

BŪSIMŪJŲ POLICIJOS PAREIGŪNŲ FIZINIO PAJĖGUMO KAITA TAIKANT SAVARANKIŠKĄ DARBĄ

Doc.dr. Robertas Veršinskas¹
Doc.dr. Stanislovas Bagočiūnas²

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

S a n t r a u k a

Rengiant aukštos kvalifikacijos specialistą, vienas iš svarbiausių mokymo proceso elementų yra nuolatinis ir kryptingas studentų savarankiško darbo įgūdžių ugdymas.

Darbo tikslas – ištirti Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto pagrindinių studijų studentų savarankiško darbo įtaką fizinio pajėgumo kaitai per mokslo metus.

Ištirtos dvi studentų grupės penkiais etapais mokslo metų eigoje. Pirmąją grupę sudarė 124 studentai, kurie per mokslo metus du kartus per savaitę lankė privalomas pratybas ir papildomai savarankiškai mankštinosi pagal parengtą savarankiško mankštinimosi programą. Antrąją grupę sudarė 117 studentų, kurie lankė tik privalomas pratybas.

Tyrimo rezultatai parodė, kad pirmos grupės studentų visų testų rezultatai nuo pirmojo iki penktojo testavimo tolygiai gerėjo, tačiau antros grupės studentų rezultatai po žiemos atostogų, sesijos ir praktikos pablogėjo: atsispaudimų gulint atremtyje 7 %, atsisėdimų – atsigulimų skaičius per 2 min. 5 %, 10 x 10 m šaudyklinio bėgimo rezultatas 7,9 %. Atliktas eksperimentas ir padaryta rezultatų analizė leidžia pagrįstai rekomenduoti studentų individualias fizinio rengimo užduotis, ypatingai atostogų, egzaminų sesijų ir praktikų metu.

Pagrindinės sąvokos: *pareigūnas, fizinė saviugda, fizinis parengtumas, tinkamumas, fizinis aktyvumas, fizinė būklė.*

IVADAS

Kūno kultūra aukštojoje mokykloje yra viena iš vientisos mokymo ir auklėjimo sistemos grandžių ypatingai svarbi formuojant aktyvią asmenybę, rengiant ją profesinei veiklai. Tačiau dėl daugelio istorinių, socialinių, psichologinių veiksnių, ne visada teigiamų mūsų bendros kultūros tradicijų, kūno kultūra dar netapo kiekvieno žmogaus poreikiu. Kūno kultūrą bandoma skubotai sieti su savarankiškumu, ji nepakankamai vertinama kaip viena veiksmingiausių sveikatos, fizinio tobulumo ir protinio darbingumo gerinimo priemonių [1].

Kiekvienos aukštosios mokyklos studentų kūno kultūra turi savo ypatumų. Tačiau ją vienija bendras tikslas – stipri studentų sveikata, noras ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius, skatinti fizinį ir funkcinį organizmo vystymąsi įvairiomis formomis, priemonėmis ir metodais atsižvelgiant į studentų fizinę būklę, interesus ir poreikius [2].

MRU, rengiančiai kvalifikuotus specialistus policijai, geriausiai tinka profesiniu atžvilgiu orientuota kūno kultūra, kurios priemonių kompleksas vertinamas atsižvelgiant į profesijos reikalavimus. Teigiamas tokio kryptingo profesinio fizinio rengimo pagrindas yra įgytų įvairių judėjimo įgūdžių ir savybių pritaikymas profesinėje veikloje.

Policininko specialaus fizinio rengimo tikslas – ugdyti profesinius įgūdžius kovinės savigynos veiksmus, formuoti ir lavinti fizines ypatybes. Sudarant mokomąją programą, buvo atsižvelgta į šiuos reikalavimus: 1) mokomosios medžiagos turinys turėjo atitikti atskirų fizinių ypatybių ugdymo laiko santykį, padėti ugdyti profesinius įgūdžius ir sugebėjimus, išnaudojant turimas darbo sąlygas; 2) pratybų turinys, formos turėjo būti įvairūs mokymo, fizinio krūvio ir emocijų požiūriu ir įsiliesti į bendrą policininko studijų planą; 3) tarp atskirų fizinių ypatybių ugdymo užduočių turėjo būti didaktikos principus ir metodikos reikalavimus atitinkantis loginis ryšys; 4) pratybų sistema, turinys ir logiškas išdėstymas turėjo įtvirtinti visapusišką ir profesinį MRU studentų fizinį rengimą; 5) sudaryta fizinių ypatybių ugdymo ir profesinio rengimo vertinimo sistema turėjo atskleisti mokėjimų ir įgūdžių įvaldymo lygį atsižvelgiant į studento individualius ypatumus, fizinio išvystymo ir fizinio pasirengimo rodiklius [2].

Privalomos sistemingos kūno kultūros pratybos, kuriose tinkamai parinktas fizinis krūvis yra gerinama organizmo kraujotaka, kvėpavimo funkcija, raumenų raiščių sistema, didinamas fizinis pajėgumas. Moksliniuose darbuose įrodyta, kad įgytas fizinio parengtumo lygis krenta, jeigu nutraukiamos kūno kultūros pratybos ir grįžta į pradinį, t.y. buvusį lygį [3, 4, 5]. Norint parengti aukštos kvalifikacijos specialistą, vienas iš svarbiausių mokymo proceso elementų yra nuolatinis ir kryptingas studentų savarankiško darbo įgūdžių ugdymas. Būtina

išmokyti studentus savarankiškai ir planingai dirbti. Eilė autorių nurodo, kad studentai turi įprasti savarankiškai dirbti studijų metu, perimti naujas žinias ir nuolat jas atnaujinti. Todėl visų kursų studentams tikslinga sudaryti savarankiško kiekvienos darbo dienos fizinio rengimo programą [2, 6, 7, 8, 9, 10, 11].

Mūsų darbo tikslas buvo ištirti Mykolo Romerio universiteto Policijos fakulteto pagrindinių studijų studentų savarankiško darbo įtaką fizinio pajėgumo kaitai per mokslo metus.

TYRIMO ORGANIZAVIMAS IR METODAI

Buvo tirtos dvi MRU Policijos fakulteto studentų grupės penkiais etapais: I – prieš pavasario sesiją ir vasaros atostogas, II – po vasaros atostogų, III – prieš žiemos atostogas, sesiją, praktiką, IV – po mokomosios praktikos, V – prieš pavasario sesiją. Pirmąją grupę sudarė 124 studentai, kurie per mokslo metus du kartus per savaitę lankė privalomas pratybas ir papildomai savarankiškai mankštinosi pagal parengtą savarankiško mankštinimosi programą. Antrąją grupę sudarė 117 studentų, kurie lankė tik privalomas pratybas. Pateikiame studentų savarankiško fizinio rengimo programos fragmentą.

Pirma savaitė:

- 30 min. tolygus kroso bėgimas. ŠSD – 130-150 tv/min.
- 15 min. bendro fizinio parengimo pratimų kompleksas jėgos ugdymui
- Trumpų atkarpų bėgimo pratimai 4 x 30 m.
- 10 min. kliūčių ruožo technikos elementų tobulinimas
- 5 min. lankstumo pratimai.

Antra savaitė:

- 30 min. tolygus kroso bėgimas ŠSD – 130 – 150 tv/min.
- 15 min. bendro fizinio parengimo pratimų kompleksas jėgos ugdymui
- 10 min. daugiašuoliai per kliūtis, penkiašuoliai, dešimtšuoliai:
 - šuoliai nuo kojos ant kojos per kimštus kamuolius,
 - penkiašuoelis atsispiriant abiem kojomis,
 - dešimtšuoelis atsispiriant abiem kojomis.
- Greitėjimai 2 x 30 – 60 m. atkarpose.
- 5 min. lankstumo pratimai.

Trečia savaitė:

- 40 min. tolygus kroso bėgimas. ŠSD – 130 – 150 tv/min.

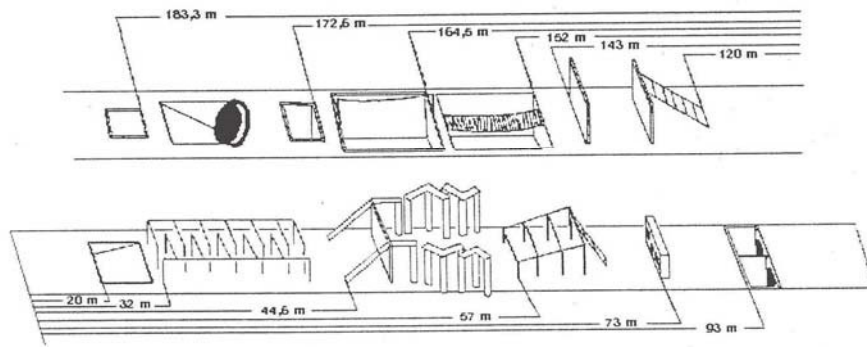
- 15 min. bendro fizinio parengimo pratimų kompleksas jėgos ugdymui.
- 10 min. akmens, rutulio mėtymas.
- Greitėjimai 2 x 60 m. atkarpose.
- 10 min. bėgimas ir šuoliai į kalną trumpomis atkarpomis. Atkarpos bėgamos maksimaliu greičiu.

Ketvirta savaitė:

- 30 min. tolygus kroso bėgimas. ŠSD – 130 – 150 tv/min.
- 15 min. bendro fizinio parengimo pratimų kompleksas jėgos ugdymui.
- Greitėjimai 3 x 30 – 60m. atkarpose.
- 10 min. bėgimas į kalną trumpomis atkarpomis. Atkarpos bėgamos maksimaliu greičiu.
- 5 min. lankstumo pratimai.

Tiriamuoju laikotarpiu buvo testuojami būsimieji teisėsaugininkai remiantis „Fizinio rengimo ir kovinės savigynos programa“ [12] ir Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro 2003-07-18 įsakymu Nr.IV – 282 [13]. Šiuose šaltiniuose išdėstyta fizinio parengtumo vykdymo tvarka, pagal kurią būsimų pareigūnų fizinė parengtis vertinama pagal septynių pratimų atlikimo rezultatus:

1. Kliūčių ruožas (žr. 1 pav.) – pradžioje įveikiami kupstai, po to griovys, labirintas, suardytas tiltas, suardyti laiptai, plytų siena ir šulinys su tuneliu. Pagrindinis kliūčių ruožo tikslas – kompleksiškai įvertinti fizines ypatybes (greitumą, ištvermę, vikrumą, jėgą), organizmo funkcines galimybes bei valines ir moralines savybes [14, 15].
2. Rankų lenkimas ir tiesimas gulint. Šio testo tikslas nustatyti rankų tiesėjų ir krūtinės bei priekinių deltinių raumenų jėgos ištvermę [12, 13, 16, 17].
3. Prisitraukimai prie skersinio. Testo tikslas įvertinti rankų lenkėjų ir nugaros plačiųjų raumenų jėgos ištvermę [12, 13, 16, 17].
4. Sėstis ir gultis laikant rankas už galvos (N/2 min.). Testo tikslas – nustatyti pilvo preso raumenų dinaminės jėgos ištvermę [12, 13, 17].
5. 5000 m bėgimas. Testo tikslas – įvertinti aerobinę ištvermę [12, 17].
6. Rufje testas. Tikslas – įvertinti ištvermės išlavinimą pagal Rufje indeksą [17].
7. Bėgimo šaudykle 10 x 10 m(s). Testo tikslas – įvertinti vikrumą ir greičio ištvermę [12, 13, 17].
8. Nuovargio vertinimas pagal išorinius požymius [20].



1 pav. Kliūčių ruožo schema

Apdorojant gautus duomenis buvo taikomi matematinės statistikos metodai [18, 19]. Skaičiuodami naudojome kompiuterines programas EXCEL ir STATISTICA.

Studentai buvo išmokyti naudotis savikontrolės testais įvertinant funkcinę būklę (ŠSD matavimas ryte ir vakare, po pratybų, po atskirų bėgimo atkarpų) savijauta (bloga, vidutinė, gera) (žr. 1 lentelę). Gerėjant organizmo adaptaciniams mechanizms (savijauta, pulsas), krūvio apimtis, pratimų skaičius ir jų kartojimas buvo didinami.

1 lentelė. Nuovargio vertinimas [20]

Bendras treniruotės krūvis	Mažas treniruotės krūvis	Optimalus krūvis	
		Normalus treniruotės krūvis	Maksimalus treniruotės arba varžybų krūvis
	Mažas nuovargis	Didelis nuovargis	Labai didelis nuovargis
Odos spalva	Šiek tiek paraudusi	Smarkiai paraudusi	Labai paraudusi arba blyški, arba pamėlusi
Prakaitavimas	Menkas	Didelis (ypač virš juosmens)	Labai didelis (ypač virš ir žemiau juosmens)
Kvėpavimas	Greitesnis, bet lygus	Labai dažnas, kartais per burną	Labai dažnas, trumpas ir nelygus, per burną
Judesiai	Normalūs, nepakitusi eisena	Netvirta eisena, „virpantys keliai“	Bejėgiški, netikslūs, netvirti, pasireiškia svaigulys
Savijauta	Nusiskundimų nėra	Jaučiamas širdies plakimas, nuovargis, skauda kojas, silpna	Jaučiamas didelis nuovargis, galvos skausmas, pykinimas, diegliai krūtinėje, apsunkęs kūnas

REZULTATŲ ANALIZĖ

Tyrimai rodo, kad abiejų grupių studentų fizinis pajėgumas tyrimų pradžioje nesiskyrė, tai buvo identiškios grupės. Antroje lentelėje pateikta MRU Policijos fakulteto pagrindinių studijų pirmosios ir antrosios grupės studentų fizinio pajėgumo rodiklių kaita per mokslo metus.

2 lentelė. 1-osios ir 2 – osios grupės fizinio pajėgumo rodiklių kaita per mokslo metus ($x \pm Sx$)

Tyrimai (etapai)	Grupė	Kliūčių ruožas	Atsispaudimai atremtyje gulint per 1 min. (kartai)	Prisitraukimai prie skersinio (kartai)	Atsisėdimai, atsigulimai per 2 min. (kartai)	5000 m bėgimas (min.)	Rufje indeksas (vnt.)	10m x 10K šaudyklinis bėgimas (s)
1	1-oji	1.25±0.07	63.00±2.31	13.92±2.97	69.00±3.15	21.28±1.17	3.78±2.98	26.0±0.15
	2-oji	1.27±0.08	64.00±3.31	13.00±2.97	69.50±2.65	21.30±1.30	3.77±2.41	26.2±0.14
2	1-oji	1.20±0.05	68.00±2.50	15.05±3.31	72.15±2.64	21.25±1.0	3.44±3.44	25.7±0.61
	2-oji	1.30±0.06	64.00±2.22	13.84±3.15	70.00±2.65	21.27±1.13	3.76±4.1	25.6±0.58
3	1-oji	1.19±0.07	71.08±2.23	16.37±2.65	78.81±2.64	20.39±0.49	3.33±3.07	24.1±0.49
	2-oji	1.21±0.05	69.5±2.03	15.80±1.64	77.69±2.99	22.12±0.45	3.51±2.98	23.9±0.51
4	1-oji	-	72.1±2.89	17.47±2.65	79.21±2.89	20.32±0.35	2.80±2.03	24.0±0.40
	2-oji	-	65.0±2.17	15.90±2.64	74.30±4.85	21.41±0.43	5.42±2.35	25.8±0.51
5	1-oji	1.17±0.09	76.12±2.13	18.00±2.99	80.21±3.14	19.92±0.24	3.72±2.90	23.6±0.48
	2-oji	1.18±0.06	72.09±2.37	16.84±1.89	77.80±2.22	20.51±0.59	3.78±2.38	24.5±0.41

Vėlesniuose tyrimų etapuose stebimas rezultatų gerėjimas abiejose grupėse. Tačiau ketvirtajame tyrimų etape po žiemos sesijos ir praktikos matome, kad antros grupės studentų atsispaudimų gulint atremtyje rezultatas pablogėjo nuo 69 iki 65 kartų, atsisėdimų, atsigulimų per dvi minutes rezultatas taip pat pablogėjo nuo 77,7 iki 74,3 karto. Rufje indekso duomenys parodė, kad po ketvirtojo tyrimų etapo pirmoje grupėje indeksas buvo 2,8, tai rodė gerą treniruotumą, o antros grupės Rufje indeksas buvo 5,42, tai vertinama kaip patenkinamas treniruotumas. Tokį rezultatų pablogėjimą antrojoje grupėje galima paaiškinti tuo, kad šiame tyrimų etape antrosios grupės studentai dėl sesijos ir praktikos neturėjo privalomų fizinio lavinimo pratybų bei nesimankštino pagal savarankišką programą.

Analizuojant visų septynių testų rezultatų dinamiką nuo pirmojo iki penktojo tyrimų etapo matome, kad kliūčių ruožo įveikimo greitis tiek pirmoje, tiek antroje grupėje pagerėjo 7 %. Atsispaudimų atremtyje rezultatas pirmoje grupėje nuo $63,0 \pm 2,31$ karto pagerėjo iki $76,12 \pm 2,13$ karto. Šis pagerėjimas sudarė 20,6 % ($p < 0,05$), o antrojoje grupėje pagerėjo 12,5 %. Skirtumas tarp pirmos ir antros grupės rezultatai statistiškai patikimas ($p < 0,05$).

Prisitraukimų prie skersinio skaičius tiek pirmoje, tiek antroje grupėje pagerėjo 29 %. Atsisėdimų, atsigulimų skaičius per 2 min. pirmoje grupėje statistiškai patikimai pagerėjo 16,2 % ($p < 0,05$), antroje grupėje pagerėjo 5 % mažiau nei pirmoje grupėje. 5000 m. bėgimo rezultatas pirmoje grupėje pagerėjo 6,8 %, o antroje – 3,8 %. Šaudyklinio bėgimo 10 x 10 m. rezultatų dinamika abiejose grupėse panaši kaip ir kitų testų rezultatų. Pirmojoje grupėje rezultatas pagerėjo 10,2 %, o antroje – 6,9 %.

Rufje indekso dinamika parodė, kad abiejų grupių studentų širdies kraujagyslių sistemos reakcija į fizinį krūvį iš esmės per visą tyrimo laikotarpį nesiskyrė, išskyrus ketvirtąjį tyrimų etapą apie kurį aprašėme anksčiau.

IŠVADOS

1. Pirmos grupės studentų visų testų rezultatai nuo pirmojo iki penktojo testavimo tolygiai gerėjo.

2. Antros grupės studentų rezultatai po žiemos atostogų, sesijos ir praktikos pablogėjo: atsispaudimų gulint atremtyje 7 %, atsisėdimų – atsigulimų skaičius per 2 min. 5 %, 10 x 10 m. šaudyklinio bėgimo rezultatas 7,9 %.

3. Atliktas eksperimentas ir padaryta rezultatų analizė leidžia pagrįstai rekomenduoti studentams individualias fizinio rengimo užduotis, ypatingai atostogų, egzaminų sesijų ir praktikų metu.

LITERATŪRA

1. Karoblis P., Skernevičius J., Kepežėnas A., Instruktyvinė treniruotės planavimo medžiaga. – V., 1977.
2. Jankauskas J. Silpnės sveikatos studentų kūno kultūros teorija ir praktika. Habilitacinis darbas socialinių mokslų srityje, edukologijos krypties habilituoto daktaro mokslo laipsniui įgyti. – V., 1993.
3. Genevičius I. Studentų kūno kultūros pagrindai. – K., 1991.
4. Burokas ir kt. Lietuvos TSR lengvosios atletikos rinktinės pasiruošimas ir TSRS tautų spartakiadai. – V., 1985.
5. Dadelo S. Dešukas B. Lietuvos teisės akademijos studentų savarankiško fizinio rengimosi pagrindai. – V., 1998.

6. Gaška V. Policijos akademijos studentų fizinio rengimo metodai. Edukologijos mokslų dr., disertacija. –V., 1995.
7. Karoblis P. Skernevičius J. Sportinės treniruotės pagrindai. – V., 1978.
8. Margelis V., Margelienė N. Policijos pareigūnų jėgos ugdymo būdai // Policijos pareigūnų ugdymo aktualijos ir patirtis: mokslinių straipsnių rinkinys. – V.: LTU, 1999, p. 199-205.
9. Fizinio rengimo ir kovinės savigynos programa, patvirtinta senato 1999-11-11 nutarimu Nr.163. Studijų programos 2003-2004. – V.: LTU. 2003.
10. Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro 2003-07-18 įsakymas Nr. 1V-282 „Dėl bendro fizinio pasirengimo reikalavimų asmenims, pretenduojantiems į vidaus tarnybą, nustatymo“ // Valstybės žinios, 2003, Nr.77–3544.
11. Nikolajonok G., Dešukas B., Veršinskas R. Kliūčių ruožo panaudojimas fizinio rengimo pratybose // Policijos pareigūnų profesinės, psichologinės bei dorovinės savybės ir jų ugdymas: mokslinių straipsnių rinkinys. – V., 1992.
12. Nikolajonok G., Gaška V. Lietuvos policijos akademijos kliūčių ruožo įveikimo technika ir metodika. – V.: LPA, 1994.p.35.
13. Volbekienė V.Eurofit'o testai suaugusiems. Metodinė priemonė. – V.:LSIC, 1997, p.91.
14. Raslanas A., Skernevičius J. Sportininkų testavimas. – V.: LTOK, 1998.p.135.
15. Čekanavičius V., Murauskas G. Statistika ir jos taikymai. – V.: TEV, 2001.
16. Karvonen M.A. Physical activity and health – Finnish sports exercise med. 1983.
17. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.– М.1980.
18. Иорданская Ф.А. Новые методы диагностики специальной работоспособности спортсменов высокого класса в динамике развития тренированности // Современные достижения спортивной науки.– С.Петербург, 1994.

CHANGES IN PHYSICAL FITNESS OF WOULD-BE POLICE OFFICERS APPLYING INDEPENDENT WORK

Assoc. Prof. Dr. Robertas Veršinskas ¹
Assoc. Prof. Dr. Stanislovas Bagočiūnas ²

Mykolas Romeris University ¹
Lithuanian Academy of Physical Education ²

S u m m a r y

When training high quality specialists, one of the most significant elements of the educational process is the targeted development of independent work skills.

The aim of the research was to determine the impact of the independent work of full-time students at Mykolas Romeris University, Kaunas Police Faculty on the changes of their physical fitness in the course of a school-year.

The research involved two groups of students who were investigated in five periods during the year. The first group consisted of 124 students who attended compulsory classes two times a week and had additional independent exercises according to the special program of independent exercising. The second group consisted of 117 students who attended only compulsory classes.

The research results indicated that from the first to the fifth testing period the test results of the first group students gradually improved; however, the test results of the second group students declined after the winter holidays, examination session and internship: press-ups in the lying position under support – by 7%, the number of sit-ups in two minutes – by 5%, and the result of 10 x 10 shooting running – by 7.9%. The experiment and the analysis of its results allow reasonable recommendations concerning independent tasks for students' physical fitness, especially for the periods of holidays, examination sessions and internship.

Keywords: *Border, Physical Self – help, physical preparedness, Shuttle Run, Physical Activity, Physical Shape.*