			5:45	3					10	2	12
4.	3			17.10	4	5:38	3			5	5			12
5.	3	28.10	10			6:00	3					10	2	15
6.	3	30.03	6			6:55	1					5	1	8
7.	3	29.40	8			4:49	8					5	1	17
8.	3			17.01	4	5:00	7					5	1	12
9.	3			14.02	10	4:20	11			17	15			36
Vidurkis/ standartinis nuokrypis		28.96 ±1.43	8,67 ±2,94	16.04 ±1,75	6,00 ±3,46	5:22 ±0:49	5,56 ±3,54	-	-	10,00 ±6,24	9,33 ±5,13	8,33 ±4,08	1,67 ±0,82	17,56 ±9,70

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

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

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

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

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

2. Pagrindinės Taisyklėse vartojamos sąvokos:

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

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

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

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

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

6. Pagal darbo pobūdį pareigūnai skirstomi į 3 lygius.

6.1. Pirmajam lygiui priskiriami pareigūnai, kurių funkcija yra:

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

6.1.2. saugoti saugomus asmenis;

6.1.3. slaptai sekti asmenis;

6.1.4. patruliuoti;

6.1.5. vykdyti pasienio teisinio režimo kontrolę;

6.1.6. valdyti orlaivius, laivus;

6.1.7. mokyti nardyti ir nardyti vidutiniame ir dideliame gylyje;

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

6.2. Antrajam lygiui priskiriami pareigūnai, kurių funkcija yra:

6.2.1. vykdyti nusikalstamų veikų ir kitų teisės pažeidimų prevenciją prižiūrime teritorijoje;

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

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

6.2.4. vykdyti mobiliąsias palydas;

6.2.5. budėti vidaus postuose;

6.2.6. konvojuoti;

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

6.2.8. valdyti šarvuotąsias, ugniagesybos, gelbėjimo transporto, įskaitant mažuosius laivus, priemones, specialųjį konvojavimo keleivinį autotransportą;

6.2.9. atlikti orlaivių, laivų įgulos narių funkcijas;

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

6.2.11. vykdyti pareigūnų fizinio, taktinio, kovinio parengimo funkcijas;

6.2.12. vykdyti nėrimo vadovų, nardymo nedideliame, iki 10 metrų, gylyje funkcijas;

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

6.3. Trečiajam lygiui priskiriami pareigūnai, kurių funkcija yra:

6.3.1. budėti patalpose, atliekant informacijos ir operatyvaus valdymo funkcijas;

6.3.2. vykdyti žvalgybinio pobūdžio veiklą;

6.3.3. atlikti ikiteisminį tyrimą, nevykdant operatyvinės veiklos funkcijų;

6.3.4. projektuoti, rengti, eksploatuoti technines saugos sistemas, priemones bei jas prižiūrėti;

6.3.5. prižiūrėti kriminalistines priemones bei atlikti kriminalistinius tyrimus;

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

6.3.7. vykdyti valstybinę priešgaisrinę priežiūrą;

6.3.8. vykdyti tarnybos organizavimo ir vidaus kontrolės funkcijas;

6.3.9. administruoti vidaus reikalų įstaigas ar jų padalinius;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

II. PAREIGŪNŲ FIZINIO PASIRENGIMO REIKALAVIMAI IR JŲ TIKRINIMO TVARKA

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

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

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

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

Lentelė Nr. 1

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

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

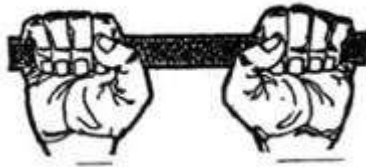
² 1 km bėgimą, kaip alternatyvą, turi teisę pasirinkti tik Taisyklių 6.3 ir 7.4–7.8 punktuose nurodyti pareigūnai.

11. Fizinį pratimų atlikimo tvarka:

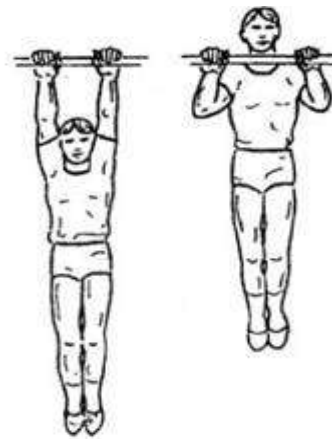
11.1. **Bėgimas šaudykle 10 x 10 m.** Bėgimo šaudykle 10 x 10 m tikslas – nustatyti koordinacinius gebėjimus judant. Tai vikrumo pratimas. Pratimas atliekamas lygioje vietoje, kurioje nubrėžtos dvi lygiagrečios linijos, žyminčios 10 m atkarpą. Bėgimas pradamas stovint prie linijos iš aukšto starto padėties.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

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

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



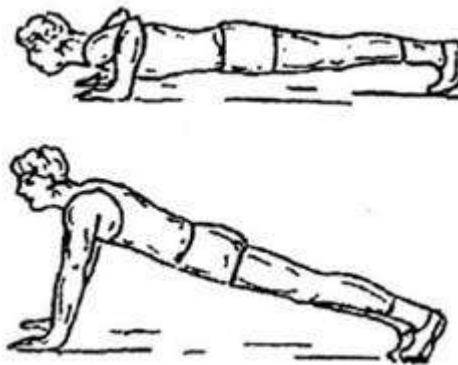
1 pav. Rankų padėtis ant skersinio



2 pav. Prisitraukimai prie skersinio

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

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



3 pav. Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos

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

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

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

14. Fizinius pratimus pareigūnai paprastai atlieka per vieną dieną.

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

16. Pareigūnų fizinis pasirengimas vertinamas sumuojant trijų pareigūno atliktų fizinių pratimų rezultatus, atitinkančius lentelėse Nr. 2 ir Nr. 3 nustatytą taškų skaičių. Išvada, kad pareigūno fizinis pasirengimas tinkamas, daroma, jei pareigūnas įvykdo tris pratimus ir surenka lentelėje Nr. 4 nustatytą atitinkamą taškų kiekį. Už kiekvieną fizinį pratimą reikia surinkti ne mažiau kaip po vieną tašką. Nesurinkus nei vieno taško už fizinį pratimą, daroma išvada, kad pareigūno fizinis pasirengimas netinkamas. Visiems pratimams atlikti skiriama ne daugiau nei du bandymai.

Lentelė Nr. 2

Vyrams:

Taškai	Bėgimas šaudykle 10 x 10 m (s)	100 m. bėgimas (s)	Prisitraukimai prie skersinio (kartai)	Atsispaudimai (per 2 min.)	3000 m bėgimas (min.)	1000 m. bėgimas (min.)
15	26,0	12,0	15	75	11,00	3,40
14	26,5	12,5	14	70	11,30	3,50
13	27,0	13,0	13	65	12,00	4,00
12	27,5	13,5	12	60	12,30	4,10
11	28,0	14,0	11	55	13,00	4,20
10	28,5	14,5	10	50	13,30	4,30
9	29,0	15,0	9	45	14,00	4,40
8	29,5	15,5	8	40	14,30	4,50
7	30,0	16,0	7	35	15,00	5,00
6	30,5	16,5	6	30	15,30	5,10
5	31,0	17,0	5	25	16,00	5,20
4	32,0	17,5	4	20	16,30	5,30
3	33,0	18,0	3	15	17,00	6,00
2	34,0	18,5	2	10	18,00	6,30
1	35,0	19,0	1	5	19,00	7,30

Lentelė Nr. 3

Moterims:

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

Lentelė Nr. 4

Amžius (metais)	I lygis	II lygis	III lygis
iki 24 metų	29	26	23
25–29 metų	26	23	20
30–34 metų	23	20	17
35–39 metų	20	17	14
40–44 metų	17	14	11
45–49 metų	14	11	8
50–54 metų	11	8	5
55 ir daugiau	8	5	3

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

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

Vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimų ir pareigūnų fizinio pasirengimo tikrinimo bei papildomų reikalavimų, susijusių su fiziniais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas tam tikruose vidaus reikalų įstaigų padaliniuose, ir atitikties šiems reikalavimams tikrinimo taisyklių 2 priedas

_____ (institucijos pavadinimas)

_____ (padalinio pavadinimas)

FIZINIŲ PRATIMŲ ATLIKIMO REZULTATŲ SUVESTINĖ

(vieta)

(data)

_____ (pareigūno vardas, pavardė) lygis amžiaus grupė * Pakartotinis vertinimas (žymėti (X))

Pastaba: * atlikus pakartotinį vertinimą, prie šios suvestinės turi būti pridėta pirminio vertinimo suvestinė.

Eil. Nr.	I. Pratimas	Rezultatas	Taškai
1.	Bėgimas 10 x 10 m		
2.	Bėgimas 100 m		
3.	Prisitraukimai prie skersinio		
4.	Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos		
5.	Bėgimas 1000 m		
6.	Bėgimas 3000 m (vyrams), 2000 m (moterims)		
Iš viso taškų:			

Išvada:

_____ apie pareigūno atitiktį / neatitiktį reikalavimams

Komisija:

_____ (pareigos)

_____ (parašas)

_____ (vardas, pavardė)

_____ (pareigos)

_____ (parašas)

_____ (vardas, pavardė)

_____ (pareigos)

_____ (parašas)

_____ (vardas, pavardė)

Pareigūnas: _____

_____ (pareigos)

_____ (parašas)

_____ (vardas, pavardė)

Pastabos: _____