



Marek Ratajczak, Piotr Sochacki
Wykładowcy Zakładu Interwencji Policyjnych
Szkoły Policji w Pile

OGÓLNA SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA SŁUCHACZY KURSÓW ZAWODOWYCH PODSTAWOWYCH – PRÓBA DIAGNOZY. PROPOZYCJE TRENINGÓW ROZWI- AJĄCYCH ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE

Sprawność fizyczną określa się jako „aktualną możliwość wykonania czynności ruchowych, wymagających zaangażowania siły, szybkości, wytrzymałości, koordynacji ruchowej (zwinności), gibkości. Do oceny jej poziomu, niezależnie od testów ruchowych – przeprowadza się często ocenę właściwości psychofizycznych i cech budowy ciała.”¹ Najczęściej mówi się o sprawności ogólnej, sprawności ukierunkowanej i sprawności specjalnej.

Sprawność ogólna to „zdolność do wykonywania czynności ruchowych utylitarnych, potrzebnych człowiekowi do poruszania się w otaczającym go środowisku, bez większych trudności. Być sprawnym fizycznie, tzn. poruszać się swobodnie, umieć biegać, umieć pokonywać najprostsze przeszkody terenowe bez większych trudności, umieć podnosić i przenosić ciężary niewymagające specjalnego przygotowania siłowego, posiadać dobrą kondycję fizyczną potrzebną do pracy i wypoczynku fizycznego. Stopień sprawności fizycznej określa się prostymi testami opracowanymi dla pewnych populacji.”²

Ogólna sprawność fizyczna jest zatem warunkiem niezbędnym do tego, by rozpocząć proces szkolenia wyselekcjonowanej grupy ludzi, którym powierza się obowiązki funkcjonariuszy policji. Muszą oni posiadać

określone zdolności, predyspozycje, cechy charakteru oraz minimalny poziom umiejętności wymagany, aby móc sprostać oczekującym ich zadaniom w przyszłości.

W Szkole Policji w Pile w październiku 2008 roku rozpoczęto szkolenie zawodowe podstawowe (SZP) dla kolejnej grupy słuchaczy wyselekcjonowanej przy pomocy testu sprawności fizycznej, będącym specjalnie opracowanym sprawnościowym torem przeszkód dla osób ubiegających się o przyjęcie do służby w policji.

Program szkolenia tego kursu nazywany „Programem realizacji Jednostek Modułowych (SZP JM 10)” określa, że niezbędne jest posiadanie w momencie rozpoczęcia kursu odpowiedniego poziomu sprawności fizycznej, określonego w teście sprawności fizycznej. Jest to test, składający się z czterech prób określonych i opisanych w tabeli testu sprawności fizycznej, a będący po prostu testem corocznego sprawdzianu sprawności fizycznej dla policjantów w I grupie wiekowej.

Próbie poddano grupę 181 słuchaczy SZP na drugich zajęciach stanowiących diagnozę poziomu sprawności fizycznej policjanta. W tej grupie 55 słuchaczy uzyskało ocenę negatywną (1) nie zaliczając testu, co stanowi 30,38%. Pozostała część grupy (126 osób) uzyskała średnią arytmetyczną z testu 3. Test zalicza się uzyskując oceny pozytywne (od 2 do 6) z wszystkich czterech prób.

¹ *Mala encyklopedia sportu*, Sport i Turystyka, Warszawa 1986

² Talaga J.: *A-Z Sprawności Fizycznej. Atlas Ćwiczeń*, Oficyna Ypsilon sp. z o.o., Warszawa 1995

W tym miejscu należy stwierdzić, że szkolenie na kursie podstawowym odbywa się z grupą populacji, która w znacznej części nie spełnia wymaganych minimumów określanych dla funkcjonariusza policji, a pozostała część grupy posiada opanowane zdolności motoryczne na poziomie najczęściej dostatecznym (statystycznie rzecz ujmując). Należy też zaznaczyć, że jest to grupa, która przeszła selekcję w ramach postępowania kwalifikacyjnego w stosunku do osób ubiegających się o przyjęcie do służby w policji.

Choć nie jest to tematem rozważań, należy zauważyć, że wśród osób przechodzących postępowanie kwalifikacyjne różnie odsetek osób zdających test sprawności w kolejnych podejściach, a więc osób, które aby sprostać kryteriom podniosły już i tak swój wyjściowy (np. na pierwszym terminie egzaminu) poziom sprawności ogólnej. Ten osiągnięty poziom sprawności ogólnej jest jednak, jak widać na przykładzie pierwszej grupy, niewystarczający zaś w drugiej grupie - niski.

Na podstawie tych danych, można sądzić, że kryteria oceny sprawności fizycznej osób ubiegających się o przyjęcie do służby w policji oraz kryteria oceny sprawności fizycznej funkcjonariuszy policji, nie są skorelowane. Tak niski poziom sprawności policjantów, będzie skutkowało wieloma negatywnymi zjawiskami w przyszłości. Te przesłanki mogą doprowadzić do stanu, w którym ośrodki i szkoły policji będą opuszczać absolwenci posiadający słabe, albo bardzo słabe możliwości fizyczne, potrzebne chociażby do podstawowych interwencji policyjnych, nie mówiąc już o działaniach wysoce specjalistycznych.

Nie należy też jednak liczyć na to, że prowadzone później w jednostkach terenowych doskonalenia zawodowe poprawią tę sytuację - Przyczynami niskiej sprawności fizycznej ankietowanych policjantów najczęściej są: brak zorganizowanych zajęć z wychowania fizycznego, samoobrony i technik interwencji w jednostkach terenowych policji, niewielka liczba policjantów regularnie uprawiających sport we własnym

zakresie.³ Koniecznym wydaje się więc kontynuowanie procesu doskonalenia sprawności fizycznej policjanta na wszystkich możliwych etapach szkolenia, a tak się niestety nie dzieje.

Nim dojdzie do zastosowania działań zaradczych w opisanej wyżej sytuacji, chcemy podzielić się naszymi propozycjami w zakresie treningów rozwijających zdolności merytoryczne osób, które po procesie kwalifikacji są kierowane na szkolenie do jednostek szkoleniowych. Efektem tych działań jest osiągnięcie przynajmniej minimalnego poziomu sprawności fizycznej, ale niestety na koniec procesu szkolenia, a nie jako wymagania wejściowego na rozpoczęcie szkolenia.

Znając niski poziom wyjściowy sprawności motorycznej ogólnej słuchaczy-policjantów można w świadomy oraz właściwy sposób kierować podnoszeniem cech motorycznych poprzez odpowiedni trening na zajęciach programowych oraz w ramach samodoskonalenia słuchaczy.

Proponowany trening sportowy jest specjalnie zorganizowanym procesem pedagogicznym, w ramach którego słuchacz uczy się techniki, struktury ruchu ćwiczeń i doskonalą je, kształtuje sprawność fizyczną, a także cechy wolicjonalne i osobowość. Propozycje treningowe zostały ukierunkowane pod kątem testu sprawności składającego z czterech prób ćwiczeń. Cały materiał poglądowy (wraz ze zdjęciami) zebrany jest w opracowaniu „Wychowanie Fizyczne”-Przewodnik dla słuchacza Szkoły Policji w Pile wydanym w 2008 r. W tym miejscu zaprezentujemy tylko jego mały fragment. Stopień trudności poszczególnych ćwiczeń zwiększa się w miarę stopnia zaawansowania do wysiłku fizycznego słuchacza, a sposób ich wykonywania musi być kontrolowany pamiętając o asekuracji i pomocy partnera-współwiczającego.

³ Jakubowski R., Wójcich D.: Sprawność fizyczna jako element bezpieczeństwa osobistego policjanta /W:/ Bezpieczeństwo Osobiste Policjanta, pod redakcją J. Fiebiga i A. Tyburskiej, WSPoL. w Szczytnie, Szczytno 2004.

Młody policjant musi być ponadto świadomy, że jego obecność na zajęciach i aktywne uczestnictwo jest podstawowym warunkiem, umożliwiającym zdobycie umiejętności zawartych w tej jednostce szkolnej.

Ćwiczenie właściwe

Siady z leżenia tyłem w ciągu 30 sekund - nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na odległość około 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone z tyłu na głowie – partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca. Leżący na sygnał „start” wykonuje siad, dotyka dwoma łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem, i znowu wykonuje siad. Oceniani ćwiczą parami. Po wykonaniu zadania przez pierwszego ćwiczącego, następuje zmiana ról. Ocenę stanowi liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 sekund.

Przykładowe ćwiczenia przygotowujące

1. P.W.⁴ – leżenie tyłem, nogi ugięte przytrzymywane przez współwiczącego, chwyt za uda.
Ruch – skłony tułowia w przód wspomagane zgięciem ramion.
2. P.W. - leżenie tyłem, nogi ugięte przytrzymywane przez współwiczącego, ramiona wzdłuż tułowia.
Ruch – skłony tułowia w przód.
3. P.W. – leżenie tyłem, nogi ugięte przytrzymywane przez współwiczącego, ramiona skrzyżowane na klatce piersiowej.
Ruch – skłony tułowia w przód.
4. P.W. – leżenie tyłem, nogi ugięte przytrzymywane przez współwiczącego, ręce – chwyt za głowę.
Ruch – zamachem ramion skłony tułowia w przód.
5. P.W. - leżenie tyłem, nogi lekko ugięte przytrzymywane przez współwiczącego, palce rąk splecione z tyłu na głowie.
Ruch – skłony tułowia w przód.

6. P.W. – leżenie tyłem, ręce – chwyt za podudzia współwiczącego
Ruch – wznosy nóg do dotknięcia stopami rąk współwiczącego

Bibliografia

- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 20 lutego 2002 r. w sprawie wzorcowych programów zajęć wychowania fizycznego dla jednostek organizacyjnych podległych Ministrowi Obrony Narodowej, ministrowi właściwemu do spraw wewnętrznych itp. (Dz. U. Nr 23, poz.226).
- Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 30 sierpnia 2007 r. w sprawie postępowania kwalifikacyjnego w stosunku do osób ubiegających się o przyjęcie do służby w Policji (Dz. U. Nr 170, poz. 1202).
- Decyzja nr 774 Komendanta Głównego Policji z dnia 15 października 2007 r. w sprawie wprowadzenia kryteriów oceny sprawności fizycznej osób ubiegających się o przyjęcie do służby w Policji;
- Decyzja nr 155 Komendanta Głównego Policji z dnia 4 kwietnia 2005r. w sprawie wprowadzenia do użytku służbowego Instrukcji o przeprowadzeniu testu sprawności fizycznej dla policjantów.
- Ratajczak M.: Doskonalenie zawodowe z taktyki i technik interwencji, „Bezpieczeństwo Osobiste Policjanta” pod redakcją Janusza Fiebiga i Agaty Tyburskiej, WSPol. Szczytno 2004
- Harenda A., Sochacki P.: Wychowanie Fizyczne. Przewodnik dla słuchacza, Szkoła Policji w Pile, Piła 2008.

⁴ P.W. – pozycja wyjściowa.