



**MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETO
KAUNO POLICIJOS FAKULTETAS**

VISUOMENĖS SAUGUMAS IR VIEŠOJI TVARKA (1)

Security of society and public order

Mokslinių straipsnių rinkinys

Proceedings of scientific articles (1)

Kaunas 2007

Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka (1)
Mokslinių straipsnių rinkinys**Atsakingas redaktorius:**

Doc.dr. Algirdas Muliarčikas – Mykolo Romerio universitetas

Redaktorių kolegija

Prof., hab.dr. Jonas Poderys – Lietuvos kūno kultūros akademija
 Prof., hab.dr. Liucija Drašutienė – Lietuvos muzikos ir teatro akademija
 Prof., hab.dr. Abdonas Tamošiūnas – Kauno medicinos universitetas
 Doc.dr. Albinas Grūnovas – Lietuvos kūno kultūros akademija
 Doc.dr. Stanislovas Bagočiūnas – Lietuvos kūno kultūros akademija
 Doc.dr. Antanas Janušauskas – Mykolo Romerio universitetas
 Doc.dr. Robertas Veršinskas – Mykolo Romerio universitetas
 Doc.dr. Saulius Greičius – Mykolo Romerio universitetas
 Dr. Robertas Mikalauskas – Kauno technologijos universitetas
 Dr. Irina Ramanauskienė – Kauno technologijos universitetas
 Dr. Auksė Endriulaitienė – Vytauto Didžiojo universitetas
 Doc.dr. Aurelijus Zuoza – Lietuvos kūno kultūros akademija
 Doc.dr. Vytautas Šakalys – Vilniaus Gedimino technikos universitetas
 Doc.dr. Ina Marija Šeščilienė – Lietuvos kūno kultūros akademija

Mokslinių straipsnių rinkinys leidžiamas Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakultete nuo 2007 m.

Kiekvieną straipsnį recenzavo 2 atitinkamos srities mokslininkai.

Autorių kalba netaisyta

Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto Specialaus fizinio rengimo katedros 2007 m. birželio.4 d. susirinkimo nutarimu (protokolas Nr. 5 KP_(SFRK) –14–14) leidinys rekomenduotas spausdinti.

Visos leidinio leidybos teisės saugomos. Šis leidinys arba kuri nors jo dalis negali būti dauginami, taisomi ar kitu būdu platinami be leidėjo sutikimo.

Adresas:
 Mykolo Romerio universitetas
 Kauno policijos fakultetas
 Putvinskio g. 70, LT 44211 Kaunas
 El. paštas sfrk@kpf.mruni.lt.

Address:
 Mykolas Romeris University
 Kaunas Faculty of Police
 Putvinskio g. 70, LT 44211 Kaunas
 E-mail sfrk@kpf.mruni.lt

Security of society and public order (1)
Proceedings of scientific articles**Editor in Chief**

Assoc.dr. Algirdas Muliarčikas – Mykolas Romeris University

Editorial Board

Prof., hab.dr. Jonas Poderys – Lithuanian Academy of Physical Education
 Prof., hab.dr. Liucija Drašutienė – Lithuanian Academy of Music and Theatre
 Prof., hab.dr. Abdonas Tamošiūnas – Kaunas University of Medicine
 Assoc..dr. Albinas Grūnovas – Lithuanian Academy of Physical Education
 Assoc..dr. Stanislovas Bagočiūnas – Lithuanian Academy of Physical Education
 Assoc..dr. Antanas Janušauskas – Mykolas Romeris University
 Assoc.dr. Robertas Veršinskas – Mykolas Romeris University
 Assoc..dr. Saulius Greičius – Mykolas Romeris University
 Dr. Robertas Mikalauskas – Kaunas University of Technology
 Dr. Irina Ramanauskienė – Kaunas University of Technology
 Dr. Auksė Endriulaitienė – Vytautas Magnus University
 Assoc.dr. Aurelijus Zuoza – Lithuanian Academy of Physical Education
 Assoc.dr. Vytautas Šakalys – Vilnius Gediminas Technical University
 Assoc..dr. Ina Marija Šeščilienė – Lithuanian Academy of Physical Education

Every article are reviewed of 2 scientist

Proceedings of scientific articles have been published since 2007

T U R I N Y S

	psl.
Dr. Loreta Bukšnytė, Albertas Antanas Baltrūnas. Būsimųjų pareigūnų asmenybės ypatumų ir praktinių užduočių atlikimo kokybės ryšys	4
Teresė Bitienė. Menininko ruošimas ir kūno kultūra Lietuvos muzikos ir teatro akademijoje	12
Doc.dr. Antanas Janušauskas. Būsimųjų policijos pareigūnų sveikata	25
Doc. dr. Algirdas Muliarčikas, Aurelija Morkūnienė, Dovydas Ivanovas. Įstojusių į Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakultetą fizinio parengtumo būsenos analizė	35
Egidijus Nedzinskas. Užsieniečių teisinio statuso Lietuvoje analizė	45
Doc. dr. Linas Obcarskas, doc. dr. Vitas Linonis, dr. Robertas Mikalauskas. Dvikovos sporto šakų vaidmuo statutinių tarnybų pareigūnų rengimo procese	53
Dr. Irina Ramanauskienė, doc. dr. Linas Obcarskas, Auksė Pečiukaitienė, dr. Vytautas Streckis, Ronaldas Endrijaitis. Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos kariūnų raumenų nuovargio ir atsigavimo kaita šešių mėnesių laikotarpyje	62
Doc.dr.Laima Ruibytė. Policijos pareigūnų požiūrio į smurtą prieš moterį šeimoje analizė	75
Danguolė Seniutienė. Integracijos procesų įtaka visuomenės saugumui	84
Edmundas Štarevičius doc., dr. Algirdas Muliarčikas. Policijos pareigūnų emocinių būklių, konfliktinėse situacijose, kilmės priežastys	97
Doc.dr. Robertas Veršinskas, doc.dr. Stanislovas Bagočiūnas, doc.dr. Vytautas Gaška. Statutinių pareigūnų fizinis rengimas	107
Doc.dr. Robertas Veršinskas, doc.dr. Stanislovas Bagočiūnas. Būsimųjų policijos pareigūnų fizinio pajėgumo kaita taikant savarankišką darbą	118
Doc. dr. Robertas Veršinskas, doc. dr. Algirdas Muliarčikas, Dovydas Ivanovas. Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto būsimųjų valstybės sienos apsaugos tarnybos pareigūnų kovinių imtynių veiksmų vertinimo bruožai	127

BŪSIMŪJŲ PAREIGŪNŲ ASMENYBĖS YPATUMŲ IR PRAKTINIŲ UŽDUOČIŲ ATLIKIMO KOKYBĖS RYŠYS

Dr. Loreta Bukšnytė¹
Albertas Antanas Baltrūnas²

Vytauto Didžiojo universiteto Socialinių mokslų fakulteto Teorinės psichologijos katedra¹
K.Donelaičio g. 52-317, LT-44244 Kaunas
Telefonas (8~37) 327824
Elektroninis paštas l.buksnyte@smf.vdu.lt

Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto Policijos veiklos katedra²
V. Putvinskio g. 70, LT –44211 Kaunas–ACP
Telefonas (8~37) 20 67 50
Elektroninis paštas a.baltrunas@kpf.mruni.lt

S a n t r a u k a

Straipsnyje analizuojama būsimųjų pareigūnų nerimastingumo, savigarbos ir praktinių užduočių atlikimo kokybės ryšys. Straipsnio autoriai kėlė prielaidą, kad būsimieji pareigūnai, kuriems būdinga aukštesnis nerimastingumo ir savigarbos lygmuo, prasčiau atlieka praktines užduotis. Tyrime dalyvavo 122 Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto studentai: 63 merginos ir 59 vaikinai. Tirtų studentų amžius yra 19-22 metai. Tyrime studentų nerimastingumo lygiui įvertinti naudota Ch.D.Spielberger nerimastingumo įvertinimo skalė; savigarbos lygiui įvertinti naudota M.Rosenberg savigarbos skalė. Kiekvieno tyrime dalyvavusio studento praktinės užduoties atlikimo kokybės matu pasirinktas “Šaudybos” dalyko praktinių užduočių pažymių vidurkis.

Atlikus tyrimą nustatyta, kad MRU Kauno Policijos fakultete studijuojančioms merginoms būdinga aukštesnis nerimastingumo lygmuo lyginant su vaikinais. Taip pat jos vertinamos kaip blogiau atliekančios praktines užduotis nei vaikinai. Galima spėti, kad merginų blogesnė praktinių užduočių atlikimo kokybė yra susijusi su didesniu jų nei vaikinų nerimastingumo lygiu. Tačiau paanalizavus studentų nerimastingumo, savigarbos ir praktinių užduočių atlikimo kokybės ryšį atskirai vaikinų ir merginų grupėse šių trijų rodiklių statistiškai reikšmingų sąsajų nenustatyta.

Pagrindinės sąvokos: *būsimieji pareigūnai, nerimastingumas, savigarba, praktinių užduočių atlikimo kokybė.*

IVADAS

Temos aktualumas. Vienas pagrindinių policijos pareigūno darbo uždavinių – viešosios tvarkos ir saugumo užtikrinimas. Šiuolaikinė policija yra socialinė tarnyba, padedanti visuomenei. Tam reikalinga, kad pareigūnas būtų kompetentingas teisininkas bei psichologas, išmanantis bendravimo su skirtingais asmenimis ypatumus, geras sportininkas. Be to, jis turi būti įvaldęs visas technines priemones, kurias pagal savo darbo profilį naudoja tarnybinėje veikloje. Tai:

- ryšių priemonės,
- tarnybinis ginklas ir apsaugos priemonės (antrankiai, dujos, elektrošoko aparatai ir kt.)
- transporto priemonės ir kt.

Darbo patirtis ruošiant būsimuosius pareigūnus Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakultete leido pastebėti įdomų faktą, jog teorinę specialybės dalykų dalį dauguma studentų įsisavina gerai, tačiau realizuoti šias žinias imituojamoje praktikoje, pratybų metu apie 30% studentų būna sunku. Pavyzdžiui, gavęs užduotį „perduoti komandą transporto priemonės vairuotojui“ ir paėmęs į rankas mikrofoną dažnas studentas pasimeta, geriausiu atveju pasigirsta prašymas, o ne įsakmi komanda. Temoje „Laidinio ryšio priemonės“ yra Lietuvos policijos generalinio komisaro nurodymas „...prisistatyti skambinančiajam, pasakyti įstaigos, tarnybos pavadinimą, savo pareigas ir pavardę“. Praktiniuose užsiėmimuose pagal šią temą neretai telefono ragelyje išgirstame tik žodelį „alio“, studento atsineštą iš buitinio bendravimo telefonu. Temoje „Radijo ryšio priemonės“ reikalaujama, kad radijo pranešimas būtų trumpas, tikslus, aiškus, užimtų kuo mažiau eterio laiko. Neretai mokomajame radijo tinkle galima išgirsti tokį pranešimą: „Atsiųskite mašiną“ (studentas užmiršta paaiškinti kur, kokį automobilį, kokių tikslu reikėtų siųsti).

Visuose minėtuose pavyzdžiuose yra vienas bendras aspektas – studentas žino teoriškai, kaip turėtų elgtis tokiose situacijose, gali papasakoti, tačiau nesugeba pritaikyti realioje, arba praktikos tikslais imituojamoje, situacijoje. Studentų elgesio stebėjimas aukščiau aprašytose situacijose kelia prielaidą, kad neigiamai už praktines užduotis įvertintiems studentams būdinga psichologiniai sunkumai demonstruojant teoriškai įsisavintas žinias praktinėse situacijose. Kyla klausimas, kaip reikėtų mokyti būsimuosius pareigūnus, kokius mokymo metodus geriausia taikyti, kad jie įgytų ne tik teorinių žinių, bet ir mokėtų taikyti jas praktikoje.

Nagrinėjamos problemos ištyrimo laipsnis. Literatūros šaltinių analizė parodė, kad nėra aiškių duomenų apie nepažangaus mokymosi priežastis aukštojoje mokykloje. Atkreiptinas dėmesys į tai, kad atliktuose tyrimuose (Dereškevičius, Rimkevičienė,

Targamadžė, 2000) dažniausiai nagrinėjamos pirmųjų, penktųjų ir vyresnių klasių mokinių problemos. Daug mažiau dėmesio skiriama akademinio jaunimo prisitaikymo mokymo įstaigoje, sėkmingo mokymosi problemoms aptarti.

Nuo pirmųjų kursų studentams kyla problemos, susiję su studijų procesu: dėstytojų darbo stilius, baimė dėl žinių patikrinimo, nepasitikėjimas savimi, bendrumo jausmo su bendraamžiais ir suaugusiais stoka (Kardelis, Morkūnienė, 2002).

Manoma, kad viena mokymosi aukštojoje mokykloje sėkmę garantuojančių sąlygų yra emocinis stabilumas. Emociškai nestabilūs, depresiški, nerimastingi individai dažniausiai turi asmeninės ir socialinės adaptacijos sunkumų (Harrison, Jagelavičius, 1999, Lekavičienė, 2001).

Tradicinėje mokykloje vyrauja stipriai išreikšta vertinamoji aplinka: kiekvieną dieną yra vertinami mokinių pasiekimai bei poelgiai. Jų savybės ar žinios yra lyginamos su kitų mokinių savybėmis ar žiniomis. Vertinimai, aišku, būna ne tik teigiami, bet ir neigiami. Kuo moksleiviui sunkiau sekasi įgyti reikalingus mokymosi įgūdžius, įsisavinti mokymo programos keliamus uždavinius, tuo labiau jis pradeda atsilikti nuo bendraklasių ir tuo daugiau sulaukia neigiamų vertinimų iš mokytojų. Toks moksleivis pradeda bijoti pamokų, kaip situacijų, kuriose jis patiria neigiamus išgyvenimus. Tokiam moksleiviui stiprėja nesėkmės baimė, atsiranda psichinė įtampa, didėja nerimastingumas. Pagal Newbegin, Owens (1996) nerimastingumas apibrėžiamas kaip kognityvinis, emocinis ir elgesio atsakas, galintis sukelti veiklos suprastėjimą bei, tikėtina, nesėkmės vertinančioje situacijoje. Jausmai, kurie susiję su nerimastingumu, sukelia diskomfortą, kuris gali būti išreikštas darbų (mokymosi), keliančių nerimą, vengimu.

Taigi, nesėkmių patyrimas mažina moksleivio pasitikėjimą savimi, savo jėgomis, o kad asmuo patirtų sėkmę mokymosi procese reikia ne tik pakankamai protinių sugebėjimų, bet ir moksleivio tikėjimo, kad jis tuos sugebėjimus turi.

Kaip tai susiję su būsimųjų pareigūnų specialybinių dalykų studijomis aukštojoje mokykloje? Paprastai medžiaga geriausiai įsisavinama, kai nervų sistema yra vidutiniškai sužadinta, tai yra, kai nerimo lygis nėra per didelis. Studentas, kuris dar mokykloje yra įgijęs nesėkmės baimę, kurio nerimastingumo lygmuo yra aukštas, o savigarba (pasitikėjimas savimi) sumažėjusi, aukščiau minėtose praktinėse situacijose pasimeta ir elgiasi neteisingai ne todėl, jog neturi reikalingų žinių, o dėl to, jog išgyvena per didelę įtampą, kuri neleidžia sėkmingai atgaminti reikiamos informacijos.

Mokslinio tyrimo tikslas. Siekiant atsakyti į straipsnio pradžioje bei literatūros apžvalgoje iškeltus klausimus šis darbas skirtas paanalizuoti studentų nerimastingumo,

savigarbos ir praktinių užduočių atlikimo kokybės ryšį. Kėlėme prielaidą, kad studentai, kuriems būdinga aukštesnis nerimastingumo ir savigarbos lygmuo, prasčiau atlieka praktines užduotis.

Tyrimo metodai ir organizavimas. Tyrime dalyvavo 122 Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto studentai: 63 merginos ir 59 vaikinai. Tirtų studentų amžius yra 19-22 metai. *Tyrimo naudoti metodai:*

Studentų nerimastingumo lygiui įvertinti naudota Ch.D.Spielberger nerimastingumo įvertinimo skalė.

Studentų savigarbos lygiui įvertinti naudota M.Rosenberg savigarbos skalė.

Kiekvieno tyrime dalyvavusio studento praktinės užduoties atlikimo kokybės matu pasirinktas "Šaudybos" dalyko praktinių užduočių pažymių vidurkis.

Tyrimo rezultatai

Atlikus tyrimą, pastebėta tendencija, jog MRU Kauno policijos fakultete studijuojančioms merginoms būdingas aukštesnis nerimastingumo lygmuo lyginant su vaikiniais (žr. 1 lentelę).

1 lentelė. Nerimastingumo palyginimas merginų ir vaikinų grupėse

Lytis	N	Nerimastingumas (vidurkis)	Standartinis nuokrypis	t	p
Merginos	63	39,75	7,533	1,906	0,059
Vaikinai	59	37,29	6,646		

Vertinant studentų savigarbą, nustatyta, jog studentų lytis nėra susijusi su savigarbos lygmeniu (žr. 2 lentelę).

2 lentelė. Savigarbos palyginimas merginų ir vaikinų grupėse

Lytis	N	Savigarba (vidurkis)	Standartinis nuokrypis	t	p
Merginos	63	31,90	3,216	-1,178	0,241
Vaikinai	59	32,66	3,862		

Pastebėtina, kad analizuojant tyrimo rezultatus išryškėjo skirtumas tarp atliekamų praktinių užduočių kokybės vertinimo vaikinų ir merginų grupėse: vaikinai vertinami kaip geriau atliekantys praktines užduotis nei merginos (žr. 3 lentelę).

3 lentelė. **Praktinių užduočių atlikimo kokybės palyginimas merginų ir vaikinų grupėse**

Lytis	N	Praktinių užduočių pažymių vidurkis	Standartinis nuokrypis	t	p
Merginos	63	5,8471	1,63701	-2,553	0,012
Vaikinai	59	6,5815	1,53279		

Siekdami darbe iškelto tikslo paanalizavome studentų nerimastingumo, savigarbos ir praktinių užduočių atlikimo kokybės ryšį atskirai vaikinų ir merginų grupėse. Merginų grupėje tarp šių trijų rodiklių statistiškai reikšmingo ryšio nerasta (žr. 4 lentelę).

4 lentelė. **Merginų nerimastingumo, savigarbos ir praktinių užduočių atlikimo kokybės ryšys**

	Praktinių užduočių atlikimo kokybė	N	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	t	p
Nerimastingumas	Žemesnė	26	38,65	7,161	-0,964	0,339
	Aukštesnė	37	40,51	7,788		
Savigarba	Žemesnė	26	32,54	2,420	1,412	0,163
	Aukštesnė	37	31,46	3,641		

Analizuojant vaikinų tyrimo rezultatus taip pat nenustatyta ryšio tarp studentų nerimastingumo, savigarbos ir praktinių užduočių atlikimo kokybės (žr. 5 lentelę).

5 lentelė. **Vaikinų nerimastingumo, savigarbos ir praktinių užduočių atlikimo kokybės ryšys**

	Praktinių užduočių atlikimo kokybė	N	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	t	p
Nerimastingumas	Žemesnė	23	35,78	5,526	-1,402	0,166
	Aukštesnė	36	36,25	7,181		
Savigarba	Žemesnė	23	33,13	3,362	0,743	0,460
	Aukštesnė	36	32,36	4,169		

REZULTATŲ APTARIMAS

Gauti tyrimo rezultatai neleidžia daryti vienareikšmiškų išvadų. Kaip galima pastebėti iš aukščiau aprašytų tyrimo rezultatų, merginos yra labiau nerimastingos nei vaikinai. Be to, jų praktinių užduočių atlikimo kokybė yra vertinama blogiau nei vaikinų. Galima spėti, kad merginų blogesnė praktinių užduočių atlikimo kokybė yra susijusi su didesniu jų nei vaikinų nerimastingumo lygiu. Tačiau paanalizavus studentų nerimastingumo, savigarbos ir praktinių užduočių atlikimo kokybės ryšį atskirai vaikinų ir merginų grupėse šių trijų rodiklių statistiškai reikšmingų sąsajų nenustatyta. Todėl reikia papildomų tyrimų ir analizės bandant įvertinti būsimųjų pareigūnų asmenybės ypatumų svarbą jų praktinių užduočių atlikimo kokybei.

Jei prielaida apie studentų nerimastingumo, savigarbos bei praktinių užduočių kokybės ryšį būtų teisinga, tai studentus mokant specialybinių dalykų reikėtų sudaryti tokią psichologinę atmosferą, kuri nesužadintų per didelės įtampos labiau nerimastingiems, labiau nesėkmės bijantiems studentams. Kaip vienas iš metodų dirbant su tokiais studentais galėtų būti taikomas darbo mažose grupėse (mokymosi bendradarbiaujant) metodas.

Darbas mažose grupėse (mokymasis bendradarbiaujant) yra kaip mokymo metodas (priemonė) mažinanti studentų nerimastingumą bei padedanti geriau įsisavinti specialybinius įgūdžius. Kai studentai vieni su kitais bendradarbiauja, o ne varžosi, tarp studentų mažėja įvairių prieštaravimų (įskaitant ir tautinius), priešiško. Dirbdamas šiuo metodu dėstytojas suskirsto studentus į 4-5 narių komandas. Skirstant žiūrima, kad į kiekvieną grupę patektų geriau ir blogiau besimokančių, merginų ir vaikinų, populiarių tarp bendraamžių ir mažiau populiarių studentų. Dėstytojui paaiškinus naują temą, komandos nagrinėja su ja susijusią turimą medžiagą, ieško papildomos informacijos, diskutuoja tarpusavyje. Taip pat mažoje grupėje studentai vaidina įvairias situacijas. Tokiu būdu jie tarpusavyje aiškinasi iš temos kylančius klausimus, sprendžia kilusias problemas, padeda vienas kitam (ypač tam, kuriam sunkiau sekasi). Taigi, mokomasi yra komandomis, o mokymosi motyvacijai taikomos pastiprinimo procedūros (Gage, Berliner, 1994).

Kitas etapas jau galėtų būti išmoktos medžiagos pristatymas prieš auditoriją. Labai svarbu, kad šitame etape dėstytojas sugebėtų kuo konstruktyviau pateikti kritiką ir kuo labiau skatinti studentus. Taikant šį metodą yra svarbus emocinis-asmenybinis dėstytojo ir studento santykis. Kai studento ir dėstytojo emocinis santykis yra neigiamas, tai blogėja ir žinių įsisavinimo procesas, mažėja motyvacija užsiimti šia veikla (Rupšienė, 2000).

Tikime, kad šis metodas ne tik gerina mokymosi rezultatus, bet ir veiksmingai mažina jų priklausomybę nuo studento nerimastingumo.

IŠVADOS

1. MRU Kauno Policijos fakultete studijuojančioms merginoms būdinga aukštesnis nerimastingumo lygmuo lyginant su vaikiniais.
2. Būsimieji pareigūnai (vaikinai ir merginos) reikšmingai nesiskiria savigarbos lygmeniu.
3. Merginos vertinamos kaip blogiau atliekančios praktines užduotis nei vaikinai.
4. Paanalizavus būsimųjų pareigūnų nerimastingumo, savigarbos ir praktinių užduočių atlikimo kokybės ryšį atskirai vaikinių ir merginų grupėse šių trijų rodiklių statistiškai reikšmingų sąsajų nenustatyta.

LITERATŪRA

1. Dereškevičius P., Rimkevičienė V., Targamadžė V. Mokyklos nelankymo priežastys. – Vilnius: Žuvėdra, 2000.
2. Kardelis K., Morkūnienė V. Nepažangaus mokymosi bei studijų nutraukimo priežastys aukštojoje neuniversitetinėje mokykloje // *Socialiniai mokslai*, 2002, 1(33), p.116.
3. Harrison, D.W. & Jagelavičius, A. Axioms and assumptions about adaptation: implications for the social professions // *Socialinė – psichologinė adaptacija ir švietimo sistema: mokslinių straipsnių rinkinys*, 1999, 1, 8-14.
4. Lekavičienė, R. Socialinės kompetencijos psichologiniai kriterijai ir vertinimas. –Kaunas: VDU leidykla, 2001.
5. Newbegin I., Owens A. Self-esteem and Anxiety in Secondary School Achievement // *Journal of Social Behavior and Personality*, 1996, Vol 11, Issue 3, p.521
6. Rupšienė L. Nenoras mokytis – socialinis pedagoginis reiškiny. – Klaipėda: Klaipėdos Universiteto leidykla, 2000.
7. Gage N.L., Berliner D.C.. Pedagoginė psichologija. – Vilnius: Alma litera, 1994.

THE RELATIONSHIP AMONG THE FEATURES OF PERSONALITY AND QUALITY OF PERFORMED PRACTICAL ASSIGNMENTS BY FUTURE OFFICERS

Loreta Bukšnytė¹
Albertas Antanas Baltrūnas²

Vytautas Magnus University¹
Mykolas Romeris University²

S u m m a r y

The aim of the paper – to establish the relationships of anxiety and self-esteem of the future officers with the quality of performed by them practical assignments.

The research was performed at Mykolo Romerio University Police department.

The exploratory contingent was constituted of second year students. The survey involved 122 students, including 59 boys and 63 girls.

Applied methodology: Spielberger State Anxiety Inventory Scale, Rosenberg's Self-Esteem Scale.

The hypothesis of the paper: The quality of the performed practical assignments by the future officers with the higher level of anxiety is lower in comparison with assignments performed by the officers with lower level of anxiety. Furthermore, the quality of the performed practical assignments by the future officers with lower self-esteem is lower than by those with higher self-esteem.

Results of the research: The statistically faithful relation between the level of anxiety and the gender was found: female anxiety is higher comparing with the level of male's anxiety. There was also statistically faithful relation between the gender and the performed practical assignments by the future officers: female are more likely to achieve the lower quality of the performed practical assignments comparing with the male. However, there is a tendency to assume that the future officers with the high anxiety level are more likely to achieve the lower quality of the performed practical assignments than these with low anxiety level.

The prediction claiming that there is a connection between the high self-esteem and higher quality of the performed practical assignments was not sustained.

Keywords: *officers, self-esteem, anxiety, the performed practical assignmen.*

MENININKO Ruošimas ir kūno kultūra LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJOJE

Teresė Bitienė

Kūno kultūros centras, Lietuvos muzikos ir teatro akademija
Gedimino pr. 42, LT – 01110 Vilnius
Telefonas (8~686) 55263
Elektroninis paštas teresebitiene@yahoo.com

S a n t r a u k a

Kūno kultūros ir sporto įtaka žmogaus fizinių, psichinių ir psichofizinių gebėjimų vystymui neginčijama. Lietuvos muzikos ir teatro akademijoje, rūpinantis studentų sveikata ir šių gebėjimų ugdymu, kūno kultūros pratybose be bendro fizinio rengimo didelis dėmesys skiriamas studentų būsimai profesinei veiklai reikalingų fizinių, psichinių ir psichofizinių savybių ugdymui. Kūno kultūros pedagogai gilinasi į atskirų specialybių specifiką ir tuo pagrindu naudoja lavinančius ar koreguojančius pratimus, rekomenduoja sporto šakas.

Šiame straipsnyje supažindinama su atskirų specialybių profesinės veiklos specifika ir pateikiamos rekomendacijos, kokiomis kūno kultūros priemonėmis padėti šias užduotis įgyvendinti.

***Pagrindinės sąvokos:** menininko ruošimo specifika, profesiniai taikomieji pratimai, bendras fizinis rengimas.*

ĮVADAS

Lietuvos muzikos ir teatro akademija yra specifinė aukštoji mokykla, kurioje ruošiami aukštos klasės menininkai. Tai pianistai, dainininkai, choro artistai bei dirigentai, pučiamųjų, styginių, akordeono, liaudies instrumentų atlikėjai bei dramos aktoriai, kino ir teatro režisieriai, vargonininkai, muzikologai ir etnomuzikologai. Visiems labai reikalingas visapusiškas fizinis bei psichofizinis pasirengimas, kaip: ištvermė, vikrumas, ritmo jautumas, muzikinis mąstymas.

Nuo antikos laikų filosofai akcentavo žmogaus kūno ir dvasios vienovės idėją. Kūno kultūra yra asmens tobulėjimo tvarinys. Ji gimsta iš vidinės kultūros kaip suvoktas būtinumas, o

jai išvirtinti kaip vertybei asmenybės struktūroje geriausiai gali padėti fizinis ugdymas. Todėl ir Lietuvos muzikos ir teatro akademijos studentams stengiamės sudaryti sąlygas sportuoti, lavinti savo kūną bei formuojame sąmoningą požiūrį į jų lavinimą, suteikiame žinias apie kūno kultūros bei sporto poreikį, apie būtinumą sportuoti vardan jų pačių sveikatos, organizmo stiprinimo. Juk išsąmonintas poreikis daro mūsų elgesį tikslingesnį, mažiau valdomą situacijų bei atsitiktinumų. Visi šie reikalavimai ne svetimi ir mūsų mokyklos studentams. Daugelio mokslininkų įrodyta, kad fizinis aktyvumas teigiamai veikia ir centrinės nervų sistemos funkcijas.

Be bendro fizinio išsilavinimo mūsų studentams yra bendri profesiniai reikalavimai bei konkretūs, būdingi tik tam tikrų specialybių atlikėjams. Prie bendrų profesinių reikalavimų yra: lavinti rankų, pirštų judesių vikrumą ir koordinaciją, išlavinti taktinį klausos analizatorių, ugdyti statinę ir dinaminę ištvermę, išmokti atpalaiduoti raumenis tokiame diapazone, kuriame reikalinga tai veiklai lavinti, pečių juostos, visų sąnarių paslankumą ir kt. Tai ypač liečia fortepijono, styginių ir pučiamųjų, akordeono ir liaudies instrumentų bei vargonų atlikėjus.

Visiems atlikėjams charakteringa džiaugsmo, skausmo ir kitų pojūčių išraiška, aktyvus santykis su partneriais ir aplinka, tačiau skirtingoms specialybėms yra tik joms būdingi specifiniai profesiniai reikalavimai. Aktoriams, dainininkams scenoje reikia atlikti įvairius triukus, apalpti, nukristi, šokinėti per kliūtis ir kt. Kad tie triukai būtų saugūs ir nepavojingi, reikia išlavinti profesinius įgūdžius, panaudojant tam tikrus specialius profesinius pratimus, kaip: šuoliai per kliūtis, kūliavirsčiai, šliuožimai, kritimai ir kt.

Choro artistas scenoje kartais nejudėdamas išstovi po porą valandų, todėl jam būtina stiprinti nugaros, pilvo, kojų raumenis, jau nekalbant, apie plaučių tūrio didinimą. Tam yra rekomenduojama profesiniai dinamiški, tiek parterijoje, tiek ir prie atramos, specialūs profesiniai pratimai. Pvz., gulint ant nugaros, ant pilvo, įvairūs atsilenkimai, nusilenkimai, kojų, rankų mostai, šuoliukai, įtupstai ir daugelis kitokių pratimų.

Visiems studentams būtina ugdyti fizines (jėga), psichines (valia, dėmesys, atmintis, vaizduotė ir kt.), psichofizines (greitumas, ištvermė, vikrumas, greita orientacija ir kt.) savybes.

Taigi, fizinis, psichinis, psichofizinis ir profesinis parengimas labai tarpiai susiję, sąveikauja tarp savęs.

Šio darbo tikslas – parodyti, kokią integracinę sąveiką kūno kultūros pratybos turi atskirų katedrų specialybių studijoms.

KŪNO KULTŪROS REIKŠMĖ ATSKIROMS SPECIALYBĖMS

1. Kūno kultūros reikšmė, ruošiant pianistus

Pasak muzikos profesoriaus. L. Melniko, muzikinio lavinimo sistemoje prioritetas skiriamas skambinimui fortepijonu (kai kuriose Europos šalyse, pvz., Prancūzijoje dainininkams prioritetu skiriama ir grojimas fleita). Ši disciplina yra privaloma kompozicijos, choro dirigavimo, vargonų bei klavesino, muzikologijos ir etnomuzikologijos, taip pat styginių, pučiamųjų ir liaudies instrumentų, akordeono, dainavimo bei garso režisūros specialybių studentams.

Svarbu pažymėti, kad fortepijono specialybė yra viena iš pagrindinių specialybių Lietuvos muzikos ir teatro akademijoje.

Kūrinio skambesio realizavimas priklauso nuo pirštų, riešo, plaštakos, visos rankos, peties judesių, nuo korpuso padėties ir ypač nuo sugebėjimo įtempti ir iki tam tikro laipsnio atpalaiduoti raumenis.

Kiekvienas pianistas turi savo fortepijono skambėjimo idealą ir pagal jį renkasi garso išgavimo būdą. Švelnumo fortepijono skambėjimui suteikia laisvi, neįtempti rankų judesiai ir riešo „lingė“, leidžiantys tarsi panardinti pirštus į klaviatūrą. Laisvi riešo ir visos rankos judesiai, kai plaštaka išgaubta, leidžia pasiekti galingesnį, sodresnį skambesį. Fiksuota riešo, plaštakos ir pirštų padėtis, kai ranka juda klaviatūros link, gali būti nepageidaujama postūmių priežastis. Rankų pirštai turi būti labai stiprūs, išlavinti. Veikiantys nuo plaštakos sąnarių pirštai turi laisvai leisti ant klavišo, tarsi graibydami jį. Skambesio dainingumui reikia laisvo neįtemptos rankos mosto lankų. Taip pašalinami postūmiai ir sudaroma iliuzija, kad ranka „alsuoja“. Tuomet virtuozinės faktūros skambinimas tampa patikimas ir tikslus, rankos mažiau pavargsta. Mano pastebėjimais, šis tikslas pasiekiamas specialiais pratimais, kuriuos įvaldžius, galima pasiekti gerus rezultatus. Tai: įvairūs atsispaudimai (geriausiai nuo suoliuko), stiprinantys trigalvį žasto raumenį, įvairūs atsispaudimai pirštais nuo sienos, kai delnas išgaubtas, riešo sukiniai, lauko teniso kamuoliuko maigymas, įvairūs nusilenkimai, stiprinantys tarpšonkaulinius raumenis, ir daugelis kitų pratimų, lavinančių visą kūną.

Sėdimą darbo pozą palaiko nugaros raumenys. Susilenkusiems studentams sunkiau kvėpuoti. Dėl asimetrinės kūno padėties grojant, gali iškrypti stuburas. Didelė dalis studentų jau įstoja į Lietuvos muzikos ir teatro akademiją su stuburo pakitimais (skoliozė, hipkozė), kadangi

prie muzikos instrumento sėdi nuo mažumės, o kūno kultūrai, sportui skiria labai mažai laiko, pasiteisindami laiko stoka. Jau pirmųjų kūno kultūros pratybų metu reikia į tai atkreipti dėmesį ir šiuos trūkumus šalinti. Šių specialybių studentams reikia parinkti specialius pratimus, stiprinančius stuburo ir pilvo raumenyną, pirštų, rankų ir pečių juostos raumenų ištvėrmę. Iš mano patirties, labai tinka specialūs gydomosios gimnastikos pratimai, skirti šiai raumenų grupei. Siūlyčiau įvairius pratimus gulint ant pilvo, nugaros, įvairius mostus rankomis, kojomis, įvairius atsisėdimus ir išsitiesimus, kojų kėlimus iki stataus kampo ir daugelį kitų pratimų.

Ypač svarbu raumenų atpalaidavimas, sugebėjimas laiku įtempti ir atpalaiduoti raumenis. Tai išugdoma specialiais taikomaisiais pratimais.

Nagrinėdama taisyklingos laikysenos ir sėdėjimo prie instrumento reikšmę ugdant jaunąjį pianistą, LMTA doc. N. Pipikaitė [7] pažymėjo, kad drebančios, šalančios pianistų rankos aiškintinos įvairiomis priežastimis: nepasitikėjimu savimi, netvirtai išmoktu tekstu, sistemingo darbo stoka, jautrumu. Tačiau tokią savijautą gali lemti raumenų įtampa, netaisyklinga laikysena, netinkamas sėdėjimas prie instrumento. Šie trūkumai ir nepakankamas dėmesys fizinei kultūrai sukelia įvairius muzikantų negalavimus – sausgyslių, raumenų uždegimus, net vietinę distoniją, įvairias stuburo ir kitas profesines ligas. Ne paslaptis, kad taisyklinga pianistų laikysena ir sėdėsena prie fortepijono turi didelę reikšmę darbo intensyvumui, garso kokybei, pianistų sveikatai.

Daugeliu atvejų pirštų miklumas priklauso nuo pečių ir nugaros raumenų aktyvumo. Skambinant pianinu, reikia subtilumo ir jėgos, atsipalaidavimo ir pusiausvyros, išraiškingų emocijų ir visiškos fizinės laisvės kombinacijų, dėmesio, tikslumo.

Yra įvairių kūno valdymo ir skambinimo paslapčių, kurios atlikėjui be galo svarbios. Todėl daugelis pedagogų kreipia reikiamą dėmesį į tinkamą mokinių fizinį treniravimą.

Pageidautina, kad net specialybės užsiėmimų metu, reikalui esant (susikaustymo ar išsiblaškytųjų momentais), būtų panaudojami fiziniai pratimėliai, kurie praturtintų pamoką ir padėtų mokiniui valdyti kūną.

Skambinimas scenoje reikalauja didžiulės ilgalaikės dėmesio koncentracijos, psichologinės įtampos ir fizinės ištvėrmės, o sugebėjimas išlaikyti aukštą meistriškumą įgyjamas ne tik atkakliu darbu ir repeticijomis, bet daug priklauso ir nuo fizinio pasirengimo. Lietuvos muzikos ir teatro akademijos pedagogai – pianistai (V. Vitaitė, K. Grybauskas, L. Drąsutienė, E. Ignatonis ir kt.) mano, kad mokiniai, namie skambinantys mažiau, bet skiriantys laiko kūno

kultūrai ir sportui, scenoje pasirodo geriau už tuos, kurie dirba daugiau prie instrumento, bet neskiria laiko savo fiziniam pasirengimui. Tikėtina, kad valandos, praleistos sportuojant, sustiprina jų nervų sistemą, išugdo ištvermę. Tai nereiškia, kad reikia mažiau groti, o daugiau sportuoti: muzikanto ugdymui labai svarbūs abu šie dalykai.

Pedagogas ir pianistas I. Prielgauskas [8] kūno lavinimą traktavo ne kaip savitikslių akta, o kaip dvasinės išraiškos įrankį ir jos turtinimo priemonę. Jis nuolat primindavo, kad tik parengtas organizmas pajėgus perteikti žmogaus valią ir nereikia kaltinti pirštų, jeigu jie nejuda taip, kaip norėtusi. Jis kvietė pradėti nuo viso kūno kontrolės, kuri vykdoma atpalaiduojant kvėpavimo, virškinimo organus, sąnarius, raumenis. Jei mokinio pirštai nepakludavo minties norams, profesorius patardavo kontroliuoti visą kūną, nes techninis kūrinių atlikimas tiesiog neįmanomas be aktyvaus nugaros ir pečių raumenų dalyvavimo, o pirštai yra lyg šių raumenų dalis.

Prof. I. Prielgauskas [8] teigė, kad neretai kūno menkumą lydi silpna valia, menkas dėmesys, o nuo nervų stiprumo priklauso žinių gilumas ir kantrybė darbe. Ritmingą kvėpavimą profesorius siūlė kaip vieną svarbiausių būdų nervams stiprinti ir teigė, kad jis kartu su kvėpavimo gimnastika labai gerina kraujo apytaką. Kai smegenys gauna gerai atgaivintą kraują, sustiprėja atmintis, pratimai greičiau įsimenami ir išlieka ilgesnį laiką. Profesorius siekė, kad jo mokiniai geriau pažintų savo kūną ir išmoktų jį valdyti.

Vienas iš pagrindinių muzikos kūrinio atlikimo sudedamųjų dalių yra ritmas. Ritmas – muzikos judėjimo pagrindas. Garsai, muzikinis ritmas negali egzistuoti be muzikos, muzika negali egzistuoti be ritmo. Dirigentas Herbertas von Karajanas apie ritmą samprotavo taip: ritmas – tai nuolatinis ištižimo malšinimas, kova su ap sunkimu, veržimasis pasiekti antrą kvėpavimą, naujas aukštumas. Egzistuoja giliai paslėptas gyvenimo ritmas – tai pasaulio paslaptis ir reikia su ja eiti koja kojono. Garsai be ritmo – tai ne muzika. H. Neuhausas teigė, kad „muzikos atlikimas be „ritminio stuburo“ tėra tik muzikinis triukšmas“.

Muzikinė atmintis, girdėjimas ausimis, mokymasis mintinai – labai svarbi proto ir raumenų laisvė. Tas, kas atlikdamas kūrinį nebandė pasikliauti pašmone, tas laisvės nepajus. Vien veido raumenų atpalaidavimas atlikėją nukreipia į pašmonės veiklą, dėl to pianistai dažnai skambina užsimerkę, stengiasi geriau girdėti muzikos tėkmę, pasineria į savo vidinį muzikinį pasaulį.

Aš savo užsiėmimų metu taikau įvairius dėmesio sutelkimo, laiko tėkmės, erdvės valdymo pratimus užmerktomis akimis, garsų atkartojimus ir kitus specialius pratimus.

2. Kūno kultūros įtaka, ruošiant pučiamųjų instrumentų atlikėją

Natūraliai kvėpuojant, įkvėpimo ir iškvėpimo fazės laiko atžvilgiu yra vienodos. Panagrinėjus pučiamųjų instrumentų katedros studentų profesiją, yra nustatyta, kad pūtikų plaučiai dažnai dirba iš visų galių, todėl jų plaučiai turi būti gerai ištreniruoti, vienu įkvėpimu sutalpinti iki 6000 cm³ oro. Labai svarbu suderinti (laiko atžvilgiu) trumpą įkvėpimą ir ilgą iškvėpimą. Dėl to apkraunami iškvėpimo raumenys.

Stygininkai, pianistai, akordeonistai muzikos garsus iš muzikos instrumentų išgauna rankomis, o pūtikui specifinis faktorius, formuojant garsą, yra kvėpavimas, dažnai kintamas. Vienas sunkiausių instrumentų yra fogotas. Jeigu studentas yra silpnų liemens, rankų, kaklo raumenų, jam atsiranda bendras kūno įtempimas, o išlinkęs liemuo trukdo laisvam kvėpavimui kaip pagrindinei grojimo funkcijai bei technikos įvaldymo aspektui.

Apie pusę kilogramo sveriančią fleitą sunku teisingai laikyti, prispaudus prie lūpų, todėl silpnam studentui instrumentas slysta iš rankų, o jį išlaikyti bandoma įtemptais pirštais. Ši, atrodo menka, smulkmena, paralyžiuoja kvėpavimą, trukdo išgauti garsą. Prof. A. Budrys teigia, kad kvėpavimas turi tiesioginę įtaką ne tik garso formavimui, bet ir jo kokybei.

Kaip matome, be bendrojo fizinio pasirengimo, specialiųjų savybių ugdymui papildomai reikia dirbti ir su kvėpavimo aparatu, tam panaudojant specialius pratimus. Specialūs kvėpavimo pratimai būtini visiems muzikos atlikėjams, tačiau ypatingai reikalingi pūtikams ir choro artistams, dainininkams, kur reikalinga įkvėpimo ir iškvėpimo jėga ir išvermė. Tai tarpšonkaulinių ir pilvo raumenų, diafragmos elastiškumo, plaučių ventiliacijos lavinimas .

3. Choro dirigavimo studentų profesinis taikomasis fizinis rengimas

Choro dirigavimo specialybės studentams labai reikalingas bendras fizinis bei specialusis parengimas, taip pat reikia ypač atkreipti dėmesį į judesių koordinaciją. Choro dirigento kūno laikysena, rankų judesiai labai priklauso nuo muzikos kūrinio, jo turinio. Kai dirigentas atsiduria tarp choro, orkestro ir solisto, jam būtina gera judesių koordinacija, operatyvus mąstymas, dėmesio koncentracija. Štai čia ir prireikia psichofizinio, fizinio ir specialaus pasirengimo. Ruošiant choro artistus reikia atkreipti ypatingą dėmesį į judamojo aparato stiprinimą, tarpšonkaulinių, pilvo raumenų ir diafragmos elastiškumo, plaučių ventiliacijos lavinimą bei

kvėpavimo atramos jautimą. Tam naudojami kvėpavimo gimnastikos pratimai, kurie į darbą turi įtraukti ne tik balsą (garsą) formuojančius raumenis, bet ir visą kūną, nepažeisdami ritmo ir balso skambumo. Jie turi prisidėti prie kvėpavimo aparato vystymo, t.y., didinti plaučių tūrį, stiprinti diafragmos, (svarbiausio kvėpavimo raumens), pilvo raumenis, sąmoningai reguliuoti kvėpavimo ritmą, įkvėpimo ir iškvėpimo santykius ir kt. Tai įvairūs kvėpavimo pratimai nejudant gulint, sėdint, stovint) ir judesyje (einant, bėgant, šliaužiant, šuoliuojant ir kt).

4. Kūno kultūros įtaka, rengiant dramos ir kinoaktorių

Atskira tema yra dramos, kino aktorius bei muzikinio teatro artisto ruošimas.

Vaidybos menas, jo įvairiapusis repertuaras kelia didžiulius reikalavimus aktoriams, nes jie turi būti tobulai įvaldę turtingą raiškos priemonių arsenalą. Tarp jų svarbią vietą užima sceninis judesys, fechtuotė, šokis, gimnastika, akrobatika, ritmika. Kūno judrumas ir plastikos įvairovė reikalauja pirminės bazės – tam tikrų kūno dalių raumenų treniruotumo, kuris įgyjamas bendro fizinio pasirengimo metu. Be šio parengiamojo darbo neįmanoma įgyti sceninių įgūdžių, kaip kritimas, nešimas, kova ir kt. Judesių raiška pasiekama, esant mažiausiai raumenų įtampai, jų laisvumui. Ypač reikia skirti dėmesį specialioms profesiniams asmenybės bruožams ugdyti – valiai (atkaklumui, ryžtingumui, iniciatyvumui), dėmesiui, atminčiai, jėgai, greičiui, išvermei, vikrumui, plastiškumui, ritmiškumui, muzikalumui, orientacijai erdvėje.

Žiūrovus turi pavergti aktorių kūno techninis tobulumas, judesių virtuoziškumas, lengvumas, laisvumas ir grožis, akrobatiniai triukai. Kūno judesys – tai dinamika. Pianistas išreiškia muzikos skambėjimą garsų kalba, o aktorius kalba kūno kalba.

Didžiausia kliūtis, rengiant „fizinį aparatą“, didysis režisierius, aktorius ir pedagogas K. Stanislavskis laikė raumenų įtampą. Kiekvienu atveju tai trukdo laisvai jaustis scenoje. Todėl visų pirma reikia mokėti įtempti ir atpalaiduoti iki tam tikro tonuso raumenis, o tai galima pasiekti tik sistemingu ir atkakliu darbu.

Vienas iš žymiausių XX a. pradžios režisierių V. Mejerholdas pabrėždavo sceninio judesio reikšmę. Jo nuomone, judesys svarbiau net už žodį. Jis manė, kad aktoriui svarbiausia – kūno judėjimo technika. Jis reikalavo iš savo mokinių suprasti muziką, mokėti šokti, fechtuotis, dalyvauti sportiniuose žaidimuose.

Garsūs rusų pedagogai I. Ivanovas ir J. Šišmariova yra parengę specialiąją mokymo priemonę teatro mokykloms ir studijoms „Aktoriaus judesių ugdymas“, kurioje yra žinių apie žmogaus judėjimo aparatą, pratimai judėjimo trūkumams taisyti, gimnastikos, akrobatikos pratimai, parinkti pagal užduotis. Šis vadovėlis gali būti pagrindas, ugdant praktinę bazinę kūno kultūrą kaip bendrą aktoriaus raiškios plastikos dalį.

Ypač naudinga I. Ivanovo knyga „250 gimnastikos pratimų“. Čia yra įvairių pratimų, kurie naudingi pramankštai, kūno korekcijai, pusiausvyrai, judesių koordinacijai lavinti ir kt. Aktoriams, sprendžiantiems sudėtingus sceninius uždavinius, būtinas ne tik bendras fizinis pasirengimas, bet ir specialus visų pratimų kryptingumas. Judesius reikia derinti su kalbėjimu, o tai yra sudėtinga, ypač derinant su dainavimu. Tam ir reikalingas profesinis rengimas, specialūs pratimai.

Ritmiškumas – profesinė ypatybė, būtina kiekvienam aktoriui, todėl yra sukurti ritmikos dėstymo metodai, atitinkantys dramos aktoriaus rengimo reikalavimus.

Didelį įnašą, rengiant aktorių, paliko fizinio lavinimo dėstytoja, I. Simenkevičiūtė-Naujokienė [9]. Ji dėstė ritmiką, šoki, meninę gimnastiką, sceninį judesį. Ši šviesios atminties dėstytoja pabrėždavo, jog aktorius scenoje turi jaustis laisvai, natūraliai, nenutolti nuo kuriamo personažo.

Aktoriams būtina turėti psichinių savybių, kaip valia, reakcija ir charakteris, kurios išryškėja ir judesiuose. Ji apibūdina raumenų įtampą ir atsipalaidavimą, pateikia pratimų, kuriais tai pasiekama.

Muzikos akademijos ilgametė doc. dr. A. Adomaitytė [1] yra sukaupusi didžiulę patirtį, dėstydamą scenos judesį ir fechtavimą kino ir teatro fakulteto bei dainavimo katedros studentams. Ji yra išleidusi vadovėlį „Aktoriaus plastikos pagrindai“, kuriame pateikta bazinė scenos judesio ir fechtavimo programa dramos aktoriams ir dainininkams. Šioje knygoje ji didelį dėmesį skiria bendram fiziniam bei profesiniam pasirengimui, iškelia problemas, ruošiant šiuos specialistus.

5. Kūno kultūros įtaka, ruošiant dainininkus (muzikinio teatro atlikėjus)

Muzikinio teatro aktoriaus specialūs pratimai gerokai skiriasi nuo dramos aktoriaus. Dainininkui reikia visapusiško kompleksinio pasirengimo, puikaus fizinio treniruotumo ir kitų konkrečių gebėjimų (mokėti šokti, fechtuotis). Sceninio judesio pagrindai – tai gimnastikos ir

akrobatikos, kvėpavimo gimnastikos treniruotės, koordinacijos, pusiausvyros pratimai, reguliuojantys raumenų atpalaidavimą ir įtempimą, kūno lavinimui, laikysenai, eisenai taisyti, bet ir būtinoms psichinėms ir psichofizinėms savybėms: valiai, dėmesiui, atminčiai, drąsai, ryžtui, reakcijai ugdyti. Ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas judesių ritmiškumui ir muzikalumui, jų koordinavimui su kalba ir dainavimu. Atliekant specialiuosius pratimus, tobulėja judėjimo aparatas, vystosi raumenys, stiprėja sąnariai, raiščiai ir kt.

Scenoje, kaip ir gyvenime kiekvieną veiksmą atlieka daugelis raumenų, kurie tarpusavy susiję ir paklūsta nervų sistemos signalams. Judesių koordinavimas su kalba ir dainavimu – tai daug pastangų reikalaujantis įgūdis. Jis įgyjamas, atliekant pratimus, paremtus šokiu, gimnastika, akrobatika, ritmika ir kt.

Rengiant aktorių dainininką, reikia žiūrėti, kad fiziniai pratimai, krūviai ar pasirinkta sporto šaka ne tik nekenktų, bet ir padėtų formuoti balsą. Tam reikia žinoti apie balso organų sandarą, jų vaidmenį dainuojant, o renkantis sporto šakas, kūno lavinimo pratimus, reikia žiūrėti, kad jie nesudarytų pernelyg didelio fizinio, nervinio ir psichinio krūvio.

Dainininkams parenkami specialūs bendrosios gimnastikos pratimai, kurie padeda vystyti kvėpavimą ir stiprina pilvo bei diafragmos raumenis, vysto lankstumą.

Docentė A. Adomaitytė [1] mano, kad didžiausios problemos, ruošiant vokalistą, yra:

1. Kvėpavimo, judesio ir kalbos koordinacija. Scenoje, kaip ir gyvenime kiekvieną veiksmą atlieka daugelis raumenų, kurie tarpusavyje susiję ir paklūsta nervų sistemos signalams. Kai scenoje žmogus veikia, tiksliai vykdydamas konkrečią užduotį ir paisydamas pasiūlytų aplinkybių, jo judesiai būna natūralūs, jie atsiranda lyg ir savaime. Atlikdami kiekvieną naują judesį, turime įveikti tam tikrus sunkumus. Judesį reikia sukurti, tačiau kol jo struktūra galutinai nesusiformavusi, neišvengiamas psichofizinis gniaužtas. Įprasti, nuolat kartojami judesiai ilgainiui tampa automatiški. Jie pasidaro konkretūs, ekonomiški, tikslūs ir neįtempti. Tai vadiname gyvenimo patirtimi ir aktyviu rezultatu, kuris pasiekiamas trumpomis ir ilgomis treniruotėmis. Taip atsiranda įgūdžiai, o tvirtiems įgūdžiams būdingas automatizmas. Būtent tada vidinis procesas ir išorinis elgesys sudaro harmoniją, jie veikia vienas kitą, tai ir yra konkreti individo plastika.

Įsidėmėtina tai, jog lavinant kvėpavimą atskirai nuo judesio (tai yra statiškoje padėtyje), neįmanoma pasiekti gerų rezultatų. Atliekant tam tikrus veiksmus (einant, šokant, bėgant), statiškai treniruoto kvėpavimo nepakanka. Kvėpavimas, treniruotas statiškoje padėtyje, judant

sutrinka, tampa netikslus ir aritmiškas, diskoordinuojamas krūtininis ir diafragminis kvėpavimas, o tai sukelia kalbos aparato ligas, jaučiama įtampa kuriant vaidmenį.

Taigi matome, kad muzikinio teatro artistui balsą ir kvėpavimą būtina formuoti ne statiškoje, o dinamiškoje būsenoje, tai yra atliekant įvairius kūno judesius.

2. Pernelyg didelė raumenų įtampa, atliekant veiksmus. Gebėjimas laisvai įtempti ir atpalaiduoti raumenis – sudėtingas, daug treniruočių reikalaujantis įgūdis. Paaiškėjo, kad vokalistams naudingesni pratimai su aktorinėmis užduotimis, kurias atlikdami jie gali demonstruoti individualius prisitaikymus, padedančius išvengti šlampų bei judesių monotoniškumo. Kuo labiau išlavintas studento įgūdis įtempti ir atpalaiduoti raumenis, tuo labiau jis susikaupęs viduje ir laisvesnis scenoje, racionaliau panaudoja savo galimybes, kurdamas vaidmenį. Praktika įrodė, kad raumenų įtempimo ir atpalaidavimo pratimai naudingi daugeliu atžvilgių: jie šalina nuovargį, palankiai veikia psichiką, padeda greičiau įsitraukti į darbą. Galima panaudoti įvairius pratimus „parteryje“, su kėde, švediška gimnastikos sienele, suoliukais ir kt.

3. Laiko ir erdvės jausmo ugdyimas, tai yra muzikalumas ir ritmiškumas. Gebėjimas rasti teisingą scenos veiksmų ritmą – vienas iš svarbiausių vokalistų profesijai įgyti. Čia reikalinga ritminiai ir muzikiniai pratimai, kuriuos atliekant išmokstama tempo ir ritminio piešinio stabilumo, imlumo dinaminiam atspalviams ir muzikos atlikimo pobūdžiui.

Kvėpavimo ritmas keičiasi nuo fizinio krūvio, todėl dainininkų, suformavusių kvėpavimą ir profesionaliai ištreniravusių kūną, iškvėpimas yra gilus. Tai labai svarbu dainininko profesijoje. Aktoriai dainininkai turi nuolat lavinti savo kūno plastiką, ji turi tapti antrąja prigimtimi.

Medžiaga treniruotėms – tai muzikiniai ir ritminiai pratimai, kuriuos atliekant, išmokstama tempo ir ritminio piešinio stabilumo, imlumo dinaminiam atspalviams ir muzikos atlikimo pobūdžiui. Ritmo suvokimas raumenims labai aktyviai ugdomas, mokantis sceninės kovos būdų, atliekant šokio pratimus ir kt. spec. judesius. Per pratybas būtina lavinti lankstumą, judrumą, kūno plastiką ir kt. Ypatinę dėmesį dainininkai turi skirti rankoms. Jos turi būti lanksčios ir raiškios nuo pirštų iki pečių. Aktoriui reikėtų žinoti, kad gestas rodo bendrą žmogaus kultūrą, išduoda jo temperamentą, charakterį. Iš gestų galima sužinoti žmogaus profesiją, tautybę. Nepagrįstas gestas – aiškus neprofesionalumo įrodymas. Muzikinio teatro aktoriaus plastika reikalauja sistemingų kasdienių treniruočių visą kūrybinį gyvenimą, todėl per kūno kultūros pratybas reikia lavinti lankstumą, vikrumą, raiškumą.

6. Muzikologų ir etnomuzikologų ruošimas ir kūno kultūra

Daugumai atrodo, kad muzikologams ir etnomuzikologams fizinės arba psichofizinės savybės nėra tokios reikalingos kaip instrumentalistams. Deja, taip nėra. Dėmesio, kaip psichofizinės ypatybės, reikšmė solfedžiuojant, analizuojant kūrinius ar užrašant iš klausos muzikinį fragmentą, yra gana didelė. Ir čia reikalingas bendras fizinis ir specialusis parengimas.

Visiems atlikėjams, be išimties, prieš koncertą (kaip ir sportininkams prieš startą) padidėjusi nervų įtampa – silpnai treniruotos nervų sistemos požymis. Tai drebėjimas, mimikos, balso pasikeitimas, kvėpavimo ritmo sutrikimas, kraujo spaudimas, veido odos spalvos pakitimas. Visa tai neigiamai veikia koordinaciją, dėmesį, mąstymą.

Kaip ir sporte, koncertinėje praktikoje egzistuoja teiginys „gera forma“, kuriai būdinga daugiaplanis dėmesys, veiksmų kontrolė, judesių tikslumas, idealus muzikos instrumento, orkestro dirigento, akompaniatoriaus jutimas. Sėkmingam pasirodymui scenoje didelę įtaką turi ir asmeninės ypatybės, nuo kurių priklauso valingumas, mokėjimas sutelkti ilgalaikį dėmesį ir kiti faktoriai.

Apibendrinant galima teigti, kad muzikos specialybių studentams reikalingas bendras fizinis pasirengimas, tačiau skirtingų specialybių profesiniam ruošimui turi būti taikoma specialūs fiziniai pratimai, kurie padeda greičiau ir tvirčiau įsisavinti profesiją.

IŠVADOS

1. Visos kūno kultūros disciplinos sudaro vieną kompleksą ir papildo viena kitą, todėl taikomasis fizinis rengimas, įtrauktas į bendrąjį kūno kultūros užsiėmimų kompleksą, yra dėsningas ir būtinas.

2. Skirtingų muzikinių specialybių studentams be bendrų pratyboms keliamų reikalavimų reikalingas skirtingas fizinis pasirengimas, todėl kūno kultūros pratybas būtina profiliuoti pagal specialybes.

3. Pratimai efektyviau įsisavinami, įsisąmoninus jų naudą, todėl būtina aiškinti, ko siekiama tuo ar kitu pratimu. Mokyti studentus savarankiškai juos panaudoti reikiamu atveju (pvz. koncerte ar kt.). Svarbu, kad pats studentas būtų motyvuotas ir siektų kūno raiškos tobulumo.

4. Individualus priėjimas bus efektyvus, žinant, su kokiais sunkumais studentas susiduria specialybėje. Tam padeda konsultacijos su specialybės dėstytojais. Būtina parinkti fizinę krūvį kiekvienam studentui pagal jo sugebėjimus. Pratybų užduotyse turi būti nuoseklumas: nuo žinomo prie nežinomo, nuo lengvesnio prie sunkesnio, nuo paprasto prie sudėtingesnio ir t.t. Kartojimas nuvargina raumenis ir nervų sistemą, todėl pratimus, siekiančius to paties tikslo, reikia įvairinti, juos keisti. Tai padeda greičiau ir geriau įsisavinti ir įtvirtinti įgūdžius, o juos kartojant, išlikti darbingu visą gyvenimą.

5. Kadangi LMTA studentai savo specialybėje daugiausia dirba uždaroje patalpose, labai svarbu, kiek tai įmanoma, pratybas vykdyti gryname ore.

6. Rekomenduoti ir stengtis sudaryti sąlygas, kad atskirų specialybių studentai galėtų užsiiminti tomis sporto šakomis, kurios tiesiogiai lavina jų taikomąjį fizinį paruošimą, pvz. dainininkams – plaukimą, aktoriams – sportinius žaidimus, akrobatiką, fechtavimą ir kt.

LITERATŪRA

1. Adomaitytė A. Aktoriaus plastikos pagrindai. – V., 1995.
2. Azizbekova M. Interpretacijų variantai ir pianisto technika // Muzikos kultūros situacija Nepriklausomoje Lietuvoje. – V., 1996.
3. Drąsutienė L. Fortepijono metodikos tradicijos ir dabartis. – V., 2004.
4. Lietuvos vaidybos mokykla / Sudarytoja Adomaitytė A. – V., 2004.
5. Majorovas V., Tacas S. Muzikanto rankos. – K., 2005.
6. Mažeika A. // Lietuvių vaidybos mokykla. – V., 2004.
7. Pipikaitė N. Taisyklingos laikysenos ir sėdėjimo prie instrumento reikšmė, ugdant jaunąjį pianistą // Muzikinis ugdymas: tęstinumo ir grandžių sąveikos problemos. – V., 1999.
8. Prielgauskas I. Psichofiziniai bruožai fortepijono technikoje // Muzikos menas, 1924.
9. Simenkevičiūtė-Naujokienė I. Raiškusis judesys. – V., 1993.
10. Tamašauskas P. Studentų fizinis ugdymas. – V., 1996.
11. Vitėnas T., Bitienė T. Muzikos akademijos studentų specialybės ir kūno kultūros integraciniai ryšiai // Muzikos kultūros situacija Nepriklausomoje Lietuvoje. – V., 1996.

PREPARATION OF THE ARTIST AND PHYSICAL TRAINING AT THE LITHUANIAN ACADEMY OF MUSIC AND THEATRE

Teresė Bitienė

Centre of Physical Training of the Lithuanian Academy of Music and Theatre

S u m m a r y

Lithuanian Academy of Music and Theatre is a specific school where high qualified artists are prepared. Here general physical, psychical and psychophysical preparation is of great importance. The influence of physical training and sport for the development of man's physical, psychical and psychophysical skills and abilities is undisputed and proved by many scientists. At the Lithuanian Academy of Music and Theatre students health is taken care of, and besides general physical training, a lot of attention is paid to the development of the physical, psychical and psychophysical qualities needed for the future career of the student.

General physical training is necessary for all the students: cultivating strength, speed, quickness, strong will, attention, memory, fantasy, and quick orientation. Besides general physical training general professional requirements are necessary for the Academy students: training quickness of hands and finger movements, coordination, mobility of joints, cultivation of static and dynamic endurance and capability to relax muscles up to a certain level. But for different specialities there are specific professional requirements characteristic only of them, eg. actors and singers on the stage have to perform various tricks, fall down, jump over obstacles, "faint" and so on. To make the tricks safe and not dangerous, one has to train professional skills using special exercises.

So physical, psychical, psychophysical and professional preparation are toughly connected.

Specialists of Physical Training deepen their knowledge in the peculiarities of all different specialities, and numerous corrective and training exercises are applied, and suitable kinds of sport are recommended

In the article the peculiarities of professional activities of different specialities are discussed, and recommendations are presented for the implementation of the tasks given.

Keywords: *Particularities of training the artist, professional exercises, general physical training.*

BŪSIMŪJŲ POLICIJOS PAREIGŪNŲ SVEIKATA

Doc.dr. Antanas Janušauskas

Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto Policijos veiklos katedra
V. Putvinskio g. 70, LT– 44211, Kaunas –ACP
Tel.: (8~37) 30 36 68
Elektroninis paštas: a.janusauskas@kpf.mruni.lt

S a n t r a u k a

Mūsų tyrimo tikslas - išsiaiškinti, ar studentai pakankamai išmano apie savo sveikatą ir ją rūpinasi. Panaudoję specialią studentų apklausos anketą ištyrėme Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto studentų požiūrį į sveikatą, analizavome jų nusiskundimus bei sergamumo ypatybes. Tyrime dalyvavo 660 studentų - 340 merginų ir 320 vaikinių įstojusių į fakultetą 2001- 2003 mokslo metais.

Mūsų tyrimo duomenimis kas antra studentė ir kas trečias studentas skundėsi sveikata: merginos skundėsi virškinamojo trakto sistema, vaikinai – kvėpavimo ir jutimo organų sistemomis. Tik kas trečias studentas savo sveikatą įvertino kaip “labai gera”, o du trečdaliai – kaip “gera”. Daugelis jų (86,2%) rimtai žiūri į savo sveikatą ir daugiau ją rūpinasi. Apklausti studentai supranta ir žino pagrindinius sveikatą veikiančius žalingus įpročius ir yra pasiryžę keisti neracionalios mitybos, rūkymo ir alkoholio vartojimo įpročius, didinti fizinį aktyvumą. Sergamumo rodiklių skirtumai tarp lyčių nenustatyti, visame kontingente vyravo virusinė patologija.

***Pagrindinės sąvokos:** studentai, sveikatos vertinimas, nusiskundimai sveikata, sveikatos rizikos faktoriai.*

ĮVADAS

Sveikata yra sudėtinga sąvoka. Ji nėra objektyvi realybė, kurią galima padauginti ar pardavinėti. 1946 metų Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) konstitucijoje priimtas toks sveikatos apibrėžimas: “Sveikata yra visiškos fizinės, dvasinės ir socialinės gerovės būseną ir ne vien ligos ar negalios nebuvimas”. Žmogaus sveikatą lemia daugumas veiksnių, tarp jų - genetinis polinkis, gyvenimo būdas, maistas, socialinė ir ekonominė būklė, tinkama sveikatos priežiūra. Gyvenimo būdas gali keistis, bet jaunystėje įgyti įpročiai yra patvariausi ir išlieka

ilgainiui. Todėl labai svarbu formuoti sveikatą saugančią elgseną bei tinkamą požiūrį į sveiką gyvenimą. Gyventojų sveikatingumas – tai kriterijus, pagal kurį vertinamas visuomenės mokslinis, techninis, ekonominis ir socialinis lygis [1,2].

Visuomenės sveikatai vertinti PSO taiko konkrečius statistikos rodiklius. Jų pakanka nustatyti gyventojų poreikiams įprastai medicinos pagalbai, planuoti ją, organizuoti ir įvertinti jos efektyvumą sveikatos išsaugojimui. PSO ekspertai nurodo, kad išsamiau įvertinti visuomenės sveikatai reikia papildomų rodiklių, atspindinčių subjektyvius reiškinius: žmonių nuomonę, požiūrį, elgseną. Vienas tokių rodiklių - subjektyvus savo sveikatos įvertinimas. Jis rodo ne tik žmogaus fizinę būseną, bet ir jo bendrą savijautą, emocinę įtampą, nuovargį bei kitas psichologinio streso apraiškas. Subjektyvus savo sveikatos įvertinimas taip pat priklauso nuo žmonių tarpusavio santykių, jų materialinės gerovės ir kitų aplinkybių, kurios apibūdinamos kaip „gyvenimo kokybė“.

Norint vykdyti kryptingą sveikatos žinių propagandą ir vertinti jos efektyvumą, būtina žinoti pagrindinius jaunuolių sveikatos informacijos šaltinius, pažinti studentų gyvenimo vertybių sampratą ir pasirengimą keisti įpročius bei elgseną, dalyvauti sveikatos mokymo ir stiprinimo renginiuose, analizuoti žalingų įpročių ir kitų sveikatą žalojančių veiksnių paplitimą tarp būsimųjų policijos pareigūnų. Tyrimo metu gauta objektyvi informacija padės kryptingai sveikatos propagandai ir efektyviam jaunimo sveikatos mokymui [3,4].

Tyrimo tikslas. Išsiaiškinti, ar Kauno policijos fakulteto studentai pakankamai išmano apie savo sveikatą ir ja rūpinasi.

Tyrimo objektas. Tyrime dalyvavo 660 studentų - 340 merginų ir 320 vaikinų įstojusių į Kauno policijos fakultetą 2001- 2003 mokslo metais.

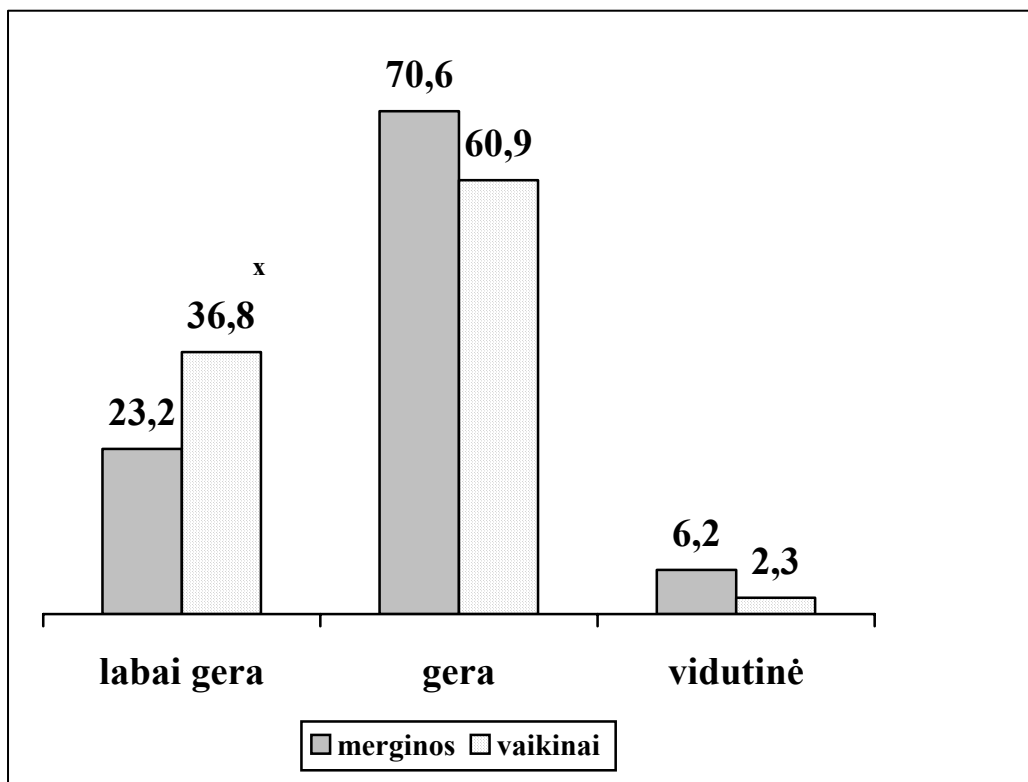
Tyrimo metodika. Apklausei naudojome standartizuotą apklausos anketą, parengtą kartu su Kardiologijos instituto mokslininkais, kurios pagalba nagrinėjome studentų požiūrį į savo sveikatą, analizavome pagrindinių sveikatai žalingų veiksnių – rizikos faktorių (RF) paplitimą tarp studentų bei pasirengimą keisti sveikatai neigiamus faktorius.

Kiekvienai studentų grupei prieš tyrimą buvo paaiškintas jo tikslas, anketos pildymo metodika, pabrėžta atsakomybė už asmeninių atsakymų slaptumą. Kadangi reikėjo analizuoti apklausos ir išsamaus tyrimo duomenis, apklausa buvo ne anoniminė, tačiau duomenys užslaptinti. Savo tyrime naudojomes būsimųjų studentų pirminio medicininio tyrimo duomenimis, gautais iš Centrinės medicininės ekspertizės komisijos (CMEK) prie Vidaus reikalų ministerijos. Šios komisijos išvada apie būsimųjų studentų sveikatą yra privaloma stojant į Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakultetą.

Apklausa medžiaga buvo analizuojama statistiniais metodais pagal Kauno policijos fakulteto informatikos specialistų parengtas duomenų bazių kaupimo ir apdorojimo programas ir atliktas bazių vadybos sistema Microsoft Access 7.0 for Windows. Studento t kriterijus taikytas hipotezei apie vidutinių reikšmių lygybę tikrinti. Statistiškai patikimomis buvo vertinamos $p < 0.05$ reikšmės.

TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

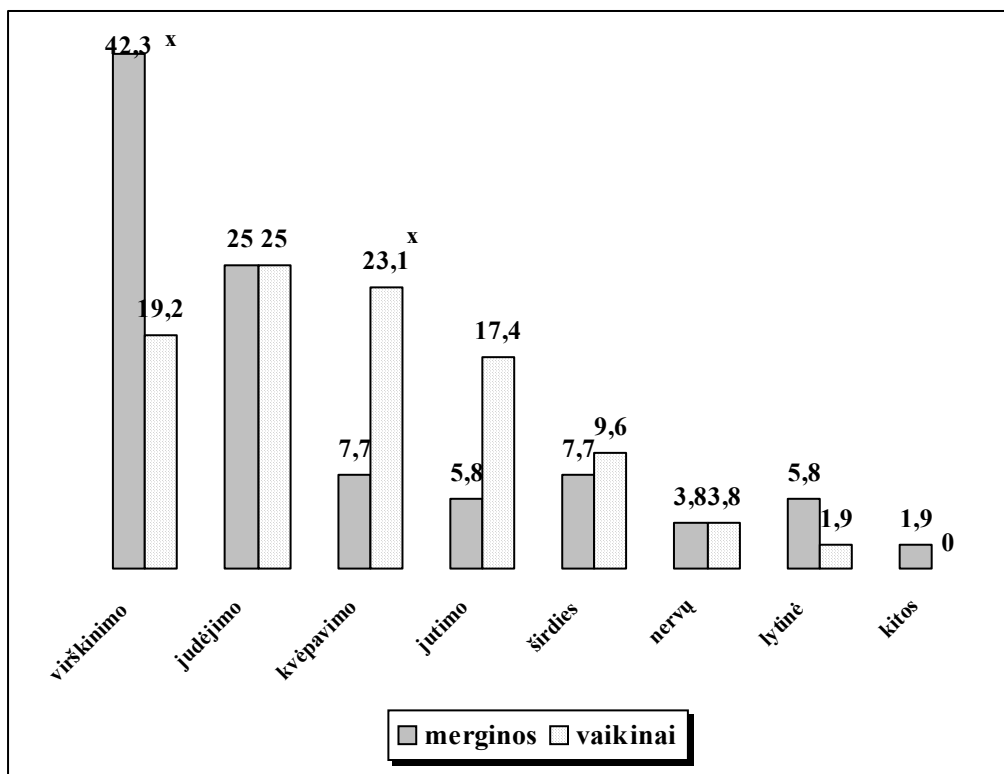
Studentų sveikatos tyrimą pradėjome subjektyviu aspektu, t.y., analizavome kaip pats studentas vertina savo sveikatą. Į klausimą „Kaip vertinate savo sveikatą?“, buvo pasiūlyti penki atsakymai: 1) labai gera; 2) gera; 3) vidutinė; 4) bloga; 5) labai bloga. Gauti apklausos duomenys rodo, kad tik kas trečias studentas savo sveikatą įvertino kaip „labai gera“, o du trečdaliai vertina tik kaip „gera“, keli savo sveikatą įvertino kaip „vidutinė“, ir nė vienas studentas savo sveikatos neįvertino kaip „bloga“ ar „labai bloga“. Statistikos atžvilgiu reikšmingai skyrėsi merginų ir vaikinių savo sveikatos būklės vertinimas pasirenkant atsakymą kaip „labai gera“. Merginos linkusios savo sveikatą vertinti blogiau nei vaikinai. Gauti rezultatai pateikiami 1 paveiksle.



1 pav. Studentų sveikatos vertinimas (proc.)

$x - p < 0.05$, lyginant pasiskirstymo procentą tarp merginų ir vaikinių.

Apklausiant studentus buvo domimasi ar jie skundžiasi sveikata. Atsakymai, kuriomis organizmo sistemomis skundžiamasi dažniausiai, pateikti 2 paveiksle.



2 pav. Studentų nusiskundimų pasiskirstymas pagal organizmo sistemas (proc.)

x - $p < 0.05$, lyginant pasiskirstymo procentą tarp merginų ir vaikinių

Kaip matyti iš suvestinės, labiausiai studentai skundžiasi virškinimo organų sistema, judėjimo (kaulų-raumenų) ir kvėpavimo organų sistemomis. Šių sistemų nusiskundimai sudaro 71.2% ($p < 0.001$) visų nusiskundimų.

Buvo panagrinėta pretendentų į studentus sveikata, nustatyta CMEK Vilniuje dar iki įstoјimo į mūsų fakultetą. Šios komisijos duomenimis tik 36.7% pretendentų (dabar jau įstojusių) buvo pripažinti visiškai sveiki (atitinkamai 51.0% merginų ir 28.6% vaikinių, $p < 0.001$), o likusiems buvo nustatyta viena ar kita patologija, netrukdanti studijuoti Kauno policijos fakultete. Pasigilinome kokia patologija CMEK buvo nustatyta tarp pretendentų į studentus. Paaіškėjo, jog tarp būsimųjų studentų vyravo: ausų – nosies – gerklės patologija (įvairūs gerklės ir trachėjos uždegimai, nosies pertvaros iškrypimai); stuburo patologija (įvairūs stuburo iškrypimai) ir akių patologija (įvairaus laipsnio trumparegystės).

Pasidomėjome, ar dėmesingi patys studentai savo sveikatai, todėl pateikėme klausimą „Ar Jūs pakankamai rūpinatės savo sveikata?“. Didžioji dalis studentų atsakė „taip“ (44.0%) ir „norėtų rūpintis daugiau“ (42.2%). Tik 4 % atsakė, kad „dar per anksti jiems rūpintis sveikata“ ir 9.8%, kad „nežino“. Tarp lyčių patikimo skirtumo nenustatyta. Vadinasi, didžioji dauguma studentų rimtai ir atsakingai rūpinasi į savo sveikata, arba bent stengiasi sudaryti tokį vaizdą.

Kas labiausiai, studentų nuomone, kenkia sveikatai? Siekiant maksimalaus objektyvumo, jiems nebuvo išvardintas nė vienas žinomas sveikatai žalingas veiksnys (RF), o anketoje palikta daug vietos, kad jie įrašytų savo nuomonę. Vidutiniškai studentai nurodė po 2.8 RF (atitinkamai 2.9 RF merginos ir 2.6 RF vaikinai, $p>0.05$), kurie, jų nuomone, turi sveikatai neigiamą įtaką. Tik maža dalis (2.9%) nežinojo ir nenurodė nė vieno sveikatai žalingo RF. Kita nedidelė dalis (2.5%) priešingai - nurodė 5 ir daugiau RF. 1 lentelėje pateikta studentų nurodytų RF suvestinė (absoliučiais skaičiais, kadangi atsakymuose nebuvo ribotas RF skaičius).

1 lentelė. Nurodytų sveikatos RF pasiskirstymas

Nurodė šiuos sveikatos RF	Merginos (abs. skaičiais)	Vaikinai (abs. skaičiais)	Bendrai (abs. skaičiais)
Rūkymas	179	342	521
Alkoholio vartojimas	147	287	434
Narkotikų vartojimas	120	205	325
Neracionali, netinkama mityba	67	69	136
Stresai ir nervinė įtampa	30	32	62
Miego trūkumas	37	23	60
Mažas fizinis aktyvumas	11	25	36
Aplinkos užterštumas	13	26	39
Kitos priežastys	11	15	26
Nežino jokių RF	7	17	24

Į klausimą „Kokius, Jūsų nuomone, sveikatai žalingus įpročius galėtumėte priskirti sau?“, daugiau kaip trečdalis studentų (38.2%) nurodė, kad jie neturi nė vieno RF. Peršasi išvada, kad mūsų studentai yra „idealūs“, arba nepakankamai savikritiškai atsakė į šį klausimą. 2 lentelėje pateikta studentų, priskyusių sau RF, suvestinė (absoliučiais skaičiais).

2 lentelė. RF pasiskirstymas tarp studentų

Sau priskyrė šiuos RF	Merginos (abs.skaičiais)	Vaikinai (abs.skaičiais)	Bendrai (abs.skaičiais)
Rūkymas	55	158	213
Neracionali (netinkama) mityba	64	62	126
Alkoholio vartojimas	15	39	54
Miego trūkumas	23	9	32
Mažas fizinis aktyvumas	14	5	19
Padidėjusi nervinė įtampa ir stresai	3	5	8
Kiti (pavieniai) RF	14	37	51
Nurodė, kad neturi jokių RF	99	143	242

Buvo panagrinėtas studentų pasiryžimas keisti sveikatai žalingus įpročius. Džiugu, kad didžioji dalis studentų (77.6%, $p < 0.001$) nurodė, kad tai yra „realu“. Tik maža dalis (4.8%) atsakė, kad tai „nerealu“ ir 17.6% apklaustųjų nurodė, kad apie tai „dar nepagalvojo“. Pasirenkant analogišką apsisprendimo variantą nenustatyti patikimi pasiskirstymo skirtumai tarp merginų ir vaikinų.

Studentų vertybių skalės analizė parodė, kad jie labai vertina sveikatą. Pateikus vertybių sąrašą (mėgstamas darbas, malonus gyvenimas, materialinė gerovė, kitų žmonių pripažinimas ir pagarba, kūryba, santarvė šeimoje, gera sveikata) ir paprašius jas sunumeruoti pagal pirmumą, 57.6% merginų ir 51.2% vaikinų ($p > 0.05$) sveikatai skyrė pirmą vietą. 22.2% merginų ir 14.2% vaikinų sveikatai skyrė antrą vietą minėtoje vertybių skalėje ($p > 0.05$).

Analizuojant studentų sergamumą (patikrinome visas iš gydymo įstaigų pristatytas atleidimų dėl ligų pažymas), nustatėme, kad tokias pažymas pateikė net 83.5% visų studentų (85.0% merginų ir 82.6% vaikinų, $p > 0.05$). Šiems studentams dažniausiai buvo nustatyti įvairūs virusiniai gerklės ir kvėpavimo takų susirgimai.

Ateities kartos sveikata, visų pirma priklauso nuo to, kokia mūsų vaikų ir paauglių sveikata. Jaunimas – tai ta visuomenės dalis, kurią dar galima paveikti, keičiant gyvenimą ir efektyviai reguliuojant kai kurių sveikatos RF paplitimą. Remiantis išsamiais paauglių sveikatos tyrimais nustatyta, jog šie menkai išmano apie savo sveikatą, sveiką gyvenimą, o pagrindinių sveikatos RF dažnumas paauglių tarpe - gana didelis [3, 5, 6, 7]. Jaunų asmenų tyrimų rezultatai rodo, kad paauglystėje susiformavę veiksniai atspindintys nesveiką gyvenimą padidina riziką

tiesiogiai, tiek ir numirti nuo labiausiai paplitusių lėtinių ligų [8, 9, 10]. Gyvenimo būdas gali keistis, bet vaikystėje ir jaunystėje suformuotas požiūris į savo sveikatą bei įgyti įpročiai yra patvariausi ir išlieka ilgai.

Šiame darbe pateikti rezultatai, gauti išanalizavus Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto studentų anketinės apklausos duomenis. Apklausa rodo, kad vaikinai statistiškai dažniau savo sveikatą vertino kaip „labai gera“, lyginant su merginomis. Savo sveikatą kaip „gera“ ir „vidutinė“ tiek apklaustos merginos, tiek vaikinai vertino panašiai, t.y. nebuvo nustatytas statistiškai patikimas ryšys tarp lyčių ir savo sveikatos vertinimo. Atsakymai rodo, kad daugumas mūsų studentų savo sveikatą vertina gana kritiškai, ypatingai merginos. Nustatyti subjektyvaus savo sveikatos vertinimo rezultatai neprieštaruoja kitų tyrėjų pagal panašią metodiką gautiems duomenims [3, 11].

Studentai skundėsi kvėpavimo sistemos negalavimais (tarp vaikinių 3 kartus dažniau lyginant su merginomis, atitinkamai 23.1% ir 7.7%, $p < 0.05$), virškinimo sistema (tarp merginų dvigubai daugiau lyginant su vaikinais, atitinkamai 42.3% ir 19.2% , $p < 0.05$). Manome, kad to priežastis – rūkymas, dažniau tarp vaikinių, bei įvairių dietų laikymasis – tarp merginų. Nusiskundimų dažnumas dėl kitų organizmo sistemų tarp mūsų tirtų studentų statistiškai nesiskyrė.

Duomenys rodo, kad merginos į mūsų fakultetą įstojo žymiai sveikesnės negu vaikinai, kadangi tik kas antrai merginai ir daugiau negu 2/3 vaikinių buvo nustatyta viena ar kita patologija. Daliai iš tirtųjų, buvo konstatuotos 2 ar net 3 patologijos. Reikia pažymėti, kad statistiškai dominavo ($p < 0.001$) jaunuoliai kuriems, nepriklausomai nuo lyties, buvo nustatyta tik viena kokia nors patologija.

Palyginus CMEK medicininius duomenis su mūsų studentų turimais nusiskundimais, išryškėjo skirtumai. CMEK duomenimis dažniausia patologija (atitinkamai turėtų vyrauti ir nusiskundimai) yra judėjimo organų ir ausų-nosies-gerklės susirgimai, tuo tarpu mūsų studentai dažniau skundžiasi virškinimo organų sistema. Tikėtina, kad skirtumai tarp mūsų duomenų ir CMEK galėjo atsirasti dėl šių priežasčių: 1) būsimieji studentai sugebėjo nuslėpti turimą patologiją; 2) studentų negalavimai susiformavo po CMEK patikrinimo ar net pradėjus mokytis Kauno policijos fakultete, kadangi šioje komisijoje būsimieji studentai tiriami kaip taisyklė pavasarį, o mokslas prasideda - rudenį.

Sveikatą veikiančių veiksnių, medicininėje ir mokslo populiarinimo literatūroje dažniau vadinamų sveikatos rizikos faktoriais (RF), yra labai daug [2, 3, 5, 12]. Apklauso duomenys rodo, kad mūsų studentai žino pagrindinius sveikatos RF ir dažniausiai buvo minimi – rūkymas,

alkoholio ir narkotikų vartojimas, neracionali, netinkama mityba, stresai, nervinė įtampa ir miego trūkumas. Reikia pažymėti, kad tik keli studentai nurodė, jog nežino nė vieno sveikatos RF. Jų fantazijai, kaip ir dera jauniems žmonėms, nėra ribų. Keli studentai nurodė tokius, jų nuomone, sveikatai žalingus veiksnius, kaip „peršalimas budėjimo metu“, „nesaugus seksas“, „anabolinių hormonų naudojimas“, „įvairių dietų laikymasis“ ir pan.

Deja, apie pusę apklaustų merginų ir trečdalis vaikinių nurodė, jog jie neturi jokių sveikatai žalingų RF. Manome, kad taip atsakė, nes neišsigilino į pateiktą klausimą. Dažniausiai buvo minimas rūkymas, neracionali mityba ir alkoholio vartojimas. Statistiniai skirtumai tarp lyčių nenustatyti. Panašius duomenis pateikia ir kiti tyrėjai [6, 7, 8, 12]. Originalų kai kurių studentų supratimą apie sau priskiriamus sveikatos RF iliustruoja ir šie apibūdinimai: „vaikšto per mažai apsirengęs“, „nedažnai prausiasi“, „skaito atsigulęs“, „žiemą valgo sniegą“, „per daug geras kitiems“, „mėgsta pereiti gatvę degant raudonai šviesai“ ir eilė kitų.

Be įprastų keistinių sveikatai žalingų veiksmų, apart mesti rūkyti, pradėti racionaliai maitintis, mažinti alkoholio vartojimą, vienas kitas studentas nurodė ir tokius keistinus veiksnius, kaip: „gyvenamos vietos pakeitimą“, „dažniau praustųsi“, „vaikščiotų šilčiau apsirengęs“ ir kitus.

Pateikti studentų sergamumo duomenys atitinka jų pareikštų nusiskundimų specifiką, aišku, išskyrus traumas, kurios yra neprognozuojamos. Manome, kad tikslinga atlikti įstojusiujų studentų sveikatos ir pareikštų nusiskundimų sveikata analizę pirmomis mokslo metų dienomis, tai padėtų prognozuoti galimą studentų sergamumą.

Studentų sveikata priklauso nuo komplekso biologinių, socialinių ir higieninių veiksmų, todėl labai svarbu sukurti sveiką aplinką, suteikti pakankamai žinių apie sveikatą, laiku formuoti tinkamą nuostatą sveikai gyvensenai [2, 3, 4, 10]. Neabejotina, kad studentų sveikatai svarbi fakulteto oficialioji sveikatos ugdymo politika ir pastangos. Sveikatos ugdymo tikslai turi integruotis į bendrus fakulteto tikslus. Auklėjant, kryptingai ugdant asmenybę, reikia skatinti ir sąmoningai stiprinti sveikatą.

IŠVADOS

1. Dauguma studentų (96.8%) savo sveikatą vertina kaip „gera“ ir „labai gera“, tačiau pagal CMEK pateiktas studentų medicininio patikrinimo išvadas tik 36.7% studentų pripažinti visiškai sveiki (atitinkamai 51.0% merginų ir 28.6% vaikinių, $p < 0.001$).

2. Kas antra studentė (52.5%, $p < 0.001$) ir kas trečias studentas (29.4%, $p < 0.001$) pareiškė turį vienokių ar kitokių nusiskundimų sveikata. Merginos labiau skundėsi virškinimo organų sistema, vaikinai – kvėpavimo ir jutimo organų sistemomis. Nustatyti studentų sergamumo ypatumai atitinka jų pareikštų nusiskundimų atskiromis organizmo sistemomis struktūrą.

3. Daugelis studentų (86.2%, $p < 0.001$) rimtai žiūri į savo sveikatą ir stengiasi ją labiau rūpintis. Mūsų apklausti studentai žino pagrindinius sveikatą veikiančius žalingus veiksnius (RF); savo atsakymuose akcentavo rūkymo, alkoholio ir narkotikų vartojimo bei neracionalios, netinkamos mitybos žalą organizmui.

LITERATŪRA

1. Sveikata 21. Pagrindiniai PSO visuomenės sveikatos priežiūros principai Europos regione. // LR SAM. 2000.
2. Currie C., Hurrelmann K., Setterbotulte W., et al. Health and behaviour among young people: a WHO cross-national study. // Copenhagen: World Health Organization, 2000.
3. Petrauskas D. Kauno universitetų studentų subjektyvios sveikatos, savijautos ir gyvenimos sąsajų vertinimas. // Dis. med.m. dr. laipsniui įgyti. KMU, Kaunas, 2004, 151 p.
4. Furmonavičius T. Gyvenimo kokybės tyrimai medicinoje. // Biomedicina. 2001; 2(1):128–132.
5. Dičkutė J., Milašauskienė Ž., Klumbienė J. Kauno medicinos universiteto studentų gyvenimos ypatumai ir rizikos veiksnių tarp jų paplitimas 1995-1997 metais. // Medicina. 2000; 9(36), p. 957–963.
6. Sakalauskiene G.V. Lėtinių ligų rizikos veiksnių raida nuo vaikystės (Kauno m. gyventojų kohortinis tyrimas). // Dis. med.m. dr. laipsniui įgyti. KMU, Kaunas, 2006, 121 p.
7. Wilk van der EA, Jansen J. Lifestyle-related risks: are trends in Europe converging? // Public Health 2005; 119: 55-66.
8. Kvaavik E., Andersen L.F., Klepp K.J. The stability of soft drinks intake from adolescence to adult age and the association between long-term consumption of soft drinks and lifestyle factors and body weight. // Public Health Nutrition. 2005, 8(2), p.149–157.
9. Edwards R. The problem of tobacco smoking. // British Medical Journal. 2004; 328: 217-219.
10. Stock C., Kukuc N., Misevičienė I., et al. Differences in health complaints among university students from three European countries. // Preventive Medicine. 2003; 37: 535-543.

11. Varatinskienė R. Kauno aukštųjų mokyklų studentų gyvenimo ypatybės ir sveikata. // Dis. Med. m. dr. laipsniui įgyti, KMA, 1993, 140 p.
12. Paavola M., Vartiainen E., Haukkala A. Smoking, alcohol use, and physical activity: a longitudinal study ranging from adolescence into adulthood. // Journal of Adolescent Health. 2004; 930: 238-244.

HEALTH OF FUTURE POLICE OFFICERS

Assoc. Prof. Dr. Antanas Janušauskas

Mykolas Romeris University Kaunas Faculty of Police

S u m m a r y

The aim of the investigation carried out by us is to ascertain if the students sufficiently know about their health and care about it. Having employed a special students inquest questionnaire we investigated Mykolas Romeris University Kaunas Police Faculty students attitude to health, analyzed their complaints and peculiarities of sickness rate. In the investigation 660 students - 340 girls and 320 boys, who entered the Kaunas Police Faculty in 2001 - 2003, participated.

In accordance with the data of our investigation every second studying girl and every third studying boy have complaints about their among the girls complaints about the digestion system were predominating and among the boys these were complaints about the respiration and sensation systems. Only every third student evaluated his health as “excellent” and two thirds as “good”. Big students majority (86,2%) treat their health seriously and are trying to care more about it. The interrogated students have an understanding about the principal harmful factors influencing health and are ready to change the irrational feeding, smoking and alcohol use habits, to increase the physical activeness. The differences of sickness rate indices between the sexes were not established, in all the batch virus pathology was prevailing.

Keywords: *students, health evaluation, complaints about health, health risk factors.*

ĮSTOJUSIŲJŲ Į MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETO KAUNO POLICIJOS FAKULTETĄ FIZINIO PARENGTUMO BŪSENOS ANALIZĖ

Doc. dr. Algirdas Muliarčikas
Aurelija Morkūnienė
Dovydas Ivanovas

Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto Specialaus fizinio rengimo katedra
V. Putvinskio g. 70, LT –44211 Kaunas–ACP
Telefonas (8~37) 30 36 53
Elektroninis paštas a.muliarcikas@kpf.mruni.lt, sfrk@kpf.mruni.lt

S a n t r a u k a

Tyrimo tikslas – palyginti ir įvertinti Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto studentų ir jų bendraamžių fizinį pasirengimą apibūdinančius rodiklius.

Tyrimo dalyviai – Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto (MRU KPF) I kurso studentai (18-19 metų amžiaus) ir jų bendraamžiai – 2-3 kartus per savaitę savarankiškai sportuojantys kitų aukštųjų mokyklų studentai. Testuojamųjų grupės (po 22-24 vyrus ir moteris) buvo sudarytos atsitiktinės atrankos būdu. Vienam iš aktualaus būsimųjų policijos pareigūnų rengimo aspektų – fizinių ypatybių išugdymui įvertinti naudoti tokie testai: plaštakos suspaudimo, liemens lankstumo pirmyn sėdint, stotis ir tūpti (60s), tiesti ir lenkti rankas (30s), sėsti ir gulti (30s), liemens laikymo horizontalioje padėtyje, 3km (vyrams) ir 2km (moterims) bėgimo testai. Testavimai atlikti rudenį, studentams tik įstojus į aukštąsias mokyklas.

Būsimųjų statutinių pareigūnų – MRU KPF studentų vyrų – plaštakų suspaudimo jėgos rodikliai didesni nei jų bendraamžių – kitų aukštųjų mokyklų studentų ($p < 0,05$). Testuotų moterų grupių plaštakos suspaudimo jėga buvo panaši. Tiek MRU KPF studentų vyrų ($p < 0,01$), tiek moterų ($p < 0,05$) grupių rankų tiesėjų raumenų jėgos rodikliai buvo didesni nei kitų studentų. Visi tirtų moterų grupių rankų raumenų jėgos rodikliai patikimai mažesni nei vyrų ($p < 0,001$). MRU KPF studentų pilvo raumenų dinaminės jėgos ištvėrmė ($p < 0,01$) patikimai mažesnė nei visų kitų testuotų studentų ir studentų. Geriausių anaerobinio glikolitinio pajėgumo (pagal testą stotis – tūpti) ($p < 0,01$) rezultatų pasiekė vyrai, ne KPF studentai, o jų bendraamžiai. Būsimųjų statutinių pareigūnų pasiekti nugaros raumenų statinės jėgos ištvėrmės testo rezultatai reikšmingai geresni ($p < 0,001$ - vyrų ir

$p < 0,05$ - moterų) nei testavime dalyvavusios kitos studentų grupės atstovų. Geriausių liemens lankstumo pirmyn rezultatų pasiekė testavimo grupė, sudaryta iš kitų aukštųjų mokyklų studentų. Abiejų testavime dalyvavusių grupių aerobinės ištvermės rodikliai buvo statistiškai reikšmingai panašūs.

Pagrindinės sąvokos: fizinio parengtumo ypatumai, moterų ir vyrų testavimo rodikliai, statutiniai pareigūnai, fizinis aktyvumas.

IVADAS

Kad statutiniai pareigūnai sugebėtų, kaip neatsiejamus viešosios tarnybos palaikymo funkcijos elementus, kokybiškai atlikti kovinių imtynių veiksmus jie privalo turėti ne tik specialių profesinės taktikos, teisinių, psichologinių, bendravimo etikos, medicinos žinių ir mokėjimų, bet ir būti gerai fiziškai pasirengę [1; 2; 3]. Adekvatus poreikiams fizinio aktyvumo kiekis bei fizinių ypatybių išugdymo lygis pagelbsti atliekant ne tik vieną ar kitą veiksmą, darbą, bet ir tausojant bei stiprinant fizinę sveikatą [4; 5]. Kryptingas fizinis aktyvumas, kaip viena svarbiausių sveikatos stiprinimo, organizmo relaksacijos bei socialinių įgūdžių formavimo ir stiprinimo proceso sudedamųjų, turėtų būti kiekvieno žmogaus, susijusio su stresinėmis situacijomis, darbotvarkėje [6; 7; 8]. Greitumas, jėga, ištvermė, lankstumas – svarbios fizinės ypatybės statutinių pareigūnų kasdienėje veikloje, o tuo labiau – sulaikant, keliančius pavojų visuomenei, viešosios tvarkos pažeidėjus [2; 3; 9]. Fizinio ugdymo studijų dalykas, kurio turinyje akcentuojami šių ypatybių ugdymo, palaikymo ir adekvačių pratimų taikymo savarankiško pasirengimo procese aspektai, yra daugelio universitetinio tipo aukštųjų mokyklų studijų programose. Tokio privalomo dalyko trukmė dažniausiai būna tik 2 semestrai, o po to, priklausomai nuo suformuoto studentų požiūrio į fiziškai aktyvų gyvenimo būdą [7; 10], studentai toliau renkasi šią discipliną arba ne. Nemaža studentų dalis teigiamai vertina savo aukštųjų mokyklų fizinio ugdymo programas, tačiau žymiai mažiau taip įvertina fizinių pratimų sąlygas [7]. Gauti duomenys, kad vidurinio lavinimo mokyklose nepakankamas vaikų fizinis aktyvumas, o pastaruoju metu, į aukštąsias mokyklas kasmet įstoja vis daugiau fiziškai pasyvių studentų [11]. Nepaisant kai kurių nelabai palankių aplinkybių, yra nemažai fiziškai besimankštinančių jaunuolių ir pasiekiančių santykinai pakankamą fizinio pasirengimo lygį [10; 12; 13].

Tikėtina, kad būsimųjų pareigūnų fizinio pasirengimo rezultatai geresni nei studijuojančiųjų kituose universitetuose.

Straipsnio tikslas – palyginti ir įvertinti Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto studentų ir jų bendraamžių fizinių pasirengimą apibūdinančius rodiklius.

TYRIMO ORGANIZACIJA IR METODAI

2004 metų rudenį vykdytas Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto (MRU KPF) I kurso studentų (I grupė) ir jų bendraamžių – 18-19 metų, 2-3 kartus per savaitę savarankiškai sportuojančių, vyrų ir moterų (2 grupė) testavimas. Kiekviena grupė (po 22-24 vyrus ir moteris) – sudaryta atsitiktinės atrankos būdu iš MRU KPF bei kitose pirmame kurse Kauno aukštosiose mokyklose studijuojančių studentų.

Studentai atliko tokius testus:

1. Plaštakos suspaudimo – nustatoma statinė plaštakos suspaudimo jėga. Iš dviejų bandymų registruojamas kiekvienos plaštakos geresnis rezultatas.

2. Rankų lenkimo ir tiesimo gulint, per 30 – sek., rankų tiesėjų, krūtinės bei priekinio deltinio raumens jėgos greitumo išvermei įvertinti. Rezultatas – taisyklingų kartojimų skaičius.

3. Sėstis ir gultis per 30 sek. – pilvo raumenų dinaminės jėgos greitumo išvermei įvertinti. Rezultatas – taisyklingų kartojimų skaičius.

4. Sėstis ir siekti. Pratimas liemens lankstumui, kojų nugarinės pusės raumenų elastingumui vertinti. Atliekami du įskaitiniai bandymai, įskaitomas geresnis rezultatas.

5. Atsitūpimai ir atsistojimai per 60 s – anaerobiniam glikolitiniam pajėgumui (kojų raumenų dinaminės jėgos išvermei) įvertinti. Iš stovimos padėties, po komandos, dalyvis stengiasi kuo dažniau atsitūpti ir atsistoti ištiesiant rankas aukštyn ir siekiant atžymą. Registruojamas žmės palietimų skaičius.

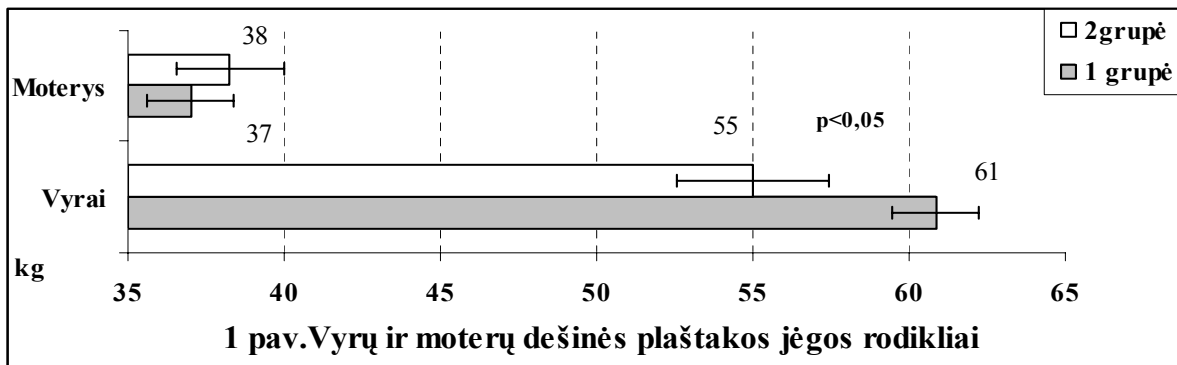
6. Nugaros įtempimas – horizontalus liemens laikymas (gulint veidu žemyn) – nugaros raumenų statinės jėgos išvermei įvertinti. Dalyvis guli ant gimnastikos suolelio taip, kad klubų sąnariai būtų virš suolelio galo. Registruojama, kiek laiko sugebama kūną išlaikyti horizontalioje padėtyje. Laikas stabdomas, kai kūnas žymiai palinksta žemyn.

7. 3000m (vyras) ir 2000m (moteris) ėjimas – bėgimas pradedamas iš aukšto starto pradmės. Laikas registruojamas kai dalyvis kerta finišo liniją. Įvertinama testuojamųjų aerobinė išvermė. Visi išvardinti testai naudojami fizinių ypatybių testavimo procese, o kai kurie iš jų įtraukti į Eurofit'o kontrolinių pratimų kompleksą [8; 14] Naudoti tokie metodai: literatūros analizė, testavimas, matematinė statistika (tiriamų rodiklių aritmetiniai vidurkiai,

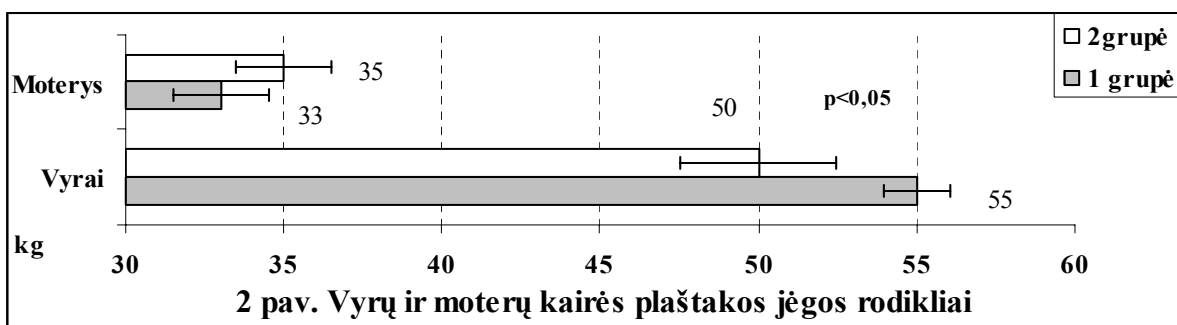
vidutiniai nukrypimai ir rezultatų skirtumų patikimumas buvo nustatomas pasinaudojant kompiuterinės programos STATISTIKA modulių ANOVA).

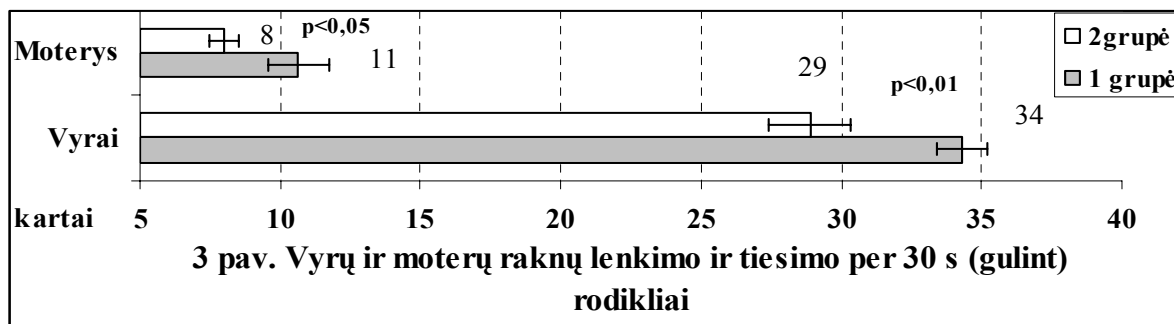
REZULTATŲ ANALIZĖ

Vyrų, I kurso MRU KPF studentų ir jų bendraamžių, rankų plaštakos raumenų jėgos rodikliai statistiškai patikimai skiriasi ($p < 0,05$). Būsimųjų pareigūnų vidutinės rodiklių reikšmės didesnės (1 ir 2 pav.). Tarp būsimųjų pareigūnų ir antros grupės studentų plaštakos jėgos rodiklių statistiškai patikimo skirtumo nėra ($p > 0,05$) (1 ir 2 pav.). Vyrų plaštakų jėgos rodikliai reikšmingai didesni už moterų ($p < 0,001$).

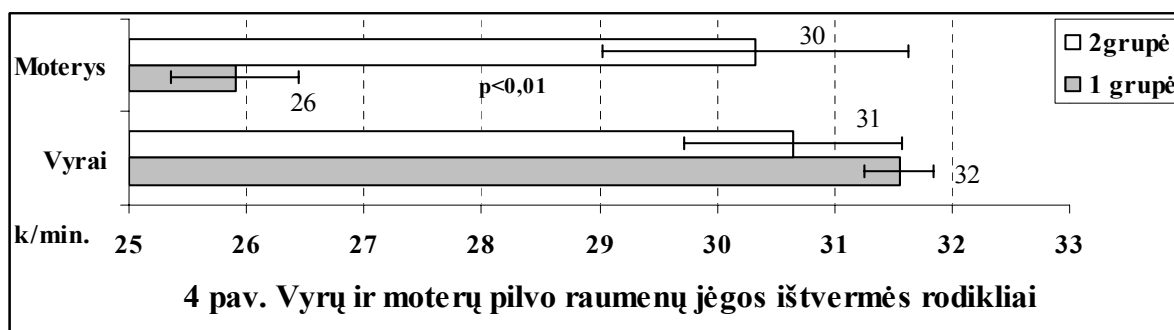


MRU KPF studentų ($34 \pm 0,9$ kart./30 sek.) ir kitų testavimo dalyvių ($29 \pm 1,5$ kart./30 sek.) rankų tiesiamųjų, krūtinės ir priekinių deltinių raumenų jėgos greیتumo ištvėrmės rodikliai statistiškai patikimai skirtingi ($p < 0,01$). Tiek vyrų, tiek ir moterų – būsimųjų policijos pareigūnų šio testo rodikliai patikimai didesni už tuos, kuriuos pasiekė 2 testavimo grupės dalyviai (3 pav.).



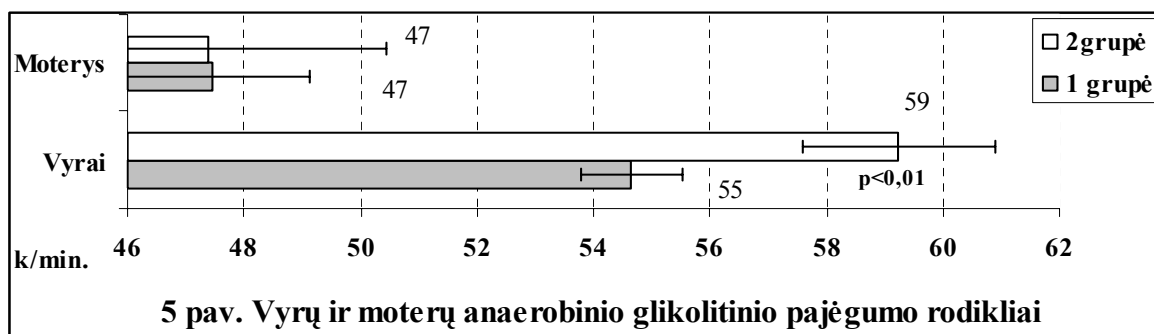


Būsimųjų policijos pareigūnių pilvo raumenų dinaminės jėgos ištvėmės rodikliai mažesni nei antros testavimo grupės moterų ($p < 0,01$) (4 pav.). Abiejų vyrų grupių bei 2 grupės moterų testo „sėstis ir gultis“ rezultatai statistiškai panašūs.

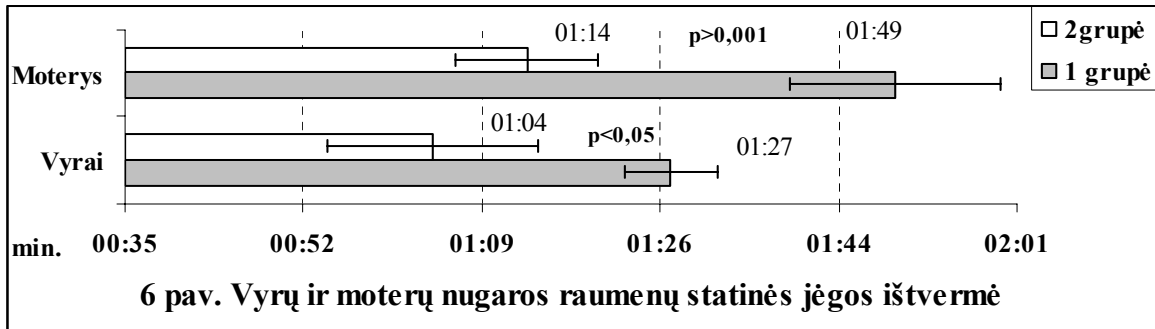


Geriausias liemens lankstumas, pagal testo „sėstis ir siekti“ rezultatus, – antros testavimo grupės moterų. Jos statistiškai patikimai lankstesnės tik už tos pačios grupės vyrus ($44 \pm 2,12$ cm, lyginant su 2 grupės vyrų – $39 \pm 1,54$ cm, $p < 0,05$). 1 grupės moterų ($41 \pm 0,89$ cm) ir vyrų ($41 \pm 1,33$ cm) liemens lankstumo rezultatai statistiškai patikimai nesiskiria nuo antros grupės rezultatų.

Anaerobinio glikolitinio pajėgumo rezultatais labiausiai išsiskiria 2 grupės dalyviai vyrai. Jų testo „atsistoti ir atsitūpti per 60s“ rezultatai geresni ($p < 0,001$) už KPF studentų ir abiejų grupių moterų rezultatus. Moterų grupių rezultatai panašūs (5 pav.)



MRU KPF I kurso studentų nugaros raumenų statinė ištvėrmė statistiškai patikimai geresnė ($p < 0,01$) nei abiejų grupių vyrų ir 2 grupės moterų. Nors KPF studentų vyrų nugaros raumenų ištvėrmės rezultatų vidurkis aukštesnis nei 2 grupės dalyvių moterų, bet statistiškai patikimo skirtumo tarp jų nėra (6 pav.).



Tiek į MRU KPF I kursą įstojuusių studentų vyrų 3000m (1gr. – 13:03 ± 00:09 min. ir 2gr. – 12:29 ± 00:26 min.), tiek moterų 2000m (1gr. – 10:05 ± 00:08 min. ir 2gr. – 09:45 ± 00:12 min.) bėgimo rezultatai – aerobinės ištvėrmės rodikliai statistiškai patikimai nesiskyrė nuo 2 grupės studentų pasiekimų

REZULTATŲ APTARIMAS

MRU KPF studentų – I grupės tyrimo dalyvių išugdytą plaštakos spaudimo raumenų jėgą galima įvertinti kaip aukštesnę už vidutinę, nes autoriai [14] atlikę analogiškus testavimus teigia, kad tokio testo vyrų rodikliai būna 35 – 70 kg, moterų – nuo 20 iki 45 kg. Mūsų testuotų moterų plaštakos raumenų jėgos rodikliai vidutiniškai 6 – 12 kg didesni nei kai kurių kitų Lietuvos aukštųjų mokyklų pirmakursių [13]. Vyrų I grupės rezultatai sudaro 71 – 81% nuo pateikiamų maksimalių reikšmių. Jų rankų raumenų tiesėjų jėgos rodikliai yra pakankamai aukšti [14;15] tačiau moterų pasiekimus galima vertinti kaip vidutinius. Atkreipiant dėmesį į tai, kad būsimosioms pareigūnėms, atliekant tiesioginę visuomenės saugumo palaikymo funkciją gali tekti panaudoti fizinę jėgą, pageidautina geresnės minėtų raumenų jėgos parengimo būsenos. Kadangi tai tik įstojuusių į universitetą moterų rodikliai, galime teigti, kad studijų ir savarankiško darbo proceso metu pagrindinių raumenų grupių jėga turėtų reikšmingai kisti didėjimo kryptimi. Vertinant dinaminės pilvo raumenų jėgos ištvėrmės rezultatus verta pabrėžti, kad lyginant mūsų tiriamųjų su Karo akademijos [2] bei jų [8; 13;14] bendraamžių rodikliais – MRU KPF vyrų ir moterų rezultatai atitinkamai vidutiniai

ir aukštesni už vidutinius. Pagal kitų autorių [8] pateiktus studentų lankstumo pirmyn – testo „sėstis ir siekti“ testavimų duomenis, studentų ir studenčių rezultatai turėtų beveik nesiskirti. KPF vyrų ir moterų lankstumo rodiklių santykio tendencijos panašios į aukščiau minėtas, tačiau II grupės vyrų ir moterų lankstumo rodiklių skirtumas gan reikšmingas. Mūsų tirtų I grupės studentų (KPF) – moterų ir vyrų liemens lankstumo pirmyn rezultatai, pagal vienu autorių duomenis [14] gali būti įvertinti pagal kategorija žemesni už vidutinius, pagal kitų [8] – aukštesni už vidutinius. MRU KPF vyrų anaerobinio glikolitinio pajėgumo rodikliai mažesni už bendraamžių – II grupės tiriamųjų, o moterų – tapatūs. Lyginant literatūroje pateiktus [16] ir mūsų tiriamųjų duomenis, pastarųjų rodikliai žymiai aukštesni. Tai labai svarbu, kadangi ekstremaliose situacijose, kuomet tenka panaudoti kovinius veiksmus prieš besipriešinantį viešosios tvarkos pažeidėją, pareigūno glikolitinių energetinių mechanizmų indėlis greitai ir efektyviai sulaikant jį, labai reikšmingas. Kai reikia atlikti didelės apkrovos statinius arba dinامينius, staigius nemažos jėgos reikalaujančius veiksmus (metimus, sulaikymus ir kt.) – ypač vertinga nugaros raumenų jėga. Būsimųjų pareigūnų nugaros raumenų statinės jėgos išstvermės rodikliai žymiai aukštesni nei II grupės studentų. Pagal literatūroje pateiktus santykinis vertinimo kriterijus [14], būsimųjų pareigūnų moterų nugaros statinės jėgos išstvermę galima įvertinti kaip aukštą, o vyrų – aukštesnę už vidutinę. Pagal 2 ir 3 kilometrų bėgimo rungties rezultatus būsimųjų statutinių pareigūnų – vyrų aerobinės išstvermės išlavinimą atspindinčius rodiklius galima vertinti kaip vidutinius ar žemiau už vidutinius [14]. Vertinant pagal Vidaus reikalų ministro įsakymo nuorodas, iš 15 galimų taškų – 8-9 [15], o Cooper [17] pateiktus vertinimo kriterijus, remiantis 12 min. ėjimo-bėgimo testo rezultatais, – pasirengimo lygis vidutinis. I grupės moterų šiame teste pasiekti rodikliai vertinami kaip vidutiniški [14], arba adekvatūs 11-12 taškų vertinimui (pagal 15 taškų vertinimo skalę) [15], arba kaip labai aukšti [17]. Visuose testuose, išskyrus liemens lankstumo ir aerobinės išstvermės, geresnių rezultatų pasiekė ir aukštesnius vertinimus gavo vyrų grupės.

Pagal atliktų testų rodiklius I kurso KPF studentų įvairių fizinių ypatybių išugdymo lygis kinta nuo kategorijos žemesnis už vidutinį iki – vidutinis.

IŠVADOS

1. MRU KPF I kurso vyrų plaštakos suspaudimo, rankų lenkimo ir tiesimo, nugaros raumenų statinės jėgos išstvermės rodikliai didesni nei kitų aukštųjų mokyklų studentų, o anaerobinio glikolitinio pajėgumo – mažesni. Būsimųjų pareigūnių rankų lenkimo ir tiesimo,

nugaros raumenų statinės jėgos rodikliai didesni nei kitų aukštųjų mokyklų studentų, bet mažesnė pilvo raumenų jėgos ištvermė.

2. Įstojusiųjų į MRU KPF I kursą, fizinį pasirengimą galima vertinti kaip gerą ir kai kuriais aspektais pranokstantį kitų aukštųjų mokyklų studentų parengtumą. Kad būsimieji pareigūnai sugebėtų kokybiškai vykdyti viešosios tvarkos užtikrinimo funkciją bei atlikti pažeidėjų sulaikymo ir savisaugos veiksmus, atrankos ir studijų proceso metu būtina didesnę dėmesį skirti fiziniam parengimui.

LITERATŪRA

1. Kalesnykas R. Policijos funkcijų įgyvendinimo efektyvumas: viešųjų ir privačių interesų derinimo problema. // Jurisprudencija. Visuomenės saugumas ir policijos mokslai. 2002. T 2(16) p.43-56.
2. Endrijaitis R., Radžiukynas D. Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos pirmo kurso kariūnų fizinio rengimo ypatumai //Ugdymas. Kūno kultūra.Sportas. 2003. T 5(50) p.8-13.
3. Gaška V., Veršinskas R. Policijos pareigūnų bendrojo ir specialiojo fizinio rengimo modeliavimas remiantis eksperimentais // Jurisprudencija.. 2002. T. 36(28) p. 82-91.
4. Sveikata 21: pagrindiniai PSO visuomenės sveikatos priežiūros principai Europos regione./ Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. - Vilnius: Era. 2000.
5. Kanopienė V. Gyventojai, sveikata ir sveikatos politika. // Žmogaus socialinė raida. Homo liber, Vilnius 2001 p 61-79.
6. Karoblis P. Bėgioti-sveika.– Vilnius.: Mokslas. 1987.
7. Tamošauskas P. Humanistiškai orientuotas studentų fizinis ugdymas. Vilnius: Technika. 2000.
8. Volbekienė V. Eurofitas. Fizinio pajėgumo testai, metodika Lietuvos studentų fizinio pajėgumo rezultatai. Vilnius: LSIC. 2003.
9. Gušauskas V., Veršinskas R. Individualūs sulaikymo veiksmai: mokymo metodinis leidinys. – Vilnius: LTULC, 2003.
10. Muliarčikas A., Butavičius A., Ivanovas D., Mikalauskas R. Būsimų pareigūnų – MRU I kurso studentų požiūrio į fizinį aktyvumą ypatumai // Jurisprudencija. 2004. T. 62(54). p. 27-37.

11. Vaščila V. (2003) Lietuvos žemės ūkio universiteto pirmo kurso studentų sveikatos savianalizė. // Dvasinės vertybės žinių visuomenėje: Mokslo darbai. (pp. 265 – 267). Kaunas: Akademija.
12. Dadelo S., Mačys A. (2002) VGTU ir LTU pirmo kurso studentų fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo ir funkcinio pajėgumo rodiklių lyginamoji analizė // Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, 4 (45), 21 – 25.
13. Jurgutienė A., Minkevičius R., Gedminas A. (2002) Lietuvos veterinarijos akademijos I kurso studenčių fizinio pajėgumo įvertinimas. // Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, 4 (45), 31 – 38.
14. Skernevičius J., Raslanas A., Dadelienė R. (2004) Sporto mokslo metodologija. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
15. Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro 2003 m. liepos 18 d. įsakymas Nr.IV–282. „Dėl bendro fizinio pasirengimo reikalavimų asmenims, pretenduojantiems į vidaus tarnybą, nustatymo“
16. Grosser M., Starischka St. (1986) Konditionstest 2., a.w. Aufl.Munchen; Wien; Zurich.
17. Cooper, K. H. The Aerobics Programm for Total Well–Being: Exercise, Diet, Emissional Balance. New York:Bantam Books. 1985.

ANALYSIS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF WOULD-BE OFFICERS – FIRST YEAR STUDENTS

**Assoc. Prof. Dr. Algirdas Muliarčikas
Aurelija Morkūnienė
Dovydas Ivanovas**

Mykolas Romeris University

S u m m a r y

The aim of the research was to compare and evaluate the indicators of physical preparedness of students at Mykolas Romeris University Kaunas Police Faculty and their peers.

Research participants were the first year students of Mykolas Romeris University Kaunas Police Faculty (18-19 years of age) and their peers – the students from other institutions of higher education who were independently engaged in sports 2-3 times per week. The sample groups (including 22-24 men and women) were selected randomly. To

evaluate the development of physical characteristics as one aspect of training of would-be officers the following tests were used: hand grip, trunk flexibility forward, standing up and squatting (60 s), stretching and bending arms (30 s), sitting and lying down (30 s), keeping the trunk in the horizontal position, running (3 km for men and 2 km for women). The tests were performed in autumn, just after the students entered the higher schools.

The hand grip indicators of would-be male officers at MRU KPF were higher compared to those of their peers from other higher schools ($p < 0.05$). The indicators of hand grip of women were similar in both groups. The hand extensor muscle strength indicators of both MRU KPF male and female students were higher compared to other students ($p < 0.01$ for men and $p < 0.05$ for women). All indicators of hand muscle strength of women were significantly lower than those of men ($p < 0.001$). The endurance of abdominal muscle strength of women at MRU KPF was significantly lower compared to other tested male and female students ($p < 0.01$). The best anaerobic glycolytic capacity in the standing up and squatting test was achieved by the male students from other higher schools, not from KPF ($p < 0.01$). However, the would-be officers showed better results ($p < 0.001$ for men and $p < 0.05$ for women) in the endurance test of the static strength of back muscles than students from other institutions. The best trunk flexibility forward indicators were the best in the sample group of female students from other higher schools. The indicators of aerobic endurance of both sample groups were statistically significantly similar.

Keywords: *characteristics of physical preparedness, men and women testing indicators, officers, physical activity*

UŽSIENIEČIŲ TEISINIO STATUSO LIETUVOJE ANALIZĖ

Egidijus Nedzinskas

Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto Policijos veiklos katedra
V.Putvinskio g. 70, LT-44211 Kaunas-ACP
Telefonas (8-37) 30 36 51
Elektroninis paštas e.nedzinskas@kpf.mruni.lt

S a n t r a u k a

Straipsnio tikslas – išsiaiškinti užsienio šalių piliečių ir asmenų be pilietybės legalaus atvykimo į Lietuvą tikslus bei šių asmenų buvimo Kaune apimtis.

Straipsnyje pateikiamas užsieniečių buvimo Lietuvoje teisinis reguliavimas. Nagrinėjami užsienio šalių piliečių ir asmenų be pilietybės demografinės struktūros Kaune ypatumai. Kauno pavyzdžiu analizuojama iš kokių šalių dažniausiai atvyksta laikinai ar nuolat gyventi užsieniečiai. Pateikiami duomenys apie užsienio šalių piliečių ir asmenų be pilietybės, siekiančių gauti leidimus laikinai ar nuolat gyventi Lietuvos Respublikoje, atvykimo tikslus.

Pagrindinės sąvokos: *užsienietis, asmuo be pilietybės, prieglobsčio suteikimas, integracija, natūralizacija, papildoma apsauga, laikinoji apsauga.*

ĮVADAS

Užsieniečių teisinės padėties klausimai šiandien ypač tapo aktualūs Europos Sąjungos (toliau- ES) valstybėms narėms ir į ją įstojusiai Lietuvai.

Neseniai priimtas Lietuvos Respublikos (toliau - LR) įstatymas „Dėl užsieniečių teisinės padėties“[1], užtikrino ne tik bendrą užsieniečių ir prieglobsčio prašytojų teisinės padėties reglamentavimą, bet ir atvykstančiųjų ne iš ES valstybių imigrantų integraciją bei natūralizaciją Lietuvoje.

Straipsnio tikslas – išsiaiškinti užsienio šalių piliečių ir asmenų be pilietybės legalaus atvykimo į Lietuvą tikslus bei šių asmenų buvimo Kaune apimtis. Kauno miestas pasirinktas

dėl jo geopolitinės padėties šalyje – tai antras pagal dydį pramoninis miestas šalyje, be to, šalia yra Tarptautinis Kauno oro uostas bei Ruklos pabėgėlių centras.

Tyrimo uždaviniai:

- Išsiaiškinti, ar yra pakankama užsieniečių buvimą Lietuvoje reglamentuojanti teisinė bazė.
- Išsiaiškinti, iš kokių šalių, kokiais tikslais ir kiek yra šiuo metu atvykusių į Kauną užsienio šalių piliečių ir asmenų be pilietybės, turinčių leidimus laikinai ar nuolat gyventi Lietuvos Respublikoje;

Taikyti šie tyrimo metodai: literatūros, duomenų ir dokumentų analizės, lyginamasis istorinis, statistinės analizės, apibendrinimo ir kiti.

UŽSIENIO ŠALIŲ PILIEČIŲ BUVIMO LIETUVOJE REGLAMENTACIJA

Valstybės vidaus įstatymai dėl užsienio šalių piliečių ir asmenų be pilietybės apima tiek bendro pobūdžio teisės aktus - įstatymus apie užsieniečių teisinę padėtį, tiek ir specialius aktus, nustato užsieniečių teises – civilinio [2] ir civilinio proceso [3], darbo įstatymus (kodeksus) [4], įstatymus dėl socialinio aprūpinimo, švietimo ir pan.

Daugelis valstybių įstatymuose yra nuorodos į tarptautines sutartis, apibūdinančias tokių asmenų statusą. Tokia reglamentacija būdinga ir mūsų šalies įstatymams - tiek konstitucinėms normoms, tiek šiuo metu galiojančiam LR įstatymui dėl užsieniečių teisinės padėties, kurio 3 straipsnis skelbia, kad „*Užsieniečiai Lietuvoje turi tas teises ir laisves, kurias numato LR Konstitucija [5], tarptautinės sutartys, LR įstatymai ir ES teisės aktai*“.

Užsienio šalių piliečiai ir asmenys be pilietybės policijos ar kitos teisėsaugos institucijos pareigūnų reikalavimu privalo pateikti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą (kelionės dokumentą, leidimą gyventi ar kita), taip pat kitus dokumentus, kuriuose nurodytas buvimo valstybėje tikslas ir sąlygos ir kurie įrodo, kad šis asmuo LR yra teisėtai [9]. Tą patį nustato LR Konstitucijos 29 straipsnis, taikomas tiek LR piliečiams, tiek užsieniečiams „*Įstatymui, teismui ir kitoms valstybės institucijoms visi asmenys lygūs*“. Užsieniečiai, padarę LR teisės pažeidimą, atsako pagal LR įstatymus, jeigu kitaip nenumato LR tarptautinės sutartys. LR Baudžiamasis (toliau- BK) [6] ir Baudžiamojo proceso (toliau- BPK) [7] kodeksai nustato asmenų išdavimo iš LR pagrindus, taip pat asmenų, išduotų iš LR, baudžiamojo persekiojimo ribas. Lietuvos ekstradicijos įstatymui yra būdinga tai, kad išdavimas iš Lietuvos galimas tik pagal tarptautinę sutartį, ir Lietuvos BPK šios sutartys

taikomos tiesiogiai. Užsieniečiai, esantys mūsų šalyje, taip pat kaip ir LR piliečiai, privalo laikytis LR Konstitucijos ir įstatymų, nevaržyti kitų žmonių teisių ir laisvių.

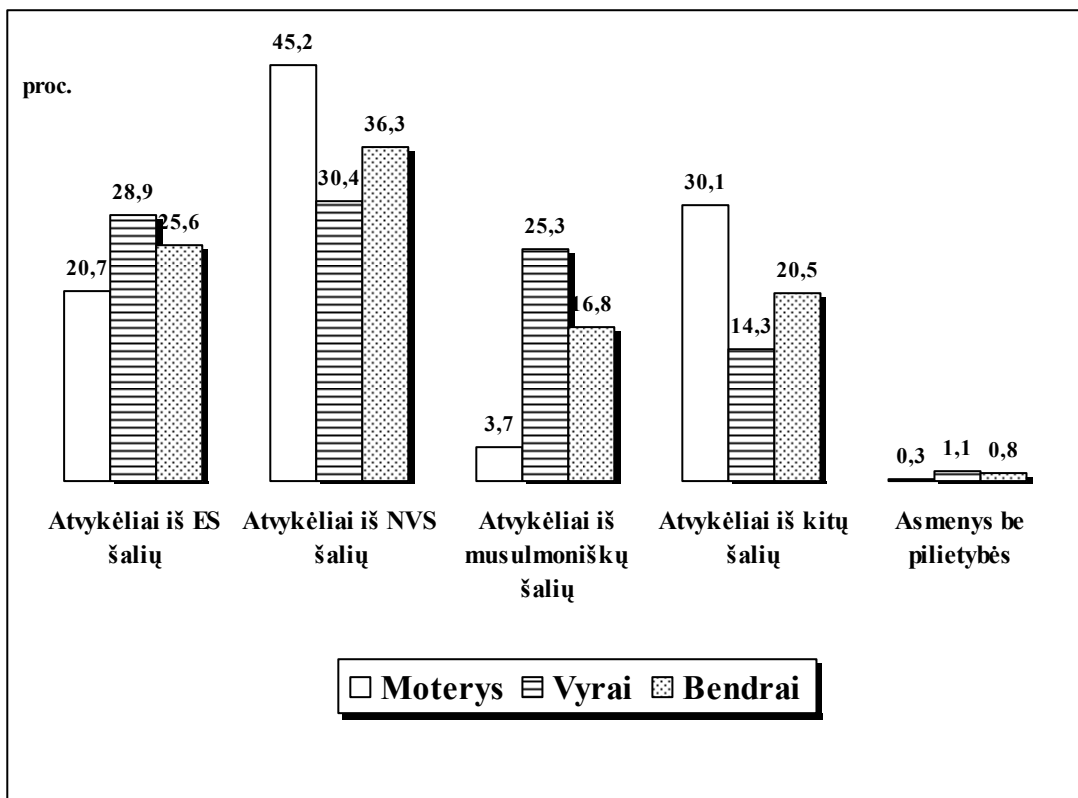
Kurį laiką mažėjęs atvykstančių į šalį žmonių srautas, pastaraisiais metais vėl gerokai išaugo. Antai 2000 m. į Lietuvą atvyko tik 1,5 tūkst. žmonių, 2004 m. – jau 5,6 tūkst., o 2005 m. – 7,5 tūkst. Per visą 1990–2005 m. laikotarpį iš svetur atvyko 80,3 tūkst. žmonių. 2003–2004 m. tarp imigrantų vyravo atvykstantieji iš Rusijos Federacijos, Ukrainos, Baltarusijos, Vokietijos, Kanados, Latvijos, Jungtinės Karalystės, Lenkijos ir Ispanijos. Tarp jų yra ir grįžtančių LR piliečių, tačiau tai tik nedidelė dalis. Daugėja atvykstančiųjų ne iš ES valstybių narių. 2003–2004 m. tokie imigrantai sudarė 9,4 proc. bendro skaičiaus.

Užsienio šalių piliečių, asmenų be pilietybės atvykimą ir išvykimą, buvimą LR, leidimus laikinai ar nuolat gyventi LR, dirbti darbą, prieglobsčio bei laikinos apsaugos suteikimą, ES valstybių narių piliečių teisinę padėtį, integraciją ir natūralizaciją, reglamentuoja LR įstatymas „Dėl užsieniečių teisinės padėties“ [1].

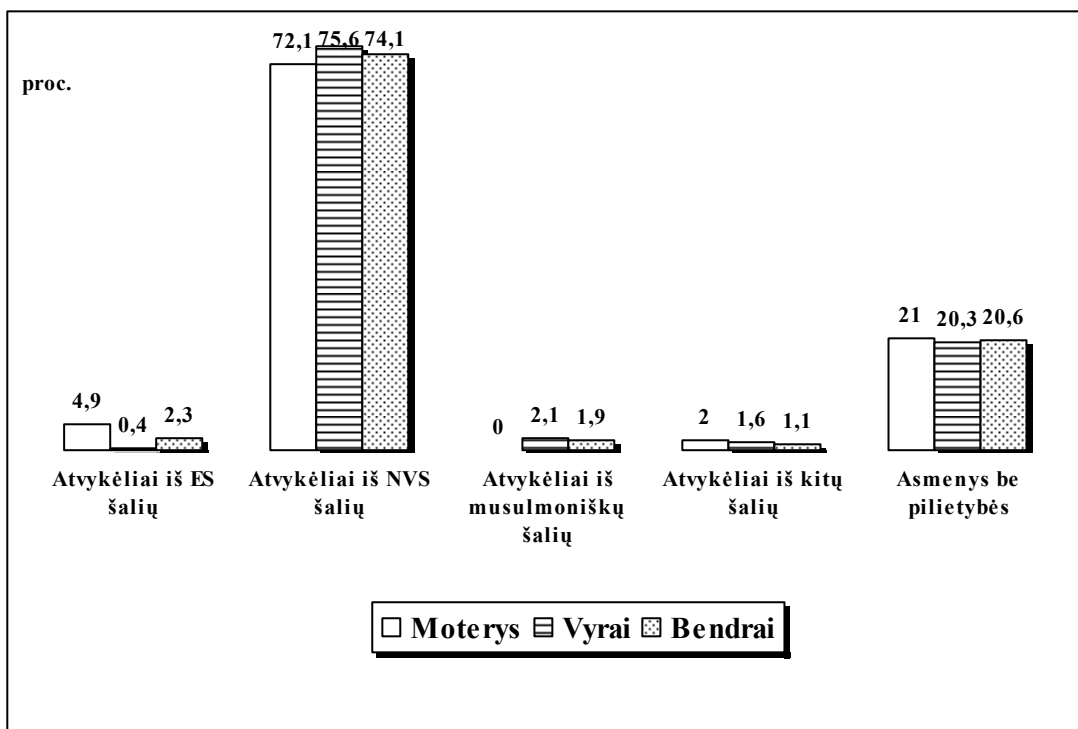
UŽSIENIEČIAI KAUNE

Kauno miesto vyriausiojo policijos komisariato Migracijos skyriaus Užsieniečių reikalų poskyrio duomenimis, 2006 m. vasario 1 d. Kaune gyveno 2560 užsienio šalių piliečių ir asmenų be pilietybės, turinčių leidimus laikinai ar nuolat gyventi LR. Iš jų 877 užsienio šalių piliečių ir asmenų be pilietybės, turinčių leidimus laikinai gyventi, ir 1683 užsienio šalių piliečių ir asmenų be pilietybės, turinčių leidimus nuolat gyventi LR. Tai sudaro apie 0,7 procento Kauno miesto gyventojų [8]. Šie skaičiai svyruoja. Užsieniečių turinčių leidimus nuolat gyventi LR ir gyvenančių Kaune, sąrašas yra atnaujinamas kas penkeri metai.

Analizė parodė (1 ir 2 pav.), kad dauguma užsieniečių, turinčių leidimus laikinai ar nuolat gyventi LR ir gyvenančių Kaune, yra atvykę iš Nepriklausomų valstybių sandraugos (NVS). Tarp asmenų, turinčių leidimus laikinai gyventi LR, Rusijos piliečių yra 20,9 proc., Ukrainos piliečių - 6,9 proc., Baltarusijos piliečių - 3,3 proc., o tarp asmenų, turinčių leidimus nuolat gyventi, šių šalių piliečiai sudaro atitinkamai 59,9 proc., 6,2 proc. ir 4,6 proc. Kas penktas asmuo, nepriklausomai nuo lyties, laikinai ar nuolat gyvenantis Kaune, yra asmuo be pilietybės. Ypač ryškūs skirtumai ($p > 0,001$) nustatyti tarp atvykusių vyrų ir moterų iš Centrinės Azijos kraštų (dominuoja vyrai) ir iš ne ES, NVS ir Centrinės Azijos kraštų, kurias mes apjungėme pavadinimu „atvykėliai iš kitų šalių“ – Izraelio, JAV ir pan., - dukart dažniau iš šių valstybių atvyksta moterys.

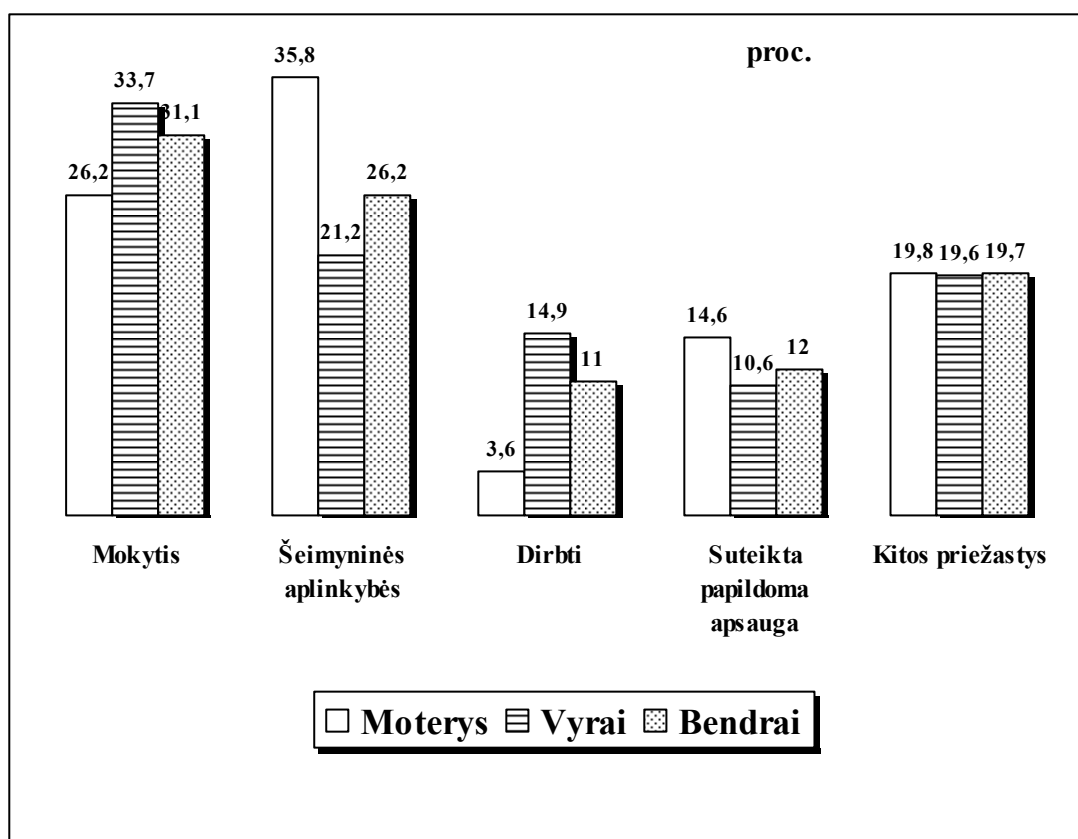


1 pav. Užsienio šalių piliečiai turintys leidimus laikinai gyventi LR (Kaune, proc.)



2 pav. Užsienio šalių piliečiai turintys leidimus nuolat gyventi LR (Kaune, proc.)

Išanalizavus užsieniečių, turinčių leidimus laikinai ar nuolat gyventi LR ir gyvenančių Kaune atvykimo tikslą, kurio pagrindu išduotas leidimas, nustatyta, kad dauguma (31,1 proc.) ketina mokytis mūsų aukštosiose mokyklose, kiek mažiau atvyko šeimos susijungimo pagrindu, darbo tikslu ar jiems suteikta papildoma apsauga (3 pav.). Moterys dažniau atvyko dėl šeimyninių aplinkybių, o vyrai – mokytis ir dirbti.



3 pav. Užsieniečių pasiskirstymas pagal atvykimo į LR tikslą (Kaune, proc.)

Paanalizavome pagrindinius užsieniečių atvykimo į mūsų šalį tikslus, atsižvelgdami į tai iš kokių valstybių jie atvyko.

Nustatėme, kad dominuojanti dauguma Užsienio šalių piliečių atvykusių mokytis yra „atvykėliai iš kitų šalių“ (65,9 proc.), atitinkamai 76,4 proc. vyrų ir 40,6 proc. moterų ($p > 0,05$). t.y. vyrų atvyksta mokytis žymiai daugiau, lyginant su moterimis. Atvykėliai iš ES šalių sudaro 23,1 proc., atitinkamai 14,4 proc. vyrų ir 44,3 proc. moterų ($p > 0,05$), t.y. moterų atvyksta mokytis iš ES šalių net tris kartus daugiau nei vyrų. Atvykėliai iš musulmoniškų šalių sudaro 5,5 proc., atitinkamai 7,2 proc. vyrų ir 1,2 proc. moterų, t.y. vyrų atvyksta mokytis beveik šešis kartus daugiau nei moterų. Atvykėliai iš NVS šalių sudaro 4,8 proc., atitinkamai 1,5 proc. vyrų ir 12,7 proc. moterų, t.y. moterų atvyksta mokytis iš NVS šalių net

aštuonis kartus daugiau nei vyrų. Apibendrinant galima teigti, kad mokyti mūsų šalyje labiau linkę asmenys iš tokių išsivysčiusių šalių kaip JAV, Izraelis ir pan. (dominuoja vyrai), bei atvykėliai iš ES šalių (dominuoja moterys). Galima daryti prielaidą, kad studijų kokybės lygis Lietuvoje yra pakankamai konkurencingas ir vertintinas Pasaulinėje mokslo erdvėje.

Tarp užsienio šalių piliečių atvykusių šeimos susijungimo tikslu dominuoja atvykėliai iš NVS šalių (64,4 proc., $p > 0,05$), atitinkamai 50,0 proc. vyrų ir 80,6 proc. moterų, t.y. šiuo tikslu vyrų atvyksta žymiai mažiau, lyginant su moterimis. Atvykėliai iš „kitų šalių“ sudaro 13,9 proc., atvykėliai iš ES šalių sudaro 12,2 proc., atvykėliai iš musulmoniškų šalių sudaro 7,8 proc. Kadangi pasiskirstymas tarp šių analizuojamų grupių nėra didelis, tai galima daryti tik prielaidą, kad mūsų lietuvaitės mieliau kuria šeimas su atvykėliais iš musulmoniškų šalių nei lietuvaičiai.

Analizė parodė kad Užsienio šalių piliečiai atvykę darbo tikslu dauguma yra taip pat atvykėliai iš NVS šalių (43,3 proc.). Dominuoja moterys - 72,7 proc. (vyrų 39,5 proc., $p > 0,05$). Atvykėliai iš ES šalių sudaro 40,2 proc. Dominuoja vyrai - 43 proc., lyginant su moterimis, kurių atvyksta tik 18,1 proc. Atvykėliai iš „kitų šalių“ sudaro 16,5 proc., o iš musulmoniškų šalių nenustatytas nei vienas atvejis.

Tarp užsienio šalių piliečių, kuriems dėl tam tikrų priežasčių skirta papildoma apsauga nepriklausomai nuo lyties daugumą sudaro atvykėliai iš NVS šalių - 93,3 proc., $p > 0,05$, atitinkamai 93,2 proc. moterų ir 93,5 proc. vyrų. Atvykėliai iš musulmoniškų šalių sudaro 4,8 proc., atvykėliai iš ES šalių sudaro 1,9 proc.

Leidimai gyventi nuolat ar laikinai mūsų šalyje kitais pagrindais pagrįste buvo išduoti atvykėliams iš ES šalių (57,8 proc.), atitinkamai 56,6 proc. vyrų ir 59,9 proc. moterų. Atvykėliai iš „kitų šalių“ sudaro 20,8 proc., atitinkamai 23,0 proc. vyrų ir 16,7 proc. moterų. Atvykėliai iš NVS šalių sudaro 12,7 proc., iš jų vyrai - 8 proc., o moteris 21,7 proc., t.y. moterų kitais pagrindais atvyksta beveik du su puse karto daugiau nei vyrų.

IŠVADOS

1. Naujasis Lietuvos Respublikos įstatymas „Dėl užsieniečių teisinės padėties“ užtikrino ne tik bendrą užsieniečių ir prieglobsčio prašytojų teisinės padėties Lietuvoje reglamentavimą, bet ir atvykstančiųjų ne iš ES valstybių imigrantų integraciją bei natūralizaciją Lietuvoje.

2. Lietuvos Respublikos įstatymas „Dėl užsieniečių teisinės padėties“ priėmimo nors ir sudėtingesnis, tačiau suteikė daugiau galimybių atvykti į Lietuvą ne tik Europos Sąjungos

bendrijos narių piliečiams, bet ir palengvino prieglobsčio prašytojų galimybes siekti pabėgėlio, papildomos bei laikinos apsaugos statusus. Be to, ateityje priimant į Europos Sąjungą naujas nares, kuriose didžiąją dalį gali sudaryti iš Centrinės Azijos kraštų ir, esant laisvai migracijai, tikėtinas dar didesnis imigrantų skaičius Lietuvoje iš naujų Europos Sąjungos, narių.

3. Galima daryti prielaidą, kad kasmet daugėja išduotų leidimų užsienio piliečiams laikinai gyventi mūsų šalyje su tikslu mokytis, stažuotis ir t.t. Tikėtina, kad į Lietuvą atvykus vis daugiau jauno amžiaus asmenų, tarp jų ir iš Centrinės Azijos kraštų, gali kilti incidentų.

4. Šiuo metu Lietuvos Respublikoje bei Kaune apie pusę visų užsieniečių, gavusių leidimus laikinai ar nuolat gyventi šalyje, yra gavę NVS šalių piliečiai.

LITERATŪRA

1. Lietuvos Respublikos įstatymas dėl užsieniečių teisinės padėties 2004 m. balandžio 29 d Nr. IX - 2206 // Valstybes žinios, 2004. Nr. 73 - 2539.
2. Lietuvos Respublikos Civilinis kodeksas 2002 m. liepos 18 d // Valstybės žinios, 2000. Nr. 74-2262.
3. Lietuvos Respublikos Civilinio proceso kodeksas 2002 m. vasario 28 d. // Valstybės žinios, 2002. Nr. 36-1340.
4. Lietuvos Respublikos Darbo kodekso patvirtinimo, įsigaliojimo ir įgyvendinimo įstatymas 2002 m. birželio 4 d. // Valstybės Žinios, 2002. Nr. 64-256.
5. Lietuvos Respublikos Konstitucija. – V., 1993.
6. Lietuvos Respublikos Baudžiamasis kodeksas 2000 m. rugsėjo 26 d.// Valstybės žinios, 2000. Nr. 89-2741.
7. Lietuvos Respublikos Baudžiamojo proceso kodeksas 2002 m. kovo 14 d.// Valstybės žinios, 2002. Nr. 37-1341, Nr. 46.
8. [http://www.kaunas.lt/miestas /statistika/](http://www.kaunas.lt/miestas/statistika/)
9. Vadapalas V. Tarptautinė teisė. Bendroji dalis. –V.: Eugrimas, 1998.

FOREIGNERS' LEGAL STATUS ANALYSIS IN LITHUANIA

Egidijus Nedzinskas

Mykolas Romeris University Kaunas Faculty of Police

S u m m a r y

The objective of the article is to clarify the aims of legal arrival of foreign countries citizens and stateless people in Lithuania and the duration of their stay in Kaunas. In this article the legal regulation of foreigners' stay in Lithuania is given. The peculiarities of demographic structure of foreigners and stateless people in Kaunas is analysed. In paradigm of Kaunas it is analyzed from which countries foreigners most often come to live temporarily or constantly. Presented materials about foreign countries citizens and stateless people who apply for permissions to live temporarily or constantly in the Republic of Lithuania.

Keywords: *foreigner, stateless people, asylum grant, integration, naturalization, extra protection, temporary protection.*

DVIKOVOS SPORTO ŠAKŲ VAIDMUO STATUTINIŲ TARNYBŲ PAREIGŪNŲ RENGIMO PROCESĖ

**Doc. dr. Linas Obcarskas Doc. dr. Vitas Linonis
Dr. Robertas Mikalauskas**

Kauno technologijos universiteto kūno kultūros ir sporto centras
A. Purėno g. 18, LT-50281 Kaunas
Telefonas (8~37) 45 35 11
Elektroninis paštas kunkult@org.ktu.lt

S a n t r a u k a

Straipsnyje nagrinėjami statutinių tarnybų pareigūnų specialaus fizinio rengimo klausimai. Analizuojamas dvikovos sporto šakų vaidmuo ugdant pareigūnų fizines savybes, gerinant jų psichologinį pasirengimą bei gebėjimą veikti ekstremaliose situacijose. Aptariama pastarųjų penkių metų dvikovos sporto šakų Lietuvos universitetų sportiniame gyvenime raida bei analizuojama dvikovos sporto padėtis universitetuose, rengiančiuose pareigūnus. Lyginama įvairių dvikovos sporto šakų imčių specifika, bei analizuojamas jų tinkamumas pareigūnams veikti kritinėse situacijose. Pabrėžiama, kad ypač svarbu, jog studentai – busimieji pareigūnai – aktyviai sportuotų, siektų gerų rezultatų studentų varžybose. Daroma išvada, kad dvikovos sporto šakos turėtų būti sudėtinė policijos pareigūnų fizinio rengimo dalis.

Pagrindinės sąvokos: specialiosios priemonės, specialusis rengimas, dvikovos sporto šakos, fizinis aktyvumas.

ĮVADAS

Dvikovos sportas visuomet užėmė išskirtinę vietą policijos, armijos, kitų specialiųjų tarnybų rengimo procese. Fizinė jėga, išvermė, greitis, sugebėjimai staigiai veikti kritinėse situacijose, valia, psichologinių savybių ugdymas – visa tai duoda sportuojančiajam dvikovos sportas. Dabartiniu metu Lietuvos studentų sporto veiklą koordinuoja Lietuvos studentų sporto asociacija. (LSSA). Ši organizacija vykdo virš 20 sporto šakų Lietuvos studentų čempionatus. LSSA vykdo dziudo, sambo, graikų-romėnų bei karate čempionatus. Kiekvienais metais vyksta Suomijos, Estijos, Latvijos ir Lietuvos universitetų atviros žaidynės „SELL games“, kurių programoje vykdomos dvikovos sporto

šakų: dziudo, graikų-romėnų ir laisvųjų imtynių varžybos. Tarptautinė universitetų sporto federacija (FISU) vykdo dziudo, karate, taekvando, bokso, graikų-romėnų ir laisvųjų imtynių pasaulio studentų čempionatus. Pasaulio sambo imtynių federacija (FIAS) rengia pasaulio studentų sambo imtynių čempionatus. Daugelio Lietuvos universitetų studentai, tarp jų ir Mykolo Romerio universitetas (MRU) bei Generolo Jono Žemaičio karo akademija, rengiantys statutinių tarnybų pareigūnus, aktyviai dalyvauja šiose varžybose [1, 2]. Labai svarbu, kad aktyvus pareigūnų dalyvavimas dvikovos sporte nenutrūksta ir pabaigus studijas universitete – Lietuvoje vykdomi vidaus reikalų ministerijos, armijos sambo ir dziudo imtynių čempionatai bei kitos varžybos. Lietuvos pareigūnai dalyvauja pasaulio dziudo ir sambo imtynių policijos bei armijos čempionatuose.

Labai svarbu dvikovos sportu sudominti studijas universitete pradėjusį busimąjį pareigūną, įtraukti jį aktyvią sportinę veiklą tinkamai jį parengti bei motyvuoti [9].

Šio straipsnio pagrindinis tikslas yra nustatyti kokią įtaką pareigūnu rengimo procese užima dvikovos sporto šakos.

Pagrindiniai darbo uždaviniai:

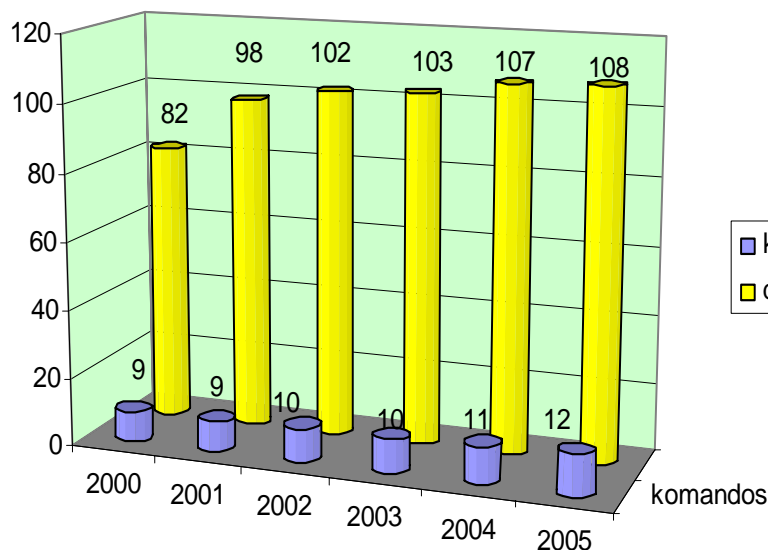
1. Nustatyti kokią padėtį užima dvikovos sporto šakos per paskutinius 5 metus Lietuvos universitetų sportiniame gyvenime.
2. Nustatyti kokia dvikovos sporto šaka tinkamiausia ugdyti pareigūnų fizines savybes.
3. Išaiškinti studentų - busimųjų pareigūnų galimybes ir perspektyvas užsiimti dvikovos sportu studijų metu bei tolimesnėje profesinėje veikloje.

Tyrimo metodai: literatūros studija, varžybų ir imčių protokolų analizė, imčių filmuotos medžiagos analizė, analitinė palyginamoji analizė, ekspertinis vertinimas, matematinės statistikos metodai.

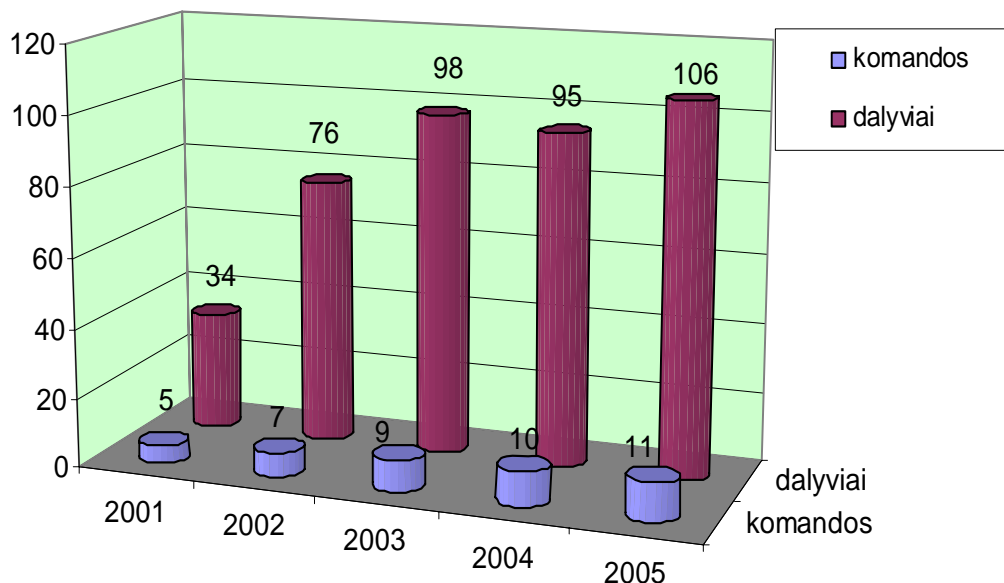
DVIKOVOS SPORTAS PER PRAEJUSIUS 5 METUS LIETUVOS UNIVERSITETŲ SPORTINIAME GYVENIME

Analizavome paskutinių 5 metų Lietuvos universitetų čempionatų protokolus. Skaitlingiausi dalyvių skaičiumi buvo dziudo čempionatai – juose dabar vidutiniškai dalyvauja daugiau nei dešimt universitetų komandų ir kovoja daugiau nei šimtas sportininkų (pav. 1). Populiarumu dziudo imtynėms mažai nusileidžia sambo imtynės – čia taip pat dalyvauja dešimt ir daugiau universitetų bei kovoja apie šimtą sportininkų. Didelis sambo imtynių populiarumas gali būti paaiškinamas tuo, kad tiek dziudo tiek sambo imtynių technika yra panaši ir sportininkai gali dalyvauti šių abiejų sporto šakų varžybose.

Dziudo imtynės yra olimpinė sporto šaka ir Lietuvos kūno kultūros ir sporto departamentas dziudo yra įtraukęs į strategiškai svarbių sporto šakų sąrašą. Lietuvos studentų čempionatuose dalyvauja beveik pusė Lietuvos rinktinės narių. Dziudo ir sambo imtynių Lietuvos studentų čempionatuose aktyviai dalyvauja Mykolo Romerio universiteto studentai ir studentės. MRU studentės jau daugiau kaip 5 metus užtikrintai nugalėti tiek sambo tiek dziudo čempionatų komandinėje įskaitoje.

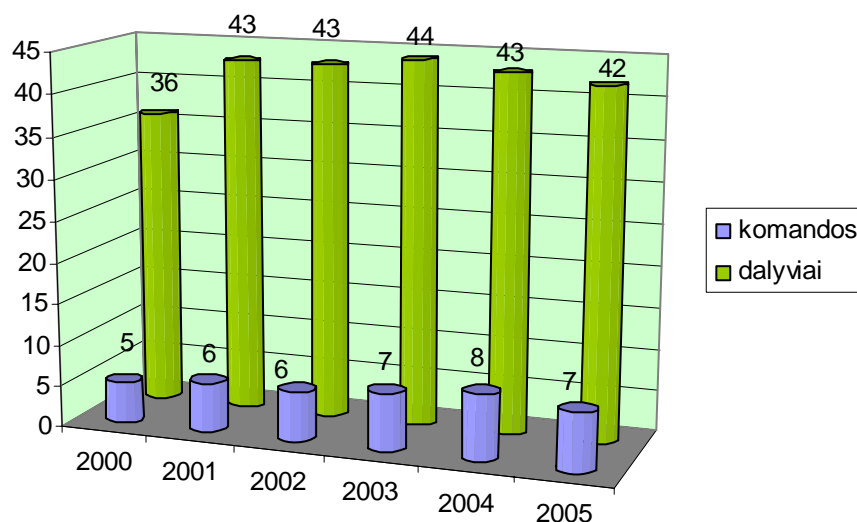


1 pav. Komandų bei dalyvių skaičiaus dinamika Lietuvos studentų dziudo imtynių čempionatuose 2001–2005 metais

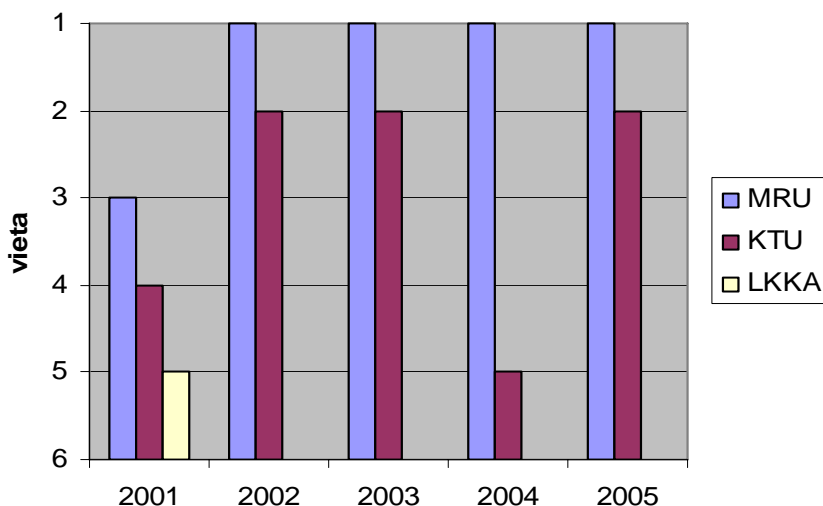


2 pav. Komandų bei dalyvių skaičiaus dinamika Lietuvos studentų sambo imtynių čempionatuose 2001–2005 metais

Lietuvos studentų graikų-romėnų čempionatuose pastaruoju metu dalyvauja virš 40 sportininkų iš 6–7 universitetų (3 pav.) Paskutinius 5 metus visi Lietuvos studentų graikų-romėnų čempionatai vyko Kaune. Laisvųjų imtynių čempionatai Lietuvos studentų tarpe nevykdomi. Taip pat nėra vykdomos ir bokso bei taekvando varžybos.



3 pav. Komandų bei dalyvių skaičiaus dinamika Lietuvos studentų graikų-romėnų imtynių čempionatuose 2001–2005 metais



4 pav. Universitetų komandų rezultatai Lietuvos sambo federacijos taurės varžybose

4 pav. pateikti duomenys rodo, kad Lietuvos sambo imtynių federacijos taurės varžybose didžiausia konkurencija vyko tarp Mykolo Romerio ir Kauno Technologijos universitetų komandų. Tarp dalyvavusių sambo varžybose sportininkų nemažai studentų

dalyvavo ir tais pačiais metais vykusiose aukštųjų mokyklų dziudo pirmenybėse. Iš pateiktų diagramų matyti, kad per pastaruosius metus rengiamos studentų sambo varžybos pritraukia vis daugiau dalyvių. Didėja aukštųjų mokyklų komandų konkurencija. Studentų sambo komandos sėkmingai dalyvauja Lietuvos Respublikos taurės varžybose bei čempionatuose.

DVIKOVOS SPORTO ŠAKŲ TINKAMUMO UGDYTI PAREIGŪNŲ FIZINES SAVYBES ANALIZĖ

Tyrėme, kokias savybes geriausiai ugdo viena ar kita dvikovos sporto šaka [3],[4]. Kiekvienos dvikovos sporto šakos tinkamumą ugdyti vieną ar kitą fizinę savybę vertinome balais: 10 – balų įvertinimas reikštų, kad ta sporto šaka maksimaliai gerai ugdo vertinamą fizinę savybę, 1 –balas reiškia, kad ši sporto šaka vertinamą fizinę savybę vertina minimaliai. Kiekvieną sporto šaką vertino patyrę dvikovos sporto, fiziologijos ekspertai. Vertinome šias savybes: greitį – gebėjimą staigiai atlikti imtynių veiksmą, ištvermę – gebėjimą ilgą laiką kovoti su vienu ar daugiau priešininkais, sugebėjimą apsiginti – galimybę išvengti netikėto užpuolimo, sugebėjimą sulaikyti – pareigūno įgūdžius sulaikyti pažeidėją jo nesužeidžiant, kovos realumą – sportinės kovos panašumą į realios kovos situaciją. Vertinimų rezultatus pateikiame 1 lentelėje.

1 lentelė. **Dvikovos sporto šakų ugdomų savybių analizė**

Sporto šaka	Savybė	Greitis	Ištvermė	Sugebėjimas apsiginti	Sugebėjimas sulaikyti	Kovos realumas	Balų suma
Dziudo		8	7	6	9	6	36
Sambo		7	8	7	9	7	38
Kovinis sambo		9	8	9	9	8	43
Graikų-Romėnų imtynės		6	9	6	8	5	34
Laisvosios imtynės		7	8	7	8	7	37
Boksas		8	9	7	5	6	35
Karate		9	7	7	5	6	34
Taekvondo		9	7	6	4	5	31

Iš šios lentelės aiškiai matyti, kad geriausiai pareigūnams būtinas savybes ugdo kovinis sambo – tai logiška išvada, nes koviniame sambo yra leidžiami smūgiai kojomis ir rankomis taip pat čia leidžiami visi dziudo ir sportinio sambo imtynių veiksmai. Dziudo, sambo ir laisvosios imtynės apytiksliai vienodai ugdo minėtas fizines savybes. Dvikovos sporto šakos, kuriose leidžiami tik smūgiai kojomis ar rankomis labai efektyviai ugdo

pareigūnų gebėjimą apsiginti, greičio, ištvėrmės savybes, tačiau kiek silpniau parengia gebėjimą sulaikyti. Nei viena iš tirtų sporto šakų pilnai nesuformuoja visų pareigūnui būtinų įgūdžių ir yra būtinas papildomas specialiųjų kovinių veiksmų [6, 7, 8] (apsigynimo nuo ginkluoto užpuolimo, kovos veiksmų ribotoje erdvėje ir pan.) mokymas.

PAREIGŪNŲ GALIMYBIŲ IR PERSPEKTYVŲ UŽSIIMTI DVIKOVOS SPORTU GALIMYBIŲ ANALIZĖ

Daugeliu atveju yra svarbu ne tik dvikovos sporto šakos ugdomos savybės, bet ir pati galimybė užsiimti šia sporto šaka. Analogišku ekspertinio vertinimo metodu tyrėme pasirinktas dvikovos sporto šakas. Vertinome šias savybes: sporto šakos populiarumą, specialistų buvimą, tinkamų sporto bazių buvimą, tinkamo ir kokybiško sportinio inventoriaus įsigijimo galimybes, dvikovos sporto šakos tradicijų buvimą Lietuvoje, galimybę sportuoti savarankiškai (be trenerio, ar be treniruočių partnerio), galimybę sportuoti vyresnio amžiaus pareigūnams (35 metų ir vyresniems). Ekspertų vertinimo rezultatus pateikiame 2 lentelėje.

2 lentelė. Galimybių sportuoti analizė

Savybė Sporto šaka	Populia- rumas	Sporto šakos specialistų buvimas	Sport. bazės	Sport. inv..	Sporto šakos tradicijos Lietuvoje	Galimybė sportuoti savaran- kiškai	Galimybė sportuoti vyresnio amžiaus	Balų suma
Dziudo	7	8	7	7	6	2	7	44
Sambo	5	6	5	5	6	2	8	37
Kovinis sambo	3	4	5	3	3	3	5	26
Graikų- Romėnų imtinės	5	8	7	8	7	4	7	46
Laisvosios imtinės	4	6	7	8	8	4	7	44
Boksas	5	7	5	6	7	3	4	37
Karate	6	7	6	7	7	5	6	44
taekvondo	3	1	3	2	1	5	6	21

Iš pateiktų lentelių matyti, kad patraukliausios, turinčios seniausias tradicijas bei geriausią materialinę bazę yra: graikų-romėnų ir laisvosios imtinės, dziudo ir karate. Geras tradicijas bei tinkamas galimybes sportuoti ilgą laikotarpį suteikia sportinio sambo imtinės. Taekvondo, kovinis sambo turi silpnesnes tradicijas Lietuvoje, taip pat nėra pakankamai šio sporto specialistų.

IŠVADOS

1. Dvikovos sporto šakų populiarumas tarp Lietuvos universitetų studentų yra stabilus. Dabar 12 iš 15 Lietuvos universitetų turi dvikovos sporto šakų komandas, daugelyje iš jų dirba etatiniai treneriai. Kiekvienais metais studentų varžybose dalyvauja apytiksliai vienodas sportininkų skaičius. Didelis dvikovos sporto šakų populiarumas tarp Lietuvos universitetų studentų – tai Lietuvos studentų sporto asociacijos, dvikovos sporto šakų federacijų bei universitetų bendro nuoseklaus ir kryptingo darbo rezultatas. Tokia bendra padėtis Lietuvos universitetų sporte teigiamai motyvuoja studentus – būsimojus pareigūnus domėtis dvikovos sporto šakomis, siekti sportinio rezultato ir tuo pačiu tobulinti savo profesinius įgūdžius.

2. Boksas, taekvando, laisvosios imtynės turėtų būti populiareesnės studentų – būsimojų pareigūnų tarpe.

3. Vienodesnio lygio komandų atsiradimas sudaro realias sąlygas sportininkų meistriškumo lygiui kilti. Tai liudija atlikti studentų sambo pirmenybių protokolų tyrimai bei Lietuvos sambo federacijos taurės komandinių varžybų rezultatai

4. Dalyvavimas įvairaus stiliaus dvikovos sporto varžybose teigiamai įtakoja šiose varžybose dalyvaujančių sportininkų rezultatus. Policijos pareigūnams savo profesinėje veikloje ypatingai svarbu įvaldyti įvairiapusę dvikovos sporto techniką, todėl yra tikslinga siekti, kad studentai – būsimieji pareigūnai dalyvautų įvairių dvikovos sporto šakų varžybose.

5. Kovinis sambo (sportinė jo versija) turėtų rasti deramą vietą visų pirma Lietuvos pareigūnų fizinio rengimo sistemoje, o vėliau ir tarp Lietuvos universitetų..

LITERATŪRA

1. V. Linonis, R. Mikalauskas, L. Obcarskas. Sambo imtynių vaidmuo statutinių pareigūnų rengimo procese // Jurisprudencija ISSN 1392-6195.– Vilnius: MRU 2004 t. 62(54);59–65
2. R. Veršinskas, V. Gušauskas. Statutinių tarnybų pareigūnų kovinių imtynių veiksmų vertinimo sistema // Jurisprudencija ISSN 1392-6195.– Vilnius: MRU, 2004, t. 62(54); 66–77.

3. S. Poteliunienė, P. Tamošauskas, P. Karoblis. Students attitude towards physical education in its action in the high schools of Lithuania // Sport science. ISSN 1392-1401.– Vilnius, 2003, Nr. 4(34).
4. Butavičius A., Bartulis V., Dadelo S. Studentų, priimtų į Lietuvos teisės universitetą skirtingais mokslo metais, fizinis parengtumas // Ugdymas, kūno kultūra, sportas. ISSN 1392–5644. –Kaunas: LKKA, 2001, Nr. 2(39).
5. Gušauskas V., Veršinskas R. Individualūs sulaikymo veiksmai: mokomasis leidinys. – Vilnius: LTU, 2003.
6. Ivanovas D. Kovinės savigynos veiksmų technikos mokymas taikant saviugdą: mokymo metodinis leidinys. – Kaunas: Technologija, 2003.
7. Nikolajonok G., Gaška V. Kovinė savigyna ir specialūs policininko veiksmai: mokymo priemonė. – Vilnius: LTA, 1997.
8. Veršinskas R., Dešukas B., Učkorius V. Savigyna be ginklo: mokomasis leidinys. – Vilnius: LTA, 1998.
9. Karoblis P., Poteliūnienė S., Tamošauskas P. Studentų požiūris į kūno kultūros vyksmą Lietuvos aukštosiose mokyklose // Sporto mokslas . ISSN 1392-1401.– Vilnius: VPU, 2003, Nr. 4(34).

THE INFLUENCE OF COMBAT SPORT ON THE TRAINING PROCESS OF STATUTE OFFICERS

Assoc. Prof. Dr. Linas Obcarskas
Assoc. Prof. Dr. Vitas Linonis
Dr. Robertas Mikalauskas

Kaunas University of Technology

S u m m a r y

This article analyzes problems associated with combat sport situation and student training process in Lithuania. There we discuss about combat sport positive influence on the development of physical features of students. Combat sport also has positive influence for psychophysical readiness of men, their ability to act in extreme situations.

Main tasks of this study:

1. Situation analysis of combat sport in Lithuania universities during the period of last five years

2. To determine most suitable combat sport for statute officers.

3. Determination of most attractive and perspective kind of combat sport

We analyzed the last five years evolution of student combat sport in Lithuania, compared specificity of different kinds of combat sport. We did such conclusions:

1. The popularity of combat sport among Lithuanian university students' is stable. The number of competing teams and sportsmen at Lithuanian student championships each year is about the same. That is because of the big enough popularity of all combat sports and reasonable activity of Lithuanian student sport association and judo, sambo and Greco-roman style wrestling federations. Nowadays 12 from 15 Lithuanian state universities have combat sport teams. In all biggest universities of Lithuania are professional combat sport coaches and they preparing students to take part in all student sport events.

2. Boxing, free style wrestling and taekwondo – Olympic kind of sports and are not popular between Lithuania universities.

3. The results of Lithuanian student sambo championship and sambo federation cup show that nowadays in Lithuania there are several teams with good sportsmen skills and competition between them increases all sambo sportsmen's skill level.

4. Different type combat sport competitions are useful for all sportsmen. Sambo and judo have a lot of similarities and some differences. Student sambo and judo competition analysis shows that the highest results are achieved by such students who take part in both competitions.

5. Combat sambo has to become more popular among statute officer students because of its specific realistic fight features.

Keywords: *Student sport, physical training, special means, combat sports, physical activity.*

GENEROLO JONO ŽEMAIČIO LIETUVOS KARO AKADEMIJOS KARIŪNŲ RAUMENŲ NUOVARGIO IR ATSIGAVIMO KAITA ŠEŠIŲ MĖNESIŲ LAIKOTARPYJE

Dr. Irina Ramanauskienė^{1,2}

Doc. dr. Linas Obcarskas¹

Auksė Pečiukaitienė¹

Dr. Vytautas Streckis²

Ronaldas Endrijaitis^{2,3}

Kauno technologijos universitetas¹,
Lietuvos kūno kultūros akademija²,
Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija³

¹Donelaičio g.73, LT-44248 Kaunas
Telefonas (8-37) 45 71 28
Elektroninis paštas Irina.Ramanauskiene@ktu.lt

S a n t r a u k a

Tyrimo tikslas — nustatyti kaip kinta Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos pirmo kurso studentų raumenų funkcinės ypatybės per 6 mėnesių trukmės fizinio rengimo ciklą. Buvo tiriami fiziškai aktyvūs (n=14), LKA pirmo kurso 19,5 ± 1,5 metų kariūnai (vyrai), ūgis — 181,5 ± 4,4 cm; kūno masė rudens testavimo metu — 76,0±7,1 kg, pavasario — 75,9±7,2 kg. Kariūnai buvo atrinkti taikant atsitiktinės atrankos metodą. Tiriamieji buvo testuoti izokinetiniu dinamometru. Registravome šiuos kinematinis rodiklius: maksimalią jėgą (MJ) ir vidutinį galingumą (VG). Po 10 minučių lengvo bėgimo tiriamieji sodinami į „Biodex Medical System PRO 3“ įrenginio kėdę. Atlikti du tyrimai (rudeni ir pavasari): kontrolinis testavimas — 3 kartus tiesiant ir lenkiant koją per kelio sąnarį fiksuotu 180° / s greičiu prieš krūvį ir praėjus 5 min po jo. Izokinetinis krūvis — 100 blauzdos tiesimų ir lenkimų per kelio sąnarį 180° / s greičiu. Tarp tyrimų kariūnai šešių mėnesių laikotarpyje, 3 kartus savaitėje savarankiškai užsiiminėjo kūno kultūra atletinės gimnastikos salėje, taip pat buvo vykdomi intensyvūs lauko taktiniai užsiėmimai.

Po šešių mėnesių trukusio laikotarpio LKA studentų raumenų atsparumas nuovargiui sumažėjo. Antro testavimo metu blauzdos tiesiamųjų raumenų maksimali jėga ir vidutinis galingumas sumažėjo 20 % palyginus su pirmu testavimu. Taip pat sumažėjo atsparumas nuovargiui krūvio metu tiesiant ir lenkiant blauzdą per kelio sąnarį. Po krūvio praėjus 5 min stebimas reikšmingas vidutinio galingumo blauzdos tiesiamųjų raumenų jėgos pokyčio skirtumas tarp pirmojo ir antrojo testavimo.

Pagrindinės sąvokos: *blauzdos tiesiamieji ir lenkiamieji raumenys, maksimali jėga, vidutinis galingumas, raumens nuovargis, atsigavimas, izokinetinis krūvis.*

IVADAS

Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija – vienintelė aukštoji mokykla, rengianti karininkus Lietuvoje [1, p. 85-88]. Lietuvai integruojantis į NATO, Lietuvos kariai dalyvauja tarptautinėse taikos palaikymo misijose įvairiose pasaulio šalyse. Garbingą karininko profesiją pasirinkę jaunuoliai visada buvo ir liks valstybės simbolis, nepriklausomos Lietuvos kariuomenės tradicijų tęsėjai ir puoselėtojai. Jų profesionalumas, ištvermė ir dora – didžiausias mūsų tautos turtas, valstybės jėgos ir išlikimo garantas [2, p. 2]. H. Neisberger (1973) nurodo, kad puikus fizinis išsivystymas yra būtinas norint tapti profesionaliu kariu, todėl labai svarbu tikslingai ir kryptingai organizuoti fizinio ugdymo procesą per visus studijų metus. Kariūnų fizinis parengtumas yra kovinio rengimo sudedamoji dalis, kurio viena iš pagrindinių dalių yra bendras ir oficialus fizinis parengtumas. Tai sąlygoja tobulėjanti kovos technika, ekstremalios kovos sąlygos, fiziniai ir dvasiniai sunkumai, gamtos sąlygos, psichologinė įtampa. Dabartinėmis sąlygomis mūsų eiga gali nulemti karių fizinis ir psichologinis parengtumas. Tai ne tik fizinio rengimo specialistai, bet ir žinomi karo teoretikai, strategai ir vadai [4, p. 8-13]. Nustatyta, kad karinio profilio aukštosiose mokyklose būtina papildomai treniruotis tris kartus per savaitę [5, p. 44-48].

Kalbant apie karininko, teisininko ar policijos pareigūno rengimą būtina tirti studentų fizinį išsivystymą, jų fiziologines galimybes, raumenų atsparumą fiziniams krūviams, požiūrį nuostatas į fizinį aktyvumą.

Todėl svarbu nustatyti LKA kariūnų raumenų jėgą ir galingumą, įvertinti raumenų nuovargį ir atsigavimą šešių mėnesių laikotarpyje. Žinomi keli veiksniai, nuo kurių priklauso raumenų jėga ir greitis: raumens sandara [6, p. 275-279], ilgis, raumenų susitraukimo tipas [7, p. 73-85], judesių mokymas [8, p. 491-498], nuovargis [9, p. 386-393], lytis [10, p. 89-91].

Tyrimo tikslas — nustatyti kaip kinta Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos pirmo kurso studentų raumenų funkcinės ypatybės per 6 mėnesių trukmės fizinio rengimo ciklą. Savo tyrimu siekėme nustatyti, kaip kinta blauzdą lenkiančių ir tiesiančių raumenų atsparumas nuovargiui ir susitraukimo dinamikai 6 mėnesių eigoje. Pabandėme išsiaiškinti kaip vienas raumuo sąveikauja su kitu

Hipotezė. Manome, kad praėjus šešiams mėnesiams po įstojimo į LKA, kariūnų blauzdos tiesiamieji ir lenkiamieji raumenys bus atsparesni nuovargiui, pasireikš greitesnis raumenų atsigavimas.

TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tiriamieji — buvo tiriami fiziškai aktyvūs ($n=14$), LKA pirmo kurso $19,5 \pm 1,5$ metų kariūnai (vyrai), ūgis — $181,5 \pm 4,4$ cm; kūno masė rudens testavimo metu — $76,0 \pm 7,1$ kg, pavasario — $75,9 \pm 7,2$ kg (1 lentelė). Kariūnai buvo atrinkti taikant atsitiktinės atrankos metodą. Visų tyrimų metu tiriamieji buvo tie patys. Tyrimas atliktas laikantis 1975 m. Helsinkio deklaracijoje priimtų principų dėl žmonių eksperimentų etikos. Tyrimo protokolas aprobuotas KMU bioetikos komisijoje (Protokolo Nr. 80 / 2004).

1 lentelė. **Tiriamųjų amžiaus, kūno masės, ūgio ir imties vidutinės rodiklių reikšmės**

Rodiklis	Testavimas rudenį	Testavimas pavasarį
	$(\bar{x} \pm S)$	
Imtis (n)	14	14
Amžius (metai)	$19,5 \pm 1,5$	$19,5 \pm 1,5$
Ūgis (cm)	$181,5 \pm 4,4$	$181,5 \pm 4,4$
Kūno masė (kg)	$76,0 \pm 7,1$	$75,9 \pm 7,2$

Pastaba: $(\bar{x} \pm S)$ — aritmetinis vidurkis \pm standartinis nuokrypis

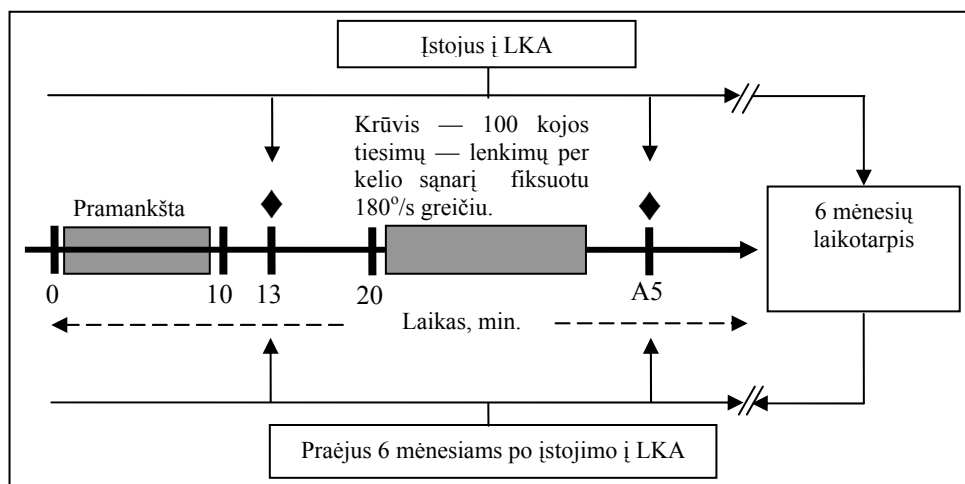
Blauzdą tiesiančiųjų ir lenkiančiųjų raumenų savybių testavimas. Tiriamieji buvo testuojami „Biodex Medical System PRO 3“ (sertifikuota ISO 9001 EN 46001) — žmogaus raumenų testavimo bei reabilitacijos aparatūra. Prie dinamometro pritvirtinamas papildomas blauzdos įtaisas. Kelio anatominė sąnario ašis nustatyta ir sulyginta su dinamometro ašimi. Tiriamasis apjuostas pečių, liemens, šlaunies diržais. Blauzda sutvirtinama diržu sagtimi apatiniame trečdalyje 4 cm virš kulnakaolio gumburo, koja fiksuojama per kelio sąnarį 90° kampu, blauzda sveriamą fiksuojant ją $72^\circ \pm 5^\circ$ kampu (gravitacinė sunkio jėga). Valdymo skyde pasirenkamas izokinetinis režimas bei koncentrinis susitraukimo tipas. Registravome šiuos kinematinis rodiklius: maksimalią jėgą (MJ) ir vidutinį galingumą (VG).

Tyrimų eiga. Tyrimai buvo atlikti Lietuvos kūno kultūros akademijos „Žmogaus motorikos“ laboratorijoje. **Tirta du kartus:** pirmas tyrimas atliktas 2005 m. rudenį, antras —

2006 m. pavasarį. Šešių mėnesių laikotarpyje, kariūnai 3 kartus savaitėje savarankiškai užsiiminėjo kūno kultūra atletinės gimnastikos salėje, taip pat buvo vykdomi intensyvūs lauko taktiniai užsiėmimai. Prieš testavimą tiriamieji atlikdavo standartinę pramankštą: 10 min bėgimas vietoje mažu intensyvumu (pulso dažnis — 110—130 tv. / min). Prieš atliekant tyrimus dalyviai buvo supažindinti su jėgos matavimo procedūra ir atliko keletą bandomųjų blauzdos tiesiamųjų ir lenkiamųjų judesių. Kontrolinio matavimo metu tiriamas asmuo atlikdavo 3 bandymus. Buvo registruojamas mėginys, kurio metu pasiekiami didžiausia jėga. Testavimo protokolas (1 pav.):

1. kontrolinis matavimas prieš krūvį — 3 kartus tiesiant ir lenkiant blauzdą per kelio sąnarį fiksuotu $180^\circ / s$ greičiu.
2. praėjus 5 minutėm nuo paskutinio registravimo buvo atliekamas izokinetinis krūvis — 100 blauzdos tiesimų-lenkimų $180^\circ / s$ greičiu.
3. praėjus 5 minutėm po krūvio buvo registruojamas atsigavimas — 3 kartus tiesiant ir lenkiant blauzdą per kelio sąnarį fiksuotu $180^\circ / s$ greičiu.

Jėgos dydis apskaičiuotas iš programinės „Biodex System PRO 3“ įrangos, duomenis perkėlus į filtravimo programą. Tiriamieji tyrimo metu galėjo vartoti gaivinančius gėrimus. Kambario temperatūra ($20\text{--}22^\circ\text{C}$) viso tyrimo metu išliko nepakitusi.



Pastaba. ♦ — kontrolinis matavimas (3 kartus tiesiant ir lenkiant koją per kelio sąnarį $180^\circ / s$ greičiu).

1 pav. LKA kariūnų šešių mėnesių laikotarpio tyrimo protokolas

Statistiniai skaičiavimai. Apdorodami tyrimų duomenis, apskaičiavome aritmetinį vidurkį, standartinį nuokrypį. Skirtumų tarp aritmetinių vidurkių reikšmingumas buvo nustatomas pagal dvipusį nepriklausomų imčių Stjudento t kriterijų. Aritmetinių vidurkių

skirtumo reikšmingumo lygmuo buvo laikomas svarbiu, kai paklaida mažesnė nei 5 % ($p < 0,05$). Skaičiavome naudodamiesi statistiniais *Microsoft® Excel 2003* ir *SPSS* paketais.

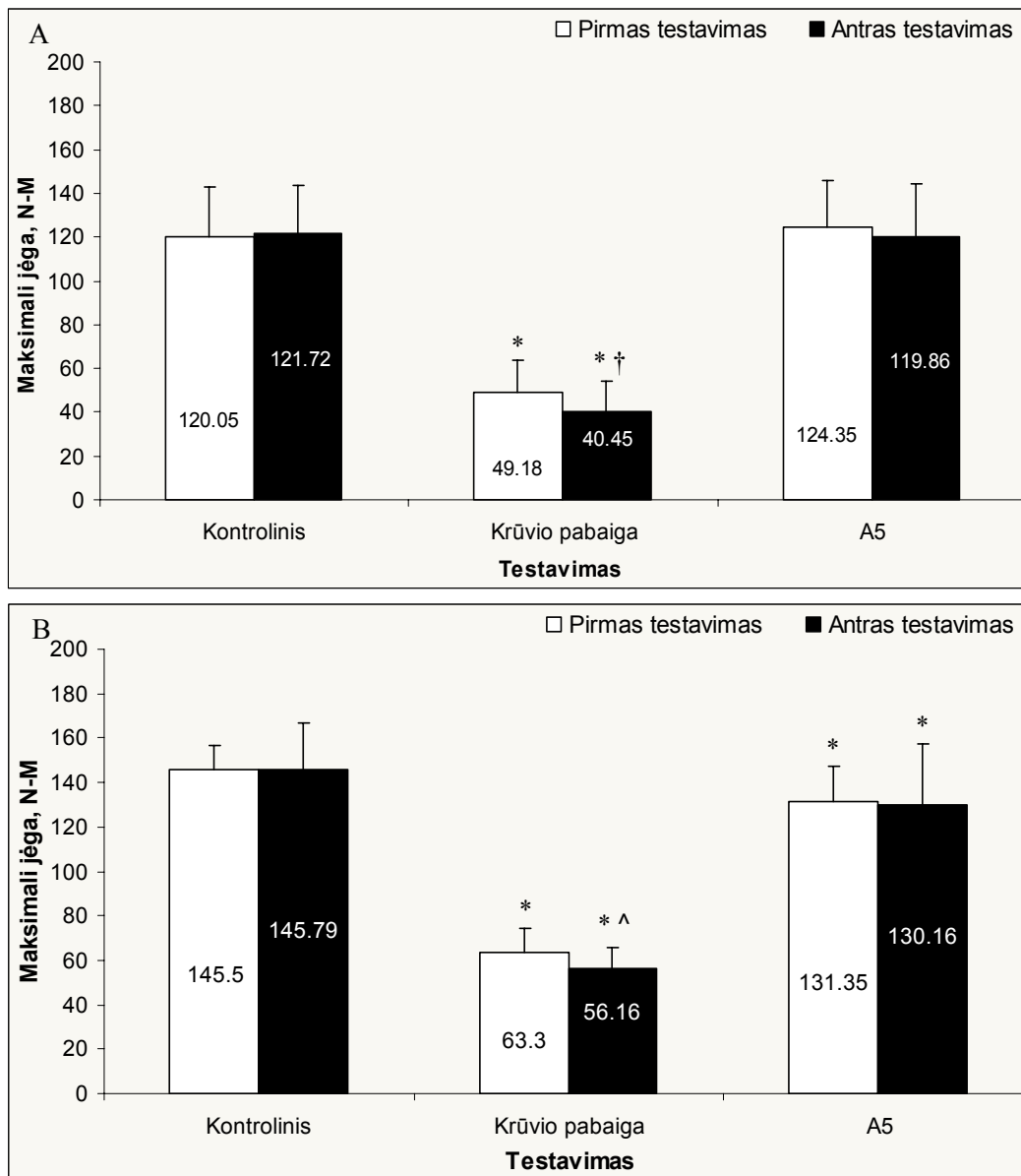
TYRIMO REZULTATAI

Įvertinus maksimaliąją jėgą (MJ) prieš krūvį pastebėjome, kad nėra statistiškai reikšmingo skirtumo ($p > 0,05$) tarp pirmojo, antrojo testavimo bei raumens atliekamo darbo (blauzdos tiesimo – lenkimo) (2 pav.). Blauzdos tiesiamųjų ir lenkiamųjų raumenų jėga krūvio metu pirmojo (2 A, B pav.) ir antrojo testavimo metu patikimai ($p < 0,05$) sumažėjo (tiesiamųjų raumenų – $49,18 \pm 6,2$ N·m ir $40,45 \pm 5,9$ N·m, o lenkiamųjų raumenų – $63,3 \pm 3,2$ N·m, ir $56,16 \pm 2,9$ N·m), lyginant su kontroline reikšme. Praėjus po krūvio 5 min. abiejų testavimo metu atsigavo tik blauzdos tiesiamieji raumenys (2 A pav.)

Blauzdos tiesiamųjų bei lenkiamųjų raumenų vidutinė galia (VG) krūvio metu pirmojo (3 A B pav.) ir antrojo testavimo metu patikimai ($p < 0,05$) sumažėjo (tiesiamųjų raumenų — $65,67 \pm 11,2$ W ir $49,13 \pm 10,8$ W, lenkiamųjų raumenų — $79,95 \pm 71$ W, ir $60,45 \pm 9,1$ W), lyginant su kontroline reikšme. Praėjus po krūvio 5 min. abiejų testavimo metu atsigavo ir blauzdos tiesiamieji ir lenkiamieji raumenys (3 A B pav.)

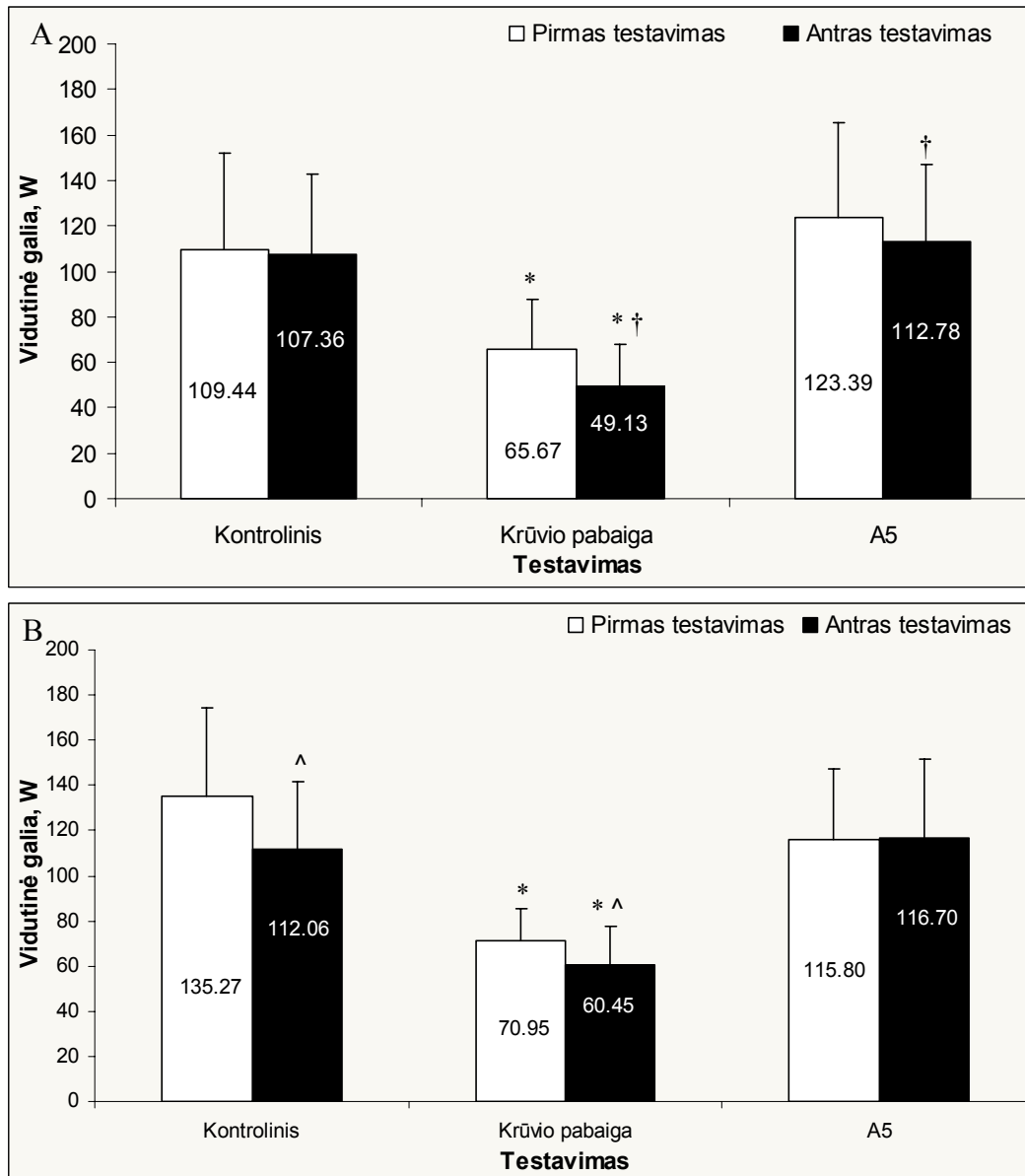
Gauti tyrimo rezultatai rodo, kad maksimali raumenų susitraukimo jėga (MJ) krūvio metu statistiškai patikimai ($p < 0,05$) sumažėjo lyginant su pradinėmis reikšmėmis. Pirmojo testavimo metu tiesiant blauzdą per kelio sąnarį krūvio metu sumažėjo ~ 50%, o antrojo testavimo metu — ~ 65% (4 A pav.), lenkiant blauzdą krūvio metu, pirmajame ir antrajame testavime patikimai ($p < 0,05$) sumažėjo — ~ 60% (4 B pav.).

Vidutinis raumens galingumas (VG) krūvio metu nustatytas patikimai didesnis, tiesiant blauzdą per kelio sąnarį pirmojo testavimo metu, lyginant su duomenimis gautais antrojo testavimo metu (5 A pav.). Lenkiant blauzdą per kelio sąnarį nustatytas didesnis vidutinis galingumas antrojo testavimo metu, nei pirmojo testavimo metu ($p < 0,05$) (5 B pav.).



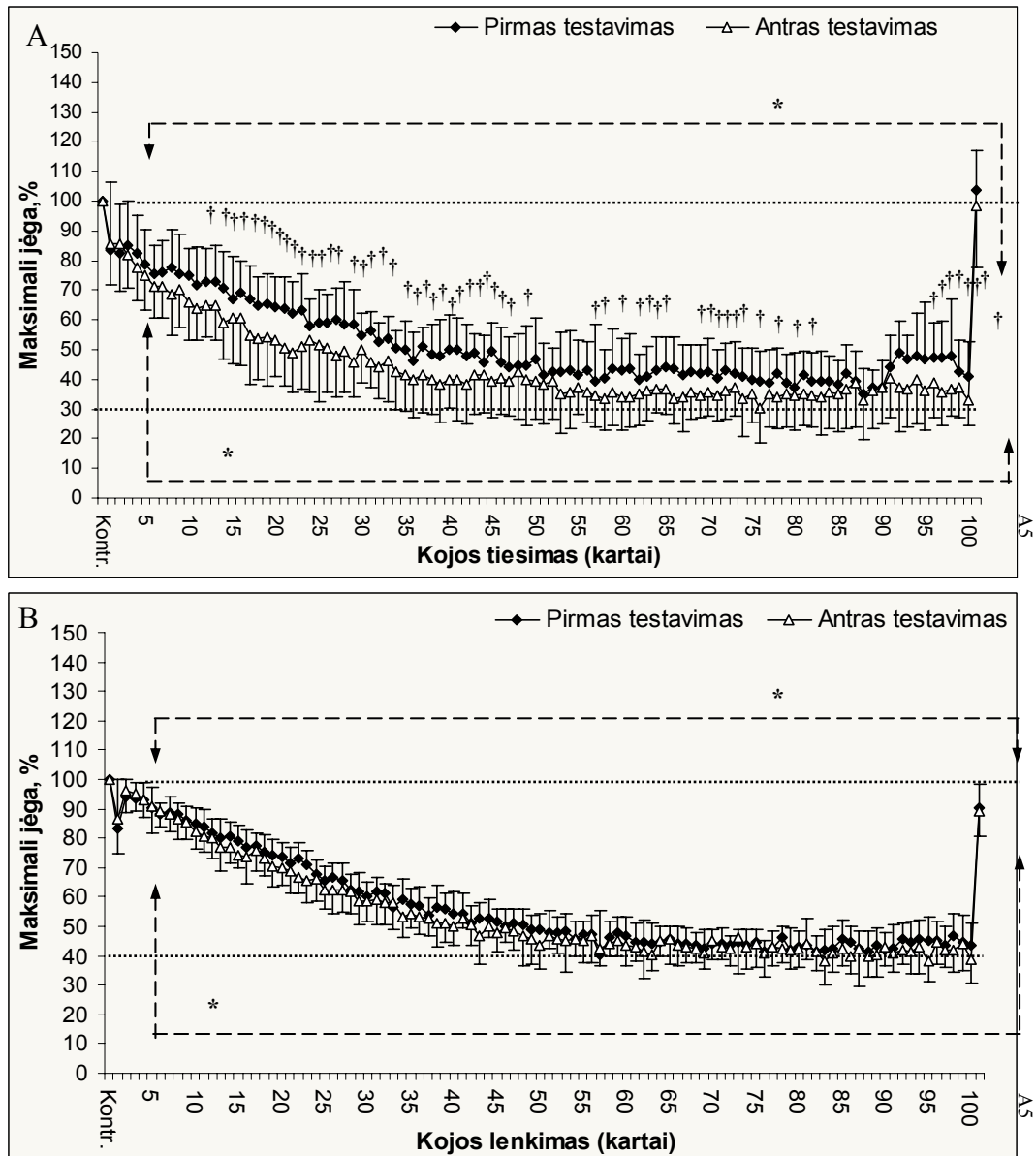
Pastaba: * — $p < 0,05$, patikimas skirtumas lyginant su pradine (kontroline) reikšme.; † — $p < 0,05$ patikimas skirtumas tiesiant blauzdą pirmo ir antro testavimo metu; ^ — $p < 0,05$ patikimas skirtumas lenkiant blauzdą pirmo ir antro testavimo metu.

2 pav. Blauzdos tiesiamųjų ir lenkiamųjų raumenų maksimalios jėgos kitimas tiesiant (A) ir lenkiant (B) blauzdą, prieš krūvį, iš karto po jo (krūvio pabaiga), praėjus 5 (A 5), min po krūvio.



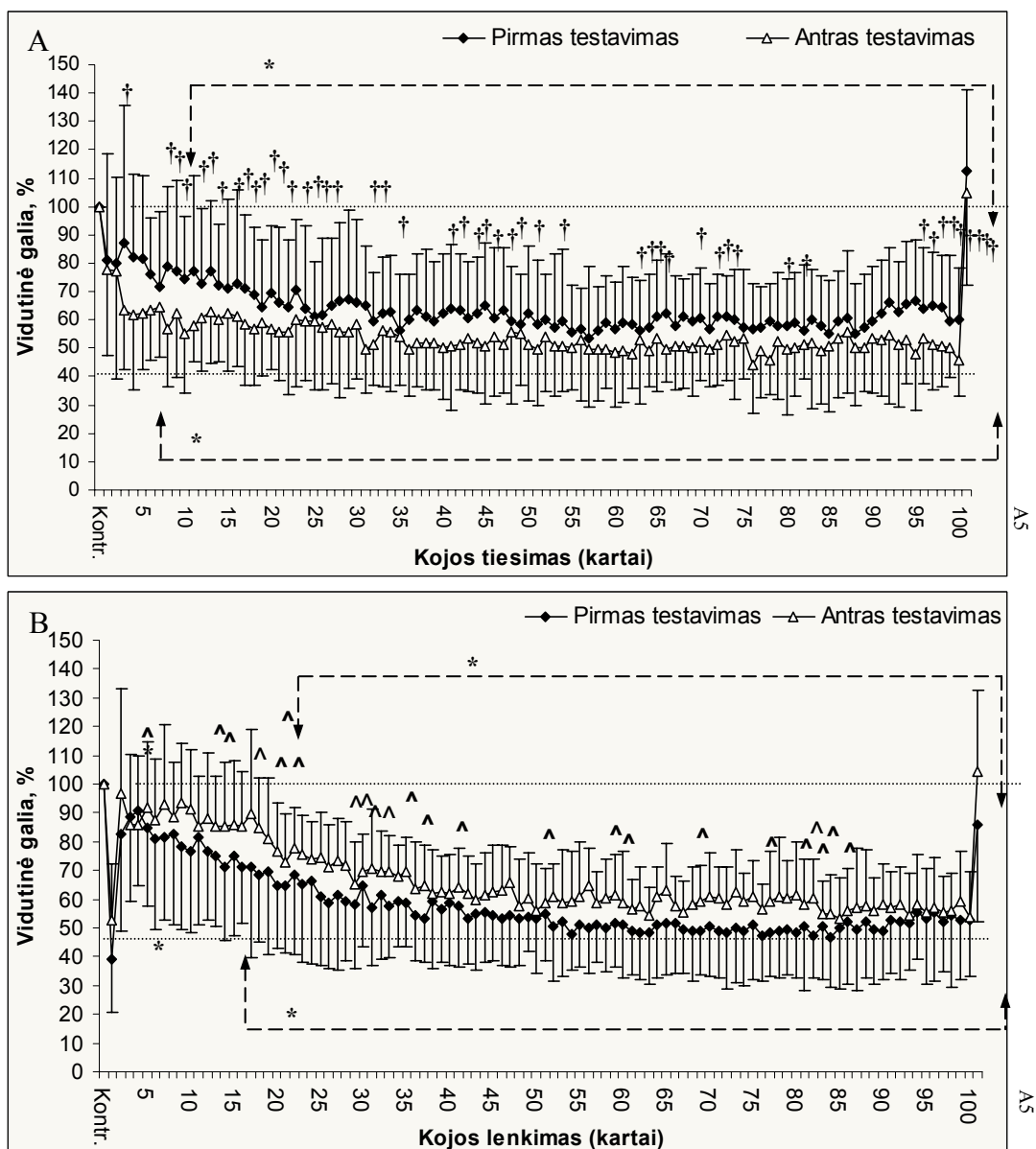
Pastaba: * — $p < 0,05$, patikimas skirtumas lyginant su pradine (kontroline) reikšme. † — $p < 0,05$ patikimas skirtumas tiesiant blauzdą pirmo ir antro testavimo metu. ^ — $p < 0,05$ patikimas skirtumas lenkiant blauzdą pirmo ir antro testavimo metu.

3 pav. Blauzdos tiesiamųjų ir lenkiamųjų raumenų vidutinės galios kaita blauzdą tiesiant (A) ir lenkiant (B) maksimaliuoju greičiu prieš krūvį, iš karto po jo (krūvio pabaiga), praėjus 5 (A 5), min po krūvio



Pastaba:* — $p < 0,05$, patikimas skirtumas lyginant su pradine (kontroline) reikšme. † — $p < 0,05$ patikimas skirtumas blauzdos tiesiamųjų ir lenkiamųjų raumenų tarp pirmo ir antro testavimo.

4 pav. Blauzdos tiesiamųjų ir lenkiamųjų raumenų maksimalios jėgos kaita (%) tiesiant (A) ir lenkiant (B) prieš krūvį, ir po krūvio praėjus 5 (A 5) min



Pastaba: * — $p < 0,05$, patikimas skirtumas lyginant su pradine (kontroline) reikšme. † — $p < 0,05$ patikimas skirtumas tiesiant blauzdą pirmo ir antro testavimo metu. ^ — $p < 0,05$ patikimas skirtumas lenkiant blauzdą pirmo ir antro testavimo metu.

5 pav. Blauzdos tiesiamųjų ir lenkiamųjų raumenų vidutinio galingumo kaita (%) tiesiant (A) ir lenkiant (B) prieš krūvį, ir po krūvio praėjus 5 (A 5) min

REZULTATŲ APTARIMAS

Atlikti tyrimai rodo, kad antro testavimo metu blauzdos tiesiamųjų raumenų maksimali jėga ir vidutinis galingumas sumažėjo 20 % palyginus su pirmu testavimu. Blauzdos tiesiamųjų ir lenkiamųjų raumenų maksimali jėga ir vidutinis galingumas krūvio metu atliekant 100 blauzdos tiesimų ir lenkimų per kelio sąnarį statistiškai patikimai sumažėjo

palyginus su kontroline reikšme ($p < 0,05$) pirmo ir antro testavimų metu. Praėjus 5 min po krūvio stebimas reikšmingas kariūnų vidutinio galingumo blauzdos tiesiamųjų raumenų jėgos pokyčio skirtumas tarp pirmojo (123,39 W) ir antrojo (112,78 W) testavimo ($p < 0,05$).

Ilgalaikis raumenų aktyvumas neišvengiamai sukelia jų nuovargį. Raumenų nuovargis apibūdinamas kaip negebėjimas išlaikyti reikiamo krūvio intensyvumo [11, p. 85-132]. Raumenų nuovargio pobūdis priklauso nuo jų darbo arba aktyvacijos tipo. Manome, kad raumens jėgos sumažėjimas izokinetinio krūvio metu (100 blauzdos tiesimų ir lenkimų per kelio sąnarį fiksuotu $180^\circ / s$ greičiu) yra susijęs su metaboliniu nuovargiu. Fizinio krūvio metu raumenyse smarkiai sumažėja ATP ir kreatinfosfato [12, p. 345-350]. Manoma, kad raumeninės skaidulos mioplazmoje padaugėja kalcio jonų, kurie vėliau lemia nuovargio atsiradimą [13, p. 253-261]. Nėra jokių abejonių, kad po tokio krūvio, kurį atliko mūsų tiriamieji, kaupiasi Pi, ADP ir vandenilio jonai, todėl raumenų jėga mažėja [14, p. 725-741]. Po pubertatinio laikotarpio vyrų raumenyse atsiranda daugiau II tipo raumeninių skaidulų, kurių susitraukimo jėga, greitis bei atsipalaidavimo greitis yra didelis [15, p. 567-572]. Žinoma, kad II tipo raumeninės skaidulos yra ne tik mažiau atsparios nuovargiui, bet ir lėčiau atsigauna po metabolinio nuovargio [16, p. 38-43]. J. A. Simoneau ir C. Bouchard (1989), atlikę raumeninių skaidulų biopsiją, nustatė, kad vyrų keturgalviame šlaunies raumenyje aptinkama I tipo — 14%, II A — 30% ir II B — 56% raumeninių skaidulų.

Apibendrinant galima teigti, kad LKA studentų pratybose labiau reikėtų ugdyti integralų raumenų galingumą, jėgą ir išsvermę. Treniruojantis tokia kryptimi, daugiausia tobulinama raumenų morfologinė ir biocheminė sandara, todėl svarbu, kad augtų raumenų masė ir santykinis galingumas [17, p. 33-69]. Čia gali padėti greičio ir jėgos lavinimo pratimai (pratimai su laisvaisiais svoriais, prisitraukimai prie skersinio ir pratimai su vertikalaus lyno treniruokliais, pasilenkimai pirmyn su štanga ant pečių). Taigi statutinių pareigūnų rengimo procese būtina tirti studentų fizinį išsivystymą, jų fiziologines galimybes, raumenų nuovargio ir atsigavimo dinamiką, raumenų atsparumą fiziniams krūviams.

IŠVADOS

Antro testavimo metu blauzdos tiesiamųjų raumenų maksimali jėga ir vidutinis galingumas sumažėjo 20 % palyginus su pirmu testavimu. Taip pat sumažėjo atsparumas nuovargiui krūvio metu tiesiant ir lenkiant blauzdą per kelio sąnarį. Po krūvio praėjus 5 min stebimas reikšmingas vidutinio galingumo blauzdos tiesiamųjų raumenų jėgos pokyčio skirtumas tarp pirmojo ir antrojo testavimo.

LITERATŪRA

1. Steckis V., Endrijaitis R., Krasauskas A., Mamkus G. Lietuvos karo akademijos pirmo kurso studentų raumenų galingumo, jėgos ir greitumo ypatybių kaita // Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, 4 (54), 2004.
2. Vaičeliūnas A. Esame jauniausia Lietuvos aukštoji mokykla. Krašto apsauga, 12 (15), 2002.
3. Neiseberg H. Fortbildung von sportleitung an der Sportshule der Bundeswehr. Wehrausbildung, Heft 1, 1973
4. Endrijaitis R., Radžiukynas D. Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos pirmo kurso kariūnų fizinio rengimo ypatumai // Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, 5, 2003.
5. Dadelo S. Lietuvos teisės akademijos studentų fizinės saviugdodos efektyvumo tyrimai: daktaro disertacija. Vilnius, 1998.
6. Woittiez R. D., Huijing P. A. and Rozental R. H. Influence of muscle architecture on the length – force diagram of mammalian muscle. European Journal of Physiology, 399, 1983
7. Guyton A. C. and Hall J. E. Textbook of Medical Physiology. London: W. B. Saunders, 1996
8. Linossier M. T., Dormois D., Geysant A. and Denis C. Performance and fiber characteristics of human skeletal muscle during short sprint and detraining on a cycle ergometer // European Journal of Applied Physiology, 75, 1997 .
9. De Ruyter C. J., Jones D. A., Sargeant A. J. and De Haan A. The measurement of force / velocity relationship of fresh and fatigued human adductor pollicis muscle. European Journal of Applied Physiology, 80, 2001.
10. Forthomme B., Crosier J. L., Foidart-Dessalle M. and Crieland J. M. Isokinetic assessment of the forearm and wrist muscles. Isokinetics and Exercise Science, 24, 2003.
11. Wessley S., Thomas P. K. The chronic fatigue syndrome (myalgic encephalomyelitis or post viral fatigue). Kennard C Recent advances in neurology. Churchill Livingstone (Edinburgh), Vol. 6, 1990
12. Inbar O., Bar-Or O., Skinner J. S. The Wingate Anaerobic Test. *Human Kinetics*. P. 1996.
13. Westerblad H., Allen D. G., Bruton J. D., Andrade F. H., Lännergren J. Mechanisms underlying the reduction of isometric force in skeletal muscle fatigue. Acta

- Physiologica Scandinavica, 62 (3), 1998.
14. Gustin P.B. Energy system interaction and relative contribution during maximal exercise // Sports Medicine, 31 (10), 2001.
 15. Simoneau J. A, Bouchard C. Human variation in skeletal muscle fiber-type proportion and enzyme activities // American Journal of Physiology, 257 (4 Pt 1), 1989.
 16. Casey A., Constantin-Teodosiu D., Howell S., Hultman E., Greenhaff P. L. Metabolic response of type I and II muscle fibers during repeated bouts of maximal exercise in humans // American Journal of Physiology, 271 (1 Pt 1), 1996.
 17. Dietz V. Human neuronal control of automatic functional movement: Interaction between central programs and efferent input // Physiology Review, Vol. 72, 1992.

KNEE FLEXORS AND EXTENSORS DURING FATIGUING EXERCISE AND RECOVERY A PERIOD OF SIXS MONTHS FOR CADETS AT GENERAL JONAS ZEMAITIS MILITARY ACADEMY OF LITHUANIA

Dr. Irina Ramanauskienė^{1,2}
Assoc. Prof. Dr. Linas Obcarskas¹
Auksė Pečiukaitienė¹
Dr. Vytautas Streckis²
Ronaldas Endrijaitis^{2,3}

Kaunas University of Technology¹
Lithuanian Academy of Physical Education²,
Military of Lithuanina Mission³

S u m m a r y

The aim of the study - to establish the influence of muscles for period of sixs months for cadets at General Jonas Zemaitis Military Academy of Lithuania.

The participants of the study were 14 healthy males, aged $19,5 \pm 1,5$ years; height — $181,5 \pm 4,4$; weight in autumn — $76,0 \pm 7,1$; weight in spring — $75,9 \pm 7,2$, with no history of knee ligament. The study was performed in the human motoric laboratory of Lithuanian Academy of Physical Education in the year 2005 / 2006. The participants of the study were seated in isokinetic dynamometer (Biodex Medical System PRO 3) and positioned when the hip joint is at 90 degrees. In the control panel the isokinetic regimen was selected. The type of concentric contraction is automatically established by the system exercising in this regimen.

Control measuring prior to load and 5 min after it (3 times of leg extension and leg flexion in the knee joint at the fixed $180^\circ/s$ speed); isokinetic load — 100 leg extensions and flexions in the knee joint at the fixed $180^\circ/s$ speed. The evaluated parameters were: peak torque (measured in $N\cdot m$) and average power (measured in W). Between test cadets exercise 3 times per week in sport hall.

The main conclusion. After period of six months muscle contraction power or muscle contraction force decrease in the rate of muscle resistance to fatigue and their recovery after isokinetic load performing 100 leg extensions—flexions at high ($180^\circ/s$) speed.

Keywords: *knee extensions / flexions, muscle contraction power, muscle contraction force, fatigue, recovery, isokinetic load.*

POLICIJOS PAREIGŪNŲ POŽIŪRIO Į SMURTĄ PRIEŠ MOTERĮ ŠEIMOJE ANALIZĖ

Doc.dr.Laima Ruibytė

Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto Humanitarinių mokslų katedra
V. Putvinskio g. 70, LT –44211 Kaunas–ACP
Telefonas (8~37) 30 36 65
Elektroninis paštas l.ruibyte@kpf.mruni.lt, hmk@kpf.mruni.lt

Santrauka

Šiame darbe nagrinėjami Lietuvos policijos pareigūnų požiūrio į smurtą prieš moteris šeimoje ir pagalbą smurtą patiriančiai moteriai ypatumai. Darbe siekiama nustatyti pareigūnų nuostata į smurtą prieš moteris šeimoje; palyginti skirtingos lyties pareigūnų požiūrį į smurtą šeimoje; apibrėžti psichologines priežastis, galinčias trukdyti pareigūnams tinkamai atlikti savo pareigas smurtautojų šeimoje atžvilgiu.

Tyrimė dalyvavo 212 MRU Kauno policijos fakulteto neakivaizdinio skyriaus studentų, dirbančių policijos pareigūnų, iš jų - 95 moterys ir 117 vyrų. Buvo naudota autorių sudaryta 12 klausimų anketa, siekianti išsiaiškinti respondentų įvairaus laipsnio smurtinių veiksmų prieš moterį vertinimą, supratimą apie smurto priežastis, pareigūnų veiksmus smurtinio konflikto šeimoje metu, požiūrį į pagalbą smurtą patyrusiai moteriai.

Rezultatų analizė parodė, kad hipotezė apie galimas psichologines kliūtis, kurios pasireiškia kaip ne visai tinkama pareigūnų nuostata smurto prieš moteris šeimoje atžvilgiu, pasitvirtino. Tiesa, ši išvada galioja tik apklaustųjų vyrų atžvilgiu. Vyrų pareigūnai nepakankamai įvertina nusikaltimo sunkumą, daugiau atsakomybės už smurtą priskiria moteriai, išreiškia didesnę nenorą kištis į smurtinį konfliktą, galvodami, kad tai privatus, šeimyninis reikalas, o taip pat vengia pradėti ikiteisminį tyrimą, nes netiki jo sėkme, daugiausiai kaip priežastį nurodydami nukentėjusios neryžtingumą.

Lyginant vyrų ir moterų nuostata į nagrinėjamą reiškinį galima teigti, kad moterų nuostata yra neigiamesnė, o vyrų pakankamai prieštaringa – į kai kuriuos aspektus ambivalentiška, pvz, moters vaidmenį smurto kilime, smurto šeimoje pavojingumą ir kt.

Pagrindinės sąvokos: smurtas prieš moteris, policijos pareigūnai, lyčių stereotipai, nuostata.

ĮVADAS

Smurtas prieš moteris šeimoje, kaip ir bet koks smurtinis veiksmas yra žmogaus teisių pažeidimas, todėl tai ne asmeninis reikalas, o visuomenės ir politinė problema. Šis smurtas nėra labai akivaizdus, nes dažnai slepiamas nuo visuomenės, tačiau tikrasis smurto mastas paaiškėjo atlikus plataus masto tyrimus Europoje ir kitose šalyse (5,7,9,10,11). Iš jų matyti, skirtingose šalyse nuo 20% iki 40% moterų bent kartą gyvenime patyrė fizinę ar seksualinę prievartą. Strauss ir Gelles (1990) duomenimis fizinė prievarta naudojama tarp trečdalis sutuoktinių ar porų, panašiai B.Yegidis (1998) tyrimai atskleidė, kad 10-30% moterų patiria smurtą nuo savo sutuoktinių, iš jų 7% rimtai sužalojamos.

Lietuvoje Jungtinių Tautų remiamos kampanijos „Gyvenimas be prievartos“ rėmuose 2002 metais buvo atliktas kompleksinis tyrimas prievartai prieš moteris įvertinti. Tyrimo rezultatai parodė, kad Lietuvoje 10% moterų dažnai ir 25% retkarčiais yra patyrę fizinę prievartą, 80% - psichologinę prievartą, 17%- seksualinę prievartą šeimoje (12).

Žinant, kokios žalingos yra smurto pasekmės aukai, vaikams (2,6,8), o taip pat visuomenei, tiek moraline prasme, tiek finansiškai, smurtą šeimoje reikia įvertinti kaip ypatingai svarbią problemą, kuriai įveikti reikės daug laiko ir pastangų. Svarbu suvokti kliūtis kylančias siekiant įgyvendinti tarptautines normas dėl moterų apsaugos ir jas ištyrinėti. Viena iš tokių kliūčių mūsų nuomone gali būti nepakankamas teisėsaugos darbuotojų sąmoningumas ir informuotumas nagrinėjamu klausimu.

Pagalbos suteikimas šeimyninių konfliktų metu yra turbūt mažiausiai mėgstama policijos pareigūnų veiklos dalis. Daugelis jų tai laiko labiau socialiniu darbu, reikalaujančiu papildomo laiko, pastangų ir moralinių sąnaudų (Ainsworth, Pease, 1985). Kai kurie tyrimai (Mundy, 1997) rodo, kad policija nesuima smurtautojų ir dažnai nepanaudoja priemonių apriboti jų smurtą, nes nepakankamai įvertina smurtą prieš moteris – nežiūri į jį, kaip į sunkų nusikaltimą; nenori kištis, nes mano, kad tai privatus, šeimyninis reikalas; priekaištauja aukai, daugiau atsakomybės priskiria moteriai; netiki sėkme persekiojant nusikaltėlį (3).

Smurto aukomis tapusios moterys dažnai nepasitiki policija, bijo kviesti pareigūnus, nes jaučia, kad jie nepažiūrės į jas rimtai ar neparems. Daugelyje šalių policija vis dar yra institucija, kurioje dominuoja vyrai ir kuri nėra pakankamai jautri, sprendžiant moterų, tapusių smurto aukomis, problemas. Logar (2005) atlikusi tarptautinių nusikaltimų apžvalgos analizę teigia, kad lytinių ir smurtinių nusikaltimų aukos yra rečiau patenkintos policijos darbu nei vagysčių aukos, o su moteriškos lyties aukomis dažniausiai elgiamasi nepakankamai pagarbiai.

Reikia pažymėti, kad tyrimų, nagrinėjančių policijos pareigūnų darbo su smurtu šeimoje problemas Lietuvoje praktiškai nėra, todėl šiame darbe kėlėme tikslą išanalizuoti Lietuvos policijos pareigūnų požiūrio į smurtą prieš moteris šeimoje ir pagalbą smurtą patiriančiai moteriai ypatumus. Darbe siekėme nustatyti pareigūnų nuostatą į smurtą prieš moteris šeimoje; palyginti skirtingos lyties pareigūnų požiūrį į smurtą šeimoje; apibrėžti psichologines priežastis, galinčias trukdyti pareigūnams tinkamai atlikti savo pareigas smurtautojų šeimoje atžvilgiu.

Tyrimė kėlėme hipotezę, kad pareigūnai Lietuvoje demonstruos panašias nuostatas į smurtą prieš moteris šeimoje, kokios nurodomos užsienio literatūroje (Mundy, 1997), t.y. į tai nežiūrima, kaip į sunkų nusikaltimą, manoma, kad tai privatus reikalas, daugiau priskiriama atsakomybės moteriai, netikima sėkme persekiojant nusikaltėli(1,3). Darėme prielaidą, kad vyrų ir moterų pareigūnų požiūris į nagrinėjamą reiškinį skirsis.

TYRIMO METODAI IR TIRIAMIEJI

Tyrimė dalyvavo 212 MRU Kauno policijos fakulteto neakivaizdinio skyriaus studentų, dirbančių policijos pareigūnų, iš jų - 95 moterys ir 117 vyrų. Moterų amžiaus vidurkis buvo 30 metų ($\pm 6,3$), darbo policijoje stažas - 8,9 metų ($\pm 5,6$), vyrų atitinkamai - 25,9m. ($\pm 4,2$) ir 5,3 m. ($\pm 4,3$).

Tyrimo tikslui įgyvendinti buvo sudaryta 12 klausimų anketa, siekianti išsiaiškinti respondentų įvairaus laipsnio smurtinių veiksų prieš moterį vertinimą, supratimą apie smurto priežastis, pareigūnų veiksmus smurtinio konflikto šeimoje metu, požiūrį į pagalbą smurtą patyrusiai moteriai (anketą sudaryti ir tyrimus atlikti padėjo V.Velička). Anketa buvo siekiama nustatyti pagrindinius nuostatos į smurtą prieš moterį šeimoje aspektus, t.y. žinojimą apie nuostatos objektą, jausmus jo atžvilgiu ir elgesį ar pasirengimą veikti tam tikru būdu su nuostata susijusiose situacijose.

Tyrimo duomenys buvo apdoroti įprastiniais matematinės statistikos metodais (naudojant SPSS), skirtumų patikimumui nustatyti taikant χ^2 (chi kvadrato) kriterijų.

TYRIMO REZULTATAI IR ANALIZĖ

Respondentų apklausa parodė, kad daugiau kaip pusė apklaustųjų (56,4%) susiduria tarnyboje su smurtu šeimoje, kai smurtautojas yra vyras. Iš jų kiekvieną dieną – 10,9%, kelis kartus per savaitę – 23,7%, kartą per savaitę – 11,8%, kartą per mėnesį -10% pareigūnų.

Apie tiriamųjų nuostatą į nagrinėjamą reiškinį galima spręsti išanalizavus jų pačių požiūrį į agresyvius veiksmus žmonos atžvilgiu ir įvairias smurto apraiškas šeimoje. Kaip matyti iš 1 lentelės, pareigūnai mano, kad negalima suduoti antausį žmonai (97,6%) ar įsiutus mesti šlepetę į žmoną (90,1 %), net ir tuo atveju, jei ji galvoja apie kitą vyrą (94,8 %) ar elgiasi flirtuojančiai (94,3 %).

1 lentelė. Pareigūnų vyrų ir moterų požiūris į smurto prieš moteris šeimoje apraiškas

Teiginiai	Sutinku			Nesutinku			χ^2 kriterijus
	Moterys	Vyrai	Viso	Moterys	Vyrai	Viso	
1) Manau, kad galima suduoti antausį žmonai	3,2 %	1,7 %	2,4 %	96,8 %	98,3%	97,6%	p< 0,05
2) Jei žmona galvoja apie kitą vyrą, ji užsitarnavo antausio	4,2 %	6,0 %	5,2 %	95,8 %	94,0%	94,8 %	
3) Jei žmona elgiasi flirtuojančiai su kitu vyru, jai galima skelti antausį	3,2 %	7,7 %	5,7 %	96,8 %	92,3%	94,3 %	
4) Smurtą patiriančios moterys dažnai pačios išprovokuoja savo partnerius, todėl jie jas sumuša.	14,7 %	44,4%	31,1%	85,3 %	55,6%	68,9%	p< 0,001
5) Jei moterys kitaip elgtųsi, tai vyrai mažiau smurtautų	15,8 %	50,4%	34,9%	84,2 %	49,6%	65,1%	p< 0,001
6) Smurtas šeimoje jokių atveju negali būti pateisinamas	88,4 %	77,8%	82,5%	11,6%	22,2%	17,5%	p< 0,04
7) Nieko baisaus, jei įsiutes vyras meta šlepetę į žmoną	5,3 %	13,7%	9,9 %	94,7 %	86,3%	90,1 %	p< 0,04
8) Jei smurtas būtų tikrai žiaurus, nukentėjusioji paliktų smurtautoją	71,6 %	65,0%	67,9%	28,4 %	35,0%	32,1 %	
9) Pagrindinė vyrų smurto šeimoje priežastis - alkoholis	68,4 %	78,6%	74,1%	31,6 %	21,4%	25,9%	
10) Nemanau, kad smurtas šeimoje yra didelė problema	12,6%	13,7%	13,2%	87,4%	86,3%	86,8	
11) Yra atvejų, kai smurtas pateisinamas	9,5%	25,6%	18,4%	90,5%	74,4%	81,6%	p< 0,03
12) Vyro smurtas prieš moterį turi mažai įtakos vaikams	1,1 %	3,4%	2,4%	98,9 %	96,6%	97,6%	
13) Tik silpnos moterys tampa smurto šeimoje aukomis	14,7%	21,4%	18,4%	85,3%	78,6%	81,6%	
14) Moterys pačios dažnai smurtauja prieš vyrus	23,2%	47,9%	36,8%	76,8%	52,1%	63,2%	p< 0,001
15) Smurtas šeimoje yra sunkus nusikaltimas	91,6%	69,2%	79,2%	8,4 %	30,8%	20,8%	p< 0,001
16) Smurtas šeimoje nėra prioritetinga policininko darbo kryptis	43,2 %	56,4%	50,5%	56,8%	43,6%	49,5%	p< 0,055
17) Policija neturi kištis į privatų gyvenimą	24,2 %	41,9%	34,0%	75,8%	58,1%	66,0%	p< 0,007
18) Smurtas šeimoje dažniausiai vyksta žemesnio socialinio sluoksnio ir asocialiose šeimose	51,6%	64,1%	58,5%	45,3%	33,3%	38,7%	

Tiriamieji gana vieningai išreiškė nuomonę, kad vyro smurtas prieš moterį turi didelės įtakos vaikams – 97,6%, smurtas šeimoje jokių atveju negali būti pateisinamas – 83,5%, ne tik

silpnos moterys tampa smurto šeimoje aukomis – 82,7%, smurtas šeimoje yra sunkus nusikaltimas – 74%. Atrodytų, kad daugumos tiriamųjų nuostata į smurtą prieš moteris šeimoje yra neigiama, tačiau atsakymai į kitus klausimus bei vyrų ir moterų požiūrio palyginimas leidžia išvengti šios nuostatos prieštaravimų.

Lyginant vyrų ir moterų minėtų teiginių įvertinimus (1 lentelė) matyti, kad statistiškai reikšmingai daugiau moterų negu vyrų mano, kad smurtas šeimoje jokių atvejų negali būti pateisinamas (atitinkamai 88,4 % ir 77,8%), ir smurtas šeimoje yra sunkus nusikaltimas (atitinkamai 91,6% ir 69,2%)

Apie pusę vyrų policininkų galvoja, kad moterys pačios išprovokuoja partnerius (44,4%), jei jos kitaip elgtųsi, tai vyrai mažiau smurtautų (50,4%), moterys pačios dažnai smurtauja prieš vyrus (47,9%) ir policija neturi kištis į privatų gyvenimą (41,9%) (1 lentelė). Šiuo požiūriu moterų atsakymai statistiškai reikšmingai skiriasi nuo vyrų – žymiai mažiau moterų pareigūnių sutinka su šiais teiginiais (atitinkamai – 17,7%, 15,8%, 23,2%, 24,2%).

Statistiškai reikšmingai daugiau vyrų negu moterų sutiko su teiginiu, kad kai kuriais atvejais smurtas pateisinamas (atitinkamai 25,6 % ir 9,5%) ir, kad nieko baisaus, jei įsiutęs vyras meta šlepetę į žmoną (atitinkamai 13,7% ir 5,3%).

Panašus skaičius vyrų ir moterų pareigūnų galvoja, kad, jei smurtas būtų tikrai žiaurus, nukentėjusioji paliktą smurtautoją (atitinkamai 65,0% ir 71,6%) ir smurtas šeimoje nėra prioritetinga policininko darbo kryptis (atitinkamai 56,4% ir 43,2%).

Rezultatai rodo, kad lygindami nusikaltimus pagal jų pavojingumą visuomenei (2 lentelė) daugiau respondentų labai svarbiu įvertina smurtą viešoje vietoje (78,3%) negu smurtą šeimoje (58,5%). Ir vėl šiuo požiūriu skiriasi moterų ir vyrų pareigūnų vertinimai – jie statistiškai patikimai ($p < 0,03$) skiriasi vertinant smurtą šeimoje – 69,5% moterų ir 49,6% vyrų mano, kad jie labai pavojingi visuomenei.

2 lentelė. Nusikaltimų įvertinimas pagal jų pavojingumą visuomenei.

	Labai svarbu	Svarbu	Mažiau svarbu
1) Vagystės	50,9 %	42,5 %	5,7 %
2) Smurtas viešoje vietoje	78,3 %	20,8 %	0,9 %
3) Nepadorus elgesys viešoje vietoje	20,8 %	56,1 %	23,1 %
4) Smurtas šeimoje	58,5 %	36,8 %	4,7 %

Iš 3 lentelės matyti, kokių veiksmų dažniausiai imasi pareigūnai atvykę pagal iškvietimą į šeimą, kurioje vykdomas smurtas. Pareigūnų veiksmai daugiausia apsiriboja bandymais sutaukinti konflikto dalyvius (84,0 %), tik labai nedidelė jų dalis informuoja skriaudėją, kad jis bus

nubaustas, jei smurtas tęsis toliau (9,9 %) ir niekas nepalaiko moters, patardamas jai kur kreiptis pagalbos, kokių teisinių veiksmų ji turi imtis, nepaskatina parašyti pareiškimo. Nors po to, kai buvo suteikta pagalba, situacija šeimoje domisi 71,2% atsakiusiųjų, o į klausimą, ar žino, kur galėtų kreiptis pagalbos smurtą patyrusi moteris, teigiamai atsakė 77,8%, vis dėlto galima teigti, kad be formalių smurto sustabdymo veiksmų moteris negauna jokios moralinės paramos. Tokių pareigūnų požiūrį į darbą su smurtu šeimoje iš dalies galėtų paaiškinti respondentų įsitikinimas, kad dažniausiai tokio pobūdžio bylos nepasiekia teismo dėl to, kad nukentėjusioji atsiima pareiškimą (61,3% atsakiusiųjų), ir retai (53,3%) arba nebuvo atvejų (34,4%), kad jų praktikoje buvo iškeltos bylos smurtautojui šeimoje.

3 lentelė. Pareigūnų veiksmai smurto šeimoje situacijoje

	Atsakymų skaičius (%)
1) Bandote sutaukyti konflikto dalyvius	84,0 %
2) Informuojate skriaudėją, kad jis bus nubaustas, jeigu smurtas tęsis toliau	9,9 %
3) Informuojate moterį ir vaikus, kad jie turi teisę gyventi be smurto	5,2 %
4) Paaiškinate moteriai, kokių teisinių veiksmų ji turi imtis, kad galėtų apsisaugoti nuo smurto	0,5%
5) Paremiate moterį psichologiškai, paskatinate parašyti pareiškimą, patariate, kur dar kreiptis pagalbos	0,5 %
6) Kviečiate operatyvinę grupę nusikaltimo požymiams užfiksuoti	0

Apklaustieji pareigūnai neišskiria prioritetingos pagalbos smurtą patiriančiai moteriai formos, o pažymi, kad problema turi būti sprendžiama kompleksiskai 85,4%, nors vyrų statistiškai daugiau negu moterų mano, kad moteriai turėtų padėti šeima, artimieji ir draugai (atitinkamai 10,3% ir 2,1%, skirtumas statistiškai reikšmingas, $p < 0,05$).

Dauguma pareigūnų (67,5%) sutinka, kad reikia keisti baudžiamąjį įstatymą, nes pareigūnai turi mažai galių padėti moteriai, vis tik 14,5% apklaustųjų vyrų mano, kad keisti nereikia nieko, nes tai privatus reikalas, tuo tarpu taip galvojančių pareigūnių yra 6,3% (skirtumas statistiškai reikšmingas, $p < 0,001$).

Rezultatų analizė parodė, kad mūsų hipotezė apie galimas psichologines kliūtis, kurios pasireiškia kaip ne visai tinkama pareigūnų nuostata smurto prieš moteris šeimoje atžvilgiu, pasitvirtino. Tiesa, ši išvada galioja tik apklaustųjų vyrų atžvilgiu. Kaip ir Mundy (1997) tyrime (3), vyrai pareigūnai nepakankamai įvertina nusikaltimo sunkumą, daugiau atsakomybės už smurtą

priskiria moteriai, išreiškia didesnę nenorą kištis į smurtinį konfliktą, galvodami, kad tai privatus, šeimyninis reikalas, o taip pat vengia pradėti ikiteisminį tyrimą, nes netiki jo sėkme, daugiausiai kaip priežastį nurodydami nukentėjusios neryžtingumą.

Lyginant vyrų ir moterų nuostatą į nagrinėjamą reiškinį galima teigti, kad moterų nuostata yra neigiamesnė, o vyrų pakankamai prieštaringa – į kai kuriuos aspektus ambivalentiška, pvz. moters vaidmenį smurto kilime, smurto šeimoje pavojingumą ir kt. Galima daryti prielaidą, kad nuostatos į smurtą prieš moteris skirtingumą veikia egzistuojantys visuomenėje lyčių stereotipai priskiriantys vyrui didesnės galios tarpusavio santykiuose su moterimi, o taip pat prietariai pateisinantys smurtą prieš moteris (8,10).

Analizuojant tyrimo rezultatus peršasi išvada, kad pareigūnams reikėtų suteikti daugiau žinių apie egzistuojančius stereotipus smurto šeimoje atžvilgiu, padėti juos atpažinti savy, informuoti apie galimybes padėti smurtą šeimoje patiriančiai moteriai bei skatinti tas galimybes išnaudoti. Iš kitos pusės labai svarbu suteikti daugiau teisinių galių policijos pareigūnams sprendžiant smurtinius konfliktus šeimoje, sumažinti teisinės kliūtis moters apsigynimo nuo smurtautojo procese.

IŠVADOS

1. Tyrimas parodė, kad dauguma pareigūnų supranta smurtą prieš moterį šeimoje, kaip nepateisinamą ir sunkų nusikaltimą.
2. Psichologinės kliūtys galinčios trukdyti efektyviau atlikti veiksmus smurtautojų šeimoje atžvilgiu gali būti stereotipiniai požiūriai į smurtą šeimoje, pasireiškiantys teigimu, kad moterys pačios išprovokuoja partnerius ir pačios smurtauja prieš vyrus, smurtas šeimoje yra mažiau pavojingas negu smurtas viešoje vietoje ir kad tai yra privatus reikalas, į kurį policijai nederėtų kištis.
3. Vyrų ir moterų pareigūnų nuostatos į smurtą prieš moterį šeimoje reikšmingai skiriasi - moterų nuostata yra neigiamesnė, o vyrų pakankamai prieštaringa.
4. Galima teigti, kad daugumoje atvejų be formalių smurto sustabdymo veiksmų, moteris patyrusi vyro smurtą negauna informacinės ir psichologinės paramos iš pareigūnų.

LITERATŪRA

1. Ainsworth P.B., Pease K. Police work. London: The British Psychological Society and Methuen, 1985.

2. Dutton D., Golant S. The Batterer: a Psychological Profile. New York: Basic Books, 1995.
3. Healey K., Smith Ch., O'Sullivan, CH. Batterer Intervention: Program Approaches and Criminal Justice Strategies. U.S. Department of Justice, Office of Justice Programs, National Institute of Justice, 1998.
4. Logar R. Austrijos kovos prieš smurtą šeimoje modelis. Pranešimas JTO ekspertų grupės susitikime „Smurtas prieš moteris: geros praktikos pavyzdžiai kovojant su smurtu prieš moteris ir šalinant jį“. Viena, 2005 m. gegužės 17-20d.
5. Logar R. Violence against women: history and development of new models of intervention in Europe. Conference „Responding to violence against Women. Models from the European Union“. 5-6 November 2004, University of Wisconsin.
6. Ronan G.F., Dreer L. E., Dollard K., Ronan D.W. Violent couples: Coping and communicational skills// Journal of Family Violence. 2004. Vol. 19. P. 131-137.
7. Smurtas prieš moteris ir vaikus Lietuvoje. –Vilnius: Moterų studijų centras, 1997.
8. Sonkin D.J. Domestic violence: Perpetrator assesment manual. – Sausalito, CA, 1997.
9. Straus M., GellesR., eds.Physical Violence in American Families: Risk Factors and Adaptations to Violence in 8, 145 families. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers, 1990.
10. Žukauskienė R. Kriminalinio elgesio psichologija.Vilnius: Mykolo Romerio universitetas, 2006.
11. Голоса молчащих. Книга о насилии по половому признаку. – Таллинн, 2004.
12. <http://www.lygus.lt/ITC/smurtas.php?id=9>

THE ANALYSIS OF POLICE OFFICERS ATTITUDE TO VIOLENCE AGAINST WOMEN IN THE FAMILY

Doc.dr.Laima Ruibytė

Mykolas Romeris University

Summary

In this paper the peculiarities of Lithuanian police officers attitude to violence against women in the family and assistance for woman experiencing violence have been analyzed. The paper aims to establish the attitude of officers to violence against women in the family; to compare attitude of different sex officers to violence in the family; to define psychological causes able to hinder officers in properly carrying their duties in respect of violators in the family.

In the research 212 MRU Kaunas Police Faculty extra mural students working as police officers out of them 95 women and 117 men participated. A questionnaire of 12 questions worked out by the authors was used aiming to elucidate the respondents' evaluation of various degree violent actions against woman, understanding about violence causes, officer actions during violent conflict in the family, attitude to assistance to woman who had experienced violence.

The result analysis indicated that hypotheses about possible psychological obstacles which manifest themselves as not quite proper officers attitude in respect of violence against women in the family has been confirmed. Really, this conclusion is valid only in respect of interrogated men. Men officers insufficiently evaluate the heaviness of the crime, attribute more responsibility for violence to woman, express bigger unwillingness to interfere into the violent conflict thinking that that is private, family affair and also avoid starting pre-court investigation, as they do not believe in its success, most often as a cause indicating the indecision of the victim.

Comparing the attitude of men and women to the analysed phenomenon one can state that women attitude is more negative, and that of men sufficiently contradictory – ambivalent in certain aspects, e.g. woman role in appearing of violence, danger of violence in the family and others. One can make a presumption that the difference of attitude on violence against women is affected by the existing in society sex stereotypes.

Keywords: *violence against women, police officers, sex stereotypes, attitude.*

INTEGRACIJOS PROCESŲ ĮTAKA VISUOMENĖS SAUGUMUI

Danguolė Seniutienė

Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto Valstybės sienos apsaugos katedra
V.Putvinskio g.70, LT-44211, Kaunas-ACP
Telefonas (8 ~37) 30 36 69
Elektroninis paštas d.seniutiene@ltukf.lt

S a n t r a u k a

Stiprinti Lietuvos nacionalinį saugumą yra aukščiausias Lietuvos vidaus ir užsienio politikos tikslas. Pagrindiniai nacionalinio saugumo objektai – žmogaus ir piliečio teisės, laisvės bei asmens saugumas; tautos puoselėjamos vertybės; jos teisės ir laisvos raidos sąlygos; valstybės nepriklausomybė; konstitucinė santvarka; valstybės teritorinis vientisumas; aplinka ir kultūros paveldas, grindžiami konstitucija, reguliuojami įstatymų ir kitų teisės aktų, kuriuos Lietuvos Respublika ratifikavusi arba prie kurių prisijungusi. Lietuva vykdo nacionalinio saugumo politiką besiremddama Konstitucijos 3 str., skelbiančiu, kad niekas negali varžyti ar riboti tautos suvereniteto, savintis visai tautai priklausančių teisių. Minėtą politiką reglamentuoja ir visa eilė kitų Lietuvos Respublikos Konstitucijos [1] straipsnių (1 str., 8 str., 94 str., 139 str. ir kiti). Bei Konstitucijos sudedamosios dalies 1992 m. birželio 8 d. Konstitucinio akto [2] nuostatos.

Nacionalinis saugumas turi būti suprantamas plačiaja prasme, atsižvelgiant ne tik į karinius, bet ir ekonominius, ekologinius, socialinius bei kitus aspektus. Lietuvos saugumas yra neatsiejama Europos bei globalaus saugumo dalis. Integracija į Europos ekonomines ir saugumo struktūras galima tik per aktyvų dalyvavimą tarptautinėse organizacijose.

Narystė Šiaurės Atlanto sutarties organizacijoje (NATO) ir Europos Sąjungoje (ES) traktuojama, kaip strateginis Lietuvos tikslas. O tai reiškia, kad vykdydamas įprastas užduotis, tarp jų ir visuomenės saugumo užtikrinimo srityje, pareigūnas turi atsižvelgti ir į kitų valstybių narių interesus, gerai išmanyti kaimyninių valstybių nacionalinę teisinę bazę, kadangi visa veikla kitos valstybės teritorijoje vyks pagal tos valstybės teisės aktais suteiktus veiklos įgaliojimus, o Europos Sąjunga grindžiama teisinės valstybės principu, Sąjungos veiklą reglamentuoja sutartys, kurias laisva valia ir demokratiškai pasirašo valstybės narės.

Pagrindinės sąvokos: nacionalinis saugumas, visuomenės saugumas, teisėsaugos institucijų bendradarbiavimas.

IVADAS

Tinkama valstybės sienos apsauga – tai sudėtinė valstybės nacionalinio saugumo dalis, o kartu Lietuvos saugumas yra neatsiejama Europos bei globalaus saugumo dalis. Lietuvai, tapus Europos Sąjungos nare bei integruojantis į Šengeno erdvę keliami nauji papildomi reikalavimai ir visuomenės saugumo srityje.

Konkreto subjekto saugumo suvokimas, konkrečioje srityje ir konkrečiomis aplinkybėmis gali didele dalimi skirtis nuo teorinio tam tikros srities saugumo traktavimo [3], praktikoje saugumo lygio sąvoka taipogi nėra statiška.

LR nacionalinio saugumo pagrindų įstatymo pirmo straipsnio antroje dalyje pažymima, kad Lietuvos nacionalinio saugumo užtikrinimas – tai Tautos ir valstybės laisvos ir demokratinės raidos sąlygų sudarymas, Lietuvos valstybės nepriklausomybės, jos teritorinio vientisumo ir konstitucinės santvarkos apsauga ir gynimas[4].

Nacionalinis saugumas vienuose teisinės literatūros šaltiniuose apibrėžiamas kaip sugebėjimas pasipriešinti agresijai iš užsienio. Kituose Saugumas įvardijamas, kaip geros ateities užtikrinimas, tai santykinė laisvė nuo žalingų grėsmių [5]. Kita vertus saugumas - žmonėms priimto gyvenimo būdo išsaugojimas ir suderinimas su kitų reikmėmis ir teisėtai siekiamais, jis apima laisvę nuo karinio užpuolimo ar prievartos, laisvę nuo tarptautinio sunaikinimo ir laisvę nuo politinių, ekonominių ir gyvenimo kokybei esminių socialinių kokybių sunaikinimo [5].

Lietuvos valstybės nacionalinio saugumo strategija, orientuota į NATO ir kitas Europos struktūras.

Stiprinti Lietuvos nacionalinį saugumą yra aukščiausias Lietuvos vidaus ir užsienio politikos tikslas. Pagrindiniai nacionalinio saugumo objektai – žmogaus ir piliečio teisės, laisvės bei asmens saugumas; tautos puoselėjamos vertybės; jos teisės ir laisvos raidos sąlygos; valstybės nepriklausomybė; konstitucinė santvarka; valstybės teritorinis vientisumas; aplinka ir kultūros paveldas, grindžiami konstitucija, reguliuojami įstatymų ir kitų teisės aktų, kuriuos Lietuvos Respublika ratifikavusi arba prie kurių prisijungusi. Lietuva vykdo nacionalinio saugumo politiką besiremama Konstitucijos 3 str., skelbiančiu, kad niekas negali varžyti ar riboti tautos suvereniteto, savintis visai tautai priklausančių teisių [1]. Minėtą politiką reglamentuoja ir visa eilė kitų Lietuvos Respublikos Konstitucijos straipsnių (1 str., 8 str., 94 str., 139 str. ir kiti). Bei Konstitucijos sudedamosios dalies 1992 m. birželio 8 d. Konstitucinio akto [2] nuostatos.

Tiek Lietuvos Respublikos piliečiai, tiek Europos Sąjungos piliečiai turi teisę nieko nevaržomi naudotis konstitucinėmis teisėmis ir laisvėmis, tarp jų ir teise - gyventi laisvai, be persekiojimo ir smurto baimės visoje Europos Sąjungoje. Tačiau tarptautinis nusikalstamumas ir terorizmas šiandien kelia daugiausia rūpesčių europiečiams. Esant tokiai padėčiai, reikia bendrų veiksmų ES lygiu. Akivaizdu, kad Europos Sąjungai reikia teisingumo ir vidaus reikalų politikos, ypač dabar, kai plėtra suteikia naują matmenį Europos vidaus saugumui.

Įsteigus Europos ekonominę bendriją, Sąjunga tokių siekių neturėjo. Romos [6] sutarties 3 straipsnyje tik užsimenama, kad Bendrija turi imtis „priemonių, susijusių su asmenų atvykimu ir judėjimu“. Bet, laikui bėgant, tapo aišku, kad teisė laisvai judėti reiškia vienodos apsaugos ir vienodos galimybės pasinaudoti teisingumu teisę bet kur ES teritorijoje. Todėl steigimo sutartys buvo pakeistos – pirmiausia Suvestiniu Europos aktu [7], po to Maastrichto [8] ir Amsterdamo [9] sutartimis.

TYRIMO METODAI IR ORGANIZAVIMAS

Darbo aprašomojo tyrimo tikslas – apžvelgti Europos Sąjungos, Šengeno bei Lietuvos teisinės bazės nuostatas, įvertinti teisėsaugos institucijų veiklos, komunikavimo, bendradarbiavimo konceptualaus statuso kaitą, vykstant integraciniams procesams, bei šios kaitos įtaką visuomenės saugumui.

Naudojant semantinį, loginį, lyginamąjį metaanalizės metodus, atsižvelgiant į temos platumą, darbe nagrinėjamos tik teisės normos, reguliuojančios teisėsaugos institucijų bendradarbiavimo principus, aptariamas novatoriškas valstybių tarpusavio komunikavimo ir bendradarbiavimo modelis, bei visuomenės saugumo deficitą kompensuojanti priemonė – per valstybės sieną vykdomas stebėjimas ir persekiojimas.

TYRIMO REZULTATAI

Tarpvalstybinio bendradarbiavimo principai

Visuotinai pripažinti ir visiems privalomi tarpvalstybinio bendradarbiavimo pagrindai, šiuolaikinės tarptautinės teisės principai susisteminti Jungtinių Tautų Generalinės Asamblėjos 1970 m. Deklaracijoje dėl tarptautinės teisės principų, liečiančių valstybių draugiškus santykius ir bendradarbiavimą pagal Jungtinių Tautų Chartiją (toliau – 1970 m. Deklaracija) [10] bei 1975 m. Helsinkio pasitarimo dėl saugumo ir bendradarbiavimo Europoje

Baigiamajame Akte [11]. Abiejose dokumentuose kai kurie principai kartojasi, bet yra patikslinti ar papildyti, todėl galima juos pateikti klasifikuotai :

1. Taikos ir tarptautinio saugumo užtikrinimo principas.
2. Valstybių bendradarbiavimo principas.
3. Tautų ir žmogaus teisių principas.[12]

Šie ir kiti tarptautinės teisės principai privalomi visiems tarptautinės teisės subjektams, o jų nesilaikymas gali būti traktuojamas kaip kėsinimasis į visą tarptautinę teisėtvarą. [12]

Lietuvos pasirengimas vadovautis visuotinai pripažintais tarptautinės teisės principais ir normomis įgyvendinant užsienio politiką ir siekimas užtikrinti šalies saugumą ir nepriklausomybę, piliečių gerovę ir pagrindines jų teises bei laisves įtvirtintas LR Konstitucijoje 135 straipsnyje [1], o detalizuojamas Nacionalinio saugumo pagrindų įstatyme [4].

Tarptautinė teisė, įgyvendindama įtvirtintus principus, siekia savo normomis įteisinti visuotinai pripažintas elgesio taisykles.

Lietuvos valstybinės saugumo politikos tikslas – užtikrinti savo piliečių saugumą ir laisvę, ginti valstybės suverenitetą ir teritorinį vientisumą. Nacionalinis saugumas turi būti suprantamas plačiąja prasme, atsižvelgiant ne tik į karinius, bet ir ekonominius, ekologinius, socialinius bei kitus aspektus. Lietuvos saugumas yra neatsiejama Europos bei globalaus saugumo dalis. Integracija į Europos ekonomines ir saugumo struktūras galima tik per aktyvų dalyvavimą tarptautinėse organizacijose. Narystė Šiaurės Atlanto sutarties organizacijoje (NATO) ir Europos Sąjungoje (ES) traktuojama, kaip strateginis Lietuvos tikslas.

Nacionalinio saugumo užtikrinimas - tai Tautos ir valstybės laisvos ir demokratinės raidos sąlygų sudarymas, valstybės nepriklausomybės, jos teritorinio vientisumo ir konstitucinės santvarkos apsauga ir gynimas.

Nacionalinio saugumo sistemą sudaro valstybės ir piliečių veiklos šiam tikslui patvirtintų pagrindinių nuostatų, principų ir būdų, narystės tarpvalstybinėse sąjungose, tarptautinėse organizacijose priemonių, įstatymų ir kitų teisės aktų, valstybės šiam tikslui įsteigtų institucijų, jų veiklos principų bei tarpusavio sąveikos būdų visuma.

Kitaip tariant nacionalinį saugumą užtikrina valstybės piliečiai, jų bendrijos ir organizacijos, valstybės vadovas, Parlamentas, Vyriausybė, kariuomenė, policija, valstybės saugumo institucijos, kitos šiam tikslui valstybės įsteigtos institucijos, vadovaudamiesi Konstitucija ir įstatymais bei vykdydami savo pareigas ir funkcijas nacionalinio saugumo sistemoje.

Tikimybę, kad nukentėsime kur nors gatvėje nuo plėšikų, mažina ir tinkamas teisėsaugos bei kitų valstybės institucijų darbas, jų pastangos. Vadinasi, saugumu plačiąja prasme rūpinasi ne viena institucija, tam suprantama, saugumo reikmėms reikia dar ir nemažų resursų. – tai investicija į visuomenės saugumą.

Valstybė, kurią Hobbesas sulygina su mistiniu slibinu Leviatanu, yra žmonių susitarimas vardan bendro labo apriboti savo laisvę ir užtikrinti visų saugumą. „Nors ir labai daug būtų žmonių, jeigu jie savo veikloje vadovaujasi individualiais sprendimais ir individualiais potraukiais, negali tikėtis apsiginti ir apsisaugoti nei nuo bendro priešų, nei nuo vienas kitam daromų skriaudų“.[13] Susikūrus valstybei, prasideda žmonijos civilizacinė būsena. Būtent valstybė nustato visiems privalomus įstatymus, teises ir pareigas. Žmonių saugumas tampa ne tik kiekvieno atskiro asmens, bet viešu visos valstybės reikalu. Besilaikančiam įstatymų žmogui yra garantuojama apsauga nuo grėsmingos ir jo teises galinčios pažeisti kitų žmonių veiklos. Įstatymų pažeidėjai yra baudžiami. Ir bausmė yra ne tik pačių nukentėjusiųjų, bet ir specialių tam tikslui įsteigtų valstybės institucijų reikalas.

Narystė NATO bei Europos Sąjungoje verčia peržiūrėti tradiciją ir išsąmoninti, kad visų valstybių saugumas yra bendras ir nedalomas į atskirus nacionalinius saugumus ir, kad šios problemos jokia valstybė nebus pajėgi išspręsti viena, tai galima padaryti tik bendromis integruotomis tarptautinėmis pastangomis.

Tiek globaliniu, tiek ir regioniniu mastu stiprėja ir plėtojasi tarptautinės organizacijos ir tarptautiniai režimai, kurie yra paremti kolektyvinio visų valstybių saugumo normomis ir tarpusavio pasitikėjimo stiprinimo siekais. Todėl šiandien tarptautinio ir valstybių nacionalinio saugumo darbotvarkėje jau nieko nebestebina tokios problemos kaip tarptautinis nusikalstamumas, terorizmas.

Be jokios abejonės, šių ir panašių grėsmių pažabojimas bei įveikimas yra neįsivaizduojamas ir neįmanomas be sutelktų tarptautinės bendrijos, be visų valstybių pastangų.

Kiekvienai valstybei būdai, pagal kuriuos ji taiko vykdamas visus savo įsipareigojimus pagal tarptautinę teisę nėra tarptautinės teisės reikalas. Tačiau gali būti atvejų, kai valstybės yra susitarusios vykdyti savo įsipareigojimus tik tam tikru būdu. Ne visos valstybės nustato aiškius tarptautinės ir nacionalinės teisės santykius. Kai kuriose valstybėse yra priimta manyti, kad tarptautinė teisė sudaro vientisą teisinę sistemą, kaip šiuo metu yra Europos Sąjungos bei Šengeno erdvėje. Tarptautinės teisės norma automatiškai tampa nacionalinės teisės, kurią taiko teismai, dalimi.

Asmens teisė laisvai judėti Europos Sąjungos valstybėms narėms iškelia saugumo klausimus, nes patikrinimai buvo panaikinti beveik prie visų Sąjungos vidaus sienų. Kaip atsvara tam buvo įdiegtos papildomos saugumo priemonės prie ES išorės sienų. Tai padaryta todėl, kad teise laisvai judėti Sąjungoje gali naudotis ir nusikaltėliai. Norėdamos įveikti tarptautinį nusikalstamumą, ES nacionalinės policijos ir teisminės institucijos turi bendradarbiauti. Laisvės, saugumo ir teisingumo sąvokos yra glaudžiai tarpusavyje susijusios. Laisvė didžia dalimi tampa bereikšme, jei žmonės negali gyventi saugiai, jei jų negina tokios teisinės sistemos, kuriomis jie galėtų pasitikėti.

1999 m. spalio 15–16 d. Europos Vadovų Taryba surengė specialų susitikimą Tamperėje (Suomija) teisingumo ir vidaus reikalų klausimams aptarti. ES vadovai susitarė dėl labai aiškios ir ambicingos veiksmų programos siekiant paversti Sąjungą „laisvės, saugumo ir teisingumo erdve“. Tamperėje buvo aptarti šie pagrindiniai klausimai: bendra ES prieglobsčio ir migracijos politika; tikrai europietiška teisingumo erdvė; Sąjungos bendra kova su nusikalstamumu; aktyvesni išoriniai veiksmai.

Vienas iš svarbiausių žingsnių palengvinant keliautojų Europos Sąjungoje gyvenimą buvo žengtas 1985 m., kai Belgijos, Liuksemburgo, Nyderlandų, Prancūzijos ir Vokietijos vyriausybės mažame Liuksemburgo pasienio miestelyje Šengene pasirašė sutartį, kuria buvo nuspręsta panaikinti visus, nepriklausomai nuo pilietybės, asmenų patikrinimus prie bendrų sienų, suvienodinti pasienio kontrolę prie sienų su ne ES valstybėmis ir įgyvendinti bendrą vizų politiką. Taip buvo sukurta teritorija be vidaus sienų, vadinamoji Šengeno erdvė. Kertant jos išorės sienas, ES piliečiams pakanka parodyti tik tapatybės kortelę arba pasą.

1985 m. pasirašyta Šengeno sutartis, ją įgyvendinanti 1990 m. Konvencija ir visi šiuos susitarimus įgyvendinant priimti teisės aktai tapo ES sutarčių neatskiriama dalimi, o Šengeno erdvė pamažu plėtėsi. Nuo 2001 m. kovo visas Šengeno taisykles taiko Airija, Norvegija bei 13 ES valstybių (Austrija, Belgija, Danija, Graikija, Ispanija, Italija, Liuksemburgas, Nyderlandai, Portugalija, Prancūzija, Suomija, Švedija ir Vokietija).

Siekama ne sukurti „Europos tvirtovę“, bet palengvinti žmonėms legalų įvažiavimą į Europos Sąjungą ir suteikt jiems teisę laisvai joje judėti. Tačiau tuo pačiu ES yra pasiryžusi įveikti žmones išnaudojančių nusikalstamų gaujų veiklą. Įvairių ES valstybių bendradarbiavimą apsunkina skirtingi konkrečių kriminalinių ar kitų veiksmų apibrėžimai. Bet tarptautiniai nusikaltimai, įskaitant terorizmą, nepaiso nacionalinių ribų. Siekdama problemą efektyviai išspręsti, Europos Sąjunga pamažu kuria bendrą baudžiamąją ir kitų

sričių politiką. Ji tikisi įvesti bendrą teisinę sistemą kovai su terorizmu, aukšto lygio piliečių apsaugai ir tarptautiniam bendradarbiavimui šioje srityje gerinti.

Bendradarbiavimo teisingumo ir vidaus reikaluose aspektas pagal Šengeno konvenciją

Šengeno Konvencijoje [14] nustatomi pagrindiniai policijos (teisėsaugos) institucijų bendradarbiavimo principai. Įvedamos dvi naudos bendradarbiavimo formos – per valstybės sieną vykdomas stebėjimas ir per valstybės sausumos sieną vykdomas persekiojimas. Galima teigti, kad čia yra peržengiamos tradicinės tarpžinybinio ir tarpvalstybinio bendradarbiavimo ribos, nes tam tikrais, Konvencijoje reglamentuotais atvejais vienos valstybės pareigūnams suteikiama teisė vykdyti veiklą kitos valstybės teritorijoje.

Sutarties šalys įsipareigoja, kad jų policijos įstaigos pagal nacionalinės teisinės bazės reikalavimus ir joms suteiktus įgaliojimus suteiks pagalbą nusikalstamų veikų prevencijai ir tyrimui. Tačiau policijos įstaigos prašoma įvykdyti priemonę neturi būti tokia, dėl kurios prašymą priėmusi šalis privalėtų panaudoti teisinės prievartos priemones. Jei policijos institucija neturi įgaliojimų tam prašymui įvykdyti, ji įpareigojama perduoti prašymą įgaliojimai institucijai. Šia nuostata institucijos įpareigojamos užtikrinti teisinės pagalbos prašymų įvykdymą – jei prašymas nepriklauso ji gavusios institucijos kompetencijai, pastaroji privalo jį perduoti kitai įgaliojimai institucijai. Įdomu tai, kad šia Konvencijos nuostata bandoma reguliuoti nacionalinių institucijų santykius.

Konvencijoje [14] įtvirtinta nuostata, kuriuos pagrindu vienos Sutarties šalies institucijoms suteikiama teisė veikti kitos Sutarties šalies teritorijoje. Tačiau Konvencija kitos valstybės pareigūnams nesuteikia bendrųjų policijos pareigūno įgaliojimų, kiekviename straipsnyje yra numatyti konkretūs apribojimai. Veiklos pagrindas – konkrečios valstybės nacionalinė teisinė bazė, nes, kaip buvo minėta anksčiau, Konvencija neišplečia valstybės institucijoms nacionalinės teisinės bazės suteiktų galiojimų.

Taigi pagal Konvencijos nuostatas stebėjimą kitos valstybės teritorijoje galima pratęsti dviem atvejais: iš anksto pateikto teisinės pagalbos prašymo pagrindu arba skubiais atvejais, tiriant kurią nors iš konvencijoje išvardintų nusikalstamų veikų.

Pirmuoju atveju reglamentuojamas teisinės pagalbos prašymo pagrindu vykdomas stebėjimas – savos valstybės teritorijoje pradėtą asmens, įtariamo dalyvavimu padarius nusikalstamą veiką, už kurią numatyta baudžiamoji atsakomybė ir gali būti pritaikyta nusikaltėlio išdavimo procedūra, stebėjimą galima pratęsti kitos valstybės teritorijoje, jei

asmuo stebėjimo metu perėjo į kitos Sutarties šalies teritoriją. Į suteiktą leidimą vykdyti stebėjimą gali būti įtrauktos papildomos sąlygos.

Pagal antrąjį punktą skubiais atvejais be išankstinio leidimo galima pratęsti tik Konvencijoje atskirai išvardintais nusikaltimais įtariamo asmens stebėjimą. Apie valstybės sienos kirtimą turi būti iš karto pranešta valstybės, kurios teritorijoje buvo pratęstas stebėjimas, institucijoms. Teisinės pagalbos prašymas su pateiktomis be išankstinio leidimo įvykusio sienos kirtimo priežastimis turi būti nedelsiant pristatytas valstybės, kurios teritorijoje buvo pratęstas stebėjimas, institucijoms. Stebėjimo kitos valstybės teritorijoje vykdymas turi būti nutrauktas ne vėliau kaip po penkių valandų arba pareikalavus valstybės, kurios teritorijoje buvo pratęstas stebėjimas, institucijoms. Abiem stebėjimo atvejais (iš anksto pateiktu teisinės pagalbos prašymu paremtas stebėjimas ir vadinamasis skubus atvejis) galioja Konvencijoje nustatyti bendri reikalavimai.

Per sieną vykdomą stebėjimą reglamentuoja Šengeno konvencija, valstybės, kurios teritorijoje vykdomas stebėjimas, nacionalinė teisinė bazė ir vietinių įgaliotų institucijų pateikti nurodymai. Pagal Šengeno konvenciją veikla kiekvienoje šalyje turi būti vykdoma pagal nacionalinės teisinės bazės reikalavimus. Tai reiškia, kad Šengeno konvencija nekeičia galiojančių nuostatų, reglamentuojančių stebėjimo vykdymą, bet suteikia teisę kitos valstybės policijos pareigūnams veikti kitos valstybės teritorijoje išimtinai pagal toje valstybėje galiojančias nuostatas, reglamentuojančias stebėjimo vykdymą. Vietinės institucijos gali teikti savus nurodymus stebėjimą vykdančioms kitos valstybės pareigūnams. Stebėjimas vykdomas koordinuojant ir kontroliuojant vietinėms institucijoms.

Stebėjimo metu pareigūnai privalo su savimi turėti dokumentą, liudijantį, jog leidimas teisinės pagalbos prašymo pagrindu buvo išduotas. Konvencija nesuteikia kitos valstybės pareigūnui veikti Sutarties šalies teritorijoje, jei nėra įvykdytos valstybės sienos kirtimo sąlygos. Šios sąlygos pateikiamos atsakyme į teisinės pagalbos prašymą, kuriuo tuo pačiu gali būti suteiktas leidimas vykdyti stebėjimą Sutarties šalies teritorijoje.

Konvencijoje taip pat išvardintos pirmųjų Sutarties šalių institucijos, kurios suteikta teisė vykdyti pirmojoje ir antrojoje dalyje reglamentuotą stebėjimą. Sutarties šalys dvišalėmis sutartimis gali išplėsti straipsnio nuostatų taikymo sritį ir pateikti papildomų nurodymų dėl šių nuostatų vykdymo, tačiau dvišalėmis sutartimis negalima apriboti Konvencijoje numatytos bendradarbiavimo tvarkos.

Apibendrinant galima teigti, kad išankstiniu teisinės pagalbos prašymu paremtas stebėjimas pagal Konvenciją siejamas su tomis nusikaltimų rūšimis, už kurias gali būti

pritaikyta nusikaltėlio išdavimo procedūra, o skubiais atvejais stebėjimą per sieną galima vykdyti tik tada, kai tiriama Konvencijos nuostatose įvardinta konkreti nusikalstama veika.

Konvencijoje reglamentuojamas per sieną vykdomas persekiojimas įmanomas tik per sausumos sienas. Sutarties šalies pareigūnai tam tikrais atvejais savo šalyje pradėtą darant nusikaltimą arba bėgant pastebėto asmens persekiojimą gali be iš anksto gauto leidimo pratęsti į kitos valstybės teritoriją. Tačiau pagrindinė taisyklė – persekiojimas kitos Sutarties šalies teritorijoje turėtų vykti iš anksto suteikto leidimo pagrindu. Bet, kaip buvo minėta, numatyta ir išimtinė teisė pratęsti persekiojimą į kitos valstybės teritoriją tuo atveju, kai dėl atvejo skubumo nebuvo galimybės iš anksto gauti leidimo. Tačiau ne vėliau kaip valstybės sienos kirtimo momentu persekiojimą vykdančys pareigūnai privalo susisiekti su priimančiosios valstybės įgaliotomis institucijomis. Persekiojimas turi būti nutrauktas iš karto, kai to pareikalauja Sutarties šalis, kurios teritorijoje persekiojimas buvo vykdomas.

Sutarties šalis turi galimybę pasirinkti vieną iš dviejų variantų, susijusių su persekiojimo asmens sulaikymo teise: persekiojimą vykdančys pareigūnai neturi teisės sulaikyti persekiojamo asmens; jei prašymas nutraukti persekiojimą nepateiktas, o vietinės įgaliotosios institucijos negali pakankamai operatyviai pratęsti persekiojimo operaciją, persekiojantys pareigūnai gali sulaikyti persekiojamąjį asmenį iki tol, kol Sutarties šalies, kurios teritorijoje vykdomas persekiojimas ir kurios institucijos turi būti nedelsiant informuotos, pareigūnai nustatys to asmens tapatybę arba imsis priemonių asmenį suimti.

Taigi kitos valstybės pareigūnams pagal Konvencijos nuostatas priimančiosios valstybės sutikimu netgi gali būti suteikta teisė panaudoti prievartą prieš asmenį.

Konvencijoje pateikti bendri reikalavimai, kuriuos reikia įvykdyti prieš pradėdant vykdyti persekiojimą: persekiojimo vykdymą reglamentuoja Šengeno konvencija, šalies, kurios teritorijoje vykdomas persekiojimas, nacionalinė teisinė bazė ir vietinių įgaliotųjų institucijų nurodymai. Persekiojimas vykdomas koordinuojant ir kontroliuojant vietinėms institucijoms. Persekiojimą galima vykdyti tik per sausumos sienas

Apibendrinant galima teigti, jog Konvencijoje įtvirtinta tokia bendradarbiavimo forma, kuri iš pirmo žvilgsnio, tarsi pažeidžia tradicinę valstybės suverenumo teisę. Uniformuotam ir ginkluotam vienos valstybės pareigūnui suteikiama teisė (išimtiniais atvejais net ir be išankstinio leidimo) vykdyti savo tarnybines užduotis kitos valstybės teritorijoje. Tačiau tuo pačiu numatytos išlygos, leidžiančios valstybei narei apriboti stebėjimo ir persekiojimo per sieną nuostatų taikymą.

Tai reiškia, kad vykdydamas įprastas užduotis, susijusias su viešosios tvarkos ir visuomenės saugumo užtikrinimu, policijos pareigūnas turės atsižvelgti ir į kitų valstybių

narių interesus. O stebėjimo ir persekiojimo per sieną vykdymas reikalau gerai išmanyti kaimyninių valstybių nacionalinę teisinę bazę, kadangi visa veikla kitos valstybės teritorijoje vyks pagal tos valstybės teisės aktais suteiktus veiklos įgaliojimus.

TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Lietuvos pasirengimas vadovautis visuotinai pripažintais tarptautinės teisės principais ir normomis įgyvendinant užsienio politiką ir siekimas užtikrinti šalies saugumą ir nepriklausomybę, piliečių gerovę ir pagrindines jų teises bei laisves įtvirtintas LR Konstitucijoje 135 straipsnyje, o detalizuojamas Nacionalinio saugumo pagrindų įstatyme [1].

Lietuvos valstybinės saugumo politikos tikslas – užtikrinti savo piliečių saugumą ir laisvę, ginti valstybės suverenitetą ir teritorinį vientisumą. Nacionalinis saugumas turi būti suprantamas plačiąja prasme, atsižvelgiant ne tik į karinius, bet ir ekonominius, ekologinius, socialinius bei kitus aspektus. Lietuvos saugumas yra neatsiejama Europos bei globalaus saugumo dalis. Integracija į Europos ekonomines ir saugumo struktūras galima tik per aktyvų dalyvavimą tarptautinėse organizacijose. Narystė Šiaurės Atlanto sutarties organizacijoje (NATO) ir Europos Sąjungoje (ES) traktuojama, kaip strateginis Lietuvos tikslas [4].

Narystė NATO bei Europos Sąjungoje verčia peržiūrėti tradiciją ir išsąmoninti, kad visų valstybių saugumas yra bendras ir nedalomas į atskirus nacionalinius saugumus ir, kad šios problemos jokia valstybė nebus pajėgi išspręsti viena, tai galima padaryti tik bendromis integruotomis tarptautinėmis pastangomis.

Kiekvienai valstybei būdai, pagal kuriuos ji taiko vykdant visus savo įsipareigojimus pagal tarptautinę teisę nėra tarptautinės teisės reikalas. Tačiau gali būti atveju, kai valstybės yra susitarusios vykdyti savo įsipareigojimus tik tam tikru būdu. Ne visos valstybės nustato aiškius tarptautinės ir nacionalinės teisės santykius. Kai kuriose valstybėse yra priimta manyti, kad tarptautinė teisė sudaro vientisą teisinę sistemą, kaip šiuo metu yra Europos Sąjungos bei Šengeno erdvėje [3]. Tarptautinės teisės norma automatiškai tampa nacionalinės teisės, kurią taiko teismai bei vykdomoji valdžia, dalimi.

Asmens teisė laisvai judėti Europos Sąjungos valstybėms narėms iškelia saugumo klausimus, nes patikrinimai buvo panaikinti beveik prie visų Sąjungos vidaus sienų. Kaip atsvara tam buvo įdiegtos papildomos saugumo priemonės prie ES išorės sienų. Tai padaryta todėl, kad teise laisvai judėti Sąjungoje gali naudotis ir nusikaltėliai. Norėdamos įveikti tarptautinį nusikalstamumą, ES nacionalinės policijos ir teisminės institucijos turi bendradarbiauti. Laisvės, saugumo ir teisingumo sąvokos yra glaudžiai tarpusavyje susijusios.

Laisvė didžia dalimi tampa bereikšme, jei žmonės negali gyventi saugiai, jei jų negina tokios teisinės sistemos, kuriomis jie galėtų pasitikėti.

Siekama ne sukurti „Europos tvirtovę“ [3], bet palengvinti žmonėms legalų įvažiavimą į Europos Sąjungą ir suteikt jiems teisę laisvai joje judėti. Tačiau tuo pačiu ES yra pasiryžusi įveikti žmones išnaudojančių nusikalstamų gaujų veiklą. Įvairių ES valstybių bendradarbiavimą apsunkina skirtingi konkrečių kriminalinių ar kitų veiksmų apibrėžimai. Bet tarptautiniai nusikaltimai, įskaitant terorizmą, nepaiso nacionalinių ribų. Siekdama problemą efektyviai išspręsti, Europos Sąjunga pamažu kuria bendrą baudžiamąją ir kitų sričių politiką. Ji tikisi įvesti bendrą teisinę sistemą kovai su terorizmu, aukšto lygio piliečių apsaugai ir tarptautiniam bendradarbiavimui šioje srityje gerinti.

Šengeno Konvencijoje nustatomi pagrindiniai teisėsaugos institucijų bendradarbiavimo principai. Įvedamos dvi naudos bendradarbiavimo formos – per valstybės sieną vykdomas stebėjimas ir per valstybės sausumos sieną vykdomas persekiojimas [14]. Galima teigti, kad čia yra peržengiamos tradicinės tarpžinybinio ir tarpvalstybinio bendradarbiavimo ribos, nes tam tikrais, Konvencijoje reglamentuotais atvejais vienos valstybės pareigūnams suteikiama teisė vykdyti veiklą kitos valstybės teritorijoje.

Apibendrinant galima teigti, jog Šengeno Konvencijos straipsniuose įtvirtinta tokia bendradarbiavimo forma, kuri iš pirmo žvilgsnio, tarsi pažeidžia tradicinę valstybės suverenumo teisę. Uniformuotam ir ginkluotam vienos valstybės pareigūnui suteikiama teisė (išimtiniais atvejais net ir be išankstinio leidimo) vykdyti savo tarnybinę užduotį kitos valstybės teritorijoje. Tačiau tuo pačiu Konvencijoje numatytos išlygos, leidžiančios valstybei narei apriboti stebėjimo ir persekiojimo per sieną nuostatų taikymą.

Tai reiškia, kad vykdydamas įprastas užduotis, susijusias su viešosios tvarkos ir visuomenės saugumo užtikrinimu, pareigūnas turės atsižvelgti ir į kitų valstybių narių interesus. O stebėjimo ir persekiojimo per sieną vykdymas reikalaus gerai išmanyti kaimyninių valstybių nacionalinę teisinę bazę, kadangi visa veikla kitos valstybės teritorijoje vyks pagal tos valstybės teisės aktais suteiktus veiklos įgaliojimus.

LITERATŪRA

1. Lietuvos Respublikos Konstitucija // Valstybės žinios, 1992, Nr.33–1014
2. Lietuvos Respublikos Konstitucinis aktas // Valstybės žinios .
3. Dr.E.Vareikis, dr.G.Vitkus ir kt. „Skaitiniai apie nacionalinį ir tarptautinį saugumą“, V.2000

4. Lietuvos nacionalinio saugumo pagrindų įstatymas // Valstybės žinios, 1997, Nr.2 – 16 (*su tolimesniais pakeitimais*).
5. B. Buzan. Žmonės Valstybės ir Baimė. – V., Eugrimas, 1997, p.469
6. http://europa.eu.int/eur-lex/lex/lt/treaties/treaties_founding.htm; [prisijungimo laikas 2006-05-08],
7. http://europa.eu.int/scadplus/treaties/singleact_en.htm; [prisijungimo laikas 2006-05-08],
8. http://europa.eu.int/scadplus/treaties/maastricht_en.htm; [prisijungimo laikas 2006-05-08],
9. <http://europa.eu.int/scadplus/leg/en/s50000.htm>; [prisijungimo laikas 2006-05-08],
10. Jungtinių Tautų Generalinės Asamblėjos 1970 m. Deklaracija Dėl tarptautinės teisės principų, liečiančių valstybių draugiškus santykius ir bendradarbiavimą pagal Jungtinių Tautų Chartiją.
11. Helsinkio pasitarimo 1975 m. Dėl saugumo ir bendradarbiavimo Europoje, baigiamasis aktas.
12. C.de Rover “Tarnauti ir ginti”: Žmogaus teisių ir humanitarinės teisės teorija policijos ir saugumo pajėgoms.- Tarptautinis raudonojo kryžiaus komitetas, 2001.
13. T.Hobbes. Leviatanas.– Vilnius: Pradai, 1999.
14. The Schengen acquis and its integration into the Union // <http://www.europa.eu.int/scadplus/leg/de/lvb/l33020.htm>; [prisijungimo laikas 2006-04-27].

THE IMPACT OF INTEGRATION PROCESSES ON PUBLIC SECURITY

Danguolė Seniutienė

Mykolas Romeris University

S u m m a r y

The main goal of Lithuanian internal and foreign policy is to consolidate Lithuanian national security. The basic parts of national security are: human rights; safety of individual liberty; national values; state independence; Constitution (the highest law of the state); conditions of free development of the state; territorial unity; environmental and cultural heritage based on laws or other acts that our Republic has ratified or acceded.

Lithuania pursues the policy of national security based on the 3rd constitutional art. which states that no one can limit national sovereignty or assume rights.

The stated policy is regulated by some more constitutional articles of the Republic (1st art., 8th art., 94th art., 139th art., etc) as well as by regulations of the constitutional act (June 8, 1992).

National security should be treated in different aspects such as social, economical, ecological not only military. The security of our Republic is inseparable part of the security of all Europe and the whole world in general. Integration into European economical or security structures is possible only through active participation in international organizations.

Membership in North Atlantic treaty organization (NATO) and European organization (EU) is treated as strategic goal of Lithuanian Republic. It means that doing one's ordinary duties concerning public order and security of the society an official must take into consideration interests of other member states, should know national juridical basis of neighbor states for an activity in the territory of some state will be performed according to the laws and acts of that state.

Keywords: *National Security, Public Security, Co-operation of Law Enforcement Institutions.*

POLICIJOS PAREIGŪNŲ EMOCINIŲ BŪKLIŲ, KONFLIKTINĖSE SITUACIJOSE, KILMĖS PRIEŽASTYS

Edmundas Štarevičius
doc., dr. Algirdas Muliarcikas

Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakultetas
V.Putvinskio g. 70, LT-44211, Kaunas –ACP
Telefonas (8-37) 30 36 53
Elektroninis paštas sfrk@ltukf.lt, a.muliarcikas@ltukf.lt

S a n t r a u k a

Tyrimo tikslas – išsiaiškinti būsimųjų policijos pareigūnų įvairių emocinių būsenų, konfliktinėse situacijose, kilmės priežastis.

Tyrimo metu anonimiškai apklausti 120 Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto (toliau MRU KPF) 1 kurso studentų (60 merginų ir 60 vaikų), kurie 2003–2004 mokslo metais atliko mokomąją tarnybos 4 mėnesių praktiką tam tikroje policijos įstaigoje.

Remiantis tyrimo rezultatais nustatyta, kad apklausoje dalyvavę respondentai dažniausiai jautė nerimą (73%), pyktį (43%), baimę (13 %) ir įniršį (11 %). Didžioji dalis respondentų pažymi, kad nerimą jautė konflikto pradžioje, daugelis šių būseną įvardija dėl tarnybos patirties stokos. Pykčio emocijos kildavo kai nusižengęs asmuo nepakludavo pareigūno teisėtiems reikalavimams arba juos įžeisdavo žodžiais ar veiksmais. Dažniausiai konfliktines situacijas sudarydavo neblaivūs agresyviai nusiteikę ar neblaivūs neagresyvūs viešosios tvarkos pažeidėjai.

***Pagrindinės sąvokos:** policijos pareigūnų emocinė būklė; konfliktinė situacija; nerimas; pyktis ; baimė; įniršis.*

ĮVADAS

Policijos pareigūnams atliekant viešosios tvarkos palaikymo funkciją tarnybos metu dažnai tenka būti valdžios atstovu, žmonių poelgių vertintoju, o tai dažnai gali iššaukti konfliktinę situaciją tarp pareigūno ir tvarkos pažeidėjo [1]. Priklausomai nuo nusižengusio asmens elgesio, konfliktai sprendžiami pozityviom (policijos įstatyme žinomos kaip įtikinimo priemonės) arba esant būtinybei – santykinai negatyviom, pažeidėjo atžvilgiu, priemonėm (psichinė ir fizinė prievarta). Naudojant pozityvias priemones abi konflikto pusės (policininkas ir asmuo) dažniausiai pozityviai vertina galutinius situacijos sprendimo

rezultatus. Negatyvios priemonės vienai arba abiem tokios situacijos sprendimo pusėms sukelia neigiamas emocijas priešininko atžvilgiu. Tokia padėtis atsiranda dėl to, kad sprendimo rezultatai netenkina nei vienos konfliktinės situacijos pusės tikslo, intereso, pozicijos, nuomonės ar požiūrio. Sprendžiant bet kokį konfliktą, labai svarbu pasirinkti tinkamas priemones [2]. Kartais stresinėje situacijoje griežčiau ištartas policijos pareigūno žodis gali paaštrinti konfliktą su agresyviais asmenimis. Dažniausiai įsitarščiusi žmogų nuramins ramus, savimi pasitikintis pareigūno balsas, argumentuoti teiginiai. Kilus konfliktui, policijos pareigūnas turi operatyviai įvertinti situaciją ir pasirinkti tinkamą konflikto sprendimo būdą, kuris užtikrintų geriausią išeitį iš probleminės situacijos. Pareigūno nemokėjimas bendrauti su asmenimis, nesugebėjimas valdyti savo emocinės ir psichinės būsenos gali apsunkinti konflikto sprendimą pozityviomis priemonėmis. Bet kokio kontakto su žmonėmis metu pareigūnui nederėtų tapti dar didesniu dirgikliu, aštrinančiu situaciją [4]. Jis turėtų sumažinti įtampą, kvalifikuotai ir atitinkamai reaguoti į susidariusias aplinkybes. Sudėtingos situacijos reikalauja visapusiško požiūrio, socialinės kompetencijos, tikslios strategijos. Policininkas turi turėti tam tikrų žinių bei savybių, kurios padėtų nuslopinti neigiamas emocijas, konfliktą išspręsti taikiai, nesutrikti ekstremaliose situacijose ir suteikti visapusišką pagalbą.

Darbo tikslas – išsiaiškinti būsimųjų policijos pareigūnų įvairių emocijų būsenų konfliktinėse situacijose, kilmės priežastis.

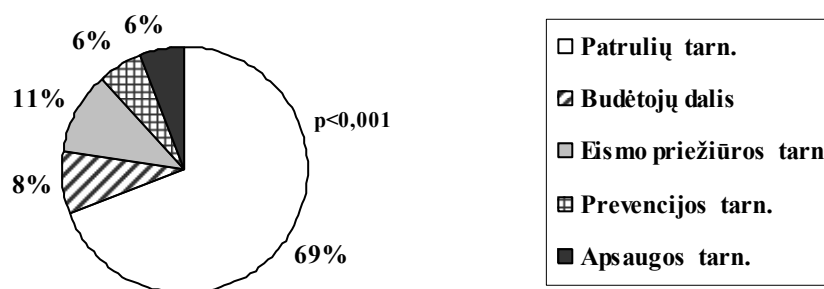
TYRIMO ORGANIZAVIMAS IR METODAI

2003 – 2004 mokslo metais buvo vykdoma būsimųjų policijos pareigūnų anketinė apklausa. Apklausoje dalyvavo 120 Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakulteto (toliau MRU KPF) 1 kurso studentų (60 merginų ir 60 vaikinų), kurie atliko mokomąją tarnybos 4 mėnesių praktiką šiose policijos įstaigose: Patrulių veiklos organizavimo skyriuje, Eismo priežiūros tarnyboje, Apsaugos organizavimo tarnyboje, Operatyvaus valdymo tarnyboje, Prevencijos tarnyboje. Anketą sudarė klausimai apie: konfliktinės situacijos atsiradimo priežastis; sukėlėjo būklę; situacijos sprendimo formą; subjektyvų pareigūno emocinės būsenos vertinimą; situacijos sprendimo vertinimą. Anketos anoniminės. Respondentai galėjo pateikti du tinkamiausius variantus iš kelių pateiktų. Anketinės apklausos duomenų analizė atlikta naudojant SPSS 8.0. for Windows programą. Gautų rezultatų homogeniškumui įvertinti naudojome χ^2 („chi kvadratas“) kriterijų. Skirstinius vertinome kaip heterogeniškus jei reikšmingumo lygmuo buvo mažesnis nei 0,05.

Tyrimė naudoti tokie metodai: 1. Literatūros šaltinių analizė. 2. Anketinė apklausa. 3. Matematinė statistika.

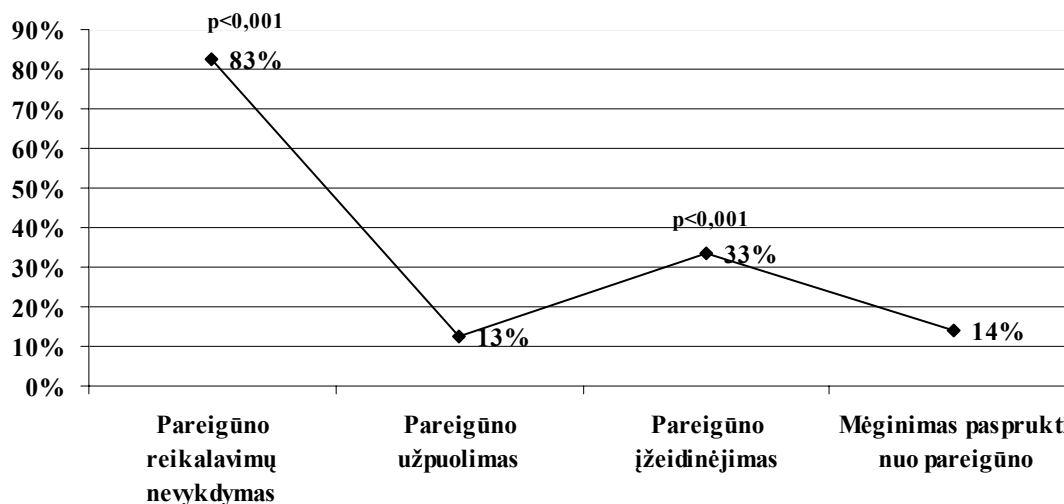
TYRIMO REZULTATAI

Lyginant su kitomis tarnybomis dažniausiai konfliktinės situacijos kyla tarp asmenų ir policijos pareigūnų patrulių veiklos organizavimo skyriuje (69%, $p < 0,001$).



1 pav. Konfliktinės situacijos vieta

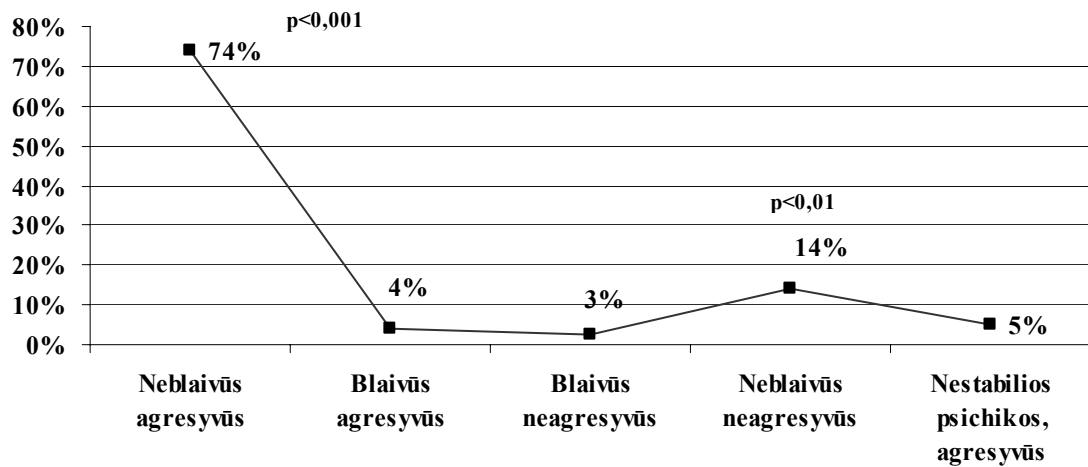
Tikėtina, kad tokią situaciją sąlygoja šios tarnybos veiklos specifiškumas. Kitose tarnybose kyla žymiai mažiau konfliktinių situacijų (1 pav.). 83% respondentų teigė, kad



2 pav. Konfliktinės situacijos kilimo priežastys

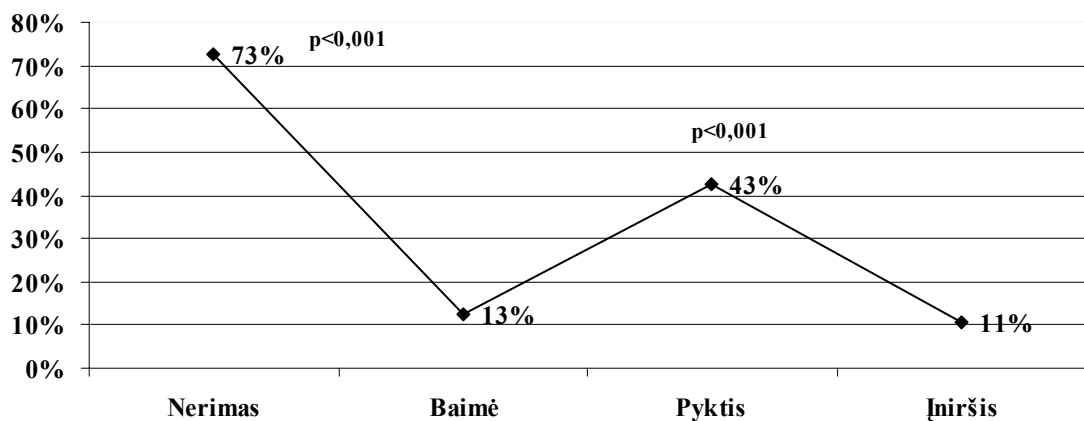
konfliktai tarp pareigūnų ir asmenų kyla tais atvejais, kai pastarieji nekreipia dėmesio į prašymą elgtis atitinkamai įstatymų reikalavimams arba ignoruoja teisėtus policininkų nurodymus ir reikalavimus. Dažnai pasitaikė atvejų, kai asmenys įžeidinėjo pareigūnus (33 %, $p < 0,001$), rečiau – kai mėgino užpulti juos (13 %) arba pasprukti (14 %) (2 pav.).

Dažniausiai konfliktines situacijas, lyginant blaivius ir neblaivius asmenis, sudaro neblaivūs, agresyviai nusiteikę (74%, $p<0,001$) bei neblaivūs neagresyvūs piliečiai (14%, $p<0,01$) (3 pav.).



3 pav. Asmenys, sukeltys konfliktą.

Kiekviena konfliktinė situacija jos dalyviams sukelia tam tikrą emocinę būseną: nerimą, baimę, pyktį ar įniršį. Beveik $\frac{3}{4}$ respondentų teigė dažniausiai jautę nerimą (73%, $p<0,001$), apie pusė (43%, $p<0,001$) – pyktį ir ženkliai mažesnę dalis (13 %) baimę ir įniršį – (11 %) (4 pav.)



4 pav. Policijos pareigūno emocinės būsenos kylančios konfliktinės situacijos metu

Šios emocijos skirtingai įtakoja policijos pareigūnų veiką bei konfliktinės situacijos sprendimo baigtį. Taikias – įtikinėjimo priemones sėkmingai panaudojo 20% policijos pareigūnų, o 80% ($p<0,001$) respondentų teigė, kad konfliktines situacijas buvo įmanoma

išspręsti tik panaudojant fizinę prievartą – specialius kovinės savigynos veiksmus. Tyrimo dalyviai pažymi, kad fizinę prievartą prieš asmenį naudojo tais atvejais, kai visos naudojamos įtikinimo priemonės nedavė rezultato, o asmuo fiziniais veiksmais priešinosi policijos pareigūnams.

TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Asmens agresija konfliktinių situacijų prieš policijos pareigūnus metu pasireiškia įvairiomis formomis: žodiniu (nežodiniu) pareigūno įžeidimu, grasinimu, taip pat policininko užpuolimu fiziniais smurtiniais veiksmais. Šis reiškinys daugeliui respondentų konflikto metu sukelia tam tikras emocijas, kurios daro įtaką tiesioginiam pareigūno darbui [1]. Daugiau kaip pusė respondentų teigia, kad konflikto metu jautė nerimą (72,5 %). Žmogus, patyręs nerimą, sunkiau randa teisingus sprendimus, sustiprėja jo jausmų dvilypumas, sutrinka judesių koordinacija, o tai gali turėti neigiamos įtakos pareigūnui sprendžiant konfliktą [3]. Nemaža respondentų dalis konflikto metu jautė pyktį. Nors pyktis ir aktyvina žmogaus elgseną, stiprina pasitikėjimą savo jėgomis, įkvėpia drąsos, tačiau silpnina savikontrolę [3]. Sumažėjus savikontrolei policijos pareigūnas gali klaidingai įvertinti susidariusią situaciją, taip pat pasirinkti netinkamas priemones konfliktui spręsti. Neretai konflikto metu pareigūnai jausdavo abi šias emocijas, kur nerimas peraugdavo į pyktį.

Nerimas – žmogaus emocinė būseną – neapibrėžtos grėsmės jausmas, kylantis dėl realaus ar įsivaizduojamo pavojaus. Vieni žmonės prie šios emocijos prisitaiko lengvai – tai vadinama adaptyviomis reakcijomis, kitiems ši emocija trukdo jų veiklai – tai dezadaptyvios reakcijos. Policijos pareigūnui svarbu atskirti tikrą asmens agresiją nuo apsimestinės. Tai padėtų įvertinti situacijos pavojų. Ne kiekvienas asmuo, vartojęs alkoholio, kelia aplinkiniams ar policininkams tikrą pavojų. Vieni jų triukšmauja, grasina, dažnai ketina atkreipti aplinkinių dėmesį, imituodami į save nukreiptą agresiją (demonstratyviai bando suvaidinti savižudybę: nušokti nuo tilto, persipjauti venas, pasikarti ir pan.). Toks asmens elgesys vadinamas demonstratyviai agresyvaus elgesio tipas [4] Kiti žmonės išreiškia agresiją žodžiais arba veiksmais jausdamiesi kieno nors įžeisti, įskaudinti arba kai, jų manymu, to reikalauja situacija (pvz.: reikia ką nors apginti, kažką pakeisti situacijoje ir pan.). Šie asmenys dažnai elgiasi įkyriai, todėl konflikto kulminacija gali priartėti greičiau. Šis asmens elgesio tipas yra nuosekliai agresyvus. Ir trečia, pati sudėtingiausia asmens elgesio išraiška, – spontaniškai agresyvaus elgesio tipas. Šis tipas pasireiškia asmens agresyvaus elgesio spontaniškumu. Asmens elgesys neprognozuojamas, gali pasireikšti netikėtai ir nepriklausyti

nuo situacijos turinio. [4] Tokie asmenys gali turėti psichinės sveikatos problemų, todėl policijos pareigūnai, bendraudami su jais, turi būti ypač budrūs ir atsargūs. Policijos pareigūnų patirtis padeda tiksliau įvertinti bei atskirti realią grėsmę nuo įsivaizduojamos, taip pat pasirinkti tinkamiausią būdą tai grėsmei įveikti. Dažnai dėl patirties stokos sustiprėja nerimo jausmas, kuris trukdo mažai patyrusiam policininkui pasitikėti savo mokėjimais, įgytais studijų metu bei užtikrintai juos taikyti tarnyboje: „nerimavau, nes tai buvo pirma konfliktinė situacija, kurioje veikia viena, svarsčiau ar viską teisingai atlikau“, „nerimavau, nes buvo pirma tarnybos diena, kai kilo reali konfliktinė situacija“, „jaučiau nerimą dėl būsimo konflikto“. Nerimo sukeltas nepasitikėjimo savimi jausmas dažnai gali būti pastebėtas aplinkinių žmonių. Neryžtingi veiksmai, drebančias balsas, virpančios rankos ar kojos – visi šie požymiai gali išduoti policininko nerimą aplinkiniams. Nuo nerimo baimė skiriasi pavojaus aiškumu, konkretumu. Baimė – tai emocija, kylanti individui suvokiant arba įsivaizduojant pavojų, lemiamą savisaugos instinkto, patirtų išgyvenimų ir auklėjimo [5]. Pateikiama keletas baimės rūšių [5]. Ji skirstoma į konstruktyvią ir patologinę bei įgimtą (baimę dėl savo sveikatos, gyvybės), socialinę (baimę dėl savo socialinio statuso) ir vidinę baimę (vaizduotės sukurtą, tačiau nepagrįstą realiu pavojumi). Kasiulis, Čižauskas [6] skiria nesėkmės, rizikos, pavyčių ir pergalės baimes. Atsižvelgiant į policijos pareigūnų tarnybos specifiką bei remiantis apklausos rezultatų analize, galima teigti, kad didesnioji dalis respondentų jautė baimę dėl savo ir aplinkinių saugumo.

Pagal intensyvumą baimė skirstoma į tris lygius: paprastą baimę, siaubą ir išgąstį. Paprasta baimė apima tada, kai pavojus nėra didelis ar neišvengiamas. Siaubas kyla tada, kai susiduriama su dideliu ir neišvengiamu pavojumi. Išgąstį sukelia netikėtai atsiradęs pavojus. Dideliam išgąsčiui būdinga tai, kad žmogus apstulbsta, sustingsta vienoje vietoje arba tampa labai lėtas ir nevikrus. Didelė baimė gali sukelti stresą, kuris pasireiškia susijaudinimu, apstulbimu (stuporu) ar sąmonės prieblanda [7].

Ščerbatych [5] mano, kad baimė yra nerimo ir mąstymo sąveikos rezultatas. Pagal šį teiginį, nerimas yra pirminis jausmas tais atvejais, kai individo smegenys įvertina situaciją, kaip nepalankią sau. Jei randamas problemos sprendimas, diskomfortas sumažėja ir nerimas palaipsniui išnyksta. Priešingu atveju nerimas perauga į baimę. Ščerbatych [5] apžvelgdamas kitų autorių teiginius pažymi, kad nerimas ir baimė yra skirtingos emocijos. Jis mano, kad nerimas praneša organizmui apie gresiantį jam pavojų, o baimė yra atsakas apie jau įvykusią grėsmę organizmui. Mokslininko nuomone, šios emocijos sukelia ir skirtingą poveikį žmogaus psichikai: nerimas jaudina, žadina, o baimė slopina, stabdo. Nerimas yra socialinės aplinkos produktas, ir priklauso nuo individo visuomeninės patirties bei socialinių nuostatų.

Baimė dažniausiai reiškiasi biologinio instinkto pagrindu, kuris yra genetiškai užprogramuotas žmoguje.

Horney [2] apie nerimo įtaką asmens priešiškumui rašė: „kai nerimas yra pagrįstas jaučiama grėsme, jis lengvai išprovokuoja atsakomąjį priešišumą. Šiuo požiūriu jis beveik nesiskiria nuo baimės, kuri lygiai taip pat gali išprovokuoti agresiją“. Taigi, nors nerimas ir baimė pasižymi pasyvia organizmo reakcija, tačiau iškilus pavojui šios emocijos gali transformuotis į pyktį arba įniršį, kurie dažnai policininką skatina griebtis agresyvių veiksmų, tokių kaip psichinė arba fizinė prievarta.

Su panašia emocijų kaita konfliktinių situacijų metu susidūrė dalis respondentų: „Konflikto metu nerimas išgaravo, jutau įniršį“, „...konflikto metu jutau nerimą, tačiau sulaikant asmenį, nerimas peraugo į pyktį, veikiau spontaniškai“, „...kai eini prie žmogaus, jautiesi neramiai, tačiau kai prasideda grumtynės nerimas pradingsta ir norisi sulaikytąjį kuo greičiau surakinti antrankiais“.

Beveik pusė apklaustųjų (42,5 %) pažymi, kad konflikto metu jautė pyktį asmeniui tais atvejais, kai šis nepakludavo pareigūno teisėtiems reikalavimams arba kada asmuo juos įžeisdavo žodžiais ar veiksmais: „...prieš konfliktą maniau, kad pilietis bus sukalbamesnis. Tačiau bandant asmenį įtikinti žodžiu jis priešinosi dar labiau, stengėsi ižeisti. Tuo metu aš asmeniui jutau pyktį.“ „Nuvykę į įvykio vietą, radome neblaivų vyriškį, kuris užkabinėjo praeivius. Bandėm su asmeniu rasti kompromisą, tačiau nepavyko, jis tik dar labiau suįžūlėjo – ėmė mus įžeidinėti, puolė mano kolegą. Konflikto metu jutau pyktį asmeniui dėl tokio elgesio.“

Kontroliuojamas pyktis kartais gali būti naudingas policijos pareigūnui, nes ši emocija aktyvina žmogaus elgseną, stiprina pasitikėjimą savo jėgomis, įkvėpia drąsos. Šios savybės pareigūnui gali praversti sprendžiant konfliktus su asmenimis, taip pat veikiant ekstremaliomis sąlygomis: sulaikant pažeidėją, gelbėjant žmogaus gyvybę įvairių įvykių metu (katastrofų, stichinių ir pan.). Tačiau pyktis turi ir neigiamą pusę – jis silpnina individo savikontrolę (savikontrolė – racionali žmogaus refleksija ir savo veiksmų vertinimas pagal sau pačiam svarbius motyvus ir nuostatas, santykių tarp veiksmų, tikslų, priemonių ir padarinių lyginimas, analizavimas ir koregavimas) [3, 8].

Gebėjimas kontroliuoti savo veiksmus, elgseną bei ją analizuoti yra būtinas policijos pareigūnui, nes jis privalo vykdyti tam tikras (įstatyme numatytas) pareigas, taip pat asmeniškai atsakyti už savo veiksmus, sprendimus bei jų padarinius. Tai ypač aktualu tais atvejais, kada įstatymas leidžia pasirinkti pačiam pareigūnui „prievartos rūšį bei jos panaudojimo ribas atsižvelgiant į konkrečią situaciją.“ [1] Sumažėjus savikontrolei policijos

pareigūnas gali klaidingai įvertinti susidariusią situaciją, taip pat pasirinkti netinkamas priemonės konfliktui spręsti. Būtų labai negatyvu, jei taip atsitiktų ir pareigūnas nepagarbiai elgtųsi su asmeniu, vertintų jį vien tik pagal išorę (išvaizdą, apsirengimą, elgseną). Šiuo atveju, pasikarščiavęs pareigūnas pats paaštrintų santykius bei sukeltų dar didesnę asmens pasipriešinimą, kurį sustabdyti pozityviomis priemonėmis (kompromisu, derybomis) gali būti beveik neįmanoma.

Pyktis apima didelį spektrą emocijų: nuo paprasto sudirgimo iki įsiūčio. Išreikšti ją galima skirtingai: tikslingai – konstruktyviai, tikslingai – destruktvyviai, spontaniškai – konstruktyviai, spontaniškai – destruktvyviai. Šios pykčio išraiškos parodo, kaip žmogus sugeba prisitaikyti prie šios emocijos bei racionaliai elgtis. Tikslingas – konstruktyvus pyktis yra žmogaus kontroliuojamas. Šioje emocinėje būsenoje kalbėtojas prisiima atsakomybę už savo jausmus ir aiškiai išdėsto savo lūkesčius bei leistinas ribas. Tai savotiškas pareiškimas pašnekovui. Tikslingas – destruktvyvus pyktis pasireiškia sarkastiškais pastabomis, humoru, pašaipomis, kerštavimu. Ši pykčio išraiška gali išprovokuoti pašnekovą dideliu pykčio protrūkiui (tai būtina atsiminti pareigūnui). Spontaniškas – konstruktyvus pyktis asocijuojasi su aistringų pykčių. Tačiau tai yra trumpas atsakas į situaciją, o ne nevaldoma reakcija. Trumpalaikės aistros apimtas žmogus įsisąmonina savo jausmus ir laiku nutraukia pašnekovo emocinį puolimą, kad galėtų apmąstyti įvykį. Ir paskutinė šios emocijos išraiška yra spontaniškas – destruktvyvus pyktis. Kitaip šią emocinę būseną galima pavadinti įniršiu. Įniršęs žmogus nesugeba kontroliuoti savo emocinės būsenos, vis kelia balsą, užgaulioja, įžeidinėja pašnekovą [9]. Amerikiečių psichologas Zilmanas [10] teigia, kad žmonės žymiai greičiau supyksta, jei prieš tai buvo kieno nors sujaudinti ar suerzinti. Pyktis taip pat gali atsirasti, kai žmogus jaučia neteisybę dėl sutartų ar įprastų taisyklių nesilaikymo, kai pažeidžiami jo įsitikinimai, interesai arba kyla grėsmė, kad juos kas nors ketina pažeisti. Pyktis gali kilti, kai žmogus jaučiasi negerbiamas, atstumtas, ignoruojamas arba įžeistas. Taip pat ši emocija gali atsirasti, kada individas suvokia, kad pažeidžiama jo laisvė, autonomija, erdvė [9]. Kai kurie autoriai [3, 9, 10] teigia, kad pyktis kyla dėl patirtos frustracijos (negalėjimo pasiekti norimo tikslo). Frustracinę būseną konfliktinėse situacijose patiria ir policijos pareigūnai. Ši emocija dažnai kyla tipinėse policininko bendravimo su piliečiais situacijose [4], kada pareigūnui tenka asmens ko nors prašyti, reikalauti arba bausti, o asmuo pareigūnui nepaklūsta arba prieštarauja jo sprendimui.

Didelė ir dažnai besikartojanti psichinė ar emocinė įtampa gali sukelti stresinę organizmo būseną, kuri žmogųalina tiek fiziškai, tiek psichiškai, daro jį dirglų, irzlų, neramų, linkusį į agresiją ar depresiją [11]. Stiprus ir ilgalaikis stresas gali sukelti kai kurias ligas

(pvz.: miokardo infarktą, skrandžio ir žarnyno opas, kraujospūdžio didėjimą). Norint išvengti streso neigiamų padarinių, būtina išmokti jį laiku atpažinti ir sugebėti valdyti.

IŠVADOS

1. Didesnė būsimųjų policininkų dalis konfliktinės situacijos metu jautė nerimą (73%), beveik pusė – pyktį (43 %), o atitinkamai 13 % ir 11 % – baimę ir įniršį. Dominuojančios šių emocijų būklių atsiradimo priežastys: policijos pareigūno įžeidinėjimas, nepaklusimas teisėtiems pareigūno reikalavimams bei tarnybos patirties stoka. Konfliktines situacijas dažniausiai sukėlė neblaivūs piliečiai.

2. Studijų ar kvalifikacijos kėlimo procese policijos pareigūnams būtina modeliuoti įvairias konfliktines situacijas, analizuoti įvairaus elgesio variantus, išsiaiškinti optimaliausius jų sprendimo būdus. Tai pagerintų policijos pareigūnų psichologinį pasirengimą, jų bei pažeidėjų emocinės būsenos kontrolę ir valdymą – padidintų tikimybę konfliktines situacijas išspręsti pozityviaisiais (ne fizinės prievartos) būdais. Subalansuota policijos pareigūnų psichologinė būklė leistų efektyviau panaudoti, esant būtinybei, kovinių imtynių veiksmus.

LITERATŪRA

1. Šakočius A. Policija valstybėje ir visuomenėje: nuo distinktyviai iki racionaliai pragmatinio požiūrio į policijos paslaugą // Jurisprudencija. Visuomenės saugumas ir policijos mokslai. 2000,15 (7), p.167 – 172.
2. Horney K. Neurotiška mūsų laikų asmenybė. Vilnius: Apostrofa, 2004.
3. Psichologijos žodynas.–V.: Mokslo enciklopedijų leidykla.
4. Justickis V., Navikas G. Bendravimo psichologija.– Vilnius: LPA, 1995.
5. Щербатых Ю. Психология страха. Москва: Эксмо – Пресс, 2001.
6. Kasiulis, J., Čižauskas, A. (1997). Bendrasis psichologinis krepšininkų rengimas. – Kaunas: LKKI.
7. Kasiulis J., Barvydienė V. Vadovavimo psichologija. – Kaunas: Technologija, 2001.
8. Scheich G. Pykti sveika. – Vilnius: Alma litera, 2004.
9. Pakalkaitė L. Pykčio veidai // Psichologija tau, 2002, Nr. 4, p. 39–43.
10. Goleman D. Emocinis intelektas. – Vilnius: Presvika, 2001.
11. Karužienė I. Kario etika, 2 dalis. – Kaunas: Gabija, 2000.

REASONS OF EMOTIONAL CONDITIONS OF POLICE OFFICERS IN CONFLICT SITUATIONS

Edmundas Štarevičius
Assoc. Prof. Dr. Algirdas Muliarčikas

Mykolas Romeris University

S u m m a r y

The object of investigation is to analyse the reasons and the ways of solution of conflicts between a person and a police officer.

120 first-year students (60 girls and 60 boys) from Mykolas Romeris University Kaunas faculty of Police took part in the research. In 2003-2004 school year they had 4 months teaching practice in specialised police units.

On the basis of the research results it was established that the research participants most often felt anxiety (73%), anger (43%), fear (13%), and rage (11%). The majority of the respondents noted that they felt anxiety at the beginning of the conflict, and many of them assigned that condition to the lack of job experience. Anger arose when the perpetrator did not obey the officer's demands or insulted the officer in words and actions. Most often the conflict situations emerged due to insober aggressive or insober nonaggressive offenders of public order.

Keywords: emotional condition of police officers, conflict situation, anxiety, anger, fear, rage.

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 emocingumo požiūriu ir įsilieti 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,
 - penkiašuolis atsispiriant abiem kojomis,
 - dešimtšuolis 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.

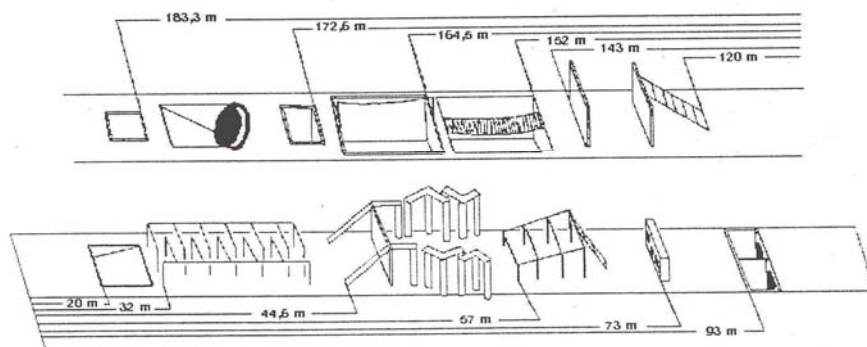
- 15 min. bendro fizinio parengimo pratimų kompleksas jėgos ugdymui.
- 10 min. akmens, rutulio mėtymas.
- Greitėjimai 2 x 60 m. atkarpose.
- 10 min. bėgimas ir šuoliai į kalną trumpomis atkarpomis. Atkarpos bėgamos maksimaliu greičiu.

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.*

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 būsimumų 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 būsimumų 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.*

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETO KAUNO POLICIJOS FAKULTETO BŪSIMŲJŲ VALSTYBĖS SIENOS APSAUGOS TARNYBOS PAREIGŪNŲ KOVINIŲ IMTYNIŲ VEIKSMŲ VERTINIMO BRUOŽAI

Doc. dr. Robertas Veršinskas
doc. dr. Algirdas Muliarčikas
Dovydas Ivanovas

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

S a n t r a u k a

Straipsnyje aptariami kovinių imtynių veiksmų vertinimo ypatumai rengiant Valstybės sienos apsaugos tarnybos pareigūnus ir tobulinant jų profesinį parengtumą praktinėje veikloje. Išanalizavus įvairių šalių specialią literatūrą daroma prielaida, kad kiekybinių ir kokybinių kriterijų trūkumas vertinant pareigūnų kovinės savignyos veiksmų mokėjimus ir įgūdžius neskatina jų pastoviai tobulinti minėtų veiksmų techniką. Įvairių autorių siūlomos specialių veiksmų atlikimo vertinimo sistemos skiriasi. Sukūrus vieningą ir objektyvią specialių kovinių imtynių veiksmų atlikimo klaidų vertinimo sistemą, iš esmės pasikeistų požiūris į savarankišką darbą. Realizuojant šią sistemą atsiranda būtinybė sistemingai bei nenutrūkstamai mokyti specialių veiksmų ir tobulinti įgūdžius, būtinus praktiniame darbe. Sistemos specifinio matavimo pagrindą sudaro veiksmų atlikimo, klaidų charakterio ir suformuotų įgūdžių stabilumo vertinimas. Straipsnyje pateikta statutiniams pareigūnams skirta kovinių imtynių veiksmų, mokėjimų, įgūdžių ir klaidų vertinimo sistema, kurioje kontrolei pritaikytas dekompozicijos, skaidymo principas. Visiems specialioms veiksmams skirtos atskiros savarankiškos temos. Kiekvienos jų veiksmų atlikimo klaidos suskirstytos į nedideles, dideles ir esmines. Atskirų temų įvertinimo balai sudedami – taip gaunamas bendras įvertinimas.

***Pagrindinės sąvokos:** statutinė tarnyba, pareigūnas, fizinis parengtumas, kovinių imtynių veiksmai, klaidų vertinimas.*

ĮVADAS

Koviniai imtynių veiksmai naudojami kaip fizinės jėgos atmaina savignybai ir priskiriami įvairioms dvikovėms sporto šakoms: boksui, kikboksui, sambo, dziudo, karatė ir

t.t.

Specialaus fizinio rengimo metu ugdant fizines ypatybes, kompleksinius gebėjimus ir mokėjimus bei kitas profesines savybes pagal pasirinktos specifinės veiklos pobūdį, ypač veiksminga yra „savigynos be ginklo“ sistema. Ši taikomoji sporto šaka atsirado trečiąjį ar ketvirtąjį praėjusio šimtmečio dešimtmetį. Tai pareigūnų ir kitų specialiųjų tarnybų darbuotojų gynimasis be ginklo. Jį sudaro 10 kompleksų fizinių pratimų, susidedančių iš savigynos, imtynių, dziudo, bokso, karatė ir kitų Rytų dvikovės veiksmų [14; 17]. Ilgą laiką savigynos imtynės buvo jėgos struktūrų darbuotojų specialaus taikomojo rengimo dalis, o kovinės savigynos skyrius buvo išslaptintas [4; 5; 7; 9; 10].

Šiandien pradėjus oficialiai organizuoti kovinės savigynos varžybas, susikūrus kovinės savigynos sporto federacijoms, pavadinimas kovinė savigyna įgijo kitą prasmę. Anksčiau ši savigyna buvo suprantama kaip įvairūs apsigynimų nuo užpuolimo būdai ir sulaikymo veiksmai, kurių buvo mokomi jėgos struktūrų pareigūnai. Tada kovinės savigynos varžybų metu buvo demonstruojama sulaikymo veiksmų technika (demonstravimo partneris nesipriešino) [3; 4; 5]. Šiandien kovinės savigynos varžybose leidžiamas tiesioginis ryšys, t. y. spyriai, smūgiai, metimai, skausmingi smaugimo veiksmai (būdai).

Autoriai (Volostnych V. V., Borisov N. I. 1999; Šulina J. A., Nosula V. N., Salikov A. A. 2000; Stepanov A. N. 2003; Zeziulin F. M. 2003) teigia, kad šiandien reikia sukurti naują terminą, apibūdinantį statutiniams pareigūnams skirtą savigynos sistemos dalį, kuri neįeina į savigynos imtynių ir kovinės savigynos turinį, tačiau apima praktinėje veikloje naudojamų visų imtynių technikos ir kovinės savigynos varžybų veiksmų visumą (potencialą).

Visose statutinių pareigūnų rengimo bei mokymo įstaigose ir jėgos struktūrų padaliniuose į rengimo planų arba mokymo studijų programų turinį įtraukti savigynos sistemos elementai. Šio rengimo ypatumas yra specialių veiksmų, būtinų tarnybinėje profesinėje veikloje, mokymasis ir jų atlikimo įgūdžių lavinimas. Šiems specialioms veiksams priklausytų sulaikymo ir konvojavimo veiksmai, apsigynimas nuo ginkluoto užpuolimo, tarnybinio ginklo, specialių bei pagalbinių priemonių naudojimas, apieškojimo ir surišimo būdai, o specialiuose padaliniuose – priešininko išvedimo iš rikiuotės veiksmai [12; 15].

Išvardinti lokomociniai judesiai yra tik taikomojo pobūdžio, naudojami tik policijos pareigūnų profesinėje veikloje, todėl logiška būtų šį savigynos skyrių (dalį) pavadinti tarnybinio taikomojo pobūdžio savigyna, kurią būtų galima apibūdinti kaip specialų parengimą, kurio metu perimamos žinios, mokėjimai ir įgūdžiai, būtini profesinei veiklai,

lavinamos fizinės ir psichinės savybės [1].

Kiti autoriai (Nepomniaščij S. V. 2000; Milenin V. M., Kustov A. N. 1990) minėtus lokomocinius judesius teminiuose planuose ir fizinio parengimo programose išskiria į atskirą skyrių, kurį pavadina „Koviniais imtynių veiksmis“.

Pareigūnų specialus fizinis parengimas negali būti sėkmingas be nuolatinio, laiku atliekamo jo vertinimo, t. y. nuolatinės kontrolės ir žinių, mokėjimų, įgūdžių vertinimo. Ypač daug dėmesio čia turėtų būti skirta specialių veiksmų vertinimui ir ypač veiksmams prieš ginkluotą teisėtvarkos pažeidėją.

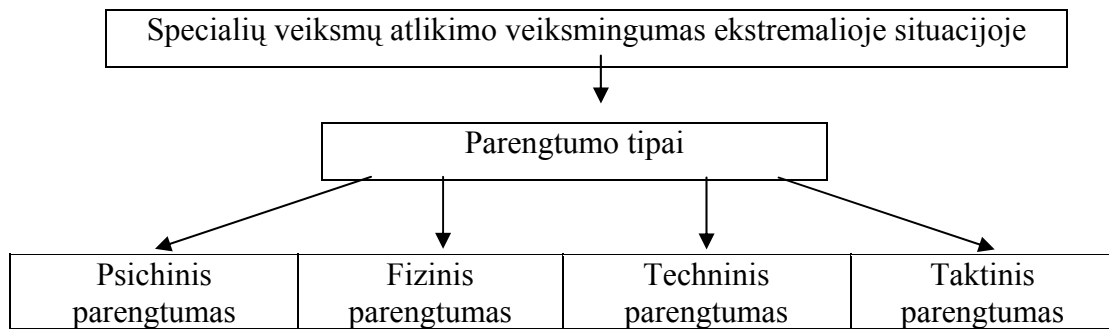
Tokioje situacijoje atsirandanti valinė – emocinė įtampa labai artima tai, kurią sportininkai patiria aukščiausio lygio varžybose.

Aptariant šį parengtumą, kaip tarpusavyje susijusių įvairių komponentų visumą, omenyje turimos šios parengtumo rūšys: fizinis, techninis, taktinis, psichinis parengtumas (žr. 1 pav.).

Pareigūnas turi ugdyti gebėjimą reguliuoti psichinę įtampą, emocinius stresus ir psichines ypatybes: valią, suvokimą, mąstymą, dėmesio sutelkimą ir greitą reagavimą į įvykius.

Būtina išskirti 4 parengtumo tipus:

1. Psichinis parengtumas: asmenybės bruožų ir psichikos savybių, išugdytų tikslingo ilgalaikio specialaus rengimo vyksme, visuma.
2. Fizinis parengtumas pasireiškia pareigūno fizinių ypatybių, kompleksinių gebėjimų, judamųjų mokėjimų ir įgūdžių išugdymo lygiu, garantuojančiu darnią ir našią veiklą.
3. Techninis parengtumas – gebėjimas savarankiškai atlikti tikslingus technikos veiksmus ir jų derinius, kurti naujus veiksmus konkrečiomis veiklos aplinkybėmis.
4. Taktinis parengtumas – gebėjimas pasirinkti veiklos budus ir tikslingai veikti, atsižvelgiant į situacijos ypatumus, savo ir pažeidėjo savybes bei galimybes, esamas sąlygas [4].



1 pav. Veiksmai, lemiantys specialių veiksmų atlikimo veiksmingumą

Jei išvardintų tipų parengtumas nėra geras [14], nepasitikima savo jėgomis, trūksta ryžto ir drąsos sulaikyti nusikaltėlių, neįmanoma sumaniai, ekonomiškai ir veiksmingai atlikti tikslingus veiksmus, judesius bei jų derinius, racionaliai kovoti ir sulaikyti pažeidėją. Neturint taktinio pasirengimo, sulaikant daromos klaidos, kurios gali būti tragiškos pareigūnui, sulaikomam asmeniui ir aplinkiniams. Jei fizinis parengtumas nepakankamas, sulaikymo veiksmai atliekami lėtai, silpnai, neveiksmingai, prarandama iniciatyva, sulaikomam asmeniui leidžiama apsiginti ir kontratakuoti.

Valstybės sienos apsaugos tarnybos pareigūno profesija reikalauja būti visada pasiruošusiam atlikti savo pareigą bet kokioje situacijoje. Kitaip yra sportininkams – skiriami jų rengimo pereinamasis, paruošiamasis ir varžybų laikotarpiai. Treniruočių krūvis paskirstomas mikro-, mezo- ir makro- ciklais (Verchošanskij J. B. 1994; Platonov V. N. 1997; Matvejev L. P. 1998; Karoblis P. 1999). Per metus sportininkams būna 1 – 3 varžybos, tada jie privalo būti geriausios sportinės formos.

Tyrimo aktualumas. Daugelio mokslininkų nuomone [1; 2; 3; 4; 5], šiuo metu nėra bendros atskirų specialių veiksmų atlikimo ir pasitaikančių klaidų vertinimo sistemos nei Lietuvoje, nei užsienyje.

Skiriasi ir įvairių autorių [1; 2; 3; 4; 5; 6] siūlomos fizinio, techninio, taktinio, psichologinio parengtumo vertinimo metodikos, nes sporte egzistuoja įvairūs apribojimai, draudžiami veiksmai, galintys sukelti traumas ir pavojų žmogaus sveikatai.

Tyrimo tikslas. Sukurti prielaidas pareigūnų objektyvią kovinių imtynių veiksmų atlikimo vertinimo sistemai.

Tyrimo uždaviniai:

1. Apžvelgti dabartinę kovinių veiksmų vertinimo tvarką.
2. Ištirti dabartines kovinių imtynių veiksmų atlikimo klaidų vertinimo sistemas.

3. Susisteminti kovinių imtynių veiksmų atlikimo klaidų vertinimą.

Tyrimo metodai: mokslinės – metodinės literatūros šaltinių analizė, jos sisteminimas ir apibendrinimas, statistinis duomenų apdorojimas (procentinė analizė), varžybinės veiklos analizė [2].

Tyrimo objektas – Valstybės sienos apsaugos tarnybos pareigūnų ir MRU Kauno policijos fakulteto dieninių ir neakivaizdinių studijų studentų kovinės savignyos žinių, įgūdžių ir mokėjimų vertinimas.

TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

Remiantis išanalizuota literatūra ir tyrimo rezultatų analize, nustatyta, kad įvairių autorių nuomonės dėl profesinio taikomojo pobūdžio specialių veiksmų technikos ir taktikos vertinimo skiriasi, jas galima suskirstyti į tris grupes.

Pirma grupė. Veiksmai atliekami su nesipriešinančiu partneriu. Kiekviename biliete yra trys klausimai iš skirtingų programos skyrių:

- 1) sulaikymas ir konvojavimas;
- 2) apsigynimo veiksmai užpuolimo metu;
- 3) apieškojimas, surišimas, savitarpio pagalba.

Veiksmų atlikimas vertinamas:

puikiai, jeigu veiksmas atliktas pagal aprašymą, greitai, nepertraukiamai;
gerai, jeigu veiksmas atliktas pagal aprašymą, nepertraukiamai, lėtai arba padaryta klaida;

patenkinamai, jei pažeidžiamas vientisumas, veiksmas atliekamas lėtai arba padaryta klaida;

nepatenkinamai, jeigu veiksmas neatliktas arba atliktas nukrypstant nuo aprašymo, arba padarytos 2 klaidos.

Klaidomis laikoma nevientisas, lėtas veiksmo atlikimas, pusiausvyros praradimas, nukrypimas nuo veiksmo atlikimo aprašymo.

Pareigūnų įvertinimas:

puikiai, jeigu iš 3 veiksmų 2 įvertinti puikiai, 1 – gerai;
gerai, jeigu 2 veiksmai įvertinti ne mažesniu pažymiu kaip gerai, o vienas – patenkinamai;

patenkinamai, jeigu 2 veiksmai įvertinti patenkinamai, nėra nepatenkinamo įvertinimo arba vienas įvertinimas nepatenkinamas, o kiti vertinami gerai [3; 4; 5].

Antra grupė. Vertinama penkių veiksmų atlikimo technika:

puikiai, jeigu atlikti visi 5 veiksmai;

gerai, jeigu atlikti 4 veiksmai;

patenkinamai, jeigu atlikti 3 veiksmai.

Veiksmų atlikimas vertinamas:

atlikta, kai veiksmas atitinka aprašymą, atliekamas greitai, užtikrintai, visiškai baigiamas atlikti;

neatliktas, veiksmas neatitinka aprašymo, atliekamas lėtai, nėra baigtumo [2].

Trečia grupė. Autorių nuomone, būtina patikrinti gebėjimus atlikti specialius veiksmus kuo tikroviškesnėmis sąlygomis, tačiau atliekant veiksmus su besipriešinančiu partneriu, kyla grėsmė patirti traumą ar net sunkų kūno sužalojimą. Todėl veiksmai vertinami organizuojant dvių arba trijų rungčių varžybas [1].

Pirmoji rungtis – spec. veiksmų atlikimas su nesipriešinančiu partneriu. Pareigūnas turi surinkti atitinkamą taškų sumą.

Antroji rungtis – savigynos imtynės.

Trečioji – boksas.

Mokant profesinio taikomojo pobūdžio savigynos veiksmų ir specifinių lokomocinių judesių, išskiriamos trys klaidų grupės:

- klaidos, dėl kurių veiksmo atlikti negalima;
- klaidos, dėl kurių veiksmo atlikti iš dalies neįmanoma;
- klaidos, kurios iš esmės netrukdo atlikti veiksmą, bet jų pašalinimas leistų veiksmą atlikti veiksmingiau.

Veiksmų technika vertinama 5 balų sistema taip:

- esminės (šiuurkščios) klaidos – iki 5 baudos balų;
- didelės (techninės) – nuo 2 iki 1 baudos balo;
- nedidelės (dalinės) – 0,5 baudos balo.

Visų išvardintų specialių veiksmų ir specifinių judesių atlikimo techniką vizualiai vertina ekspertų komisija (ekspertų vertinimo metodas) [8].

Tyrimo aptarimas. Vertinant Valstybės sienos apsaugos tarnybos pareigūnų ir būsimų teisėsaugos institucijų darbuotojų atliekamų savigynos veiksmų kokybę (techniką),

būtina atsižvelgti į programos keliamus reikalavimus. Vadovaujantis šiais reikalavimais, atsižvelgiant į technines klaidas, vertinama veiksmo atlikimo kokybė ir savigynos veiksmų išmanymo lygis. Klaida – netaisyklingas, netyčinis, tyčinis arba priverstinis technikos arba taktikos veiksmo (veiksmų) atlikimas, nusižengimas taisyklių ir nuostatų nurodytai tvarkai [14]. Žinant ir objektyviai vertinant savo klaidas, galima savarankiškai tobulinti savigynos veiksmus.

Klaidos sąlygiškai skirstomos į:

1. Nedideles. Tai nukrypimai nuo teisingo atlikimo aprašymo. Jie nepažeidžia pagrindinių struktūrinių veiksmo elementų dinamikos ir tik šiek tiek mažina kokybinius rodiklius

(veiksmingumą). Atliekant pratimą arba pratimo derinį, už padarytas klaidas baudžiama pagal taisykles ir nuostatus, bet pratimą leidžiama daryti toliau.

2. Dideles. Tai nukrypimai nuo aprašytos teisingos veiksmo struktūros, smarkiai mažinantys kokybinius rodiklius (veiksmingumą). Dažniausiai tai būna technikos veiksmo, veiksmų derinio, pratimo, pratimų derinio metu padarytos klaidos, dėl kurių sudėtinga, bet įmanoma toliau atlikti veiksmus arba pratimus.

3. Esmines. Tai dideli pagrindinių technikos elementų, susijusių su erdve ir laiku, pažeidimai, pakeičiantys veiksmo dinamiką ir iš esmės mažinantys kokybinius rodiklius (veiksmingumą). Dėl šių klaidų nebegalima atlikti veiksmų. Pareigūnai ir studentai vertinami dešimties balų sistema pagal individualių sulaikymo veiksmų technikos ir taktikos atlikimo kokybę, kovinės savigynos žinių lygį. Vertinimo kriterijai pateikti 1 lentelėje.

Individualių sulaikymo veiksmų technika ir taktika vertinama kovinės savigynos tarpinių atsiskaitymų, įskaitų ir egzaminų metu. Pareigūnui ir studentui leidžiama demonstruoti kovinės savigynos veiksmus ir laikyti kovinės savigynos įskaitas ir egzaminus tuomet, kai jis tinkamai atlieka nurodytus specialius savisaugos pratimus. Netinkamai atlikus specialius savisaugos pratimus, neleidžiama atlikti kovinės savigynos veiksmų tarpinių atsiskaitymų, įskaitų, egzaminų metu, kai atliekami tam tikri individualūs sulaikymo veiksmai. Kiekvienas sulaikymo veiksmas vertinamas dešimties balų sistema (žr. 1 lentelę).

1 lentelė. **Individualių sulaikymo veiksmų technikos ir taktikos veiksmų vertinimas**

VERTINIMAS	KLAIDOS		
	Nedidelės	Didelės	Esminės
10 (puikiai)	0		
9 (labai gerai)	1		
8 (gerai)	2–3		
7 (pakankamai)	4 ir daugiau	1	
6 (patenkinamai)	4 ir daugiau	2	
5 (silpnai)	4 ir daugiau	3	
4 (nepatenkinamai)	4 ir daugiau	4	1
3 (blogai)	4 ir daugiau	5 ir daugiau	2
2 (labai blogai)	4 ir daugiau	5 ir daugiau	3
1 (visai blogai)	4 ir daugiau	5 ir daugiau	4 ir daugiau

Bendras įvertinimo vidurkis parodo atliktų individualių sulaikymo veiksmų technikos ir taktikos mokėjimą, žinias ir įgūdžių lygį (žr. 2 lentelę).

Individualių sulaikymo veiksmų technikos ir taktikos mokėjimas vertinamas teigiamai tada, kai bendras atliktų sulaikymo veiksmų įvertinimo vidurkis yra ne mažesnis kaip penki, t. y. žinios ir įgūdžiai įvertinami ne mažiau kaip 50 procentų (žr. 2 lentelę). Jeigu iš atliktų veiksmų nors vienas veiksmas įvertinamas 4 balais (nepatenkinamai), teigiama, kad įskaita neišlaikyta [13].

2 lentelė. **Studentų žinių, mokėjimų, įgūdžių apimties dešimtbalės proporcinės vertinimo sistemos rodikliai**

Įvertinimas	Bendras įvertinimo vidurkis	Žinių, mokėjimų, įgūdžių įvertinimas proc.
10 (puikiai)	9,6–10	96–100
9 (labai gerai)	8,6–9,5	90–95
8 (gerai)	7,6–8,5	80–89
7 (pakankamai)	6,6–7,5	70–79
6 (patenkinamai)	5,6–6,5	60–69
5 (silpnai)	5,0–5,5	50–59
4 (nepatenkinamai)	4,9 ir mažiau	40–49 ir mažiau

Dažniausiai pasitaikančios individualių sulaikymo veiksmų klaidos:

Bendros klaidos:

- Nedidelė 1. Iš dalies prarandama pusiausvyra.
- Didelė 2. Vėluoja atsakomieji smūgiai ar spyriai.
- Didelė 3. Veiksmas atliekamas sustojant ir nevientisai.
- Didelė 4. Veiksmas atliekamas lėtai.

- Didelė 5. Silpnai kontroliuojamas priešininkas.
- Esminė 6. Neapsigynus nuo atakos pereinama prie sulaikymo.
- Esminė 7. Nefiksuojamas atliktas veiksmas, priešininkas visiškai nekontroliuojamas.
- Esminė 8. Neatliekamas nurodytas arba atliekamas nenurodytas veiksmas.
- Esminė 9. Nepasitraukiama iš pavojingos pozicijos.
- Esminė 10. Prarandama pusiausvyra.
- Esminė 11. Po duotos komandos „Veiksmas!“ uždelsiama atlikti sulaikymo veiksmą.
- Esminė 12. Veiksmas atliekamas labai lėtai, bandoma prisiminti tolesnę atliekamo sulaikymo veiksmo eigą.

Stovėsenos klaidos:

- Nedidelė 1. Per mažai per kelius sulenkiamos kojos.
- Didelė 2. Rankomis neginami liemuo ir galva.
- Didelė 3. Smūgio metu kojos – vienoje linijoje.
- Didelė 4. Kojos pastatomos per siaurai arba per plačiai.
- Esminė 5. Stovėseną nestabili, keičiant kūno padėtį lengvai prarandama pusiausvyra.

Klaidos, daromos smūgiuojant ranka ir spiriant koja:

- Nedidelė 1. Spiriant koja, rankomis neginami liemuo ir galva.
- Nedidelė 2. Smūgiuojant ranka, kita ranka neginami liemuo ir galva.
- Didelė 3. Smūgio metu kojos – vienoje linijoje.
- Didelė 4. Smūgiai nesuderinami su žingsniais.
- Didelė 5. Netiksliai smūgiuojama į nurodytą vietą.
- Didelė 6. Smūgiuojama atlošus galvą.
- Esminė 7. Smūgiuojant ir spiriant prarandama pusiausvyra.
- Esminė 8. Smūgiuojama atpalaiduota ranka.
- Esminė 9. Spiriama atpalaiduota koja.
- Esminė 10. Smūgiuojant ir spiriant plačiai užsimojama, atidengiami galva ir liemuo.

Gynybos nuo smūgio ranka arba spyrio koja klaidos, daromos atstatant dilbį:

- Nedidelė 1. Rankos dilbis pakeliamas aukščiau, nežengus žingsnio į priekį.
- Nedidelė 2. Rankos dilbis nuleidžiamas žemyn, nežengus atgal arba nepasilenkus į priekį.
- Didelė 3. Pakeliant dilbį atsilošiamas atgal.
- Esminė 4. Pakeliamas atpalaiduotas dilbis.

Esminė 5. Ginantis dilbis nepakeliamas.

Gynybos nuo smūgio ranka arba spyrio koja klaidos, jį atmušant ranka:

Didelė 1. Plačiai užsimojama prieš atmušant ranką arba koją.

Didelė 2. Ginantis liemuo atlošiamas atgal.

Esminė 3. Atmušama atpalaiduota ranka.

Gynybos nuo užpuoliko klaidos:

Didelė 1. Pavėluotai arba visai nesuduotas klaidinantis arba tikslus smūgis.

Didelė 2. Neužfiksuota ranka su pistoletu kišenėje.

Esminė 3. Nepasitraukiama nuo atakos linijos.

Esminė 4. Neatimamas ginklas.

Esminė 5. Atliekant veiksmą, pistoleto vamzdis nukreiptas į kurią nors kūno dalį.

Esminė 6. Atliekant veiksmą, nekontroliuojama priešininko ranka, kurioje yra ginklas.

Klaidos, stengiantis išsilaisvinti, kai priešininkas suima arba apglėbia:

Didelė 1. Nesuduodamas klaidinantis smūgis ranka, galva, koja.

Didelė 2. Nepritupiami apglėbimo metu.

Esminė 3. Uždelsta reakcija atliekant gynybos veiksmą.

Klaidos, daromos atliekant sulaikymo veiksmą – „truktelėjimu“:

Nedidelė 1. Galutinė padėtis – ranka uždėta ant priešininko peties.

Nedidelė 2. Galutinė padėtis – pėda nepristatyta prie išorinės priešininko pėdos pusės.

Didelė 3. Nesutrikdoma priešininko pusiausvyra truktelėjimu į save žemyn.

Didelė 4. Priešininko alkūnė neužfiksuojama už nugaros.

Didelė 5. Priešininko pusiausvyra nesutrikdoma, jo svoris tolygiai pasiskirsto ant abiejų kojų.

Didelė 6. Užlenkus ranką, kita ranka nepaimama už peties arba galvos.

Klaidos, daromos atliekant sulaikymo veiksmą – stumtelėjimą:

Nedidelė 1. Galutinė padėtis – ranka uždėta ant priešininko peties.

Nedidelė 2. Galutinė padėtis – pėda nepristatyta prie išorinės priešininko pėdos pusės.

Didelė 3. Pradedant veiksmą, priešininko ranka sugriebiama viena ranka.

Didelė 4. Nesmūgiuojama į alkūnės sąnarį.

- Didelė 5. Priešininko alkūnė neužfiksuojama už nugaros.
- Esminė 6. Sugriebus ranką ir traukiant ją į šalį, priešininko pusiausvyra nesutrikdoma.
- Esminė 7. Lenkiant ranką už nugaros, nežengiami du arba trys žingsniai į priekį, priešininkas nespaudžiamas visu svoriu pirmyn ir žemyn.

Klaidos, daromos atliekant sulaikymo veiksmą - panėrimą, ranką sukant į vidų:

- Nedidelė 1. Galutinė padėtis – ranka uždėta ant priešininko peties.
- Nedidelė 2. Galutinė padėtis – pėda nepristatyta prie išorinės priešininko pėdos pusės.
- Didelė 3. Paneriant žengiami ne į šoną lygiagrečiai priešininkui, o už nugaros arba iš priekio
- Didelė 4. Pradedant atlikti veiksmą, partnerio ranka sugriebiama viena ranka.
- Didelė 5. Panėrus ranka nesukama į vidų.
- Didelė 6. Panėrus truktelėjimu į šoną, priešininko pusiausvyra nesutrikdoma.
- Didelė 7. Nesmūgiuojama į alkūnės sąnarį.
- Didelė 8. Priešininko alkūnė neužfiksuojama už nugaros.
- Esminė 9. Lenkiant ranką už nugaros, nežengiami du arba trys žingsniai į priekį, priešininkas nespaudžiamas visu svoriu pirmyn ir žemyn.

Klaidos, daromos atliekant sulaikymo veiksmą – „užraktą“:

- Nedidelė 1. Galutinė padėtis – ranka uždėta ant priešininko peties.
- Nedidelė 2. Galutinė padėtis – pėda nepristatyta prie išorinės priešininko pėdos pusės.
- Nedidelė 3. Truktelėjus rankomis aukštyn, priešininko dilbis neprispaudžiamas prie krūtinės.
- Didelė 4. Rankos nesukabinamos „užraktu“.
- Didelė 5. Netruktelėjama rankomis aukštyn.

Klaidos, daromos atliekant sulaikymo veiksmą – „svertą į vidų“:

- Nedidelė 1. Galutinė padėtis – ranka uždėta ant priešininko peties.
- Nedidelė 2. Galutinė padėtis – pėda nepristatyta prie išorinės priešininko pėdos pusės.
- Nedidelė 3. Priešininkas nepatraukiamas į šoną.
- Didelė 4. Nefiksuojami priešininko petys ir alkūnė, prieš užlenkiant ranką už nugaros.
- Didelė 5. Nefiksuojamas priešininko petys, suimant ranką po pažastimi.

- Esminė 6. Atliekant „svertą į vidų“, priešininko pusiausvyra nesutrikdoma, jo ranka nesukama į vidų.
- Esminė 7. Sugriebta priešininko ranka sulenkama per alkūnę, skausmingai nelaužiami alkūnės ir riešo sąnariai, ranka prispaudžiama prie pilvo.

Klaidos, daromos atliekant sulaikymo veiksmą – „svertą į išorę“:

- Nedidelė 1. Galutinė padėtis – ranka uždėta ant priešininko peties.
- Nedidelė 2. Galutinė padėtis – pėda nepristatyta prie išorinės priešininko pėdos pusės.
- Nedidelė 3. Atliekant „svertą į išorę“, nežengiamas žingsnis atgal.
- Didelė 4. Nepaimama abiem rankomis už plaštakos.
- Didelė 5. Atliekant „svertą į išorę“, ranka nesulenkiama per alkūnę.
- Didelė 6. Numetus priešininką ant žemės, paleidžiama jo ranka.
- Didelė 7. Numetus priešininką ant žemės, jo ranka sulenkama per alkūnę, nepatraukiama aukštyn į save ir neužlaužiamas riešas.
- Didelė 8. Guldant priešininką ant krūtinės, per jį peržengiama, o ne apeinama aplink jo galvą.
- Didelė 9. Pavertus priešininką ant krūtinės, skausmingai nespaudžiama plaštaka, kelis neįremiamas į jo nugarą arba kaklą.
- Didelė 10. Prieš statant priešininką ant kojų, jis nepaklupdomas ant kelių, o jo galva neprispaudžiama prie žemės.
- Didelė 11. Statant priešininką ant kojų, nepasakomos komandos: „Pritrauk kelius prie krūtinės, stok!“.
- Esminė 12. Atliekant „svertą į išorę“, priešininko pusiausvyra nesutrikdoma, jis nenumetamas ant žemės.
- Esminė 13. Atliekant „svertą į išorę“, nedaromas skausmingas poveikis riešui, alkūnei, peties sąnariui.

Klaidos, daromos atliekant sulaikymo veiksmą – „svertą per dilbį“:

- Nedidelė 1. Pavėluotai arba visai nesuduodamas klaidinantis smūgis delnu į galvą.
- Nedidelė 2. Laužiant alkūnės sąnarį, priešininkas nepastatomas ant pirštų galų.
- Didelė 3. Ranka sugriebiama ne iš vidinės pusės.
- Didelė 4. Atliekant veiksmą, ranka nesukama į išorę.
- Didelė 5. Atliekant veiksmą, nugarą atsukama į priešininką.
- Esminė 6. Neištiesiama per alkūnę sugriebta priešininko ranka.

Esminė 7. Neatliekamas skausmingas veiksmas, priešininko ranka nelaužiama per alkūnę.

Klaidos, daromos atliekant sulaikymo veiksmą – „mazgą“:

- Nedidelė 1. Galutinė padėtis – ranka uždėta ant priešininko peties.
- Nedidelė 2. Galutinė padėtis – pėda nepristatyta prie išorinės priešininko pėdos pusės.
- Nedidelė 3. Guldant priešininką ant krūtinės, nefiksuojama nei priešininko galva, nei liemuo.
- Didelė 4. Netinkamai paimama už riešo.
- Didelė 5. Rankos pirštais neįsikabinama į savo dilbį.
- Didelė 6. Priešininko alkūnė neprispaudžiama prie krūtinės.
- Didelė 7. Atliekant veiksmą, nesisukama aplink savo ašį.
- Didelė 8. Nepastatoma koja už priešininko kojos.
- Didelė 9. Numetus priešininką ant žemės, paleidžiama jo ranka.
- Didelė 10. Numetus priešininką ant žemės, neužlaužiamas priešininko riešas, keliais nespaudžiami nei galva, nei liemuo.
- Didelė 11. Guldant priešininką ant krūtinės, per priešininką peržengiama, o ne apeinama aplink galvą, ranka neužlenkiama už nugaros.
- Didelė 12. Statant partnerį ant kojų, nepasakomos komandos: „Pritrauk kelius prie krūtinės, stok!“
- Didelė 13. Prieš statant priešininką ant kojų, jis nepaklupdomas ant kelių ir jo galva neprispaudžiama prie žemės.
- Esminė 14. Atliekant „mazgą“, priešininko pusiausvyra nesutrikdoma, negriaunama ant žemės.
- Esminė 15. Atliekant „mazgą“, nedaromas skausmingas poveikis riešo, alkūnės, peties sąnariams.

Metimų klaidos:

- Nedidelė 1. Metant arba jau numetus paleidžiama partnerio ranka.
- Didelė 2. Priešininko pusiausvyra nesutrikdoma.
- Didelė 3. Neišnaudojama partnerio inercija, metama tik naudojant jėgą.
- Didelė 4. Po metimo prarandama pusiausvyra.
- Didelė 5. Netinkamai padedamos kojos (kojos pastatomos per plačiai, per siaurai, nesulenkiamos per kelius).
- Didelė 6. Atliekant veiksmą, netinkamai sugriebiama.

- Esminė 7. Nėra metimo trajektorijos (amplitudės).
- Esminė 8. Atliekant metimą, prarandama pusiausvyra, leidžiama priešininkui atlikti kontratakavimo veiksmą.

IŠVADOS

1. Sudaryta hierarchinė skalė, apibendrintos ir suklasifikuotos pasitaikančios kovinių veiksmų atlikimo klaidos.
2. Vadovaujantis sudaryta kovinių veiksmų vertinimo sistema pradiniamė būsimųjų pareigūnų rengimo etape veiksmingai pagerėja technikos efektyvumas ir pastovumas.
3. Sudaryta klaidų skalė ir veiksmų vertinimo sistema leidžia optimizuoti studentų ir pareigūnų savarankiško darbo procesą – daug veiksmingiau ir racionaliau ugdyti profesinius mokėjimus ir įgūdžius.

LITERATŪRA

1. 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.
2. Gušauskas V., Mečkovksis A., Veršinskas R. Dziudo technikos veiksmų įvertinimo analizė// Kultūra – ugdymas – visuomenė: mokslo darbai. – Kaunas: Akademija., 2005, Nr.1, p.354–358.
3. Karoblis P. Sporto treniruotės teorija ir didaktika. – Vilnius: Egalda, 1999.
4. Studijų procesas. – Vilnius: MRU, 2005.
5. Stonkus S. Sporto terminų žodynas. –Kaunas: LKKA, 2002.
6. Fizinio rengimo ir kovinės savigynos programa, patvirtinta Senato 1999-11-11 nutarimu Nr. 163. Studijų programos 2003-2004. – Vilnius: LTU, 2003.
7. Абдулхаков М.Р., Транезников А.А. Бороться, чтобы побеждать! – Москва: Просвещение, 1990.
8. Андрееи В.М., Чумаков Е.М. Борьба самбо. – Москва: Физкультура и спорт, 1967.
9. Боевые самбо приемы. Наглядное пособие по боевому разделу самбо. – Москва: МВД СССР, 1977.

10. Верхошанский Ю.В. Современная научная теория и методология спортивной тренировки. Современные достижения спортивной науки. – Санкт-Петербург, 1994.
11. Власов А. Насиавление по физической подготовке личного состава органов внутренних дел. – Москва, 1986.
12. Волостных В.В., Борисов Н.И. Боевое самбо: введение в систему. Методическое пособие. – Москва: МЭИ, 1999.
13. Зезюлин Ф.М. Самбою Теория, методика, практика. – Владимир, 2003.
14. Матвеев Л.П. К дискуссии о теории спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры. 1998. №.7.
15. Миленин В.М., ЛОЙ А.А. Пособие по боевому самбо. – Москва: МВД СССР, 1981.
16. Методическое пособие. – Москва:ВЮИ, 1990.
17. Непомнящий С.В. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел. Учебное пособие. – Волгоград, 2000.
18. Пархомович Г.П. Основы класического дзюдо. – Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993.
19. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
20. Спортивная борьба. Ред. Г.С. Туманян. – Москва: ФИС, 1985.
21. Степанов С.С., Бадаян К.Л. Самозащита без оружия. – Москва: 1987.
22. Шулика Ю.А., Носуля В.Н., Саликов А.А. О степени прикладной эффективности видов боевых искусств и проблеме оценки мастерства в условиях упражнениях самозащиты. Теория и практика физической культуры. 1998. № 2.

EVALUATION PECULIARITIES OF THE STATE BORDER GUARD SERVICE OFFICERS' PERFORMANCE OF SELF – DEFENCE ACTIONS

Assoc. Prof. Dr. Robertas Veršinskas
Assoc. Prof. Dr. Algirdas Muliarčikas
Dovydas Ivanovas

Mykolas Romeris University

S u m m a r y

The article deals with the evaluation peculiarities of combatant wrestling actions preparing State border guard service officers and improving their professional preparedness in practice. After the analysis of special literature of different countries we hypothesize that the lack of qualitative and quantitative criteria for the evaluation of combatant self-defense skills does not encourage the officers to keep improving the technique of those skills. The systems of the evaluation and the performance of special actions proposed by various authors are different. Establishing a united and objective evaluation system of the mistakes in combatant wrestling skills would essentially change the attitude towards the self-dependent work. While implementing this system officers need to learn special actions and to improve skills necessary in practical activities. The performance of actions, the character of the mistakes and the stability of the learned skills underlie the specific measurement of the system. The article presents the evaluation system of statutory officers' actions, abilities, skills and mistakes in combatant wrestling, where the principles of decomposition and segmentation are applied for control. All special actions are provided with separate independent topics. The mistakes of each action group are classified as minor, considerable and crucial. The evaluation points of each topic are summed up, thus giving the general evaluation.

Keywords: *statutory service, officer, physical preparedness, actions of combatant wrestling, evaluation of mistakes.*

Autorių kolektyvas

Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka (1). Mokslinių straipsnių rinkinys. – Kaunas: Mykolo Romerio universitetas, Kauno policijos fakultetas, 2007. – 143 p., 18 lentelių, 26 paveikslai.

Bibliogr.: p. 143.

ISBN 978-9955-19-065-3

Testiniame mokslinių straipsnių rinkinyje publikuojami tyrimų duomenys apie statutinių pareigūnų teorinio ir praktinio rengimo – teisinių, profesinės taktikos ir strategijos, humanitarinių, socialinių bei fiziologinių žinių gilinimo, mokėjimų tobulinimo bei jų tikslingo taikymo aspektus.

VISUOMENĖS SAUGUMAS IR VIEŠOJI TVARKA (1)

Mokslinių straipsnių rinkinys.

Redagavo ir korektūrą skaitė straipsnių autoriai,
Maketavo Vidutė Sviščevskienė
Viršelio dizaineris Valentinas Tumas

2007 06 28. 9 leidyb. sp. l.

Tiražas 30 egz.

Išleido Mykolo Romerio universiteto Kauno policijos fakultetas
Maironio g. 27, LT– 44211 Kaunas

Knygos brūkšninis kodas : 9789955190653

Tinklapis internete www.mruni.lt

El. paštas kpolf@kpf.mruni.lt , sfrk@kpf.mruni.lt