

STATUTINIŲ PAREIGŪNŲ FIZINIS RENGIMAS

Doc.dr. Robertas Veršinskas¹
Doc.dr. Stanislovas Bagočiūnas²
Doc.dr. Vytautas Gaška³

Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto Specialaus fizinio rengimo katedra¹
V. Putvinskio g. 70, LT – 44211 Kaunas
Telefonas (8~37) 30 36 52
Elektroninis paštas sfrk@kpf.mruni.lt

Lietuvos kūno kultūros akademijos Edukologijos fakulteto Gimnastikos ir šokio katedra²
Sporto g. 6, LT – 44211 Kaunas
Telefonas (8~37) 30 26 39

Mykolo Romerio universiteto Viešojo administravimo fakulteto Kūno kultūros katedra³
Valakupių g. 5, LT – 10101 Vilnius
Telefonas (8~5) 274 06 25
Elektroninis paštas ksk@mruni.lt

S a n t r a u k a

Straipsnyje nagrinėjama statutinių pareigūnų fizinio ir kovinio rengimo metodika, jų fizinis ir funkcinis pajėgumas.

***Darbo tikslas** – eksperimentinio tyrimo keliu parengti pareigūnų ir būsimų teisėsaugos institucijų darbuotojų fizinio auklėjimo organizavimo ir vykdymo metodiką, sudaryti specialaus fizinio parengtumo normatyvų vertinimo kriterijus.*

Eksperimento metu buvo nustatytas pareigūnų – studentų fizinis išsivystymas ir parengtumas, funkcinis pajėgumas, išanalizuoti profesinių įgūdžių panaudojimą praktinėse situacijose aspektai, sudaryti fizinio parengtumo lygio vertinimo kriterijai.

Ištirta 90 pareigūnų – neakivaizdinių studijų studentų, kurie buvo suskirstyti į eksperimentinę, dirbančių pagal specialią programą, ir kontrolinę grupę.

Atlikti tyrimai parodė, kad eksperimento metu ženkliai padidėjo policininkų pilvo preso, liemens ir rankų jėga ($p < 0,05$), nežymiai pagerėjo maksimalaus deguonies suvartojimo rodikliai ir Ruffe indekso dydis, sudėtinga psichomotorinė reakcija. Išaiškėjo, kad 69,7 % pareigūnų praktinius savignos įgūdžius panaudojo gindamiesi nuo užpuoliko. Remiantis gautais duomenimis buvo parengta fizinio pajėgumo vertinimo lentelė, leidžianti nustatyti statutinių pareigūnų fizinio pasirengimo lygį.

***Pagrindinės sąvokos:** statutinė tarnyba, pareigūnas, fizinis parengtumas, fizinės ir funkcinės galios, profesinis rengimas.*

ĮVADAS

Šiuolaikiniam žmogui būdinga fizinė inteligencija, kada pats žmogus rūpinasi savo sveikata, fizine galia, dvasinio ir fizinio kūno grožio vienybe. Rengiant būsimą pareigūną profesinei veiklai ypatingai svarbia reikšmę įgauna profesiniu atžvilgiu orientuota kūno kultūra ir sportas. Visas kūno kultūros priemonių kompleksas peržiūrimas ir vertinamas, atsižvelgus į profesinius reikalavimus, t.y., kad jų panaudojimas užtikrintų darbingumą, sveikatos stiprinimą ir maksimalų fizinį pajėgumą.

Metodologinis tokio kryptingo profesinio fizinio paruošimo pagrindas yra viso judėjimo komplekso įgūdžių, fizinių ypatybių ir psichinių savybių perkėlimas, kuris turi būti realizuotas ne tik atskirų sugebėjimų ribose, bet visomis asmenybės savybėmis. Profesinis fizinis parengimas – pakankamai sudėtingas, platus ir kompleksinis procesas. Prieš organizuojant šį procesą, reikia atidžiai iširti būsimos profesinės veiklos sąlygas, o tada sudaryti programą, kurioje atsispindėtų visi to profilio darbuotojų grupei būdingi profesiniai reikalavimai. Todėl, tikslinga parinkti priemones ir metodus, optimaliai užtikrinančius specialų fizinį parengtumą. Tų priemonių, metodų kompleksas praktiškai realizuojamas, tikslingai organizuojant kūno kultūros pratybas ir sporto užsiėmimus.

Dirbant su Lietuvos policijos pareigūnais, mes gilinomės ir tyrinėjome profesinį fizinį parengtumą.

Kūno kultūra ir sportas yra sudėtinė visuomenės bendrosios kultūros dalis, žmogaus specifinės veiklos rezultatas. Eilė autorių fizinio parengimo klausimais [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11] analizuoja ir mokliškai pagrindžia įvairių aukštųjų mokyklų studentų fizinio ugdymo problemas. Tačiau mūsų šalies ir užsienio literatūroje nėra duomenų apie policijos pareigūnų specialų fizinį parengtumą, fizinio parengtumo vertinimo kriterijus, fizinius krūvius ir kūno kultūros programas. Skirtingai traktuojamas fizinių ypatybių lavinimui skirtas procentinis laiko santykis, neanalizuojami organizmo adaptacijos fiziniams krūviams fiziologiniai kriterijai, neskiriamas reikiamas dėmesys mokymo proceso individualizavimui ir diferencijavimui.

Darbo tikslas – eksperimentinio tyrimo būdu parengti pareigūnų ir būsimų teisėsaugos institucijų darbuotojų fizinio auklėjimo organizavimo ir vykdymo metodiką, sudaryti specialaus fizinio parengtumo normatyvų vertinimo kriterijus.

Siekdami tikslo sprendėme šiuos uždavinius:

1. Nustatyti pareigūnų – MRU studentų fizinį išsivystymą ir parengtumą.
2. Iširti funkcinį pajėgumą.
3. Išanalizuoti profesinių įgūdžių panaudojimą praktinėse situacijose.

4. Sudaryti fizinio parengtumo lygio vertinimo kriterijus.

TYRIMO METODAI IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimai buvo atliekami keturiais etapais 2005 metais. Tyrimuose dalyvavo 90 pareigūnų – neakivaizdinių studijų studentų, kurie buvo suskirstyti į eksperimentinę, dirbančią pagal specialią bendrojo ir specialaus fizinio parengimo programą, ir kontrolinę grupes. Kiekvienai fizinei ypatybei ugdyti buvo sudarytos programos, numatytos priemonės ir atlikimo metodai [12, 13, 14, 15, 16].

Fizinio išsivystymo rodikliai buvo nustatomi antropometrijos metodu matuojant ūgį (cm), nustatant kūno masę (kg), ūgio – kūno masės indeksą (g/cm), krūtinės ląstos apimtį ramybėje, įkvėpus bei iškvėpus (cm), krūtinės ląstos ekskursiją (cm), plaučių gyvybinę talpą (l), spirometrijos indeksą (ml/kg), dešinėsios ir kairiosios rankų raumenų jėgą (kg), stipriosios rankos dinamometrijos indeksą (kg/kg), liemens raumenų jėgą (kg) [13, 15, 16, 17, 18].

Fizinio parengtumo vertinimas [16] buvo atliekamas:

- matuojant liemens jėgą dinamometru;
- nustatant dinaminės jėgos išvermę šiais testais: prisitraukimai prie skersinio (kartai), sėstis ir gultis (kartai per 60 sek.), rankų lenkimas ir tiesimas gulomis (kartai);
- matuojant specialų vikrumą, koordinaciją pagal kliūčių ruožo įveikimo [4, 7, 19] ir 10 x 10 m (šaudyklinis bėgimas su posūkiais) laiką;
- vertinant išvermę 300 m bėgimu (s), greitumą – 100 m atkarpoje (s) [19];
- lankstumą pagal pasilenkimo pirmyn sėdint testo duomenimis (cm) [18].

Tyrėme šiuos funkcinio darbingumo rodiklius: PWC_{170} (kgm/min/kg), MDS (1/min), pulso dažnį ramybėje (tv/min), kraujospūdį (pagal Korotkovo metodiką), paprastą ir sudėtingą psichomotorines reakcijas (ms), judesių dažnumą per 1 min (kartai), ortostatinį mėginį (tv), sistolinį širdies tūrį (cm^3/kg), Ruffje indeksą (vnt.) [11, 14, 15, 16, 20, 21].

Matematinė statistika. Gauti tyrimų rezultatai buvo apdoroti matematinės statistikos metodais [21] apskaičiuojant:

- aritmetinį vidurkį (M);
- vidutinį kvadratinį nuokrypį (S);
- procentinę rezultatų kaitą;
- skirtumo tarp aritmetinių vidurkių reikšmingumą pagal dvipusį Stjudento t kriterijų

- aritmetinių vidurkių skirtumo reikšmingumo lygmuo buvo laikomas svarbiu, kai paklaida ($p < 0,05$) mažesnė nei 5 %;
- ryšį tarp rodiklių (taikant Pirsono koreliacijos koeficientą). Kiekvienų metų pabaigoje buvo vykdoma studentų anketinė apklausa, kuri apėmė profesinių įgūdžių panaudojimą praktinėse situacijose [6].

REZULTATŲ ANALIZĖ

Analizuojant fizinio išsivystymo rodiklius nustatėme, kad eksperimentinių grupių studentų ūgis buvo $180,14 \pm 1,8$ cm, o kontrolinės grupės – $179,2 \pm 5,68$, šie rezultatai tarp grupių patikimai nesiskyrė. Visų grupių kūno masė pirmo tyrimo metu buvo $72,22 \pm 1,08$ kg., o tyrimo pabaigoje stebimas nežymus kūno masės padidėjimas iki $73,63 \pm 1,43$ kg.

Visų grupių ūgio – kūno masės indeksas pirmame tyrime buvo $402,16 \pm 4,64$ g/cm., o eksperimento pabaigoje eksperimentinėje grupėje siekė $405,48 \pm 5,99$ g/cm, kontrolinėje grupėje – $402,31 \pm 3,66$ g/cm.

Vertinant kvėpavimo sistemos rodiklius pastebėjome, kad jeigu per tiriamąjį laikotarpį **plaučių** gyvybinė talpa eksperimentinėje grupėje buvo 4790 ± 15 ml, o kontrolinėje – 4670 ± 15 ml, tai eksperimento pabaigoje siekė 5006 ± 18 ml ($p < 0,05$).

Labai svarbūs faktoriai profesiniame fiziniame policininko parengime, ypač mokant kovinių imtynių veiksmų, yra rankų ir liemens dinamometrija. Tyrimo metu padidėjo visų tiriamųjų grupių stipriosios rankos dinamometrijos indeksas nuo $70,73 \pm 3,08$ kg/kg iki $87,84 \pm 1,58$ kg/kg ir liemens dinamometrijos indeksas nuo $196,18 \pm 2,53$ kg/kg iki $207,16 \pm 3,76$ kg/kg ($p < 0,05$). Rankų jėga taip pat padidėjo ($p < 0,05$), dešinės rankos nuo $42,95 \pm 1,59$ kg. iki $61,24 \pm 1,43$ kg., o kairės rankos – $40,21 \pm 1,25$ kg, – $56,12 \pm 1,10$ kg. Liemens raumenų jėga tyrimo pradžioje siekė $128,00 \pm 3,48$ kg, o pabaigoje padidėjo iki $159,98 \pm 2,51$ kg ($p < 0,05$).

Eksperimento pradžioje 100 m bėgimo rezultatas eksperimentinėje grupėje buvo $13,60 \pm 0,17$ s, o kontrolinėje grupėje – $13,76 \pm 0,13$ s. Eksperimento pabaigoje jis pakito nežymiai, eksperimentinėje grupėje – $13,5 \pm 0,07$ s, kontrolinėje grupėje – $13,61 \pm 0,09$ s.

Ištvermės 3000 metrų bėgimo rezultatai rodo, kad tyrimų pradžioje eksperimentinės grupės rezultatas – 771 ± 22 s, o kontrolinės – 793 ± 07 s. Tyrimo pabaigoje akivaizdžiai pagerėjo eksperimentinės grupės ištvermės rodikliai – 740 ± 18 s ($p < 0,05$).

Pratybose pilvo preso ir nugaros raumenų stiprinimo pratimus atlikome dinamiu ir statiniu būdu, nuolat juos sunkindavome – pradžioje atlikdavome be svorio, o vėliau su svoriu

sunkinant pradinę padėtį. Visų grupių atsisėdimo iš gulimos padėties per vieną minutę rezultatas eksperimento pabaigoje buvo $60,04 \pm 1,19$ k., kai tuo tarpu pradžioje buvo $38,97 \pm 5,33$ k. ($p < 0,05$).

Jėga, su kitomis fizinėmis ypatybėmis, sąlygoja naujų kovinės savigynos veiksmų formavimą, sudaro palankias sąlygas naujiems profesiniams įgūdžiams pasireikšti ir jau esamiems tobulinti. Pristatymų prie skersinio, šuolyje į aukštį iš vietos atsispiriant dviem kojomis visų grupių vidurkių rezultatai pagerėjo, lyginant su pirmu tyrimu ir kontroline grupe ($p < 0,05$). Eksperimentinės grupės studentai tyrimo pradžioje prisitraukdavo prie skersinio – $12 \pm 1,2$ k., kontrolinės – $11 \pm 1,0$ k. Tyrimo pabaigoje eksperimentinės grupės studentų rezultatas padidėjo iki $17 \pm 2,0$ k. ($p < 0,05$), o kontrolinės – $13 \pm 1,5$ k. Šuolio į aukštį atsispiriant abiem kojom rezultatas tyrimo pradžioje eksperimentinėje ir kontrolinėje grupėje buvo $40,95 \pm 2,4$ cm, o pabaigoje padidėjo nežymiai iki $44,35 \pm 3,3$ cm ($p > 0,05$). Šių kontrolinių pratimų diagnostika padėjo nustatyti grupės ir kiekvieno pareigūno dinaminės ir sprogstamosios jėgų dydžius ir vystymosi raidą per metus.

Mūsų eksperimentiniuose tyrimuose pateikta fizinio parengimo kontrolinių pratimų dinamika per metus ir vertinimo kriterijai charakterizuoja pasirengimo lygį ir sudaro bazę specializuotose kovinės savigynos pratybose įsisavinant teisingą veiksmų atlikimo techniką. Apskritai profesinis paruošimas reikalauja visus metus lavinti jėgos, greitumo, išvermės fizines ypatybes. Kovinės savigynos technikos veiksmai ekstremaliose sąlygose, vispusiškas fizinis parengimas ir jų kontrolės sistema yra profesinių gebėjimų ugdymo procesas.

Profesionali pareigūno veikla reikalauja ir gerų funkcinių rodiklių. Tyrimo metu pastebėti teigiami PWC_{170} pakitimai vienam kilogramui svorio. Pirmame tyrimo visų grupių vidurkis – $18,36 \pm 2,07$ kgm/min/kg, ketvirtajame tyrimo – $19,71 \pm 2,04$ kgm/min/kg. Taip pat padidėjo MDS rodikliai, lyginant su pirmuoju tyrimu.

Įvertinant širdies ir kraujagyslių sistemos reakcijas kūno kultūros pratybose taikomoms priemonėms, nustatėme pulso dažnį ramybėje, bei Ruffje indekso dydį. Pirmame tyrimo grupių širdies susitraukimų dažnio (ŠSD) vidurkis – $68,62 \pm 3,95$ tv/min, Ruffje indekso – 5,75 vnt. Ketvirtame tyrimo šie rodikliai pagerėjo: pulso dažnio vidurkis – $67,36$ tv/min, Ruffje indekso – 1,56 vnt.

Vienas iš nervų sistemos funkcinės būklės ir raumenų susitraukimo greičio išraiškos rodiklių yra psichomotorinė reakcija. Psichomotorinės reakcijos laiko nustatymas vienas iš objektyviausių nervų sistemos tyrimo metodų. Psichomotorinės reakcijos rodikliai turi didelį rodiklių vidurkių diapazoną. Treniruojantis psichomotorinė reakcija greitėja, todėl ji ypač svarbi atliekant kovinės savigynos veiksmus. Psichomotorinė reakcija ir judesių dažnumas,

priklauso nuo nervinių procesų paslankumo. Pirmame tyrime paprastos ir sudėtingos psichomotorinės reakcijos grupių greičio vidurkis buvo $206 \pm 28,01$ ms ir $236,83 \pm 24,64$ ms. Ketvirtame tyrime šie rodikliai tokie: paprastos psichomotorinės reakcijos – $203,49 \pm 27,70$ ms, sudėtingos – $233,99 \pm 24,31$ ms. Šie rodikliai per tyrimą kito nežymiai ($p > 0,05$).

Anketinių tyrimų analizė parodė, kad sudėtingose praktinėse situacijose – 69,7 proc. respondentų praktinius savignyos įgūdžius panaudojo sulaikydami teisėtvarkos pažeidėjus, 27,4 proc. respondentų kovinius veiksmus panaudojo gindamiesi nuo užpuolikų, o 23,6 proc. gindamiesi naudojo ir kovinius išsilaisvinimo veiksmus. Remiantis eksperimento metu gautų fizinio parengtumo, fizinio išsivystymo ir funkcinio darbingumo rodiklių dinamika, įvertinant kiekvieno studento ir visos grupės jų pakitimus nustatėme fizinio pasirengimo ir funkcinio pajėgumo vertinimo kriterijus (1 lentelė).

1 lentelė. Fizinio pasirengimo ir funkcinio pajėgumo vertinimas

Nr.	Vertinimo kriterijai	Vertinimas		
		aukštas	vidutinis	žemas
1.	100 m (s)	12.8	13.2	14.2
2.	3000 m (s)	720	780	840
3.	Prisitraukimai prie skersinio (kartai)	18	13	8
4.	Šuolis į aukštį atsispiriant abiem kojom (cm)	56	48	40
5.	Lankstumas (cm)	20	16	6
6.	Kliūčių ruožo įveikimas (s)	75	85	95
7.	Plaučių gyvybinė talpa (9 ml)	5500	5000	4000
8.	Rankų plaštakų jėga (kg):			
	dešinė ranka	68	58	48
	kairė ranka	65	55	45
9.	Liemens jėga (kg)	170	155	130
10.	PWC 170(kgm/min/kg)	> 23	20	<14
11.	Rufje indeksas (vnt.)	1	5	8
12.	Psichomotorinės reakcijos (ms.):			
	paprastos	140	180	200
	sudėtingos	180	210	260
13.	Judesių dažnumo vertinimas (kartai/min)	400	350	300

REZULTATŲ APTARIMAS

MRU Policijos fakultete būsimųjų statutinių pareigūnų fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo tyrimai buvo pradėti 1991 metais. Stebėdami šio tarpsnio pareigūnų fizinį vystymąsi ir parengtumą eilė autorių apibendrinę tyrimų rezultatus daro išvadas, teikia rekomendacijas ugdymui pagerinti [3, 7, 8]. Lygindami gautus tyrimo rezultatus su šio amžiaus tarpsnio Lietuvos gyventojų vidurkiais, Lietuvos ir užsienio aukštųjų mokyklų studentų (vyrų) fizinio pajėgumo rodikliais bei Eurofit o suaugusiems testų rezultatais galime daryti išvadas apie pareigūnų bei būsimųjų teisininkų fizinio išsivystymo ir parengtumo lygį. Pareigūnų ūgio ir kūno masės vidutiniais rodikliai praktiškai nesiskyrė nuo Varšuvos politechnikos instituto, Kūno kultūros akademijos Poznanės Fizinio auklėjimo fakulteto studentų analogišku rodikliu, bet buvo didesni [$p < 0,05$] nei Katovicų kūno kultūros akademijos, Demblino aukštosios karo aviacijos karininkų mokyklos ir Poznanės aukštosios karininkų mokyklos kursantų [22, p. 410–411]. Kūno masės rodikliai sutapo su 1998 metų LTA studentų testavimo duomenimis [5, 8, 23]. Remiantis autorių A. Raslano ir J. Skernevičiaus [16, p. 22 – 26] mūsų tiriamųjų kūno masės indekso rezultatai apibūdinami, kaip „tinkami be atsvario“ ir nesiskyrė nuo LKKA Pedagoginio fakulteto, bet buvo geresni ($p < 0,05$) už Turizmo ir sporto vadybos bei Trenerių fakulteto studentų, kurių atsvaris – žymiai didesnis ($p < 0,05$) [24, p. 330–333]. Tačiau psichomotorinių reakcijų greitis (PRG) lyginant su VPU studentų PRG [16, p. 40–41] tik „vidutiniškas“. Dešinės ir kairės rankų plaštakų jėga pagal Hanseno [16, p. 26] skalę vertinama „labai gerai“. Šie duomenys sutampa su kitų autorių [24, p.330–333] tyrimų rezultatais, pagal kuriuos taip įvertinta 50 proc. LKKA Pedagoginio, 48 proc. Turizmo ir sporto vadybos bei 25,6 proc. Trenerių fakultetų studentų plaštakų dinamometrija. Studijuojančių pareigūnų raumenų dinaminė ištvėrmė pagal „prisitraukimų prie skersinio“ ir „sėstis ir gultis“ testų gavinius eilės autorių [16, p. 34, 84] vertinama „labai gerai“. Mūsų tiriamųjų Rufje indekso dydžiai neprieštarauja kitų autorių [12, 13, 15, 20] tyrimų rezultatams ir leidžia apibūdinti aerobinį pajėgumą lyginant su ištvėrmę lavinančiais sportininkais kaip „vidutinį“, o pagal ištvėrmės išlavinimą charakterizuoja „gerą treniruotumą“. Šio indekso vidutiniai dydžiai nesutampa su S. Dadelo 1998 metais atlikto LTA studentų tyrimo rezultatais [8]. PWC170 testo ir pulso dažnio ramybėje rodikliai nesiskiria nuo kitų autorių [7, 8] pateiktų analogiškų duomenų specialioje literatūroje. Autorių B. Johnson ir J. Nelson, 1986 metų publikacijose [25] aprašytomis metodikomis (skalėmis) vertinant mūsų gautus testų „šuolio aukštyn“ ir „pasilenkimo pirmyn į priekį „jie – „vidutiniški“. Policijos pareigūnų studentų 100 m nuotolio bėgimo rezultatas [13,7 sek.] patikimai nesiskyrė nuo Kauno policijos fakulteto pirmakursių analogiško nuotolio

bėgimo rezultatų (13.9 sek.) [26]. 3000 m vidutiniai bėgimo rezultatai nėra žemesni nei MRU KPF [26] ir LTU PF [27] studentų analogiškų testų rodikliai. Tiriamųjų aerobinės ištvermės įvertinimas pagal 3 km bėgimo rezultatą (sek.) [13, p. 84] yra „vidutiniškas“. Apibendrinami pateiktus duomenis galime teigti, kad statutinių pareigūnų fiziniam parengtumui reikšmingos **įtakos** turi fizinio išsivystymo parametrai. Jį taip pat sąlygoja aukšto lygio fizinio parengtumo būklės būtinumo motyvacija, savarankiškas fizinis rengimasis. Aukšto fizinio parengtumo lygio pasiekimo procesą reikšmingai veikia einančių dirbti į teisėsaugos institucijas atranka ir privalomi nuoseklūs, pastovūs fizinio rengimo užsiėmimai tobulinant profesinius įgūdžius ir fizines galias.

IŠVADOS

Apskritai, pateikta studentų fizinio ugdymo sistema atskleidžia naujus šios problemos aspektus. Harmoningas fizinis išsivystymas, gera sveikata, fizinis pajėgumas ir profesinis ugdymas, patikrintas eksperimentine medžiaga, leidžia daryti naujas teorines ir dalykines išvadas ir apibendrinimus turiningam motorikos teorijos kūrimui. Kūno kultūros teorija ir metodika praturtinama nauja pedagogine strategija ir edukacinėmis nuostatomis.

LITERATŪRA

1. Vegertas Z. Studentų fizinio išsivystymo dinamika studijų metais. Kūno kultūros problemos Lietuvos aukštojoje mokykloje. – Kaunas, 1992.
2. Jankauskas J. Gydomoji kūno kultūra. – Vilnius: Mokslas, 1990.
3. Dešukas V., Nikolojonok G., Veršinskas R. LPA studentų specialaus parengimo ir paruošimo veikti ekstremaliomis varžybinėmis sąlygomis rodiklių tarpusavio ryšys // Mokslo darbai. T. 2. – Vilnius: LPA, 1994.
4. Dešukas V., Nikolojonok G., Veršinskas R. Kliūčių ruožas fizinio rengimo pratybose // Policijos pareigūnų profesinės, dorovinės bei psichologinės savybės ir jų ugdymas: tarptautinės mokslinės metodinės konferencijos medžiaga. – Vilnius: LPA, 1994.
5. Nikolojonok G., Markevičius V., Veršinskas R. Specialaus taktinio, fizinio ir psichologinio rengimo ryšių tobulinimas // Policijos pareigūnų profesinės, dorovinės bei psichologinės savybės ir jų ugdymas: tarptautinės mokslinės metodinės konferencijos medžiaga. – Vilnius: LPA, 1994.
6. Gaška V. Policijos akademijos studentų fizinio išsivystymo metodai. // Sporto mokslas.

– 1996 . Nr.1.

7. Gaška V. Policijos akademijos pirmo kurso studentų kūno kultūros pratybų pedagoginiai pagrindai. Dakt.dis. Lietuvos policijos akademija. – Vilnius, 1994.
8. Dadelo S. Lietuvos teisės akademijos studentų fizinės saviugdodos efektyvumo tyrimai: daktaro disertacija. Vilniaus pedagoginis universitetas. – Vilnius, 1998.
9. Genevičius J., J.Mertinas J., Tinteris M. Vilniaus pedagoginio universiteto studentų fizinis išsivystymas ir fizinis parengtumas // Tradicijų ir novacijų darba kuriant atvirą visuomenę: mokslinių straipsnių rinkinys. – Kaunas: Akademija, 1999 p.
10. Vaščila V., Gedminas A. Studentų fizinio pajėgumo vertinimas pagal Eurofit-o testų programą // Tradicijų ir novacijų darba kuriant atvirą visuomenę: mokslinių straipsnių rinkinys. Kaunas – Akademija, 1999.
11. Tamošauskas P., Rėgalienė G., Mačys A. Studentų fizinio ugdymo teorijos ir metodikos pagrindai. – Vilnius: Technika, 2003.
12. Karoblis P. Raslanas A., Steponavičius. Didelio meistriškumo sportininkų rengimas. – Vilnius: LSIC, 2002.
13. Karoblis P. Jaunojo sportininko treniruotė. – Vilnius: LSIC, 2003.
14. Schmolinsky G. Leichtathletik. – Berlin: Sportverlag, 1984.
15. Karoblis P., Skernevičius J. Sportinės treniruotės pagrindai. – Vilnius: Mintis, 1978.
16. Raslanas A., Skernevičius J. Sportininkų testavimas. – Vilnius: LTOK, 1998.
17. Skernevičius J., Raslanas A., Dadelienė R. Sporto mokslo tyrimo metodologija. – Vilnius: LSIC, 2004.
18. Козлов В. И., Гладышева А. А. Основы спортивной морфологии.– Москва: ФИС, 1977.
19. Volbekienė V. Eurofitas. – Vilnius, 1993.
20. Кепеженас А. К. Характеристики сердечного ритма прт адаптации к физическим нагрузкам. – Л: 1984.
21. Gonestas E., Strielčiūnas R. Taikomoji statistika. – Kaunas: LKKA.
22. Sokolovski M. Избранные соматические черты травянных хоккеистов на фоне мужчин // Šiuolaikinės kultūrinės, dvasinės plėtros problemos: mokslinių straipsnių rinkinys. – Kaunas: Akademija, 2001.
23. Dadelo S. Lietuvos teisės akademijos studentų fizinės saviugdodos efektyvumo tyrimai //

Sporto mokslas. Nr. 4 (22). – Vilnius, 2000.

24. Lagunavičienė N., Grigonienė J. LKKA pirmo kurso studentų fizinio išsivystymo ir plaukimo pasirengimo ypatumai // Socialinių – humanitarinių mokslų vaidmuo Universitetinio ugdymo sistemoje. – Kaunas: Akademija.
25. Johnson B.L., Nelson J.K. Practical measurements for evaluation in physical education.– United States of America, 1986.
26. Muliarčikas A. Būsimų policijos pareigūnų – Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto 2002 ir 2003 metų studentų – fizinio parengtumo rodiklių dinamika.// Jurisprudencija. Visuomenės saugumas ir policijos mokslai: mokslo darbai, 2004. T 62 (54).
27. Gaška V., Veršinskas R., Avižonienė G. Lietuvos teisės universiteto studentų fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo darbo metodikos // Tiltai: mokslo darbai. – Klaipėda: KU, 2004. Nr. 23.

PHYSICAL TRAINING OF STATUTORY OFFICERS

Assoc. Prof. Dr. Robertas Veršinskas¹
Assoc. Prof. Dr. Stanislovas Bagočiūnas²
Assoc. Prof. Dr. Vytautas Gaška³

Mykolas Romeris University¹
 Lithuanian Academy of Physical Education²
 Mykolas Romeris University³

S u m m a r y

The article deals with the methods of physical and combatant training of statutory officers, as well as their physical and functional fitness.

The aim of the research was to work out the organization and administration methods of special physical training and special normative evaluation criteria of physical fitness of officers and would-be workers at juridical institutions by means of experimental research.

The experimental research evaluated physical development and fitness, and functional fitness of officers – students, analyzed the aspects of the application of professional skills in practical situations, and worked out the evaluation criteria of the level of physical fitness.

The research participants were 90 officers – part-time students, who were divided into the experimental group, working according to a special program, and a control group.

The research showed that during the experiment the police officers' abdominal press and the strength of trunk and arms significantly increased ($p < 0.05$), and slight increase was noticed in the indices of maximum oxygen consumption, and Ruffe index, as well as the complex psychomotor reaction. It appeared that 69.7 % of officers used their practical self-defense skills defending themselves from assailants. On the basis of the received data the table of the evaluation of physical fitness was worked out. It would allow evaluating the level of physical fitness of statutory officers.

Keywords: *statutory service, officers, physical preparedness, heart rate, physical and functional capacity.*