



Europos Sąjungos lėšomis finansuojamas projektas „Kompetencijomis grįstas žmogiškųjų išteklių valdymas vidaus tarnyboje“ (10.1.5-ESFA-V-923 Žmogiškųjų išteklių valdymo tobulinimas valstybinėje tarnyboje sisteminiu lygmeniu)

3.6 dalis. “Parengti ir pateikti apibendrintus pasiūlymus dėl pareigūnų bendrojo fizinio pasirengimo įvertinimo (testavimo) sistemos tobulinimo, įskaitant išsamius paaiškinimus ir rekomendacijas dėl pareigūnų bendrojo fizinio pasirengimo testų atlikimo metodikos, testų atlikimo eiliškumo, testavimo metodų, taip pat pateikti pasiūlymus dėl pareigūnų testavimo protokolų formos“

Rengėjas:

Ūkio subjektų grupė, sudaryta iš VšĮ „Vilniaus verslo konsultacinis centras“ ir Vytauto Didžiojo universiteto

Vilnius

2020 m.

Turinys

Ižanga	3
1. Pareigūnų pagrindiniams fiziniams gebėjimams nustatyti skirtų testų komplektas	3
2. Testų atlikimo seka ir tvarka	4
3. Fizinių pratimų atlikimo sąlygos	5
1 priedas	10
Atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo rezultatų taškų suvestinės formos pavyzdys	10
2 priedas.	11
Atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo rezultatų lentelės formos pavyzdys	11

Ižanga

Užsienio šalių policijos ir kitų tarnybų pareigūnams (pasieniečiams, ugniagesiams) taikomų bendrojo fizinio pasirengimo reikalavimų ir fizinio pasirengimo tikrinimo sistemų apžvalgoje (analizėje), atliktoje pagal Sutarties 1 priedo „Paslaugų specifikacija“ 3.1. punkto veiklą „Atlikti esamos užsienio šalių patirties analizę įvertinant ne mažiau kaip 5 (penkių) užsienio šalių policijos ir kitų tarnybų pareigūnams (pasieniečiams, ugniagesiams) taikomus bendrojo fizinio pasirengimo reikalavimus ir fizinio pasirengimo tikrinimo sistemas ir parengti užsienio šalių taikomų fizinio pasirengimo reikalavimų apžvalgą (analizę)“ yra pateikta fizinių gebėjimų ir fizinio parengtumo samprata, fizinių gebėjimų nustatymui taikomų testų aprašymas. Šioje dalyje yra aprašyti greičio jėgos, išstvermės, koordinacinių, lankstumo gebėjimų nustatymo būdai ir taikomi testai.

1. Pareigūnų pagrindiniams fiziniams gebėjimams nustatyti skirtų testų kompleksas

Atlikus ES užsienio šalių įstaigų pareigūnų bendrojo fizinio pasirengimo ir vertinimo sistemų analizę, nustatyta, kad vienos ES šalių vidaus tarnybų pareigūnų bendrojo fizinio parengtumo testavimo sistemos nėra. Iš pasirinktų ES šalių pateikiamų analizei bendrojo fizinio parengtumo nustatymo ir vertinimo sistemų matyti, kad kiekvienos šalies pareigūnų bendrajam fiziniam parengtumui keliami skirtingi reikalavimai. Tuo pačiu būtina pažymėti, kad visose šalyse pareigūnų bendrasis fizinis pasirengimas vertinamas nustatant pagrindinių fizinių gebėjimų lygį, taikant įvairius atitinkamus testus. Taikomų testų įvairovė priklauso nuo kiekvienos šalies turimų galimybių (techninės bazės, reikalavimų pareigūnams lygio, įstatyminės bazės). Testavimas vykdomas reguliariai, teisės aktų nustatyta tvarka.

Palyginus Lietuvos ir kitų ES šalių pareigūnų vertinimo sistemas, galima konstatuoti, kad pareigūnų fizinių gebėjimų vertinime esminių skirtumų nėra, nors fizinių gebėjimų nustatymui naudojamų testų įvairovė skiriasi.

Vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimai ir atitikties šiems reikalavimams vertinimas šiuo metu yra atliekamas pagal Vidaus tarnybos sistemos pareigūnų fizinio pasirengimo reikalavimus ir atitikties šiems reikalavimams tikrinimo tvarkos aprašą, patvirtintą Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro 2019 m. sausio 15 d. įsakymu Nr. 1V-55 „Dėl Lietuvos Respublikos vidaus tarnybos statuto įgyvendinimo“ (toliau – Aprašas).

Atlikus Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijai (toliau – VRM) pavaldžių statutinių įstaigų pareigūnų bendrojo fizinio pasirengimo rezultatų analizę buvo įsitikinta, kad dauguma fiziniams gebėjimams nustatyti taikomų testų yra tinkami. Gauti testavimo metu testų rezultatai

parodė, kad pagrindinių fizinių gebėjimų lygio įvertinimui taikomi testai tinkami. Tačiau buvo pastebėti neatitikimai tarp 100 m bėgimo ir bėgimo šaudykle 10x10 m vertinimo balais. Taip pat, atsižvelgus į testavimo rezultatus, reikėjo patikslinti kai kurių testų rezultatų įvertinimą balais, nes paaiškėjo, kad kai kurie šiuo metu taikomi reikalavimai yra per lengvi, o kai kurie per griežti nustatant pareigūnų fizinių pajėgumą. Todėl, remiantis gautais testavimo rezultatais, parengtos naujos referencinės skalės (3.5 dalies dokumente) šiuos neatitikimus pašalina. Į testavimo programą buvo papildomai įtraukti 2 testai - (sėstis-gulti (atsilenkimų) testas moterims, sėstis – siekti (lankstumo testas, vyrams ir moterims). Siūlomas testų, taikomų VRM pavaldžių statutinių įstaigų pareigūnų bendrojo fizinio pasirengimo testavimui komplektas pateiktas 1 lentelėje.

1 lentelė. Siūlomi testai, skirti pareigūnų pagrindiniams fiziniams gebėjimams nustatyti

Eil. Nr.	Fiziniai gebėjimai	Siūlomi testai, skirti fiziniams gebėjimams nustatyti	
		Vyrams	Moterims
1.	Greičio	Bėgimas šaudykle 10 x 10 m arba 100 m bėgimas.	Bėgimas šaudykle 10 x 10 m arba 100 m bėgimas.
2.	Jėgos	Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos (atsispaudimai) per 1,5 min. arba prisitraukimai prie skersinio.	Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos (atsispaudimai) per 1,5 min. arba sėstis ir gultis (atsilenkimai) per 30 s.
3.	Lankstumo	Sėstis ir siekti.	Sėstis ir siekti.
4.	Ištvermės	1000 m arba 3000 m bėgimas*.	1000 m arba 2000 m bėgimas*.

Pastaba. *1000 m bėgimą, kaip alternatyvą, turi teisę pasirinkti tik 2–5 amžiaus grupėms priskirti testuojamieji asmenys.

2. Testų atlikimo seka ir tvarka

Fizinio pasirengimo reikalavimus sudaro kompleksas fizinių pratimų, susijusių su jėga, greičiu, vikrumu ir ištverme, kuriuos asmuo turi atlikti nustatytais sąlygomis ir surinkti nustatytą taškų skaičių.

Prieš pradėdant testavimą būtina pramankšta, vadovaujant arba prižiūrint sporto instruktoriui. Pramankštos trukmė - 20-25 min.

Testuojant pareigūnų fizinių pasirengimą pratimai atliekami šia seka:

1) vikrumo, greičio fizinių gebėjimų vertinimas (bėgimas šaudykle 10 x 10 m arba 100 m bėgimas);

2) jėgos fizinių gebėjimų vertinimas (atsispaudimai arba prisitraukimai, arba atsilenkimai (moterys)) ir lankstumo fizinių gebėjimų vertinimas (sėsti siekti);

3) išvermės fizinių gebėjimų vertinimas (1000 m, 2000 m ir 3000 m bėgimas).

Testuojamasis asmuo, atvykęs į fizinio pasirengimo tikrinimą, privalo būti susipažinęs su jam keliamais fizinio pasirengimo reikalavimais, vilkėti sportinę aprangą bei avėti sportinę avalynę.

Kiekvieną fizinį pratimą atlikti leidžiama ne daugiau kaip du kartus (be išankstinių bandymų).

Testuojamajam asmeniui atlikus fizinį pratimą, jo rezultatas įrašomas į atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo rezultatų taškų suvestinę (1 priedas).

Fiziniai pratimai atliekami per vieną dieną. Ilsėtis tarp testų galima ne daugiau kaip 20 min.

3. Fizinio pratimų atlikimo sąlygos

10 x 10 m bėgimas šaudykle (vertinamas vikrumas ir greitumo išvermė) (1 pav.). Pratimas atliekamas lauke arba salėje, lygioje vietoje. Nubrėžiamos dvi lygiagrečios linijos, žyminčios 10 m atkarpą. Po komandos „į vietas“ testuojamasis asmuo atsistoja prie starto linijos, laisvai pasirinkdamas starto poziciją. Po komandų „dėmesio“ ir „marš“ įjungiamas laikmatis. Testuojamasis asmuo kuo greičiau turi nubėgti prie kitos linijos, ją užminti arba užminti už jos viena koja, kuo greičiau grįžti prie starto linijos, ją taip pat užminti viena koja arba užminti už jos ir vėl viską pakartoti dar keturis kartus. Testuotojas garsiai skaičiuoja nubėgtus kartus. Testuojamajam asmeniui penktą kartą kirtus finišo liniją, stabdomas laikmatis. Rezultatas fiksuojamas vienos dešimtosios sekundės tikslumu.

Testui atlikti reikalingas chronometras, matavimo juosta, lipni juosta arba kreida riboms pažymėti, 4 kėgliai ar kiti žymekliai. Vienu metu testą gali atlikti vienas ar daugiau asmenų. Testo atlikimo trukmė su pasiruošimu ir trumpu instruktažu - 3-4 min.



1 pav. 10 x 10 m bėgimas šaudykle

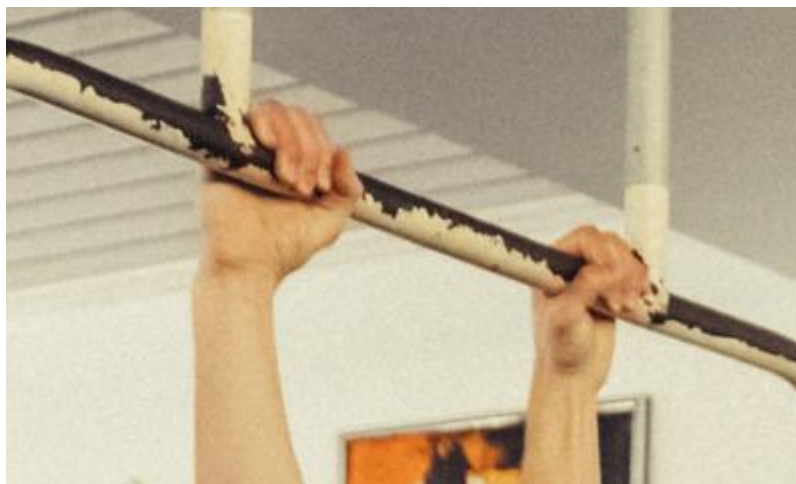
100 m bėgimas (vertinama greitumo ištvėrmė). 100 m bėgimo testas atliekamas lygioje vietoje, kurioje nubrėžtos dvi linijos, žyminčios 100 m atkarpą. Po komandos „į vietas“ testuojamasis asmuo atsistoja prie starto linijos, laisvai pasirinkdamas starto poziciją. Po komandų „dėmesio“ ir „marš“ įjungiamas laikmatis. Bėgama 100 m atkarpa. Testuojamajam asmeniui kirtus finišo liniją, stabdomas laikmatis. Laikas fiksuojamas vienos dešimtosios sekundės tikslumu.

Testui atlikti reikalingas chronometras, starto ir finišo linijų žymekliai. Vienu metu testą gali atlikti vienas ar daugiau asmenų. Testo atlikimo trukmė su pasiruošimu ir trumpu instruktažu - 3-4 min.

Prisitraukimai prie skersinio (vertinama rankų lenkiamųjų ir nugaros raumenų jėgos ištvėrmė). Atliekant prisitraukimų prie skersinio pratimą, ant skersinio užsikabinama pečių platumu plaštakomis iš viršaus, nykščiu iš apačios (2 pav.), kojos negali liesti žemės. Po komandos „galima“, lenkiant rankas, reikia pasiekti tokį aukštį, kad smakras pakiltų virš skersinio (3 pav.). Smakru skersinio liesti negalima. Užfiksavus prisitraukimą tokia padėtimi, rankos visiškai ištiesiamos ir vėl užfiksuoja. Garsiai skaičiuojamas kiekvienas tinkamai atliktas prisitraukimas. Tarp prisitraukimų leidžiama ilsėtis ne daugiau kaip 3 sek. Testas nutraukiamas du kartus iš eilės taisyklingai neprisitraukus. Rezultatas – taisyklingai atliktų prisitraukimų skaičius. Prisitraukimai neskaičiuojami, jei padarytos šios klaidos:

- prisitraukiama ne iki galo (smakras nepakeliamas virš skersinio);
- siūbuojama liemeniu, kojomis;
- nusileidus rankos neištiesiamos per alkūnės sąnarį;
- prisitraukiant trūkčiojama.

Testuojama po vieną asmenį. Testo atlikimo trukmė su pasiruošimu – 3–4 min.



2 pav. Rankų padėtis ant skersinio



3 pav. Prisitraukimai prie skersinio

Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai) (vertinama rankos tiesiamojo, krūtinės ir priekinio deltinio raumenų jėgos ištvermė). Pratimui atlikti skiriama 1,5 min. Pradinė padėtis – rankos atremtos į horizontalią plokštumą, remiamasi delnais (rankos tiesios, pečių plotyje) ir kojų pirštais, kūnas tiesus, kojos suglaustos. Po komandos „galima“ rankos sulenkiamos ne mažiau kaip 90° kampu, krūtinė nuleidžiama iki plokštumos ir vėl pakeliama rankas visiškai ištiesiant (4 pav.). Atliekant pratimą, nugara ir liemuo visą laiką turi būti tiesūs. Garsiai skaičiuojamas kiekvienas tinkamai atliktas atsispaudimas. Kiekvieną atsispaudimą būtina užfiksuoti. Atliekant testą galima ilsėtis tik pradinėje padėtyje. Testas nutraukiamas du kartus iš eilės taisyklingai neatsispaudus. Rezultatas – taisyklingai atliktų atsispaudimų skaičius. Atsispaudimas neskaičiuojamas, jei padarytos šios klaidos:

- neištiesiamos rankos;
- rankos per alkūnės sąnarį nesulenkiamos, kaip reikalaujama;
- rankos tiesiamos ne sinchroniškai;
- tiesiant rankas išlenkiama ar sulenkiami nugara;
- siūbuojama, daromi judesiai dubeniu.

Testuojama po vieną asmenį. Testo atlikimo trukmė su pasiruošimu – 3–4 min.



4 pav. Rankų lenkimas ir tiesimas nuo horizontalios atramos gulint (atsispaudimai)

Sėstis ir gultis (atsilenkimai) (vertinami jėgos fiziniai gebėjimai, jėgos ištvėrmė). Pratimas atliekamas sporto salėje, stadione arba kitoje tinkamoje patalpoje. Testą atlieka moterys. Pratimui atlikti skiriama 30 sekundžių. Pradinė padėtis – gulint ant nugaros, rankos sunertos už galvos, kojos sulenktos per kelius 90° kampu, kojos fiksuotos (asistentas laiko testuojamojo kojas). Po komandos „galima“ testuojamas asmuo iš padėties gulint sėdasi ir alkūnėmis pasiekia savo kelius (5 pav.). Po atlikto atsilenkimo grįžtama į pradinę padėtį gulint ant nugaros. Garsiai skaičiuojamas kiekvienas tinkamai atliktas atsilenkimas. Atliekant testą galima ilsėtis tik pradinėje padėtyje.



5 pav. Sėstis ir gultis (atsilenkimai)

Testuojama po vieną asmenį. Testo atlikimo trukmė su pasirengimu – 3-4 min.

Testavimui atlikti reikalingas gimnastikos kilimėlis.

Sėstis ir siekti (vertinami lankstumo fiziniai gebėjimai). Pratimas atliekamas sporto salėje, stadione arba kitoje tinkamoje patalpoje. Pradinė padėtis – sėdint ant gimnastikos kilimėlio arba kitos lygios ir sausos dangos, kojos per kelius tiesios (testuotojas plaštaka prilaiko testuojamo asmens kelius). Testui atlikti naudojamas lankstumo matavimo prietaisas. Testuojamasis kojomis (padais) remiasi į lankstumo matavimo prietaiso sienelę, rankų plaštakos padėtos ant prietaiso viršutinės dalies. Nugara tiesi, atramos nugarai nėra naudojamos. Po komandos „galima“ testuojamasis lėtai, tolygiai stumdamas slankią prietaiso lentelę siekia tolimiausio taško ir, jį pasiekęs, fiksuoja padėtį ne trumpiau kaip 2 sekundes. Testo rezultatą parodo padala skalėje, kurią pasiekia lankstumo matavimo prietaiso lentelės briauna, esanti prie testuojamojo pirštų. Atlikęs veiksmą, testuojamasis grįžta į

pradinę padėtį sėdint, nugarį tiesi. Po 10-15 sekundžių testas po komandos „galima“ kartojamas. Įskaitomas pasiektas geresnis rezultatas.

Testuojama po vieną asmenį. Testo atlikimo trukmė su pasirėngimu – 3-4 min.

Testui atlikti reikalinga 55 cm ilgio, 45 cm pločio, 32 cm aukščio lankstumo matavimo prietaiso dėžė su 50 cm skale (nuo -15 cm iki +35 cm) ir slankia 3 cm pločio ir 2 cm storio lentele (juostele). Testui atlikti reikalingas gimnastikos kilimėlis.



6 pav. Sėstis ir siekti

1000 m (vyrai, moterys) 2000 m bėgimas (moterys), 3000 m bėgimas (vyrai) bėgimas (vertinama širdies, kvėpavimo sistemos, bendroji ištvermė). Bėgimo testas atliekamas bėgant stadione ar kitoje lygioje be didesnių pakilimų trasoje. Po komandos „į vietas“ testuojamasis asmuo atsistoja prie starto linijos, laisvai pasirinkdamas starto poziciją. Po komandų „dėmesio“ ir „marš“ įjungiamas laikmatis. Testuojamajam asmeniui kirtus finišo liniją, stabdomas laikmatis. Laikas (rezultatas) fiksuojamas minutėmis ir sekundėmis, vienos sekundės tikslumu.

Vienu metu testą gali atlikti iki 15 asmenų. Apytikslė testo atlikimo trukmė – 15-30 min.

Atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo rezultatų taškų suvestinės formos pavyzdys

(dokumento sudarytojo pavadinimas)

ATITIKTIES FIZINIO PASIRENGIMO REIKALAVIMAMS TIKRINIMO REZULTATŲ TAŠKŲ SUVESTINĖ

20__ m. _____ d. Nr. _____
(data)_____
(vieta)

Eil. Nr.	Testuojamojo vardas ir pavardė	Grupė pagal amžių	Lygis pagal tarnybos pobūdį	100 m arba 10 x 10 m bėgimas (sek.)			Prisitraukimai arba atsispaudimai, arba atsilenkimai (kartai)			1000, 2000 arba 3000 m bėgimas (min. / sek.)			Sėstis ir siekti (cm)		Bendra taškų suma	Vertinimas (atitinka / neatitinka)	*Testuojamojo asmens parašas
				Rūšis	Rezultatas	Taškai	Rūšis	Rezultatas	Taškai	Rūšis	Rezultatas	Taškai	Rezultatas	Taškai			

*Pastaba. Testuojamasis savo parašu patvirtina, kad duomenys lentelėje užpildyti teisingai, ir sutinka su vertinimu.

Vertinimo komisijos nariai:

(pareigos)_____
(parašas)_____
(vardas, pavardė)_____
(pareigos)_____
(parašas)_____
(vardas, pavardė)_____
(pareigos)_____
(parašas)_____
(vardas, pavardė)

2 priedas.

Atitikties fizinio pasirengimo reikalavimams tikrinimo rezultatų lentelės formos pavyzdys

ATITIKTIES FIZINIO PASIRENGIMO REIKALAVIMAMS TIKRINIMO REZULTATŲ LENTELĖ

(vardas, pavardė)

Data	Lygis pagal tarnybos pobūdį	Grupė pagal amžių	100 m arba 10 x 10 m bėgimas (sek.)			Prisitraukimai arba atsispaudimai, atsilenkimai (moterims) (kartai)			1000, 2000 arba 3000 m bėgimas (min. / sek.)			Sėstis ir siekti (cm)		Bendra taškų suma	Vertinimas (atitinka / neatitinka)	Duomenis surašė	
			Rūšis	Rezultatas	Taškai	Rūšis	Rezultatas	Taškai	Rūšis	Rezultatas	Taškai	Rezultatas	Taškai			Vardas ir pavardė	Parašas