ISSN 2029–1701 (print)
ISSN 2335–2035 (online)

Mokslinių straipsnių rinkinys
VISUOMENĖS SAUGUMAS IR VIEŠOJI TVARKA
PUBLIC SECURITY AND PUBLIC ORDER
2012 (7) Scientific articles

PRIELAIDOS BŪSIMŲJŲ STATUTINIŲ PAREIGŪNŲ FIZINEI SAVIUGDAI

Raimondas Skibarka*

[1]*Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Fizinio rengimo katedra*
Putvinskio g. 70, LT-44211 Kaunas
Telefonas (8~37) 303652
El. paštas: raimondas.skibarka@policija.lt

Žaneta Navickienė**

[2]*Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Policijos veiklos katedra*
Putvinskio g. 70, LT-44211 Kaunas
Telefonas (8~37) 303663
El. paštas: zaneta.navickiene@policija.lt

Santrauka. Vienas iš daugelio individo poreikių, turinčių esminę reikšmę jo ir visuomenės gyvenime tenkinimo būdų, yra žmogaus fizinių ir dvasinių galių bei gebėjimų ugdymas. Pagrindinis uždavinys fiziškai ugdant būsimuosius statutinius pareigūnus yra parengti juos būsimai profesinei veiklai – tarnybai vidaus reikalų sistemos padaliniuose ir garantuoti institucinį sistemos interesą užtikrinti viešąjį saugumą. Tačiau ne mažiau svarbus socialinis interesas – užauginti darnią ir visavertę asmenybę, sveikus, fiziškai užsigrūdinusius jaunuolius. Todėl būtina skatinti studentų fizinį aktyvumą, formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius siekiant, kad fizinė saviugda taptų ne tik įpročiu, bet ir poreikiu. Formuojant vertybinį šios veiklos aspektą, hedonistinį (patenkinami asmeniniai norai, patiriamas malonumas) ir rekreacinį (aktyvus laisvalaikio leidimas naudojant sporto pratimus) kūno kultūros poveikį, tikslinga išnaudoti motyvaciją, skatinančią įtraukti į profesinės bendruomenės socialinį gyvenimą sportinę veiklą, fizinę saviugdą ir pripažinti ją vertybe.

Straipsnyje analizuojamas Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto studentų požiūris į fizinę saviugdą bei fizinį aktyvumą. Tyrime dalyvavo 101 studentas. Gauti duomenys patvirtina, kad studentų – būsimųjų statutinių pareigūnų – požiūris į kūno kultūrą, jos vertybes yra teigiamas. Dauguma tyrime dalyvavusių studentų suvokia kūno kultūros ir sporto įtaką asmenybei tobulėti, vertina kūno kultūrą kaip priemonę, harmonizuojančią jų psichofizinę būklę, yra nusiteikę laikytis reguliaraus rekomenduojamo fizinio aktyvumo, motyvuoti save fizinei saviugdai ir fiziniams pratimams skiria pakankamai laiko. Tyrimo rezultatai atskleidžia būsimųjų statutinių pareigūnų požiūrį į kūno kultūrą ir fizinį aktyvumą motyvuojančius veiksnius, studentų pasirenkamas fizinio aktyvumo formas ir būdus, kaip prielaidas studentų fizinei saviugdai, taip pat leidžia įvertinti universiteto teikiamas galimybes ir sąlygas studentams fiziškai lavintis.

Pagrindinės sąvokos: kūno kultūra, fizinis ugdymas, sveika gyvensena, fizinio aktyvumo motyvacija, fizinė saviugda.

ĮVADAS

Tyrimo aktualumas. Sporto plėtros strateginis tikslas – sudaryti sąlygas visų Lietuvos socialinių grupių įtraukimui į sporto veiklą, taip sprendžiant itin svarbius visuomenės sanglaudos, gyvenimo kokybės gerinimo, gyventojų sveikatos ir sveikos gyvensenos, didesnio darbingumo, laisvalaikio užimtumo uždavinius ir kartu sukuriant socialinį pagrindą didelio

ISSN 2029–1701 (print)
ISSN 2335–2035 (online)

Mokslinių straipsnių rinkinys
VISUOMENĖS SAUGUMAS IR VIEŠOJI TVARKA
PUBLIC SECURITY AND PUBLIC ORDER
2012 (7) Scientific articles

meistriškumo sportininkų rengimo sistemai[1]. Lietuvos Respublikos Seimo patvirtintoje Valstybės ilgalaikės raidos strategijoje taip pat pažymima, jog kūno kultūra ir sportas – reikšminga ugdymo proceso sudedamoji dalis norint išauginti darnią ir visavertę asmenybę[2]. Šioje strategijoje pažymima, jog aukštųjų mokyklų studentų formaliajame ir neformaliajame ugdyme bene svarbiausias prioritetas – fizinio ugdymo edukacinės veiklos humanizavimas, įtvirtinant studentams sveikos gyvensenos, estetinių ir etinių vertybių normas[3]. Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto strategijoje 2005-2015 metams deklaruojama, jog „kūno kultūra plačiąja prasme – tai ir gyvenimo būdas, ir sveikos gyvensenos samprata, ir higienos kultūra, ir ugdymosi rezultatas“[4]. Todėl kūno kultūra ir sportas ir toliau turėtų būti reikšminga ir neatskiriama akademinių studijų dalis, pagrindinė sveikatos stiprinimo priemonė, galinti padėti išsigelbėti nuo pasyvumo, išglebimo, protinio darbo perkrovų[5].

Policijos pareigūnas, privalėdamas tinkamai atlikti savo tarnybines funkcijas ir užtikrinti visuomenės saugumą, turi būti visapusiškai pasirengęs, nuolat tobulinti savo gebėjimus ir įgūdžius, kelti profesinę kompetenciją. Lietuvos Respublikos policijos veiklos įstatyme[6] suformuluota nuostata patvirtina visos policijos sistemos institucinį siekį (interesą) užtikrinti visuomenės viešąjį saugumą, taip pat ir pačių policijos pareigūnų asmeninį saugumą: policijos pareigūnai turi būti specialiai parengti ir periodiškai tikrinami, ar jie sugeba veikti situacijose, susijusiose su fizinės prievartos, šaunamojo ginklo ar sprogstamųjų medžiagų panaudojimu.

Teisės aktuose akademinėms studijoms ir būsimųjų statutinių pareigūnų rengimui keliami uždaviniai skatina veiksmingai išnaudoti kūno kultūros ir fizinio ugdymo – svarbios ir reikšmingos srities, padedančios pasirengti būsimajai profesijai – teikiamas galimybes. Be to, kūno kultūra, kaip savarankiška ir savita kultūros sritis, gali padėti įveikti šiuolaikinės civilizacijos rykštę hipokineziją, atstatyti fizinės ir psichinės veiklos pusiausvyrą, padidinti organizmo atsparumą neigiamiems aplinkos veiksniams, išugdyti valią, plėtoti socialinius kontaktus ir gerinti bendravimo kultūrą, taip pat – gerinti gyvenimo kokybę. Gyvenimo kokybė – tai subjektyvus gerovės suvokimas, apimantis fizinį, psichologinį, socialinį ir dvasinį

[1] *Lietuvos Respublikos 2011–2020 metų valstybinė sporto plėtros strategija, patvirtinta Lietuvos Respublikos Seimo 2011 m. kovo 24 d. nutarimu Nr. XI-1296.* Valstybės žinios, 2011, Nr. 41-1492.
[2] *Valstybės ilgalaikės raidos strategija, 2002 m. lapkričio 12 d. Nr. IX-1187*, Valstybės žinios, 2002, Nr. 113-5029.
[3] *Ibid.*
[4] *Lietuvos Respublikos kūno kultūros strategija 2005-2012 metams*. [interaktyvus]. [žiūrėta 2012-04-06]. <http://www.kksd.lt/kongresas/dok/Neniaus%20kalba.pdf>.
[5] *Ibid.*
[6] Lietuvos Respublikos policijos veiklos įstatymas, priimtas 2000 m. spalio 17 d. Nr. VIII-2048. Valstybės žinios. 2000, Nr. 90-2777.

lygmenis, o fizinis aktyvumas – vienas svarbiausių gyvensenos veiksnių, stiprinančių fizinį pajėgumą, sveikatą ir didinančių gyvenimo įvairovę. Fizinis aktyvumas gali vykti laisvalaikio, profesinėje, buitinėje ir kitose srityse.

Tyrimo naujumas. Studijuojančiųjų fizinio aktyvumo ir saviugdos klausimai pakankamai išsamiai nagrinėti[7]. Ankstesnių tyrimų rezultatai[8] patvirtino tyrinėtojų teiginį, kad studentų motyvai atlikti fizinius pratimus yra įvairūs, o aktualiausi universitetinių aukštųjų mokyklų tiriamiesiems buvo asmeninio įvaizdžio motyvai: visapusiškai tobulinti savo kūną, gerinti fizines ypatybes ir stiprinti sveikatą, mažiau svarbūs – asmeninio pasitenkinimo motyvai: siekti fizinės ir dvasinės harmonijos, geriau mokytis[9]. Ankstesnių Mykolo Romerio studentų fizinio aktyvumo tyrimų metu pasirengimas būsimai tarnybai buvo įvardintas kaip reikšmingiausias motyvas[10]. Šio tyrimo metu naujai atskleistas besikeičiantis studentų požiūris į fizinį aktyvumą, ir šis motyvas (pasirengimas būsimai tarnybai) nebėra toks svarbus, kaip buvo nustatyta anksčiau. Tikėtina, kad šis pokytis gali būti susijęs su susidariusia situacija darbo rinkoje, su netikrumu dėl galimybės po studijų įsidarbinti pagal įgytą specialybę, taip pat su socialinėje terpėje sparčiai plintančiomis hedonistinės kultūros vertybėmis ir apraiškomis.

Tyrimo tikslas – atskleisti Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakultete studijuojančių studentų – būsimųjų statutinių valstybės tarnautojų – požiūrį į fizinį aktyvumą bei sveiką gyvenseną, kaip prielaidą fizinei saviugdai.

Tyrimo uždaviniai:

1. Ištirti Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto studentų – būsimų statutinių pareigūnų – požiūrį į kūno kultūrą ir fizinį aktyvumą skatinančius veiksnius.
2. Nustatyti prielaidas šių būsimųjų statutinių pareigūnų fizinei saviugdai.

Tyrimo metodologija. Siekiant atskleisti akademinio jaunimo fizinio ugdymo ypatumus, buvo atlikta literatūros šaltinių – mokslinės literatūros ir susijusių teisės aktų apžvalga taikant lyginamąjį analitinį, turinio analizės, aprašomąjį ir apibendrinimo metodus. Tirti būsimų statutinių pareigūnų požiūriui į kūno kultūrą ir fizinį aktyvumą skatinančius veiksnius buvo naudojamas anketinės apklausos metodas. Tyrimas buvo atliekamas 2011 m.

[7] Grinienė, E. *Studentų savos sveikatos vertinimas ir požiūris į sveiką gyvenseną*. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. 2006, Nr. 1(60), p.10–17.
[8] Poteliūnienė, S., Veršinskas, R., Muliarčikas, A. *Mykolo Romerio universiteto studenčių fizinės saviugdos prielaidos.* Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. Nr. 4(63), 2006, p. 90–95.
[9] Poteliūnienė, S. *Studentų fizinį aktyvumą ir sportininkų rengimą skatinantys veiksniai*. Vilnius, 2010, p. 33.
[10] Dešukas, B., Nikolajonok, G., Veršinskas, R. *LPA studentų specialaus parengimo ir pasiruošimo veikti ekstremaliomis sąlygomis rodiklių tarpusavio ryšys*. LPA Mokslo darbai. II t. Vilnius, Laukas, 1994, p. 133–136.

Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakultete rudens semestro metu, tyrime dalyvavo 1–3 kursų studentai (iš viso 101 respondentas), kurie į šį universitetą įstojo 2009 – 2011 mokslo metais (nuolatinių studijų studentai, studijuojantys programas Teisė ir policijos veikla, Teisė ir valstybės sienos apsauga, Policijos veikla). Empirinio tyrimo patikimumas grindžiamas statistinių duomenų oficialumu. Apklausos rezultatams apskaičiuoti buvo panaudotas matematinės statistikos metodas (pagrindinių duomenų apdorojimo matematinės statistikos programų SPSS paketas). Rodikliai suskirstyti pagal procentinę išraišką. Statistinio tyrimo tikslumui apskaičiuoti buvo imtas bendras Mykolo Romerio universiteto studentų skaičius 2011 metais (1292 studentai) ir taikyta populiacijos ir imties dydžio proporcinių santykių priklausomybė (pagal šią proporciją apklausiant daugiau nei tūkstantį asmenų, kai populiacija (bendras galimų apklausos subjektų skaičius) yra daugiau nei 10 000, imties paklaida yra nekintanti ir sudaro apie 3 procentus). Vertinant apklaustų Mykolo Romerio universiteto studentų imtį (101 anketa, populiacija – 1292), paklaida sudarė vos daugiau negu 8 procentus, t. y. galima teigti, kad atsakymų patikimumas yra daugiau kaip 91 procentas. Rezultatų kokybę apsprendė imties patikimumas ir reprezentatyvumas. Sociologiniuose bandomuosiuose tyrimuose imties dydis 100 yra pakankamas, kad tyrimo rezultatai mažai priklausytų nuo atsitiktinių aplinkybių, dydžio, požymio gradacijų kiekio, ir yra leistinų paklaidų ribose, numatytų statistinės analizės procedūromis.

FIZINIO UGDYMO SAMPRATA IR MOKSLININKŲ POŽIŪRIAI Į JĄ

Lietuvos gyventojų 2011-2012 metų fizinio aktyvumo skatinimo programoje[11] sąvoka fizinis ugdymas įvardinama kaip fizinių ypatybių, gebėjimų, reikalingų žmogaus veiklai, ugdymas fiziniais pratimais. Sporto terminų žodyne[12] pateikiamas platesnis ir išsamesnis sąvokos apibrėžimas: „Fizinis ugdymas – moksliškai pagrįstas veiksmas, kurio metu ugdytojas veikia ugdytinį kūno kultūros vertybėmis; ugdytojo ir ugdytinio bendravimas įgyvendinant tam tikrą fizinės būsenos programą. Kaip auklėjamoji priemonė, fizinis ugdymas turi tikslą skiepyti asmens kūno kultūros poreikį, norą ir įprotį stiprinti sveikatą, fiziškai grūdintis, atlikti socialines – kultūrines pareigas“. Daugelis mokslininkų, nagrinėjančių fizinio ugdymo turinį, sieja jį su gilesniu asmenybės dorovės ugdymu ir

[11] *Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus 2011 m. kovo 3 d. įsakymas Nr. V-72 „Dėl Lietuvos gyventojų 2011-2012 metų fizinio aktyvumo skatinimo programos“.* Valstybės žinios. 2011, Nr. 31-1476.
[12] Stonkus, S. *Sporto terminų žodynas*. Kaunas, 2002, p. 739.

netapatina vien tik su fiziniu aktyvumu. Kaip teigia Pūkelis[13], išprusimas kūno kultūros srityje gali padėti formuoti asmenybės intelekto kaitos nuostatą. Fizinio ugdymo metu pedagoginiame procese yra galimas harmoningas ir gilesnis asmenybės dorovės ugdymas, platesnis jos pažinimas[14]. Mokslininkų požiūriu[15], fizinis lavinimas ne tik plėtoja fizines galias, bet ir leidžia geriau pažinti savo fizinę prigimtį, skatina prasmingai siekti tikslo, pasirengti visaverčiam gyvenimui. Fizinių pratybų metu reikalinga kryptingai ugdyti studento fizinės saviugdos poreikį, formuoti motyvus, skatinančius jo fizinį aktyvumą, saviraidą ir saviraišką, skatinant kūno kultūros neišvengiamumo gyvenime suvokimą. Fizinis ugdymas yra veiksminga priemonė gerinti studentų sveikatą ir fizinį darbingumą, todėl puoselėjant asmenybės kūno kultūrą, labai svarbu ieškoti būdų, efektyviai veikiančių akademinio jaunimo požiūrį į fizinį aktyvumą, siekiant pakeisti elgseną ir sustiprinti vertybinę orientaciją, formuoti poreikį tobulinti save ir motyvaciją fizinei saviugdai. Todėl yra tikslinga fiziniais pratimais padėti optimizuoti fizinę ir funkcinę individo būklę, atitinkančią studijų reikalavimus ir būsimos profesijos ypatumus[16]. Policijos pareigūnų ugdymas šiek tiek panašus į sportininkų, nes nemažai laiko skiriama judėjimo veiksmų mokymui. Šio proceso metu išmokstama naujų judesių, veiksmų, įgyjama naujų judėjimo įgūdžių. Profesiniai įgūdžiai panaudoti kovinių imtynių veiksmus, specialiąsias priemones ir kitas prievartos rūšis daugiau siejasi su fiziniais gebėjimais, jų pagrindą sudaro judesiai, o kiti (pvz., situacijos analizė, tinkamų poveikio priemonių pasirinkimas) – su kognityviniais arba mąstymo gebėjimais[17]. Tačiau akademinio jaunimo žinojimas, kad kūno kultūra yra reikšminga jų gyvenime, daugumoje atvejų netampa veiksmu, todėl daugelis tyrinėtojų skelbia apie vis blogėjančią akademinio jaunimo sveikatą, jų nuolat blogėjančią fizinę būklę[18]. Taip pat mažėja vyresnių klasių mokinių fizinis aktyvumas. Palyginti su 2000 m. mokinių fizinis aktyvumas sumažėjo 20 proc. Lietuvos žmonių fizinis aktyvumas yra kur kas mažesnis negu Suomijos, Olandijos, Danijos. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimo 1994-2006 m. duomenimis, du kartus per savaitę taip, kad padažnėtų kvėpavimas ir suprakaituotų, 1998 ir 2002 m. mankštinosi tik 37 proc. 15 – 24 metų amžiaus asmenų, tuo tarpu Suomijoje šios amžiaus grupės – 60 proc. asmenų. 2006 m. laisvalaikiu kasdien mankštinosi taip, kad padažnėtų kvėpavimas ir

[13] Pūkelis, K. *Mokytojų rengimas ir filosofinės studijos*. Kaunas, 1998.
[14] Miškinis, K. *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas, 2002, p. 471.
[15] Tamošauskas, P. *Humaniškai orientuotas studentų fizinis ugdymas.* Vilnius, 2003, p. 79.
[16] Tamošauskas, P. *Kūno fenomenas ir fizinis ugdymas.* Santalka. Filologija. Edukologija. Vilnius, VGTU, 2008, p. 116–122.
[17] Možeiko, G. *Policijos pareigūnų profesinių įgūdžių modelinėse situacijose sąsajos su asmenybės kintamaisiais.* Vilnius, VU, 2010, p. 49.
[18] Vaščila, V. *Studentų fizinės saviugdos pedagoginiai pagrindai*. *Studentų fizinis ugdymas*. Vilnius, 1996, p. 113–130.

suprakaituotų, kasdien mankštinosi tik 15,7 proc. Lietuvos žmonių, 4 – 6 kartus per savaitę tai darė tik 7,3 proc. žmonių, o du kartus per savaitę mankštinosi daugiau aukštąjį ir aukštesnįjį išsilavinimą turinčių asmenų[19]. Remdamiesi S. Šalkauskio[20] teiginiu, kad kūno kultūra yra viso ugdymo, žmogaus egzistencijos užtikrinimo dalis, galime įžvelgti laipsniškos asmenybės degradacijos grėsmę, kurios priežastys – žmogaus kūno galių mažėjimas, nepakankamas kūno lavinimas ir puoselėjimas.

Vykdydamas savo socialinę misiją Universitetas, kaip vieta, kur jaunuoliai galutinai subręsta, tampa nepriklausomi, išmoksta gyventi savarankiškai, turi saugoti ir stiprinti studentų ir personalo sveikatą, sukurdamas palankią darbo ir mokymosi aplinką. Universitetas atsakingas už būsimųjų įstatymų kūrėjų, vykdytojų visapusiškai sveikos asmenybės ugdymą kaip švietėjas, todėl turi ugdyti tvirtą studentų požiūrį į sveikatos išsaugojimą bendruomenėje ir visuomenėje[21]. Šiuolaikinio akademinių studijų proceso centre yra besimokantysis, kuris žinias ir gebėjimus įgyja, plėtoja požiūrius ir vertybes visur ir visada – ne tik tada, kai yra mokomas. Todėl studijų programa turi būti sukonstruota ir dėstytojas turi veikti taip, kad studentas, išlaikydamas pagrindinę studijų programos liniją, galėtų lanksčiai tenkinti argumentuotus savo studijų lūkesčius ir poreikius. Šiuolaikinė žinių visuomenė neįmanoma be efektyviai dirbančių kvalifikuotų pedagogų, taigi ir be jaunuolių sveikatą ugdančių fizinio rengimo dėstytojų, sporto šakų trenerių, rengiančių sportininkus varžyboms[22]. Kadangi studijų laikotarpis dažniausiai sutampa su 18 – 24 m. amžiaus tarpsniu, kai vyksta tolesnė jaunuolių – studentų ir studenčių socialinė ir kultūrinė, fizinė, dvasinė, natūrali biologinė ir ugdomoji branda. Pasikeitusios socialinės gyvenimo sąlygos (gyvenamoji vieta, kolektyvas, socialinis statusas, materialinė padėtis) ir kiti iššūkiai kelia naujus reikalavimus adaptyviai jaunuolių elgsenai, taip pat formuoja naują požiūrį į savo veiklą, jos rezultatus. Tai reiškia, kad studentai turi būti patys iniciatyvūs tam, kad kurtų ir pažintų save, atskleistų visuomenei savo amžiaus dvasines, fizines, protines galimybes[23]. Aukštųjų mokyklų programos yra pakankamai sunkios laiko užimtumo požiūriu. Kiekvieną dieną studentai 6 – 8 val. užimti protiniu darbu paskaitose. Nemažą dalį laisvalaikio reikia skirti savarankiškam darbui,

[19] Skurvydas, A. *Judesių mokslas: griaučių raumenys, valdymas, mokymas, sveikatinimas, reabilitavimas, treniravimas, metodologija*. Kaunas, 2008.
[20] Šalkauskis, S. *Rinktiniai raštai*. Vilnius, 1992, t. 1, p. 381–418.
[21] Janušauskas, A., Aleksonis, G. *Pareigūnų rengimas: sveikatos stiprinimo problematika.* Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka. 2011 (6), p. 136.
[22]Bankauskienė, N. *Pedagogui būtinos kompetencijos*, 2007. [interaktyvus], [žiūrėta 2012-02-10] http://www.pprc.lt/ *MetodineVeikla/naujienos/Pedagogui_butinos_kompetencijos. pdf.*
[23] Poškus, K. *Ugdymo tikslai ir uždaviniai.* Pedagogika. 1992(28), p. 12–27.

ypatingai daug dirbama sesijų metu[24]. Fizinio lavinimo priemonių ir metodų panaudojimas bei reikiamo laiko skyrimas fiziniams ugdymui gali padėti atstatyti protinį darbingumą ir pagerinti arba palaikyti fizinės parengties lygį, tačiau yra nustatyta[25], kad studijų metu studentų fizinės parengties rodikliai gerėja tada, kai fizinio lavinimo pratyboms skiriama nemažiau, kaip 4 akademines valandas per savaitę. Tokios trukmės fiziniai krūviai jau teigiamai veikia kraujotakos ir kvėpavimo sistemas, adaptaciją fiziniams krūviams, gerina energiją gaminančių ir įsisavinančių sistemų veiklą. Jungtinių Amerikos Valstijų San Diego universiteto parengtoje studijoje pateikiamas konkretesnis aktyvaus gyvenimo sąvokos apibūdinimas: aktyvus gyvenimas – tai gyvenimas, kai žmogus kasdien būna fiziškai aktyvus ne mažiau 30 min.[26]. Siekiantiems stiprinti savo sveikatą 15-24 m. amžiaus jaunuoliams rekomenduojama mankštintis nemažiau kaip 30 min. per pratybas ir nerečiau kaip kas antrą dieną vidutiniu ir dideliu intensyvumu. Toks fizinis aktyvumas užtikrina geriausią organizmo augimą ir raidą, gerą psichologinę būseną, sumažina susirgimų širdies kraujagyslių ligomis ir padeda sudaryti sveikos gyvensenos įgūdžius[27].

FIZINIO UGDYMO ĮTAKA POLICIJOS PAREIGŪNO PROFESIJAI

Didelė įtakos fizinio lavinimo turiniui ir formoms turi studentų būsimoji specialybė. Vienas iš pagrindinių fizinio lavinimo uždavinių – suteikti būsimiems specialistams daugiau pritaikomojo pobūdžio žinių ir praktinių gebėjimų[28]. Profesinis fizinis rengimas turi būti susijęs su profesinių reikalavimų specifiką ir padėti geriau įsisavinti būsimos profesijos žinias. Siūloma profesiniam rengimui skirti net iki 40 proc. studentų fizinio rengimo laiko[29]. Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto studentų – būsimųjų statutinių pareigūnų fizinis ugdymas skiriasi nuo kitų universitetų studentų fizinio ugdymo. Tarnybai vidaus reikalų sistemoje reikalingas gera fizinė parengtis, todėl stojantieji privalo laikyti fizinės parengties testus, tokio pobūdžio testai studijų laikotarpiu yra privalomo studentų atsiskaitymo sudėtinė dalis. Pareigūnų profesinio rengimo programoje privalomos fizinio rengimo ir kovinės savigynos pratybos nuo 2007 m. buvo privalomos tik 1 ir 2 kursuose, o nuo 2009 m. – 2 ir 3 kursuose.

[24] Kepežėnas, V. *VPU kūno kultūros specialybės studentų greitumo, šoklumo ir jėgos rodiklių kaita trečiais – ketvirtais studijų metais*. Magistro darbas (kūno kultūra ir sportas). 2005.
[25] Genevičius, J. *Studentų kūno kultūros pagrindai*. Kaunas, 1991, p. 142.
[26] *Leadership for active living. Leadership action strategy*. San Diego: San Diego State University, 2003.
[27] Skurvydas, A. *supra* note 19, p. 391.
[28] Gaška, V. *Policijos akademijos studentų fizinio rengimo metodai*. Daktaro disertacija (socialiniai mokslai, edukologija (07S). Vilniaus pedagoginis universitetas. 1995, p. 181.
[29] Dadelo, S. *Lietuvos teisės akademijos studentų fizinės saviugdos efektyvumo tyrimai*. Daktaro disertacija (socialiniai mokslai, edukologija (07S), fizinis lavinimas, judesių mokymas ir sportas (S273). Vilniaus pedagoginis universitetas. 1998.

Studentų fizinę parengtį, fizinį darbingumą lemia ir kiti faktoriai. Tai teisinga dienotvarkė, mokslo ir poilsio optimalus santykis, laisvalaikio turinys. Laisvalaikio turinio pasirinkimui taip pat didelės įtakos gali turėti praktinės studentų galimybės: turima aukštosios mokyklos sporto bazė, jos nutolimas nuo bendrabučio ar laikinos studento gyvenamosios vietos, kvalifikuotų specialistų vykdomos įdomios, emocingos, studentų pomėgius atitinkančios fizinio lavinimo pratybos, taip pat kitos įdomios fizinio lavinimo ir sporto priemonės po paskaitų. Studentams, jų pačių teigimu, pakanka laisvo laiko toms laisvalaikio formoms, kurios juos domina ir kurias jie laiko naudingomis[30]. Todėl yra pagrindo manyti, kad būtinumas didinti socialiai determinuotą fizinį aktyvumą turi virsti studentų kultūros vertybe, savarankiško fizinio tobulinimosi siekiu. Tik tokiu keliu einant galima tikėtis, kad kūno kultūra taps realia studentų gyvenimo dalimi[31].

Dėl nuolat augančio gamybinėje ir visuomeninėje veikloje žmogaus patiriamos psichinės įtampos (streso) lygio, įvairiose socialinėse grupėse patiriama tiesioginė neigiama įtaka gyvenimo kokybei. Stresas gali būti vertinamas kaip tam tikras sutrikimas pusiausvyros tarp mūsų pačių ir situacijos, kurioje atsiduriame. Vidaus reikalų sistemos pareigūnams dėl tarnybos specifikos dažniau nei kitų profesijų atstovams tenka susidurti su negatyviomis gyvenimo realijomis – drausminti mėginančius nepaisyti visuomenės bendrabūvio normų, spręsti konfliktus, tramdyti pažeidėjus, ekstremalių situacijų metu patiriant psichologinį ir fizinį smurtą ar net tiesioginę grėsmę sveikatai ir gyvybei. Policijos pareigūno tarnybinei veiklai būdinga, kad bendraujant su piliečiais dažniausiai tenka nurodinėti, reikalauti ar net mėginti priversti kitą šalį ką nors atlikti: nepažeidinėti viešosios tvarkos, vienoje ar kitoje situacijoje paisyti visuomenės elgesio normų, vykdyti teisėtus policijos pareigūno reikalavimus ar vykti į policijos įstaigą. Atliktų tyrimų duomenys patvirtina visuomenės polinkio konfliktuoti augimą, didėja piliečių nepaklusnumo policijos pareigūnų reikalavimams atvejų skaičius, taip pat tiesiogine grėsme pareigūnams patirti fizinį smurtą[32]. Taip pat policijos pareigūnams ir statutiniams valstybės tarnautojams, kurie turi teisę naudoti prievartos priemones, yra aktuali perspektyvinė atsakomybė. Policijos veiklos įstatyme[33] nustatyta, kad policijos pareigūnas asmeniškai atsako už savo veiksmus, sprendimus bei jų

[30] Radžiukynas, D. *Lietuvos karo akademijos kariūnų fizinis ugdymas pirmais studijų metais*. Daktaro disertacija. (socialiniai mokslai, edukologija, (07 S). Vilniaus pedagoginis universitetas. Vilnius, 1999.
[31] Tubelis L. *Studentų fizinės saviugdos skatinimo sistema ir jos efektyvumas.* Daktaro disertacija (socialiniai mokslai, edukologija, (07 S). Vilniaus pedagoginis universitetas. Vilnius, 2001.
[32] Misiūnas, E. *Policijos pareigūnų teisinis statusas*. Daktaro disertacija. Mykolo Romerio universitetas. 2010, p. 50–55.
[33] *Lietuvos Respublikos policijos veiklos įstatymas, priimtas 2000 m. spalio 17 d. Nr. VIII-2048*. Valstybės žinios, 2000, Nr.90-2777.

padarinius, kad pareigūnas, naudodamas prievartos priemones, privalo išvengti sunkių pasekmių. Be jau paminėtų priežasčių, policijos pareigūnai ekstremaliose situacijose patiria didelį stresą ir dėl tiesioginės grėsmės sveikatai ir gyvybei, todėl labai svarbu, kad pareigūnas kvalifikuotai ir atitinkamai reaguotų į susidariusias aplinkybes, gebėtų sumažinti konflikto metu kilusią įtampą ir priimtų teisingus sprendimus. Jaunuoliams, besirengiantiems tapti statutiniais valstybės pareigūnais, išugdytas gebėjimas susidoroti su tarnybos metu patiriama psichine įtampa ir sumažinti streso sukeliamas neigiamas pasekmes ypatingai svarbus.

Formuojant studentams sveikos gyvensenos įgūdžius, būtina formuoti vertybines nuostatas ir teigiamą požiūrį į fizinį ugdymą, kūno kultūrą ir sportinę veiklą kaip vertybę. Labai svarbu siekti, kad kūno kultūra ir sportinė veikla taptu ne tik įpročiu, bet ir poreikiu, todėl hedonistinį (patenkinamas asmeninis poreikis, patiriamas malonumas) ir rekreacinį (aktyvus laisvalaikio leidimas naudojant sporto pratimus) kūno kultūros poveikį tikslinga išnaudoti kaip motyvacijos elementą, formuojantį vertybinį veiklos aspektą, kuomet subjektas žmogus įtraukia į socialinį gyvenimą objektą sportinę veiklą ir tokiu atveju ta veikla yra pripažinta vertybė.

Darbinė veikla daro įtaką kryptingam kūno ir jo galių tobulinimui, kuomet kūnas socialinėje sistemoje yra tobulinamas kryptingai, o kūno kultūra suprantama kaip tikslinga socialinė veikla, kurios paskirtis – kryptingai veikti žmogaus fizinį tobulinimą. Šiuo atveju fizinis ugdymas kaip socialinė forma daro poveikį žmogaus kūno sąrangai, jos fizinėms ypatybėms ir judamiesiems įgūdžiams, todėl kyla grėsmė, kad kūnas gali tapti tam tikru instrumentu socialiniams užsakymams atlikti. Kūnas, jo galios šiuo atveju yra traktuojamos kaip būtinas funkcinis tam tikros veiklos atributas ir jis nėra pasirenkamas paties žmogaus, o primetamas iš išorės ir kūno galių parengimas konkrečiai veiklai atlikti gali tapti pagrindiniu požiūrio į kūną kriterijumi. Taip atsižvelgiant į tarnybos specifiką ir valstybės statutinių pareigūnų vykdomų tarnybinių funkcijų pobūdį, Lietuvos Respublikos vidaus ministro įsakymu nustatyti papildomi reikalavimai pareigūnų fiziniams gebėjimams. Pažymėtina, kad vėliau kryptingas fizinis rengimas visą tolimesnės tarnybos laikotarpį vykdomas pareigūnų tarnybos vietose pagal reglamentuojančių teisės aktų nustatytą tvarką ir reikalavimus[34].

[34] *Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro 2006 m. gruodžio 29 d. įsakymas Nr. I-V-500 „Dėl vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimų ir pareigūnų fizinio pasirengimo tikrinimo bei papildomų reikalavimų, susijusių su fiziniais ir praktiniais gebėjimais eiti tam tikras pareigas, tam tikrose vidaus reikalų įstaigų padaliniuose ir atitikties šiems reikalavimams tikrinimo taisyklių patvirtinimo*“.

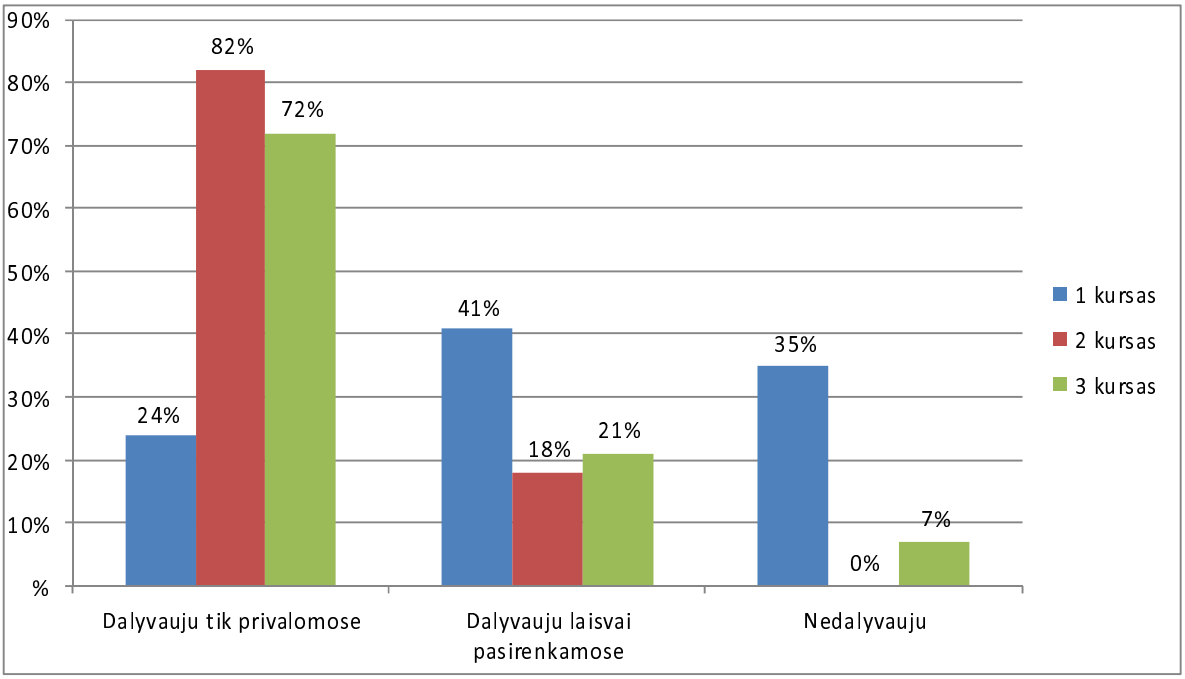
ISSN 2029–1701 (print)
ISSN 2335–2035 (online)

Mokslinių straipsnių rinkinys
VISUOMENĖS SAUGUMAS IR VIEŠOJI TVARKA
PUBLIC SECURITY AND PUBLIC ORDER
2012 (7) Scientific articles

STUDENTŲ POŽIŪRIS Į FIZINĮ AKTYVUMĄ IR SVEIKĄ GYVENSENĄ: PRIELAIDOS FIZINEI SAVIUGDAI

Tyrime buvo analizuojamas studentų fizinio aktyvumo raiškos aspektai, dalyvavimą kūno kultūros ir sporto veikloje motyvuojantys veiksniai, studentų pasirenkamos fizinio aktyvumo formos ir būdai, taip pat apibendrintai vertinamas universiteto teikiamos galimybės ir sąlygos studentams fiziškai lavintis. Apie savo fizinį aktyvumą studijų ir laisvalaikio metu pasisakė visi tiriamieji. Studentų dalyvavimas privalomose specialaus fizinio rengimo, kovinės savigynos pratybose yra numatytas studijų programose, tačiau kuomet fizinio rengimo pobūdžio mokymo dalykas yra laisvai pasirenkamas kaip papildomas, tokį pasirinkimą galima vertinti kaip studento aspiracijos tobulinti savo kūną ir fizines ypatybes, įgyti specialių šios srities žinių, kurios yra būsimųjų statutinių pareigūnų profesinės kompetencijos sudėtinė dalis, išraišką. Pastebėta, kad antro kurso studentų dalyvavimo fizinio rengimo ir sporto pratybose procentas yra didžiausias.

Tyrimo duomenimis (žr. 1 pav.), net 82 proc. pasisakiusiųjų reguliariai dalyvauja privalomose, o 18 proc. dalyvauja ir laisvai pasirenkamose fizinio rengimo pratybose, treniruotėse.



1 pav. Tiriamųjų dalyvavimo fizinio rengimo pratybose aktyvumo raiška

Kadangi tyrimas buvo atliekamas mokslo metų pradžioje, privalomos fizinio rengimo pratybos rudens semestre buvo numatytos ne visų studijų programų pirmakursiams, todėl 35

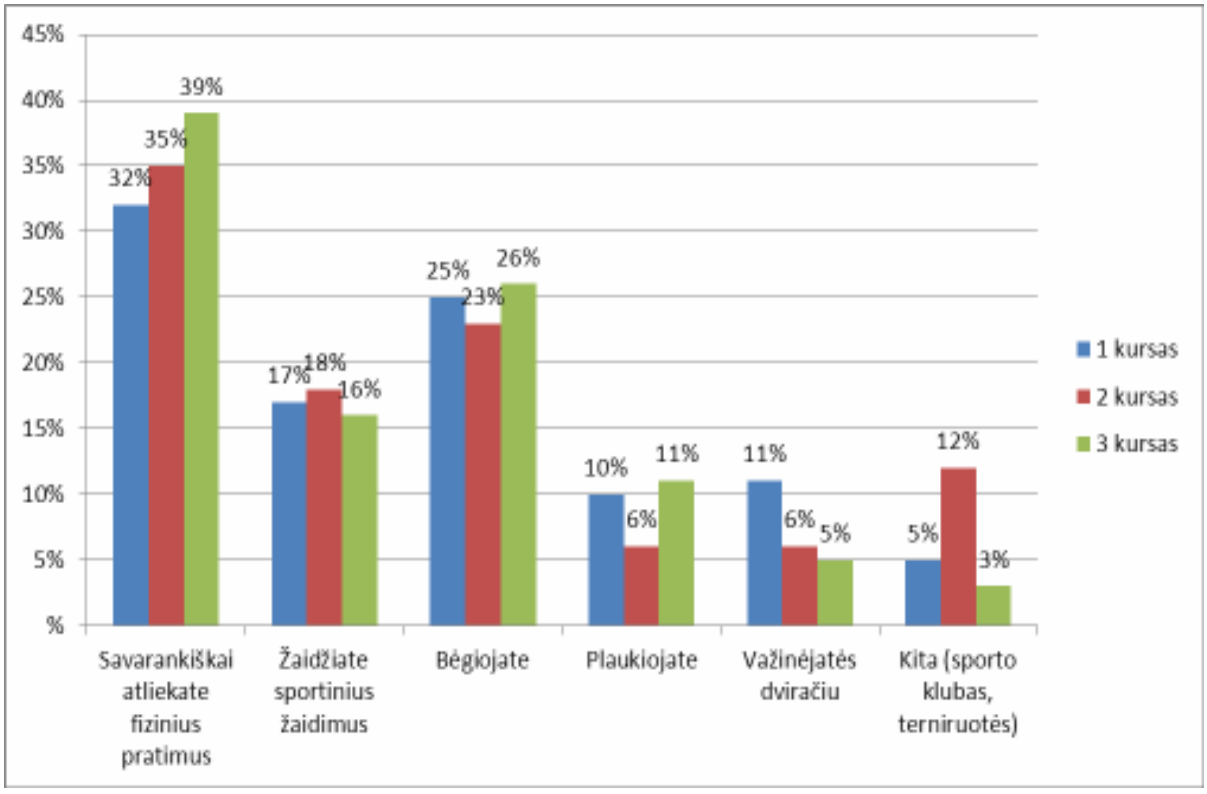
ISSN 2029–1701 (print)
ISSN 2335–2035 (online)

Mokslinių straipsnių rinkinys
VISUOMENĖS SAUGUMAS IR VIEŠOJI TVARKA
PUBLIC SECURITY AND PUBLIC ORDER
2012 (7) Scientific articles

proc. respondentų tokiose pratybose nedalyvavo. Dalis trečiakursių (7 proc.) nurodė nedalyvaujantys fizinio rengimo pratybose. Pastebėta, kad didžiausias pirmakursių skaičius (41 proc.) reguliariai dalyvavo laisvai pasirenkamose fizinio rengimo pratybose ir iš šio fakto galima daryti prielaidą, kad jie yra daugiau motyvuoti fizinei saviugdai, nes kūno kultūrą rinkosi savo noru. Priežastis, kodėl studentai užsirašo į kūno kultūros pratybas, tyrė N. Leenders[35]. Jis nustatė, kad studentai jose dalyvauja norėdami įgyti naujų fizinio aktyvumo rūšių įgūdžių, pagerinti savo gebėjimus arba tai daro tiesiog todėl, kad smagu.

Tačiau prognozuoti, kad ši veikla bus tęsiama ateityje, yra pakankamai sudėtinga, nes šios srities tyrinėtojai[36] nurodo, kad dėl nepakankamai susiformavusios motyvacijos mažai tikėtina, kad studentai reguliariai mankštintųsi, nes jų poelgiai labiau priklausys nuo išorinių veiksnių ir situacijų.

Tyrimo rezultatai atskleidžia (2 pav.), kad savo laisvalaikį fiziškai aktyviai leidžiantys pirmo – trečio kurso studentai (32–39 proc.) pirmenybę teikia individualioms pratyboms, kurių metu savarankiškai mankštinasi atlikdami fizinius pratimus.



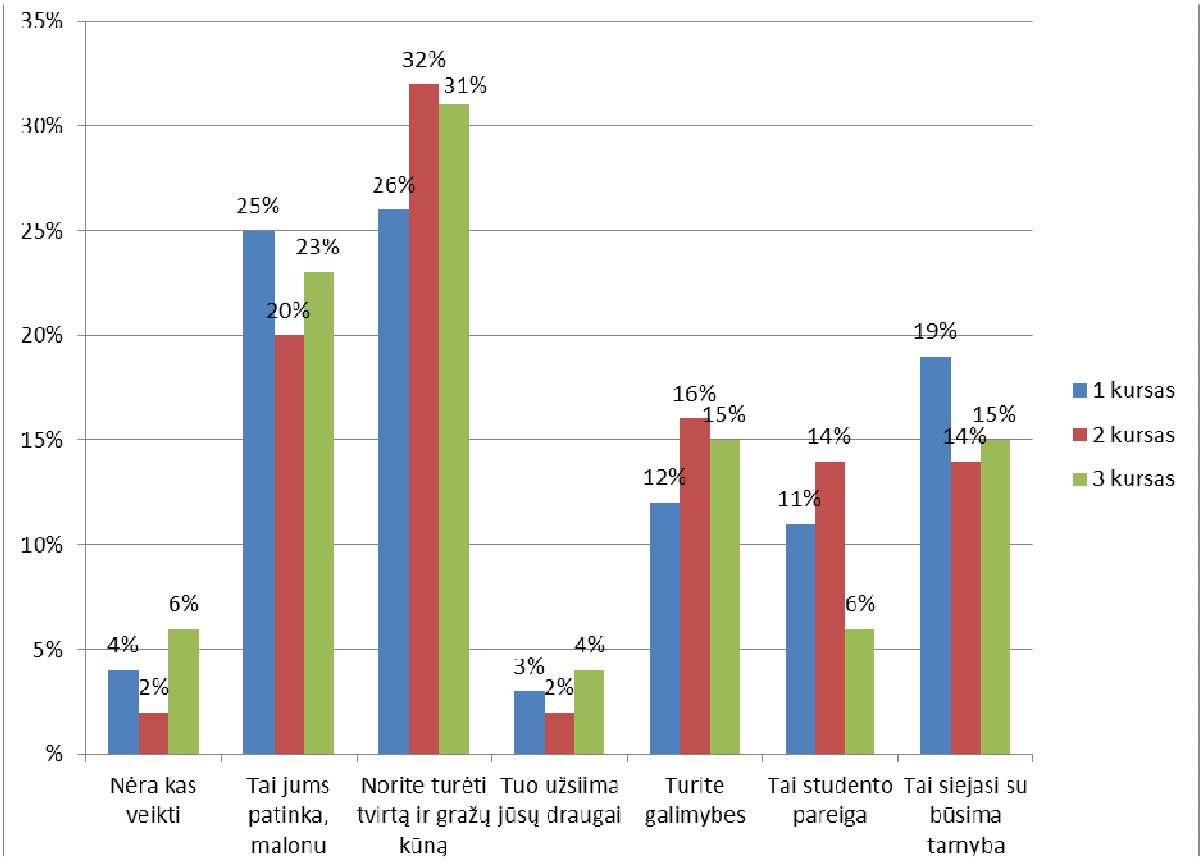
2 pav. Tiriamųjų laisvalaikio fizinio aktyvumo formų raiška

[35] Leenders, N., Sherman, M., Wierd, P. *College physical activity coures: Why do students enroll, and what are their health behaviors? 1999.* [interaktyvus]. [žiūrėta 2011-012-27]. < http://www.freepatentsonline.com/article/Physical-Educator/180663113.html>
[36] Poteliūnienė, S. *supra* note 9, p. 35.

ISSN 2029–1701 (print)
ISSN 2335–2035 (online)

Mokslinių straipsnių rinkinys
VISUOMENĖS SAUGUMAS IR VIEŠOJI TVARKA
PUBLIC SECURITY AND PUBLIC ORDER
2012 (7) Scientific articles

Savo laisvalaikio metu savarankiškai bėgimą kultivuoja ketvirtadalis respondentų, o apie penktadalis (16–18 proc.) žaidžia sportinius žaidimus.Vertinant studentų fizinį aktyvumą skatinančius veiksnius, tyrimo rezultatai (3 pav.) atskleidžia, kad studento pareiga (6–14 proc.) ar pasirengimas būsimai tarnybai vidaus reikalų sistemos įstaigoje (14–19 proc.) nėra labiausiai motyvuojantis veiksnys būsimuosius statutinius pareigūnus būti fiziškai aktyviems, savarankiškai mankštintis. Daugiausia respondentų (26–32 proc.) nurodė, kad fizinės pratybos jiems padeda tobulinti savo kūną. Sąlyginai didelis respondentų skaičius (20–25 proc.) pažymėjo, kad laisvalaikiu mankštindamiesi ar treniruodamiesi patiria malonumą. Galime daryti prielaidą, kad beveik pusei respondentų fizinė kultūra yra veiksminga priemonė tobulinti save, tam sąmoningai skiriamas laisvalaikis, o sporto pratybų metu patiriamos teigiamos emocijos. Taip pat teigiama[37], kad daug svarbesnės priežastys yra noras atsipalaiduoti, sumažinti susikaupusią įtampą, o tik tada tapti stipresniam, sveikesniam. Be to, pažymėtina, kad dalį respondentų (12–16 proc.) laisvalaikio metu būti fiziškai aktyviems skatina turimos galimybės – sporto bazės ar paslaugų prieinamumas.



3 pav. Tiriamųjų fizinį aktyvumą skatinančių veiksnių raiška

[37] Kirjonen, J. *Personal values and motivation for exercise: Proceedings of the World congresson Sport for all*. Finland, 1991, p. 413–421.

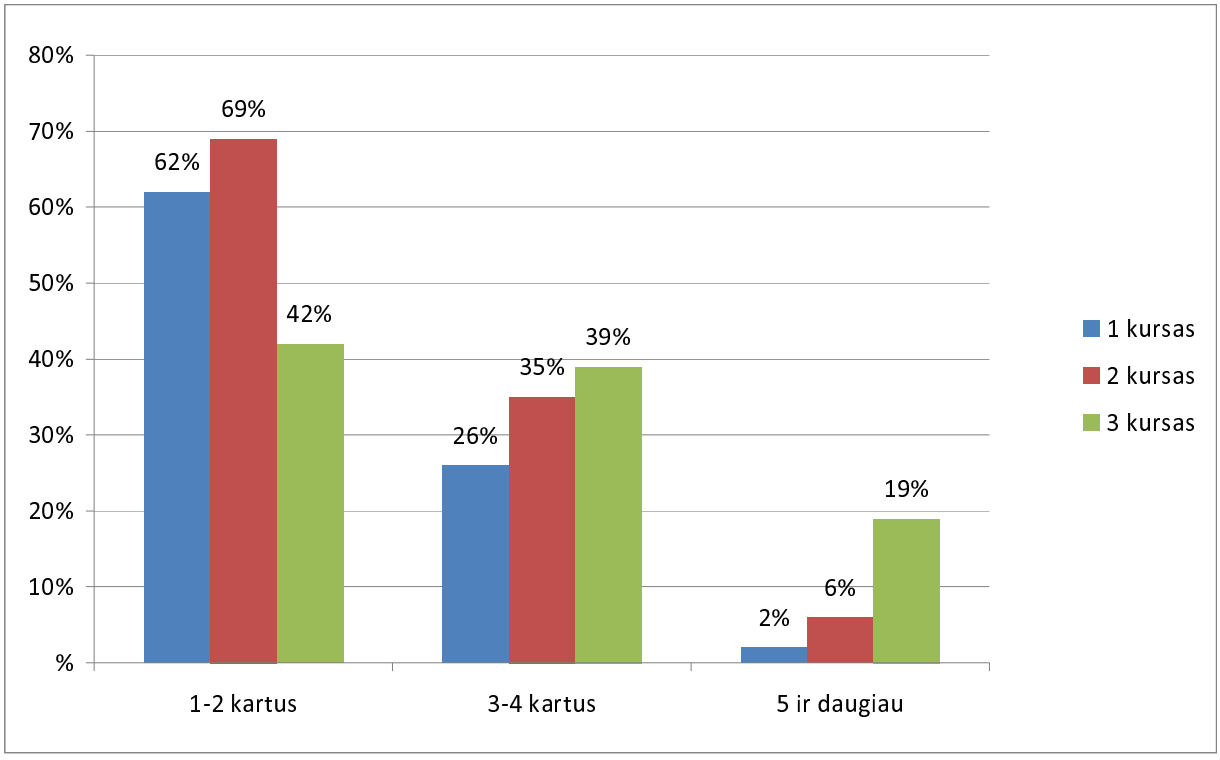
ISSN 2029–1701 (print)
ISSN 2335–2035 (online)

Mokslinių straipsnių rinkinys
VISUOMENĖS SAUGUMAS IR VIEŠOJI TVARKA
PUBLIC SECURITY AND PUBLIC ORDER
2012 (7) Scientific articles

Dauguma (62 proc.) tiriamųjų teigė dažnai išnaudojantys sudarytas galimybes savarankiškai mankštintis universiteto treniruoklių salėse, laisvai pasirenkamų krepšinio pratybų ar laisvalaikio metu žaisti krepšinį išnuomotoje sportinių žaidimų salėje.

Tyrimo metu taip pat buvo siekiama sužinoti, koks aktyvus laisvalaikio leidimo būdas labiausiai priimtinas dalyvaujantiems apklausoje. Iš gautų atsakymų matyti, kad didžiausias respondentų skaičius (46–55 proc.) galimybę sportuoti kartu su draugais nurodė kaip labiausiai jiems priimtiną aktyvaus laisvalaikio leidimo būdą. Tačiau beveik trečdalis dalyvavusių apklausoje (29–34 proc.) pažymėjo, kad jiems labiausiai patinka sportuoti vieniems.

Siekiant nustatyti, kiek kartų per savaitę vidutiniškai 1– 3 kurso studentai dalyvauja pratybose ir treniruotėse, buvo gauti duomenys (4 pav.), kad didžiausias respondentų skaičius (42 – 69 proc.) tai daro 1 – 2 kartus. Tačiau buvo pastebėta, kad 58 proc. tiriamųjų - trečio kurso studentų sportuoja 3 – 4 kartus arba daugiau kaip 5 kartus per savaitę. Pažymėtina, kad tokiomis apimtimis dalyvaujančių pratybose, treniruotėse respondentų skaičius nuosekliai didėja nuo pirmo iki trečio kurso.



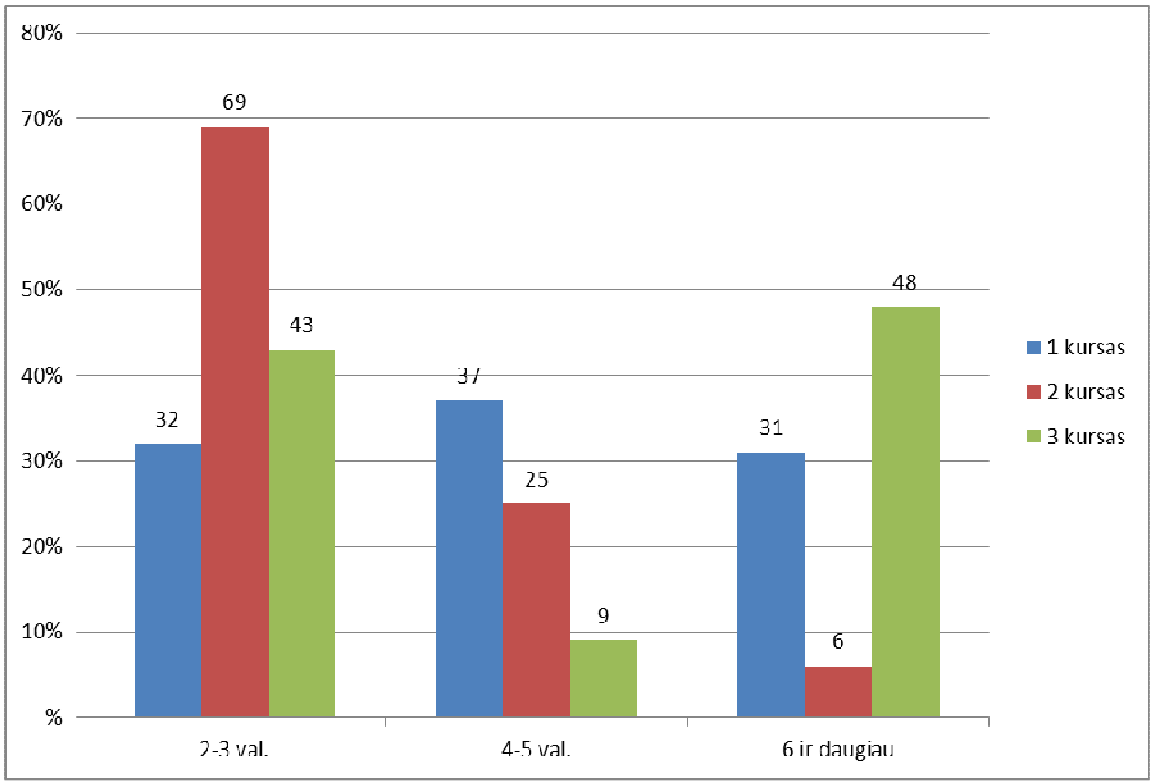
4 pav. Tiriamųjų dalyvavimo pratybose ir treniruotėse dažnis

Siekiant nustatyti, ar tiriamieji skiria pakankamai laiko kūno kultūrai ir sporto veiklai, kad būtų užtikrinamas teigiamas fizinių krūvių poveikis kraujotakos ir kvėpavimo sistemoms,

ISSN 2029–1701 (print)
ISSN 2335–2035 (online)

Mokslinių straipsnių rinkinys
VISUOMENĖS SAUGUMAS IR VIEŠOJI TVARKA
PUBLIC SECURITY AND PUBLIC ORDER
2012 (7) Scientific articles

adaptacijai fiziniams krūviams, energiją gaminančių ir įsisavinančių sistemų veiklai, respondentai buvo paprašyti nurodyti, kiek laiko (valandų) per savaitę vidutiniškai skiria kūno kultūrai ir sportui. Gauti duomenys (5 pav.) parodė, kad didžiausias antrakursių skaičius (69 proc.) fiziškai lavinasi 2 – 3 val. per savaitę. Pirmo kurso studentų atsakymai pasidalijo į tris lygias dalis: 2 – 3 val. per savaitę sportuoja 32 proc., po 4 – 5 val. pratybose dalyvauja 37 proc., o po 6 ir daugiau valandų per savaitę fiziškai lavinasi 31 proc. Nustatyta, kad 48 proc. trečio kurso studentų tam skiria po 6 ir daugiau valandų per savaitę. Šie duomenys leidžia manyti, kad studijų proceso metu būsimieji statutiniai pareigūnai yra pakankamai fiziškai aktyvūs.



5 pav. Kūno kultūrai ir sportui skiriamas laikas (val. per savaitę)

Siekiant gauti objektyvios informacijos, kaip aktyviai studentai naudojasi universiteto sporto baze, tyrimo metu buvo prašoma nurodyti, kus respondentai laisvalaikiu mankštinasi ar sportuoja dažniausiai. Gauti duomenys patvirtina, kad vyresnių kursų studentai dažniausiai sportuoja universiteto sporto bazėje (44 proc. antrakursių, 34 proc. trečiakursių). Palyginti mažas (18 proc.) universiteto sporto bazėje laisvalaikiu sportuojančių pirmakursių skaičius gali būti sąlygojamas aplinkybės, kad tyrimo metu tebevyko naujai įstojusių studentų adaptacijos universitete laikotarpis, todėl nesuspėta surinkti prieinamą informaciją apie

teikiamas galimybes. Be to, ruduo yra tinkamas metas fizinėms pratyboms gryname ore – didžiausias skaičius (33 proc.) pirmakursių nurodė, kad dažniausiai sporto pratyboms pasirenka parką ar mišką, taip pat dar 22 proc. mankštinasi atviruose sporto aikštynuose, stadionuose. Antrakursių rezultatai yra atitinkamai 23 proc. ir 13 proc., trečiakursių – 21 proc. ir 9 proc. Tačiau trečiakursiai dažniausiai, lyginant su jaunesniais kolegomis, aktyvaus laisvalaikio praleidimui pasirenka pratybas sporto klubuose (27 proc.), baseinuose (9 proc.). Pirmakursių rezultatai atitinkamai 20 proc. ir 7 proc., antrakursių – 13 proc. ir 7 proc.

Siekiant sužinoti studentų interesus, įvertinti materialines galimybes investuoti lėšas tenkinant savo pomėgį fiziškai lavintis, respondentų buvo paprašyta nurodyti, ar jiems tenka papildomai mokėti už galimybę mankštintis, sportuoti pasirinktose sporto bazėse. Teigiamai atsakė 31 proc. pirmakursių, 19 proc. antrakursių ir 46 proc. trečio kurso studentų.

Didelis skaičius (39 proc.) pirmakursių už galimybę naudotis pasirinktomis sporto bazėmis papildomai per mėnesį sumoka 51-80 Lt, 28 proc. tenka mokėti 20-50 Lt, 22 proc. išleidžia 81-100 Lt, o dar 11 proc. išlaidos siekia 121-180 Lt. Trečiakursių savo pomėgiui išleidžiamos sumos: 32 proc. išleidžia 20-50 Lt, 53 proc. 51-80 Lt, 5 proc. 81-100 Lt ir 10 proc. 121-180 Lt, o visų (100 proc.) antro kurso studentų išlaidos per mėnesį 20-50 Lt, t.y. minimalios.

IŠVADOS

Atlikto tyrimo rezultatai parodė, jog didžioji dalis respondentų dalyvauja tik privalomose kūno kultūros pratybose, o fiziškai aktyvūs studentai, dalyvaudami laisvai pasirenkamose pratybose, laisvalaikiu pirmenybę teikia individualioms pratyboms, kurių metu dažniausiai savarankiškai mankštinasi atlikdami fizinius pratimus su sunkmenomis. Vyraujantis studentų kūno kultūros ir sporto veiklos dažnis – 1-2 kartai per savaitę, tačiau skiriamas laikas šiai veiklai yra skirtingas – nuo 2 val. iki 6 val. ir daugiau. Mėgstamos studentų pratybos atvirame ore – mankštos pratimai, bėgimas, važinėjimas dviračiu.

Tyrimo metu atskleista, kad studentai pakankamai aktyviai dalyvauja kūno kultūros veikloje: dauguma respondentų suvokia kūno kultūros ir sporto poveikį asmenybės tobulėjimui, vertina kūno kultūrą kaip priemonę, harmonizuojančią jų psichofizinę būklę. Nagrinėjant būsimųjų statutinių pareigūnų motyvacijos veiksnių reikšmingumą fizinei saviugdai pastebėta, kad pirmenybė teikiama asmeninio įvaizdžio kūrimui ir asmeninio pasitenkinimo motyvams, o tokie motyvai, kaip pasirengimas būsimai profesinei veiklai ar studento pareiga yra mažiau veiksmingi.

Tyrimo metu nustatyta, jog studentai išnaudoja sudarytas sąlygas mankštintis įvairiose sporto bazėse. Tačiau dauguma studentų už galimybę naudotis pasirinktomis sporto bazėmis papildomai skiria savų lėšų. Todėl ateityje pačiame universitete būtina plėtoti palankią edukacinę aplinką, skatinančią studentus mankštintis, formuojančią fizinės saviugdos įgūdžius ir įpročius.

LITERATŪRA

1. Bankauskienė, N. *Pedagogui būtinos kompetencijos.* 2007. [interaktyvus], [žiūrėta 2012-02-10] http://www.pprc.lt/MetodineVeikla/naujienos/Pedagogui_butinos_kompetencijos. pdf
2. Dadelo, S. *Lietuvos teisės akademijos studentų fizinės saviugdos efektyvumo tyrimai.* Daktaro disertacija (socialiniai mokslai, edukologija (07S), fizinis lavinimas, judesių mokymas ir sportas (S273). Vilniaus pedagoginis universitetas, 1998.
3. Dešukas, B., Nikolajonok, G., Veršinskas, R. *LPA studentų specialaus parengimo ir pasiruošimo veikti ekstremaliomis sąlygomis rodiklių tarpusavio ryšys*. LPA Mokslo darbai, II t. Vilnius, Laukas, 1994.
4. Gaška, V. *Policijos akademijos studentų fizinio rengimo metodai*. Daktaro disertacija (socialiniai mokslai, edukologija (07S). Vilniaus pedagoginis universitetas, 1995.
5. Genevičius, J. *Studentų kūno kultūros pagrindai*. Kaunas, 1991.
6. Janušauskas, A., Aleksonis, G. *Pareigūnų rengimas: sveikatos stiprinimo problematika.* Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka. 2011 (6).
7. Grinienė, E. *Studentų savos sveikatos vertinimas ir požiūris į sveiką gyvenseną*. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. 2006, Nr. 1(60).
8. Kirjonen, J. *Personal values and motivation for exercise: Proceedings of the World congresson Sport for all.* Finland, 1991.
9. Kepežėnas, V. *VPU kūno kultūros specialybės studentų greitumo, šoklumo ir jėgos rodiklių kaita trečiais – ketvirtais studijų metais*. Magistro darbas (kūno kultūra ir sportas). 2005.
10. *Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus 2011 m. kovo 3 d. įsakymas Nr. V-72 „Dėl Lietuvos gyventojų 2011-2012 metų fizinio aktyvumo skatinimo programos patvirtinimo".* Valstybės žinios, 2011, Nr. 31-1476.
11. *Leadership for active living. Leadership action strategy*. San Diego: San Diego State University, 2003.
12. Leenders, N., Sherman, M., Wierd, P. *College physical activity coures: Why do students enroll, and what are their health behaviors?* 1999. [interaktyvus]. [žiūrėta 2012-02-12]. < http://www.freepatentsonline.com/article/Physical-Educator/180663113.html>.
13. *Lietuvos Respublikos 2011–2020 metų valstybinė sporto plėtros strategija, patvirtinta Lietuvos Respublikos Seimo 2011 m. kovo 24 d. nutarimu Nr. XI-1296*. Valstybės žinios, 2011, Nr. 41-1492.
14. *Lietuvos Respublikos kūno kultūros strategija 2005-2012 metams*. [interaktyvus]. [žiūrėta 2012-04-06].

<http://www.kksd.lt/kongresas/dok/Neniaus%20kalba.pdf>.

15. *Lietuvos Respublikos policijos veiklos įstatymas, priimtas 2000 m. spalio 17 d. Nr. VIII-2048*. Valstybės žinios. 2000, Nr. 90-2777.
16. *Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro 2006 m. gruodžio 29 d. įsakymas Nr. I-V-500 „Dėl vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimų ir pareigūnų fizinio pasirengimo tikrinimo bei papildomų reikalavimų, susijusių su fiziniais ir praktiniais gebėjimais*

eiti tam tikras pareigas, tam tikrose vidaus reikalų įstaigų padaliniuose ir atitikties šiems reikalavimams tikrinimo taisyklių patvirtinimo".

17. Misiūnas, E. *Policijos pareigūnų teisinis statusas.* Daktaro disertacija. Mykolo Romerio universitetas, 2010.
18. Miškinis, K. *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas, 2002.
19. Možeiko, G. *Policijos pareigūnų profesinių įgūdžių modelinėse situacijose sąsajos su asmenybės kintamaisiais.* Vilnius,VU, 2010.
20. Poškus, K. *Ugdymo tikslai ir uždaviniai.* Pedagogika. 1992(28).
21. Poteliūnienė, S**.**, Veršinskas, R., Muliarčikas, A. *Mykolo Romerio universiteto studenčių fizinės saviugdos prielaidos.* Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. Nr. 4(63), 2006.
22. Poteliūnienė, S*. Studentų fizinį aktyvumą ir sportininkų rengimą skatinantys veiksniai*. Vilnius, 2010.
23. Pūkelis, K. *Mokytojų rengimas ir filosofinės studijos*. Kaunas, 1998.
24. Radžiukynas, D. *Lietuvos karo akademijos kariūnų fizinis ugdymas pirmais studijų metais.* Daktaro disertacija (socialiniai mokslai, edukologija, (07 S). Vilniaus pedagoginis universitetas. Vilnius, 1999.
25. Skurvydas, A. *Judesių mokslas: griaučių raumenys, valdymas, mokymas, sveikatinimas,reabilitavimas, treniravimas, metodologija*. Kaunas, 2008.
26. Stonkus, S. *Sporto terminų žodynas*. Kaunas, 2002.
27. Šalkauskis, S*. Rinktiniai raštai*. Vilnius, 1992.
28. Tamošauskas, P. *Kūno fenomenas ir fizinis ugdymas. Santalka. Filologija. Edukologija*. Vilnius. VGTU, 2008.
29. Tamošauskas, P*. Humaniškai orientuotas studentų fizinis ugdymas*. Vilnius, 2003.
30. Tubelis, L. *Studentų fizinės saviugdos skatinimo sistema ir jos efektyvumas.* Daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija, (07 S). Vilniaus pedagoginis universitetas.Vilnius, 2001.
31. *Valstybės ilgalaikės raidos strategija, 2002 m. lapkričio 12 d. Nr. IX-1187*, Valstybės žinios, 2002, Nr. 113-5029.
32. Vaščila, V. *Studentų fizinės saviugdos pedagoginiai pagrindai. Studentų fizinis ugdymas*. Vilnius, 1996.

PREMISES FOR FUTURE STATUTORY OFFICERS' PHYSICAL DEVELOPMENT

Raimondas Skibarka*, Žaneta Navickienė**
Mykolas Romeris University

S u m m a r y

One of the many individual needs, with its fundamental importance in individual's and society's life, can be met with the help of physical training means by developing physical and spiritual powers and abilities. The main task of the future statutory officers' physical development is their preparation for future career, which is the service in the divisions in the system of Internal Affairs, with the help of applied professional physical preparation means and methods, thus meeting its institutional framework' s interest to ensure public safety. However the social interest to produce a harmonious and full-fledged personality, healthy and physically hardened youngsters is equally important, therefore it is necessary to promote students' physical activeness, develop healthy lifestyle skills, so that physical self-education would become not only a habit, but also strong need. While forming the value aspect of this activity, hedonistic (personal desires are met, pleasure is experienced) and recreational (physical activeness during leisure time) impact of physical training it is expedient to use it as

motivation aspect, which promotes the inclusion of physical activity as an object of professional community's social life, recognizing the value of physical self-education.

This article summarizes the research-survey data. The goal of this research is to evaluate Mykolas Romeris University's Public Safety faculty's students' approach to physical self-education and physical activeness. By the method of questionnaires 101 students were questioned. The research data confirmed that the approach of the students, which are future statutory officers, to physical training its values is positive. Most of the students that participated in the research perceive the impact of physical self-education and sports on personality perfection, treat physical training as a means of harmonizing psycho-physical state of health, are willing to follow the recommended regular physical activeness, and devote plenty of time to physical exercises. Research results revealed the approach of the future statutory officers' to physical training and physical activeness, motivating factors, the selected forms and ways of students' physical activeness, which can be treated as premises for students' physical self-education, and also allow to evaluate whether the university affords ground and favorable conditions for students' physical education.

Keywords: physical training, physical education, healthy lifestyle, motivation of physical activeness, physical self-education.

Raimondas Skibarka*, Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Fizinio rengimo katedros lektorius. Mokslinių tyrimų kryptis: edukologija.
Raimondas Skibarka*, lecturer of Physical Training Department, Public Security Faculty of Mykolas Romeris university. Research interests: Education.
Žaneta Navickienė*, Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Policijos veiklos katedros lektorė. Mokslinių tyrimų kryptys: policijos pareigūnų tęstinis profesinis mokymas, ikiteisminio tyrimo organizavimas.
Žaneta Navickienė*, lecturer of Police Activities Department, Public Security Faculty of Mykolas Romeris university. Research interests: police vocational training, organising pre-trial investigation.