

## **BŪSIMŲ PAREIGŪNŲ – MRU I KURSO STUDENTŲ POŽIŪRIO Į FIZINĮ AKTYVUMĄ YPATUMAI**

**Doc. dr. Algirdas Muliarčikas**  
**Dovydas Ivanovas**

Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto Specialaus fizinio rengimo katedra  
Maironio g. 27, LT-44211 Kaunas  
Telefonas 8 37 30 36 53; 30 36 52  
Elektroninis paštas A.Muliarčikas@ltukf.lt

**Antanas Butavičius**

Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto Policijos veiklos katedra  
Putvinskio g. 70, LT-44211 Kaunas  
Telefonas 8 37 30 36 50  
Elektroninis paštas kpolf@ltukf.lt

**Doc. dr. Rimantas Mikalauskas**

Lietuvos kūno kultūros akademijos Sportinių žaidimų katedra  
Sporto g. 6, Kaunas  
Telefonas 8 37 30 32 632  
Elektroninis paštas sttf@lkka.lt

*Pateikta 2004 m. gegužės 12 d.*

*Parengta spausdinti 2004 m. gruodžio 14 d.*

**Pagrindinės sąvokos:** fizinis aktyvumas, būsimųjų pareigūnų žinios, laisvalaikio mankštų darymo ypatumai.

### **S a n t r a u k a**

Tyrimo tikslas – išsiaiškinti 2002 ir 2003 metais į Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakultetą įstojusiujų ryšio su laisvalaikio fiziniu aktyvumu ypatumus. Straipsnyje pateikiami studentų, 2002 ir 2003 metais įstojusiu į Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakultetą, anketinės apklausos duomenys apie laisvalaikio fizinį aktyvumą bei požiūrio į jį aspektų analizė. Anonimiškai apklausti 346 pirmo kurso studentai (2002 m. – 219, 2003 m. – 127). Tik 45,7 proc. visų respondentų teigia, kad per 12 mokymosi vidurinėje mokykloje metų įgijo fizinių pratimų pritaikymo įgūdžių ir galėtų savarankiškai fiziškai lavintis. Laisvalaikio mankštinasi 62,1 proc. apklaustųjų. Pagrindinė mankštos nedarymo priežastis – laiko stoka (47,5 proc.). Antroji iš neigiamų priežasčių yra tingėjimas (27,1 proc.). Ilgiau kaip 3 metus mankštinasi 38 proc., 2–3 metus – 31,3 proc. ir iki 1 metų – 30,4 proc. apklaustųjų būsimųjų

pareigūnų. 12,6 proc. respondentų mankštos trukmė – iki 10 min., 24,3 proc. – 10–20 min. ir 63,0 proc. – 30 min. ir ilgiau. 36,9 proc. mankština 1–2, 56,0 proc. – 3–4 ir 7,1 proc. – 5 ir daugiau kartų per savaitę. Dauguma apklaustų studentų pasirinko arba pasirinktų bėgimo (24,4 proc.), svorių kėlimo (20,7 proc.) bei plaukimo (12,9 proc.) pratimus. Statistiškai patikimai daugiau moterų, 2003 metais (20,9 proc.) nei 2002 (5,7 proc.) įstojusių į MRU Kauno policijos fakultetą, daug dėmesio skiria jėgos lavinimui (keldamos svorius). Santykinai didesnė respondentų dalis (38,1 proc.) renkasi konkrečiai jiems tinkamą mankštos metu judėjimo būdą, kiti – mokamus patinkančios sporto šakos užsiėmimus (22,1 proc.) bei užsiėmimus, kuriems nereikia finansinių išlaidų (19,9 proc.). Daugumos studentų nuomone, mankštintis reikia nuolat (61,3 proc.,  $p < 0,001$ ) ir kiekvienas asmeniškai turi rūpintis, kad būtų sudarytos sąlygos mankštintis (52 proc.,  $p < 0,001$ ), tik tada tikėtis Kūno kultūros ir sporto departamento (17,6 proc.) bei sporto klubų (12,6 proc.) pagalbos šioje veikloje.

## Įvadas

Viena pagrindinių policijos pareigūnų funkcijų – viešosios tvarkos užtikrinimas. Įvairūs gebėjimai, įgytos žinios, žymia dalimi nulemiančios bendros kultūros lygį, nuosekliai formuoja pareigūną kaip specialistą, sudaro prielaidas gerinti darbo efektyvumą [1, p. 43–56; 2, p. 65–78; 3, p. 167–172]. Įvairioms gyvenimiškoms situacijoms spręsti reikalingi įvairūs būdai. Specialių priemonių – kovinių veiksmų – naudojimas policijos pareigūnų veikloje yra vienas iš viešosios tvarkos užtikrinimo – pažeidėjų sulaikymo būdų. Tai išimtinis konfliktinės situacijos sprendimo variantas [3, p. 167–172], tačiau kai kuriais atvejais – būtinas. Policijos pareigūno profesija priklauso padidintos rizikos specialybių grupei, todėl fizinis, psichologinis pasirengimas – vienos iš būtinų pareigūnų rengimo, nuolatinės parengtumo būklės palaikymo sąlygų [4, p. 24–40].

Pakankamai geras fizinis aktyvumas, pasirengimas daro įtaką studentų, būsimųjų pareigūnų fizinės ir psichinės sveikatos kokybei [5, p. 77–82; 6, p. 51–54]. Nuolatinį pratimų metu išlavinti, veiksmingai naudojami sensoriniai, motoriniai įgūdžiai bei valios savybės – ypač reikšmingi įvairių ekstremalių situacijų metu [4, p. 24–40]. Geras fizinis bei psichologinis pasirengimas – būtinos policijos ir valstybės sienos apsaugos pareigūno savybės. Jos vaidina svarbų vaidmenį atliekant ilgalaikį, santykinai monotonišką patruliavimo darbą ir sulaikant agresyviai nusiteikusius, visuomenei pavojingus viešosios tvarkos pažeidėjus. Kadangi kūno, arba fizinė, kultūra yra bendrosios žmogaus kultūros dalis [7, p. 381–419], fizinis pasirengimas reikalingas ne tik kaip pareigūnui, bet ir kaip eiliniam piliečiui, tobulinančiam savo judesius, sveikatą ir bendrąją kultūrą. Būsimų policijos ir valstybės sienos apsaugos pareigūnų fizinio rengimo procesas savo poveikiu neturėtų apsiriboti tik teorinių žinių kaupimu ar organizmo sistemų pakėlimu į aukštesnį funkcionavimo bei kovinių veiksmų valdymo lygį, o turėtų tiesiogiai daryti įtaką žmogaus, kaip asmenybės, fizinio, psichinio ir socialinio aspekto formavimo procesui.

Manome, kad informacija apie įstojusiujų į Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakultetą nuomonę ir ryšį su laisvalaikio fiziniu aktyvumu leistų:

- įvertinti jų požiūrį į fiziškai aktyvų gyvenimo būdą ir galimybę savarankiškai mankštintis;
- kryptingai, optimaliais metodais ir priemonėmis formuoti sveikos gyvensenos – aktyvaus gyvenimo būdo nuostatas;
- pateikti metodines rekomendacijas studentams aktualiais aspektais;
- šalinti fizinio lavinimo pagrindų teorinių-metodinių žinių spragas ir optimizuoti fizinio pasirengimo procesą.

Tikėtina, kad vykdomas pagal tyrimo rezultatus kryptingas, metodiškai argumentuotas fizinio aktyvumo procesas sudarytų galimybę laipsniškai formuoti pareigūnų sąmonėje veiksmingą saviugdą motyvaciją, kuri darytų didelę įtaką jų profesinės veiklos efektyvumui.

Tyrimo **tikslas** – išsiaiškinti 2002 ir 2003 metais įstojusiujų į Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakultetą ryšio su laisvalaikio fiziniu aktyvumu ypatumus.

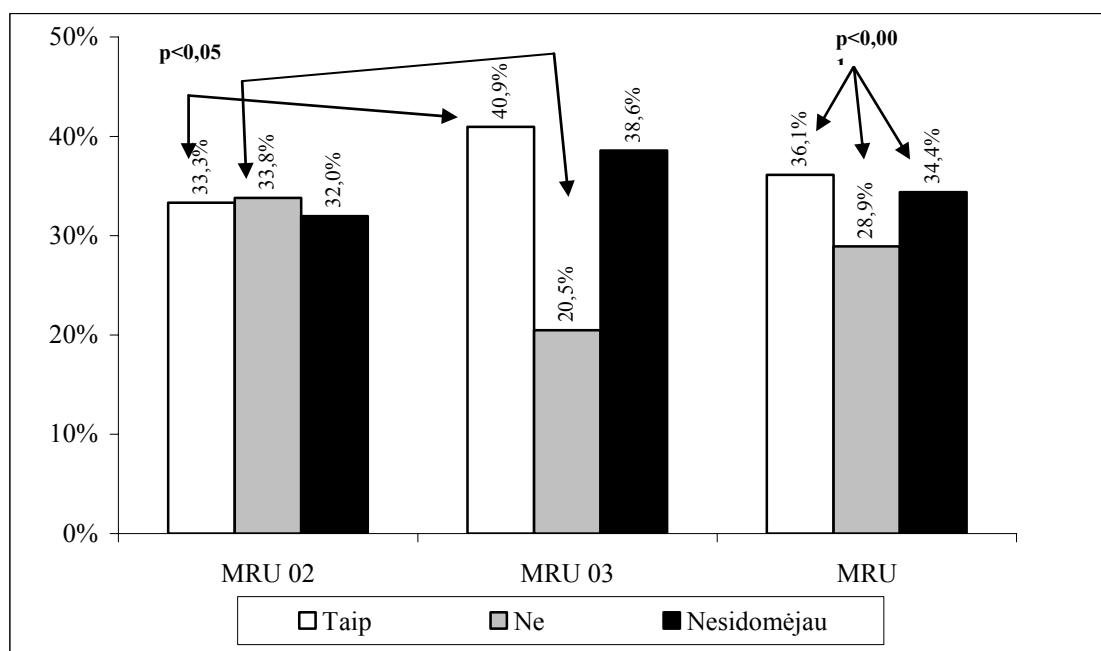
**Tyrimo metodika.** Anketinės apklausos būdu apklausti 346 pirmo kurso studentai (2002 m. – 219, 2003 m. – 127). Anketą sudaro 40 klausimų, santykinai suskirstytų į tris aspektus: požiūris į savo sveikatą, fizinį aktyvumą, būklės kontrolę. Straipsnyje analizuojami duomenys apie studentų požiūrį į fizinį aktyvumą ir ryšį su juo.

Šiuo aspektu išanalizuota 5190 atsakymų, kurie sugrupuoti į darančiųjų mankštas (215) ir nesimankštinančiųjų (131) bei pagal lytį (141 moteris ir 205 vyrai). Atsakymų variantų kiekis apskaičiuotas pagal Lietuvos kūno kultūros akademijos Kūno kultūros ir sporto socialinių problemų tyrimų laboratorijos mokslinio darbuotojo S. Kavaliausko parengtą kompiuterinę duomenų apdorojimo programą.

Grupių atsakymų variantų skirtumo patikimumui nustatyti naudojome  $\chi^2$  („chi kvadratas“) rodiklį [8, p. 211].

## 1. Rezultatų analizė

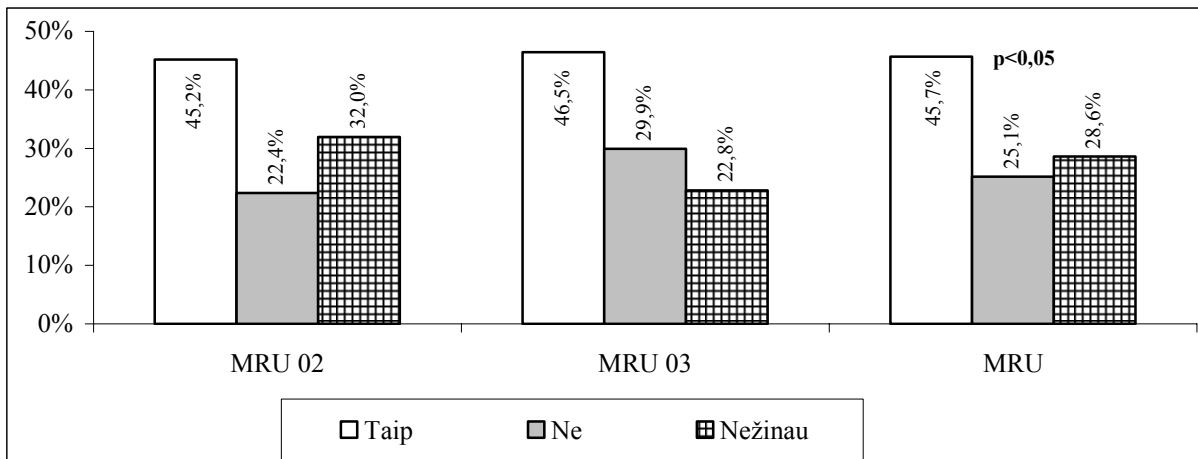
Beveik absoliučios daugumos apklaustųjų nuomone (94,5 proc.,  $p < 0,001$ ), fizinė mankšta padeda stiprinti sveikatą. Tačiau tik 36,1 proc. ( $p < 0,001$ ) respondentų žino literatūros apie fizinių pratimų atlikimo metodiką (1 pav.).



1 pav. Atsakymai į klausimą „Ar žinote literatūros apie fizinių pratimų atlikimo metodiką?“

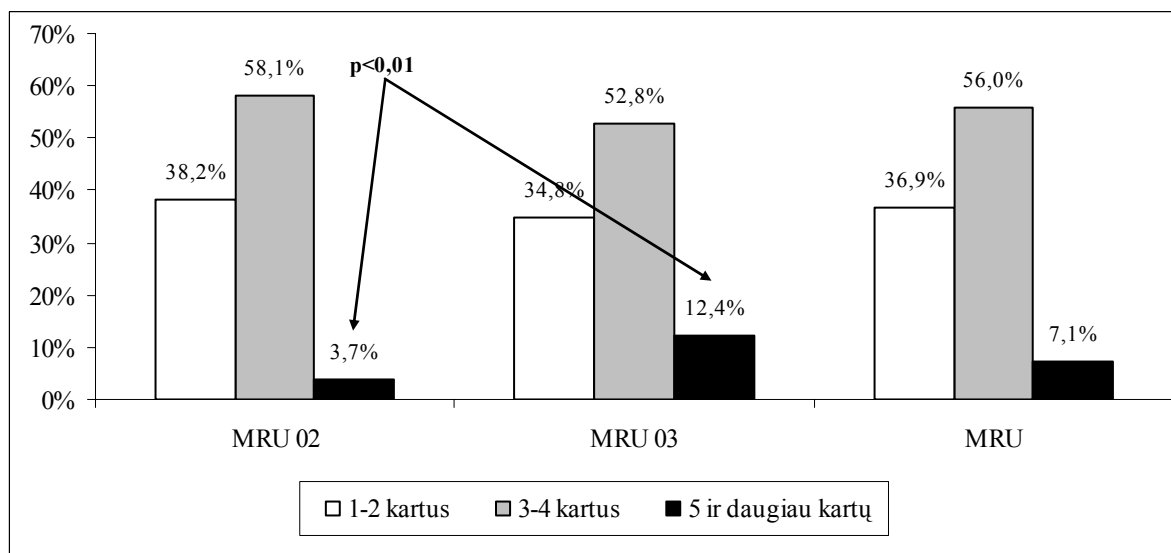
Kiti teigia, kad nežino (28,9 proc.) arba nesidomi tokia literatūra (34,4 proc.). Mažesnę dalis įstojusiujų 2002 metais (33,3 proc.) į Kauno policijos fakultetą, lyginant ( $p < 0,05$ ) su įstojusiais 2003 metais (40,9 proc.), žinojo literatūros apie fizinio aktyvumo metodinius aspektus (1 pav.).

Statistiškai patikimai mažesnė ( $p < 0,05$ ), bet palyginti didelė pirmo kurso studentų dalis (45,7 proc.) teigė, kad vidurinio lavinimo mokyklose jie įgijo fizinių pratimų taikymo įgūdžių (2 pav.).



2 pav. Atsakymai į klausimą „Ar baigę vid. lav. mokyklą žmonės įgyja žinių apie kūno kultūros įtaką sveikatai bei fizinių pratimų taikymo įgūdžių?“

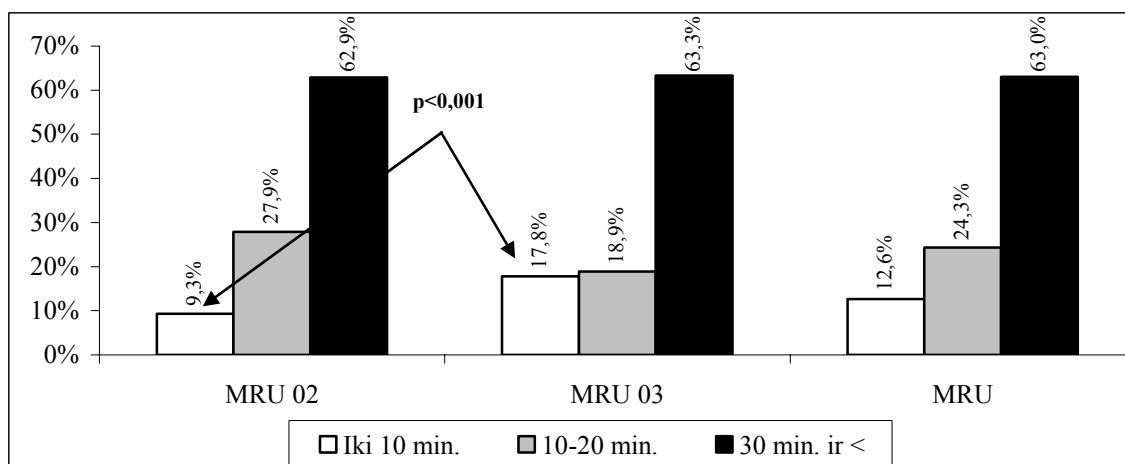
Dauguma respondentų (62,1 proc.,  $p < 0,001$ ) laisvalaikiu mankština. 56 proc. studentų mankštą daro 3–4 ( $p < 0,001$ ), 36,9 proc. – 1–2, o 7,1 proc. – penkis ir daugiau kartų per savaitę. Didesnė ( $p < 0,01$ ) 2003 metais įstojusiųjų respondentų dalis (12,4 proc.), lyginant su įstojusiais 2002 metais (3,7 proc.), mankština 5 ir daugiau kartų per savaitę (3 pav.). Šį skirtumą nulemia didesnis besimankštinančių 5 kartus ir daugiau vyrų procentinis santykis (2002 m. – 3,7 proc.; 2003 m. – 19,6 proc.,  $p < 0,001$ ).



3 pav. Atsakymai į klausimą „Kiek kartų per savaitę mankštinatės?“

Dauguma apklaustų studentų (63,0 proc.,  $p < 0,001$ ) mankština 30 minučių ir ilgiau. Iki 20 minučių mankština 24,3 proc., o 12,6 proc. ( $p < 0,001$ ) – 10 minučių. 2003 m. padaugėjo studentų (17,8 proc.,  $p < 0,001$ ), kurie mankština iki 10 minučių (2002 m. – 9,3 proc.),

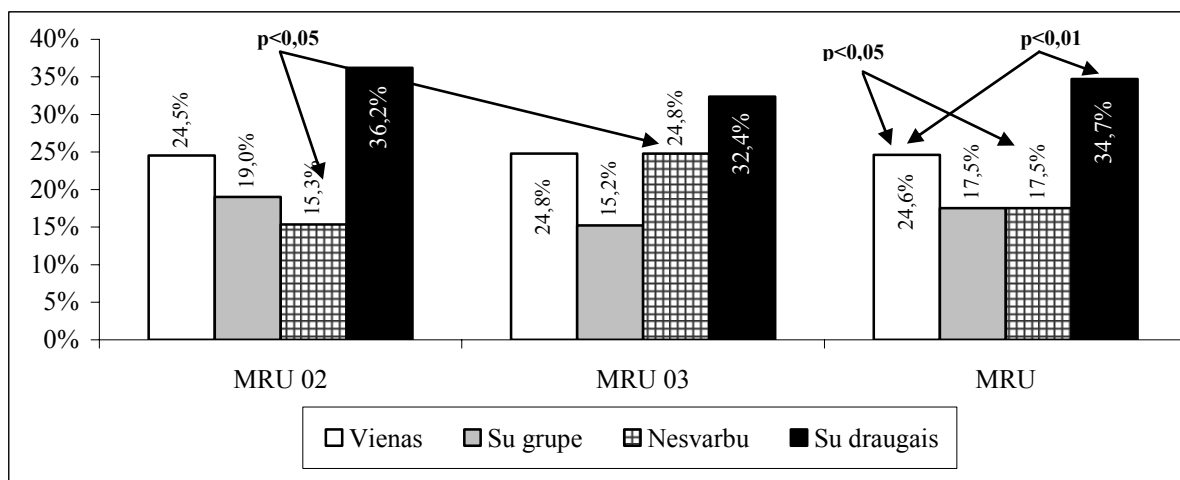
o besimankštinančiųjų 10–20 min. procentinis santykis turi tendenciją mažėti ( $p > 0,05$ ) (4 pav.).



4 pav. Atsakymai į klausimą „Kiek laiko mankštinatės?“

Į Kauno policijos fakultetą 2002 ir 2003 metais įstojo ir studijavo patikimai daugiau studentų, kurių mankštinimosi stažas didesnis nei 3 metai (38,3 proc.,  $p < 0,05$ ). Kitų studentų mankštinimosi stažas – 1 (30,4 proc.) arba 2–3 metai (31,3 proc.). 2003 metais (47,7 proc.) į fakultetą įstojo daugiau nei 2002 metais (32 proc.) ( $p < 0,01$ ) studentų, kurie mankština 5 metus ir ilgiau. Statistiškai patikimai ( $p < 0,001$ ) didesnės apklaustų respondentų dalies (47,5 proc.) nesimankštinimo priežastis – laiko trūkumas, kiti (27,1 proc.) atvirai prisipažįsta, kad tingi, 7,7 proc. – nežino mankštų atlikimo metodikos ypatumų, o 10,5 proc. respondentų teigia, kad arti nėra sporto bazės.

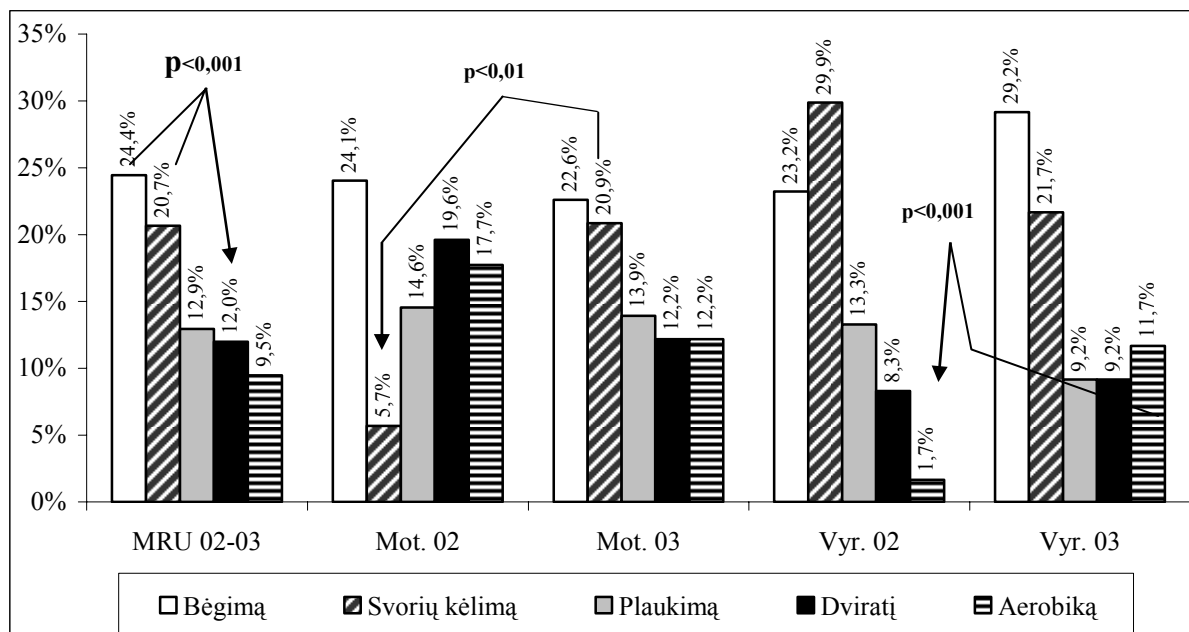
Daugiau nei trečdalis respondentų (34,7 proc.,  $p < 0,01$ ) mankština arba norėtų mankštinti su draugais, 24,6 proc. – vieni ( $p < 0,05$ ), o likusiesiems maloni akademinės grupės draugija (17,5 proc.) arba ši aplinkybė nesvarbi (17,5 proc.). Didesnė 2003 metais įstojusiųjų dalis (24,8 proc.,  $p < 0,05$ ), lyginant su 2002 m. (15,3 proc.), nori mankštinti ir draugija jiems nesvarbi (5 pav.). Tai būdinga ypač moterims (2002 m. – 3,4 proc.; 2003 m. – 20 proc.,  $p < 0,001$ ).



5 pav. Atsakymai į klausimą „Su kuo Jūs mankštinatės arba norėtumėte mankštintis?“

Darydami mankštas, santykinai daugiausia ( $p < 0,001$ ) studentų pasirenka arba pasirinktų konkrečiai jiems tinkamą judėjimo (mankštos) būdą (38,1 proc.) ir atitinkamai panašus procentinis respondentų santykis – nemokamus (19,9 proc.) arba mokamus (22,1 proc.) patinkančios sporto šakos užsiėmimus.

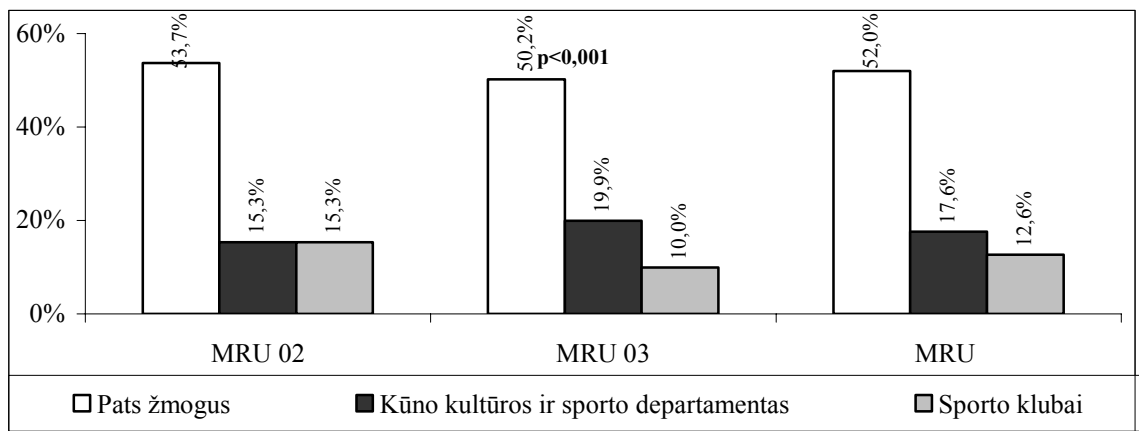
Laisvalaikio mankštoms daugiausia respondentų renkasi arba rinktųsi bėgimą ir svorių kėlimą (atitinkamai – 24,4 proc. ir 20,7 proc.). Statistiškai patikimai mažesnė apklaustųjų dalis ( $p < 0,001$ ) pirmenybę teikia plaukimui (12,9 proc.), važiavimui dviračiu (12,0 proc.) ir aerobikai (9,5 proc.). Statistiškai patikimai daugiau moterų 2003 metais – 20,9 proc., lyginant su 2002 metais – 5,7 proc., ( $p < 0,01$ ) skiria dėmesį jėgos lavinimui (lavina jėgą keldamos svorius).



6 pav. Atsakymai į klausimą „Jei mankštą darote arba jei darytumėte mankštą, ką pasirinktumėte?“

Daugiau kaip pusė studentų (52,8 proc.,  $p < 0,001$ ) pageidauja mankštintis lauke ir patalpoje, trečdalis apklausoje dalyvavusiųjų (30,1 proc.,  $p < 0,01$ ) – patalpoje, o likusieji (17,1 proc.) pirmenybę teikia mankštinimuisi atviraime lauke (stadione, miške arba parke).

Didėjant apklaustų vyrų tendencijai lavinti savo organizmo aerobinės (ilgalaikio darbingumo) ištvermės gebėjimus (bėgimu – 2002 metais 23,2 proc., o 2003 m. – 29,2 proc.,  $p > 0,05$  bei atitinkamai aerobika – 1,7 proc. ir 11,7 proc.  $p < 0,001$ ), (6 pav.), santykinai didėja ir procentinis santykis norinčiųjų mankštintis lauke ir patalpoje. To 2002 m. pageidavo 48,2 proc., o 2003 m. – 56,9 proc. respondentų ( $p > 0,05$ ), ir kas metai statistškai patikimai ( $p < 0,05$ ) mažėja (nuo 35,3 proc. iki 16,9 proc.) norinčiųjų mankštintis tik patalpoje (salėje). Respondentų požiūris į mankštų darymo laiką pasiskirsto taip: ryte – 34,4 proc., vidurdienį – 14,5 proc. ir vakare – 50,3 proc. ( $p < 0,001$ ). Į klausimą „Jūsų nuomone, kada reikėtų pradėti daryti mankštą?“ vyraujantis respondentų atsakymas – „Nuolat“ (61,3 proc.,  $p < 0,001$ ), penktadalio nuomone – nuo mokyklinio amžiaus (22,0 proc.,  $p < 0,01$ ), o likusios santykinai didelės dalies (8,7 proc.) – nuo darželinio amžiaus. Pusė apklaustų studentų mano, kad sąlygas mankštintis turi susidaryti pats žmogus (52,4 proc.,  $p < 0,001$ ), o iš kitų dviejų labiau populiarių nuomonių – Respublikinis kūno kultūros ir sporto departamentas (17,6 proc.) bei visuomeninės organizacijos (12,6 proc.) – statistškai patikimai nevyravo nė viena ( $p > 0,05$ ).



7 pav. Atsakymai į klausimą „Kas turėtų rūpintis, kad žmonėms būtų sudarytos sąlygos mankštintis?“

## Rezultatų aptarimas

Apklausoje dalyvavę studentai – būsimieji policijos ir valstybės sienos apsaugos pareigūnai – teigiamai vertina fizinio tobulėjimo procesą, pabrėžia jo sveikatinamąją funkciją. Dar XX amžiaus pradžioje žymus Lietuvos pedagogas S. Šalkauskis [7, p. 395–397] šią funkciją išskyrė kaip vieną iš fizinio lavinimo tikslų. Fizinis lavinimas ir šiuo metu išlieka vienu iš svarbesnių bei gana pigių sveikatą stiprinančių veiksnių [9, p. 11–17; 10, p. 81–92]. Šis veiksnys labai aktualus policijos bei valstybės sienos apsaugos pareigūnams. Tačiau neturint teorinių ir metodinių žinių, negalima kalbėti apie teigiamą pareigūnų fizinio tobulinimo, sveikatinimo bei optimalaus specialaus pasirengimo ir tobulinimosi procesą. Deja, tik maždaug trečdalis respondentų teigė, kad žino literatūros apie fizinių pratimų atlikimo metodinius ypatumus, o mažiau kaip pusė – kad vidurinio lavinimo mokykloje įgijo metodinių fizinių pratimų taikymo įgūdžių (1 lentelė). Tai byloja apie nepakankamai aukštą I kurso studentų – būsimųjų policijos bei valstybės sienos apsaugos pareigūnų – išprusimo lygį šiuo aspektu bei motyvacijos ir suvokimo, kad fizinis ir kovinis pasirengimas yra reikšmingi profesinio pasirengimo komponentai, stoką. Šią spragą būtina užpildyti kryptinga informacija, kuri leistų optimizuoti būsimųjų policijos ir valstybės sienos apsaugos pareigūnų fizinės saviugdės procesą. Šis procesas, be elementariausių teorinių ir metodinių žinių apie užsiėmimų struktūrą, fizinių ypatybių ugdymą, lavinimą, organizmo reakcijos į fizinį krūvį bei valdymo ypatumus, gali sukelti neigiamų padarinių [6, p. 51–54; 7, p. 390, 393, 401; 9, p. 7–131, 10].

Lyginant su kitų universitetų studentais (43,6 proc. – 46,7 proc.) [6 p. 51–54; 11, p. 44–52], laisvalaikiu mankštinasi santykinai didelis procentinis apklaustųjų santykis (62,1 proc.). MRU Kauno policijos fakultete studijuojančių būsimųjų pareigūnų fizinis pasirengimas turėtų būti aukštesnio lygio nei kitų studentų, kurių įgyjamiems profesiniams gebėjimams nebūtini gana griežti specialūs fizinio parengtumo standartai. Nustatyta, kad 63,1 proc. MRU Kauno policijos fakultete besimokančių studentų mankštinasi dažniau nei 3 kartus per savaitę ir su metais šis santykis didėja – ypač besimankštinančiųjų 5 ir daugiau kartų per savaitę. 2002 ir 2003 metais įstojusių studentų, kurie mankštinasi 30 minučių ir ilgiau, procentinis santykis beveik nekinta. Daugėja darančiųjų iki 10 minučių trukmės mankštas, metodiniu požiūriu didėja santykinė dalis stokojančiųjų elementarių teorinių ir metodinių žinių apie mankštų darymo ypatumus ir iš esmės nesimankštinančiųjų skaičius. Jeigu būsimieji policijos bei valstybės sienos apsaugos pareigūnai 3–4 kartus per savaitę **savarankiškai** metodiškai kryptingai mankštintųsi nors po 45–60 minučių, jų fizinis parengtumas gerėtų [9, p. 7–131; 12, p. 286–305; 13, p. 68–128].

Beveik 70 proc. įstojusiųjų į MRU KPF mankštų darymo „stažas“ ilgesnis kaip 2 metai, maždaug trečdalis mūsų respondentų laisvalaikiu mankštintis pradėjo tik įstoję į Universitetą. Laisvalaikiu nesimankštinantys apklausti studentai tokį gyvenimo būdą teisingai laiko, valios (įvardija kaip tingėjimą), **sporto** bazių ir žinių stoka. Manome, kad tokias aplinkybes sudaro kelios atvirkštiniu ryšiu susijusios sąlygos – nemokėjimas, nenoras planuoti savo darbotvarkės ir racionaliai jos realizuoti bei hipodinamija, kuri riboja aktyvaus gyvenimo būdo formavimo bei valios ir subtilesnių žmogaus galių ugdymo procesą [7, p. 388–391]. Deja, savarankiškam mankštinimuisi laiko trūksta net ir tų universitetinio tipo aukštųjų mokyklų studentams, kurių fizinis aktyvumas bei parengtumas yra viena iš specialybinio dalyko sudedamųjų dalių [5, p. 79; 14, p. 27–29].

Viena (didesnioji) studentų – būsimųjų pareigūnų – dalis mankštą daro su draugais, kita – individualiai (1 lentelė). Tokį pasiskirstymą galbūt lėmė jau susiformavę mankštinimosi įpročiai, asmenybės bruožai arba atliekamų pratimų judesių pobūdžio ypatumai. Būsimajam policijos ir valstybės sienos apsaugos pareigūnui naudingi ir būtini ir individualios, ir sudėrintos tarpusavio bendravimo bei veiklos su kolegomis įgūdžiai.

1 lentelė. Būsimųjų policijos ir valstybės sienos pareigūnų (2002–2003 m. MRU KPF pirmakursių) fizinio aktyvumo aspektai

Turi žinių apie ypatybių ugdymo metodikas	Mankštinasi 3–4 kartus per savaitę	Mankštinasi 30 min. ir ilgiau	Mankštinasi su draugais	Ciklinės mankštos pobūdis – bėgimas	Aciklinės mankštos pobūdis – svorių kėlimas	Saviugdos sąlyga – asmeninė iniciatyva
45,7 proc.	56 proc.	63 proc.	34,7 proc.	24,4 proc.	20,7 proc.	52 proc.

Tikėtina, kad fizinio parengtumo vertinimo veiksnys pasitarnavo kaip menamas būsimųjų policijos ir valstybės sienos apsaugos pareigūnų ir pareigūnių konkurencijos katalizatorius. Jis išprovokavo statistiškai patikimo santykinai didesnio skaičiaus 2003 nei 2002 metais įstojusių studentų, kurios nori lavintis ir kurioms visai nesvarbu, ar yra užsiiminėjančiųjų draugija, motyvą fiziškai mankštintis.

MRU KF pirmo kurso studentų požiūriui į fizinį aktyvumą įtakos turi pragmatiška motyvacija – dauguma pasirenka arba pasirinktų jiems tinkamą, naudingą judėjimo būdą. Kitų Lietuvos universitetų studentams panašaus turinio motyvacija taip pat nesvetima [6, p. 54; 11, p. 50–51]. Pasirinkdami sporto šakas mankštai, apklausti studentai pirmenybę teikė bėgimui, plaukimui bei svorių kėlimui – lokomocijoms, kurios nemažą įtaką daro tiesioginių būsimųjų policijos ir valstybės sienos apsaugos pareigūnų funkcijų atlikimo kokybei bei adekvačiai gerina jų sveikatos būklę. Toks pasirinkimas nulemia ir mankštinimosi vietos pasirinkimą: lauke; stadione ar miške – greitungui bei išsvermei, o salėje – jėgai, lankstumui lavinti ir kovinių veiksmų atlikimo technikai tobulinti. Kaip ir kitų universitetų studentai [11, p. 49], studijuojantieji MRU KPF mieliau mankštintųsi po pietų. Labai teigiama daugumos respondentų nuomonė, kad mankštintis reikia nuolat, o sąlygas tam turi susidaryti pats žmogus (1 lentelė). Tokios respondentų nuostatos labai pažangios dar ir todėl, kad besimankštinamas žmogus tobulina ne tik save, bet ir sudaro prielaidas, suteikia ugdymo impulsą savo palikuonims anksčiau, „negu žmogus užgimsta šiame mūsų pasaulyje“ [7, p. 386]. Diegdami būsimiesiems policijos bei valstybės sienos apsaugos pareigūnams nuostatą nuolat mankštintis, formuosime naujus veiksnius, darančius teigiamą įtaką asmenybės protiniam darbinumui [15, p. 68–73]. Fizinis aktyvumas užima vieną iš svarbesnių pakopų jauno žmogaus kultūros, asmenybės bruožų bei jų pasireiškimo būdų formavimo hierarchijoje. Deja, šis aspektas ankstesniame jų ugdymo etape nebuvo pabrėžiamas bei realizuojamas adekvačiu jo



svarbai lygmeniu. Tai ypač aktualu jauniems žmonėms, norintiems tapti policijos bei valstybės sienos apsaugos pareigūnais. Jiems būtina kelti savo fizinės kultūros lygį, ugdyti „... iš vienos pusės fizinį stiprumą, iš antros – kūno klusnumą valios įsakymams ... nusiteikimą tarnauti aukštesniems gyvenimo tikslams“ [7, p. 393–394] – sugebėjimą valdyti savo kūną, valią ir protą sudėtingomis gyvenimo situacijomis.

Teigiama tai, kad į MRU KPF įstojo (2003 m) santykinai didesnė dalis būsimųjų policijos ir valstybės sienos apsaugos pareigūnų, turinčių žinių apie fizinio lavinimo metodiką bei didesnę nei 5 metų mankštų darymo „stažą“. Neigiama tai, kad didėja santykinė dalis neturinčiųjų motyvacijos fiziškai tobulėti bei darančiųjų nerezultatyvias (iki 10 minučių trukmės) mankštas. Prie neigiamų veiksnių galima priskirti ir tai, kad būsimieji policijos ir sienos apsaugos pareigūnai nepabrėžė dvikovės sporto šakų technikos elementų išmokimo kaip vyraujančių priemonių jų fizinio pasirengimo procese.

Apibendrinami gautus duomenis apie būsimųjų policijos ir valstybės sienos apsaugos pareigūnų nuostatas fizinio aktyvumo atžvilgiu bei ryšį su fizinių ypatybių ugdymu, judamųjų gebėjimų lavinimu ir tobulinimu galime teigti, kad studijų, pareigūnų profesinių gebėjimų formavimo procese būtina:

- siekti, kad būsimieji pareigūnai jau pradiniame studijų proceso etape suvoktų fizinio tobulinimosi, kaip vieno iš kertinių policijos pareigūno profesinės kvalifikacijos bei asmenybės augimo, būtinybę;
- įvairias fizinio aktyvumo formas taikyti kaip parengiamąsias priemones kovinei savignybei bei specifiniams pareigūno veiksams įvaldyti;
- būsimųjų policijos ir valstybės sienos apsaugos pareigūnų fizinio aktyvumo formų turinį orientuoti į valios bei vidinės asmens disciplinos tobulinimą, fizinių ypatybių, būtinų ekstremaliose situacijose, lavinimą;
- pabrėžti dvikovės sporto šakų svarbą rengiant pareigūnus bei naujų kovinės savignybos veiksnių technikos mokymosi bei tobulinimo būtinumą;
- įgyvendinant būsimųjų pareigūnų fizinio ugdymo studijų dalykų programas, pabrėžti teorinių ir metodinių žinių perėmimo būtinybę;
- gilesnėmis žiniomis didinti fiziškai aktyvaus gyvenimo būdo motyvaciją, ugdyti visapusiškai išsilavinusią asmenybę – būsimąjį pareigūną, sugebantį efektyviai ypač ekstremaliois sąlygomis realizuoti savo gebėjimus – vykdyti visuomenės saugumo ir tvarkos palaikymo funkciją.

## Išvados

1. Būsimųjų policijos bei valstybės sienos apsaugos pareigūnų, 2002 ir 2003 metais įstojusių į Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakultetą, nuomone, fiziškai aktyvus gyvenimo būdas daro teigiamą įtaką būsimų pareigūnų sveikatai ir fiziniam parengtumui, tačiau faktiškai tik trečdalis jų (36,1 proc.) domisi literatūra apie fizinių pratimų atlikimo metodiką. Tik 45,7 proc. pirmakursių vidurinio lavinimo mokykloje įgijo žinių bei fizinių pratimų taikymo įgūdžių.

2. Laisvalaikio mankštinasi statistiškai patikimai didesnė būsimųjų policijos pareigūnų dalis. 30,4 proc. respondentų mankštinimosi „stažas“ ne didesnis nei 1 metai, kitų – didesnis. Patikimai daugiau pirmakursių 2003 nei 2002 metais mankštinasi 5 ir daugiau kartų per savaitę ir daro mankštas 10 minučių arba trumpiau. Mažėja efektyviai besimankštinančiųjų santykis.

3. Būsimųjų policijos ir valstybės sienos apsaugos pareigūnų požiūriu į fizinį lavinimą pranašumas:

- mankštintis renkasi aplinką ir pratimus, kurie daro teigiamą įtaką būsimos profesinės veiklos efektyvumui;
- labiau kreipia dėmesį į mankštos rezultatyvumą, o ne į besimankštinančiųjų draugiją;

– formuojasi daugumos požiūrio tendencija, kad mankštintis reikia nuolat ir siekiant fizinio tobulumo, reikia rodyti asmeninę iniciatyvą.

Trūkumas:

– didelė dalis būsimųjų pareigūnų nesuformavo fiziškai aktyvaus gyvenimo nuostatų ir įgūdžių;

– labai maža dalis pradėjusių studijuoti MRU KPF pirmakursių teigė, kad mankštini-  
muisi pasirinktų dvikovės sporto šakų pratimus (dvikovės sporto šakos nepapuolė į  
pasirenkamų penketuką).

4. Įstojusieji 2002 ir 2003 metais į Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakul-  
tetą vidurinio lavinimo mokyklose negavo užtektinai žinių apie fizinio tobulinimo proceso teo-  
rinius ir metodinius aspektus bei nebuvo motyvuoti fiziškai mankštintis. Planuodami savo  
darbotvarkę, ne visi būsimieji pareigūnai suinteresuoti skirti laiko fiziniam aktyvumui.

5. Pageidaujantiems studijuoti Mykolo Romerio universiteto teisės ir policijos veiklos  
arba Teisės ir valstybės sienos apsaugos studijų programas reikėtų pabrėžti gero fizinio pa-  
sirengimo ir dvikovės veiksmų gebėjimų svarbą studijose. Teigiamos ir aktyviai realizuoja-  
mos potencialių būsimųjų studentų nuostatos šiais aspektais optimizuotų jų profesinio pasi-  
rengimo procesą.



## LITERATŪRA

1. **Kalesnykas R.** Policijos funkcijų įgyvendinimo efektyvumas: viešųjų ir privačių interesų derinimo problema // *Jurisprudencija. Visuomenės saugumas ir policijos mokslai.* 2002. T. 2(16).
2. **Kalesnykas R.** Policijos pareigūnai kai kuriuose Europos valstybėse // *Jurisprudencija. Visuomenės saugumas ir policijos mokslai.* 2002. T. 48(40).
3. **Šakočius A.** Policija valstybėje ir visuomenėje: nuo distinktyviai iki racionaliai pragmatinio požiūrio į policijos paslaugą // *Jurisprudencija. Visuomenės saugumas ir policijos mokslai.* 2000. T. 15(7).
4. **Butavičius A., Štarevičius E.** Policijos pareigūno emocinės būsenos ir veiksmų taktika konfliktinių situacijų metu: mokomasis leidinys. – Vilnius: LTA LC, 1999.
5. **Petkevičienė J., Kardelis K., Misevičienė I., Petrauskas D.** Kauno aukštųjų mokyklų studentų fizinio aktyvumo, žalingų įpročių ir studijų krypties sąsaja // *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas.* 2002. T. 4(45).
6. **Tamošauskas P.** Studentų kūno kultūros funkcionavimo problemos // *Sporto mokslas.* 2000. T.1 (20).
7. **Šalkauskis S.** Rinktiniai raštai. Pedagoginės studijos I knyga. – Vilnius: LRKŠM Leidybos centras, 1992.
8. **Čekanavičius V., Murauskas G.** Statistika ir jos taikymai. – Vilnius: TEV, 2001.
9. **Poderys J.** Asmens sveikatos ugdymas: mokomoji knyga. – Kaunas: KMU, 2000.
10. **Skurvydas A.** Judesių valdymo ir sporto fiziologijos konspektai: metodinė priemonė. – Kaunas: LKKI, 1998.
11. **Muliarčikas A.** Kauno studentų laisvalaikio fizinis aktyvumas ir jį lemiantys faktoriai // *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas.* 2003. T. 5(50).
12. **Muliarčikas A. (sudarytojas).** Lengvoji atletika: vadovėlis Lietuvos aukštųjų mokyklų studentams. – Vilnius: Egalda, 1995.
13. **Купеп К.** Аэробика для хорошего самочувствия. – Москва: Физкультура и спорт, 1989.
14. **Grinienė E.** Lietuvos kūno kultūros akademijos studentų laikas skiriamas studijoms ir gyvenimiš-  
kiems poreikiams tenkinti // *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas.* 2003. T. 3(48).
15. **Poteliūnienė S., Mertinas J.** Studenčių fizinio aktyvumo, psichomotorinių funkcijų, protinio darbin-  
gumo sąsaja // *Sporto mokslas.* 2001. T. 4(26).



***Attitudinal Peculiarities to Physical Activity of Would-Be Police Officers,  
1-St Year Students of Mykolas Romeris University***

***Assoc. Prof. Dr. Algirdas Muliarčikas  
Antanas Butavičius  
Dovydas Ivanovas***

*Mykolas Romeris University*

***Assoc. Prof. Dr. Rimantas Mikalauskas***  
*Lithuanian Academy of Physical Education*

**Keywords:** *physical activity, knowledge of would – be police officers, peculiarities of exercising in leisure time.*

**SUMMARY**

*The aim of the article was to establish the relation peculiarities between physical activity and leisure time of students' enrolled to the Kaunas Police Faculty of the Mykolas Romeris University in the years 2002 and 2003. Questionnaire data of the students enrolled to the Kaunas Police Faculty of the Mykolas Romeris University in the years 2002 and 2003 about their physical activity in leisure time and the analysis of different attitudinal aspects to it are presented in the article. The subjects who have participated in experiment by filling in questionnaires anonymously were 346 1-st year students, 219 students in 2002 and 127 students in 2003 respectively. Merely 45,7 % of those questioned maintained that during 12 years of learning at secondary schools of general education they have acquired skills of doing physical exercises and could develop themselves physically on their own. Some 62,2 % of those questioned do physical exercises in leisure time. The basic reason for not doing exercises is the lack of time (47,5 %). The second negative reason indicated by the students is laziness (27,1 %). 38 % of would be police officers have been doing exercises for over 3 years, 31,3 % – for 2-3 years and up to 1 year – 30,4 %. The duration of exercising among the respondents is as follows: up to 10 min. – 12,6 %, 10–20 min. – 24,3 % and 30 min. or more – 63,0 %. 36,9 % have been doing exercises once or twice, 56,0 % – 3–4 times and 7,1 % – 5 or more times per week. The majorities of the students questioned have chosen or would choose running (24,4 %), weight – lifting (20,7 %) and swimming (12,9 %) exercises. A statistically reliably greater percentage of women enrolled in the Kaunas Police Faculty of the Mykolas Romeris University in 2003 (20,9 %), as compared to 2002 (57 %), pay attention to strength development by going in for weight – lifting. A relatively greater portion of respondents (38,1 %) choose the group of exercises most suitable for them, the others (22,1 %) choose paid classes in their favorite kind of sports, still others (19,9 %) choose exercises that require no expenditure. The majority of students (61,3 %,  $p < 0,001$ ) are of the opinion that exercising should be regular and everyone of them personally should worry about being provided suitable conditions for exercising (52,0 %,  $p < 0,001$ ) and only then expect support in this activity on the part of sports clubs (12,6 %) as well as the Department of Physical Education and Sport (17,6 %).*

