

Sisekaitseakadeemia
Politsei- ja piirivalvekolledž

Anton Golubjov

KEHALISE ETTEVALMISTUSE VAJALIKKUS IGAPÄEVASTE
TEENISTUSÜLESANNETE SEISUKOHALT NARVA
KORDONI NÄITEL

Lõputöö

Juhendaja:

Leho Tummeleht

Muraste 2011

ANNOTATSIOON

SISEKAITSEAKADEEMIA

Politsei- ja piirivalvekolledž	Kuu ja aasta: juuni 2011
Töö pealkiri: Kehalise ettevalmistuse vajalikkus igapäevaste teenistusülesannete seisukohalt Narva kordoni näitel	
Töö autor: Anton Golubjov	Olen nõus oma lõputöö kättesaadavaks tegemisega elektroonilises keskkonnas. Allkiri:
<p>Lühikokkuvõte: Käesoleva lõputöö teemaks on ”Kehalise ettevalmistuse vajalikkus igapäevaste teenistusülesannete seisukohalt Narva kordoni näitel”. Lõputöö pikkuseks on 46 lehekülge ning töö ise koosneb neljast peatükist. Lõputöös on välja toodud 3 tabelit, 2 joonist ning 3 lisa. Kasutatud on 24 erinevat allikmaterjali.</p> <p>Lõputöö eesmärgiks on vaadelda politseiametnike kehalise ettevalmistuse vajadust edukaks toimetulekuks igapäevases teenistuses.</p> <p>Antud lõputöös on käsitletud esimeses peatükis kehalise ettevalmistuse olemust, baaskomponente ning kehalise aktiivsuse mõju inimese organismile. Teises peatükis on vaadeldud politseiametniku erialaste, kutsenõuete ning kehalise ettevalmistuse aspekte, mis mõjutavad positiivselt politseiametnike tööd. Kolmandas peatükis kirjeldatakse Narva kordoni tegevuspiirkonna töö iseloomustust ning piirilõigu valvamist raskendavaid asjaolusid. Neljandas peatükis on vaadeldud kehalise ettevalmistuse vajaduse uuringut Narva kordoni politseiametnike seas. Esitatud on uuringu tulemused ning teostatud nende analüüs. Samuti lõputöö autor toob välja omapoolsed järeldused ning ettepanekud Narva kordoni isikkoosseisu parema kehalise võimekuse saavutamiseks, parandamiseks ning tõstmiseks. Andmete kogumiseks kasutas lõputöö autor ankeetküsitluse meetodit. Lõputöö autor saatis elektrooniliselt 43 ankeetküsitlust Narva kordoni praegustele teenistujatele ning kadettidele, kes on olnud antud kordoni teenistuses. 20 ankeetküsitlust toimetab lõputöö autor paberandjal Narva kordonisse ja jättis korrapidaja lauda nendele teenistujatele, kes ei kasuta e-posti. Küsitlus viidi läbi ajavahemikul 01.03.2011 – 21.03.2011. Kokku jagati laiali 63 ankeetküsitlust, millest laekus tagasi 37.</p> <p>Uurimustulemuste põhjal selgus, et kehaline ettevalmistus on Narva kordoni teenistujate jaoks edukaks toimetulekuks igapäevases teenistuses vajalik. Toetudes teoreetilisele osale ning empiirilisele uuringu tulemustele on leitud ka vastus antud lõputöö uurimisküsimusele, et kehaline ettevalmistus aitab edukalt täita igapäevaseid teenistusülesandeid politseiametnikel, kes peavad olema tugevad füüsiliselt, psühholoogiliselt ning tervise poolest. Lõputöö uudsus ja aktuaalsus seisneb selles, et hetkel ühtne süsteem politseiametnike kehalise ettevalmistuse tagamiseks ei ole läbimõeldud ning kusagil kajastatud. Vaatamata sellele jääb alaline kehaline valmidus üheks põhilisemaks komponendiks politseiametnike professionaalses tegevuses.</p>	
Võtmesõnad: kehaline ettevalmistus, politseiametnik	
Keywords: physical preparation, police officer	
Säilitamise koht:	
Vastab lõputöö nõuetele Juhendaja: Leho Tummeleht Allkiri:	
Kaitsmisele lubatud Kolledži direktor: Aivar Toompere Allkiri:	

SISUKORD

ANNOTATSIOON	2
SISUKORD	3
MÕISTETE JA LÜHENDITE LOETELU	4
SISSEJUHATUS	5
1. KEHALINE ETTEVALMISTUS.....	7
1.1. Kehaline ettevalmistuse olemus.....	7
1.2. Kehalise ettevalmistuse baaskomponendid	7
1.3. Treeningu mõju organismile	10
2. POLITSEIAMETNIKU KEHALINE ETTEVALMISTUS	12
2.1. Politseiametniku eriala kirjeldus ja kutsenõuded.....	12
2.2. Kehalise ettevalmistuse füüsilisi aspekte.....	13
2.3. Kehalise ettevalmistuse psühholoogilisi aspekte.....	16
2.4. Kehalise ettevalmistuse tervislikke aspekte.....	19
3. NARVA KORDONI TÖÖ ISELOOMUSTUS	22
3.1. Narva kordoni tegevuspiirkonna kirjeldus.....	22
3.2. Narva kordoni tegevuspiirkonna piirivalveline iseloomustus	22
3.3. Piirilõigu valvamist raskendavad asjaolud	23
4. POLITSEIAMETNIKE KEHALISE ETTEVALMISTUSE VAJADUSE UURIMINE	26
4.1. Ankeetküsitluse eesmärk, meetod ning valim	26
4.2. Ankeetküsitluse tulemuste analüüs.....	27
4.3. Järeldused ja ettepanekud	32
KOKKUVÕTE	34
PE3IOME.....	36
VIIDATUD ALLIKATE LOETELU	38
TABELITE JA JOONISTE LOETELU	40
LISA 1. Normatiivide miinimumnõuded.....	41
LISA 2. Arvamusküsitluse ankeet	42
LISA 3. Ankeetküsitluse tulemused	45

MÕISTETE JA LÜHENDITE LOETELU

Balti SEJ - Balti soojuselektrijaam

J655 – Narva kordoni vastutusalal olev piiri märgistus

A71 – Narva kordoni vastutusalal olev piiri märgistus

Narva-1 – Narva maanteepiiripunkt

Narva-2 – Narva raudteepiiripunkt

SISSEJUHATUS

Kõikide julgeolekuga seotud organisatsioonide teenistujad peavad olema heas füüsilises vormis. Esitatud nõude hulka kuuluvad ka Politsei – ja Piirivalveameti teenistujad. Hästi kehaliselt ettevalmistatud politseiametnikud tulevad paremi toime nii igapäevaste tegevuste kui ka ametikohaga kaasnevate ülesannetega.

Kõrge füüsiline valmidus on üks olulisemaid komponente professionaalse politseiametniku tegevuses. See on tagatud vajadusest olla alati valmis tegutsemiseks erinevates ettetulevates situatsioonides. Hetkel ühtne süsteem politseiametnike kehalise ettevalmistuse tagamiseks puudub. Füüsilise ettevalmistusega tegelemine on politseiametnike jaoks pigem tervislikes huvides, kuid siiski on vajalik ennast treenida professionaal-rakenduslikust aspektist lähtudes. See tähendab, et eelkõige on vaja ettevalmistust jõuvõtete kasutamiseks, enesekaitse oskuste arendamiseks, takistuste ületamiseks ning teenistusrelvast laskmise oskuse täiendamiseks ning üle kordamiseks, mida on organisatsioonis praegu vähesel määral. Samal ajal Politsei – ja Piirivalveameti normdokumendid määratlevad igale teenistujale, vaatamata ametikoha tegevuse iseloomust, sattudes situatsioonidesse, mis on seotud ühiskondliku korrashoiuga võtta aktiivselt osa. Selle juures vormi kandev teenistuja võib juhuslikult kokku sattuda relvastatud ning füüsiliselt ettevalmistatud kurjategijaga. Samuti võib ette tulla juhuseid, kus on vajalik reageerida tavakodanike palvetele kurjategija jälgimiseks või kinnipidamiseks. Antud situatsioonides hea kehaline valmidus võib olla otsustavaks teguriks ohtlike tagajärjede ennetamiseks. Kõik eelnevalt öeldud näitab, et füüsiliselt hea ettevalmistus on hädavajalik ning tuleb läheneda palju tõsisemalt füüsilise ettevalmistuse treeningute läbiviimisele Politsei – ja Piirivalveameti teenistujatele, mis teebki antud probleemi aktuaalseks.

Uurimusküsimuseks on: kuidas kehaline ettevalmistus aitab politseiametnikel edukalt täita igapäevased teenistusülesanded?

Uurimisobjektiks on Narva kordoni isikkoosseis ning uurimise aineks on kehaliste võimete arendamise vajadus teenistuseks Narva kordonis.

Antud lõputöö eesmärgiks on vaadelda politseiametnike kehalise ettevalmistuse vajadust edukaks toimetulekuks igapäevases teenistuses.

Eesmärgi saavutamiseks lahendab lõputöö autor järgmised ülesanded:

1. analüüsida teemakohast kirjandust ja normdokumente;
2. selgitada kehalise ettevalmistuse olemust ning selle vajadust politseiametnike teenistusel;
3. selgitada Narva kordoni tingimuste ja vahendite olemasolu kehaliseks arenguks
4. koostada ankeetküsimustik ja selle põhjal läbi viia uurimus Narva kordonis;
5. esitada uuringu tulemused ning neid analüüsida;
6. analüüsi põhjal teha järeldused ja omapoolsed ettepanekud politseiametnike parema kehalise valmiduse saavutamiseks, parandamiseks ning selle tõstmiseks.

Antud lõputöö empiirilise uurimuse läbiviimiseks kasutab autor andmekogumismeetodiks ankeetküsitlust.

1. KEHALINE ETTEVALMISTUS

1.1. Kehaline ettevalmistuse olemus

Kehalise ettevalmistuse arendamine on mitmekülgne protsess teadmiste, ressursside ning meetodite otstarbekal kasutamisel, mis võimaldab sihikindlamalt mõjutada inimeste ettevalmistust teatud tegevusalaks. See protsess tagab eluks vajalike liikuvusvõimete arendamise ja täiustamise. (Захаров, Карасев и Сафонов 1994)

Loko (1996:127-128) andmetel seisneb kehaline ettevalmistus selle liigitustegevuseks vajalike külgede arendamises:

1. jõuomadused
2. kiirusomadused
3. vastupidavus
4. paindvus
5. koordineerimine

Selle käigus mõjutatakse organismi morfofunktsionaalseid omadusi kehaliste koormustega. Kehaline ettevalmistus on sporditreeningu peamine osa, suunates inimese organismi igakülgele arendamisele, tervise tugevdamisele ja liigutusvõimete täiustamisele. Samuti on kehaline ettevalmistus kõikidele teistele ettevalmistuskülgedele alustala. (Loko 2004:15)

1.2. Kehalise ettevalmistuse baaskomponendid

Kehaline võimekus ehk valmidus, tublidus on võime end üle pingutamata tulla toime kehaliste liigutustega, mida läheb tarvis igapäevases elus, töös, kodustes toimetustes, trepist üles minnes, kingapaelu sidudes ning ka sportides. Kehaline võimekus on südame,

veresoonte, kopsude ja lihaste võime funktsioneerida optimaalse efektiivsusega. Kehalise võimekuse liigid on painduvad: kiirus, tasakaal, aeroobne võimekus ehk võime pikaajaliseks mõõduka intensiivsusega pingutuseks, anaeroobne võimekus ehk võime lühiajaliseks intensiivseks pingutuseks, lihasjõud ja –vastupidavus ning rasvkoe osahulk kehamassis. (Definitsioonid...02.02.2010.)

Olulisteks arendavateks võimeteks loetakse vastupidavust, kiirust, koordinatsiooni, painduvust ja jõudu. (Loko 1996:33)

Vastupidavuse all mõistetakse organismi psüühilis-füsioloogilist vastupanuvõimet väsimusele. Psühholoogilisest küljest kujutab vastupidavus sportlasele võimet suuta edasi lükata tahet koormus katkestada, füsioloogilisest küljest aga vastupanuvõimet kogu organismi üldisele väsimusele. (Weineck ja Jalak 2008:7)

Eristatakse erinevaid vastupidavuse liike ja termineid. Koormatud lihastest lähtudes, eristatakse üldist ja lokaalset vastupidavust, lähtuvalt spordialast – üldist ja erialast vastupidavust, vastavalt energia tootmisele aeroobset ja anaeroobset vastupidavust. Saksamaal on vastavalt koormuse kestvusele treeningmetoodikas kasutusel ka järgmised liigid – lühiaegne, keskmine ja pikaegne vastupidavus. Samuti eristatakse vastupidavust vastavalt motoorsele tegevusele – jõuvastupidavus, kiirusejõu vastupidavus, kiirusvastupidavus. (Weineck ja Jalak 2008:7)

Kiirus on kehaline võime, mille hea taseme saavutamiseks ei piisa vaid headest kiiruslikest eeldustest, vaja on ka lihasjõudu, tugevat psüühikat, tehnilisi oskusi ning korralikku koordinatsiooni. Kiirus kujutab endast kehalist võimet, mis on eelduseks kehaliste liigutuste edukaks sooritamiseks kõrge intensiivsuse ja lühikese aja jooksul. (Weineck ja Jalak 2008:41)

Kiiruse tähtsus kehalise ettevalmistumisel (Weineck ja Jalak 2008:41):

1. kiire reageerimine
2. kiire otsustamine
3. kiire tegutsemine
4. hea koordinatsioon harjutuse õigeaks sooritamiseks

Koordinatsioon on kehaline võime, mis on seotud organismi liikumise juhtimise ja teostamisega, kas ettenägelikult (stereotüüp) või kohanemisega uute liigutustega. Koordinatsiooni all eristatakse mitmeid erinevaid liike, järgnevalt mõned neist (Weineck ja Jalak 2008:67):

1. tasakaal;
2. ruumitunnetus ja liigutuste ruumiline täpsus;
3. täpsusvõime;
4. reaktsioonivõime;
5. rütmitunnetuse võime;
6. ümberkohanemise võime;
7. liigutusvilumuse võime.

Heal koordinatsioonil on palju positiivseid mõjusid (Weineck ja Jalak 2008:93-94):

1. psüühiline ja kehalise töövõime arendamine ja säilitamine;
2. lihastöö ökonoomsuse tagamine;
3. vigastuste, õnnetuste ennetamine;
4. liigutusoskuste parem omandamine;
5. vaba aja parem sisustamine;
6. aju treening;
7. sotsiaalse pädevuse tagamine;
8. igapäevaste pädevuste tagamine.

Paindumus tähendab oskust kasutada võimalikult ulatuslikult liigeste liikuvust. (Viru 1990:100)

Paindumus sõltub peamiselt järgmistest teguritest (Toomsalu, Kalam ja Viru 1972:244-246):

1. liigeste kujust ja liikuvusest;

2. sidemete, kõõluste ja lihaste venitatavusest;
3. lülisamba liikuvusest;
4. organismi seisundist.

Ühekülgne ning intensiivne erialane treening koormab kõõluseid, sidemeid ja liigeseid ülemäära. Sellega kaasneb lihaste massi suurenemine, nende elastsuse ning venivuse vähenemine ja lühenemiste teke. Pärast sagedasi ja tugevaid lihase lühenemisi, kui neile ei järgne venitusi tekib lihases pöördumatu lühenemisseisund. Selliste lihaste intensiivsel koormamisel ongi tagajärjeks lihase venitused ja rebendid. (Seeder 1995:9)

Jõud on võime ületada vastupanu, mis tekib keha ja tema osade liikuma panemisel või mitmesuguste vahendite tõstmisel, liigutamisel ning lennutamisel. Jõud on seotud nii kehaliste kui ka psühholoogiliste teguritega ning jaguneb üldiseks ja erialaseks jõuks. Üldine jõud on kõikide lihasrühmade jõud sõltumata spordialast ning erialane jõud on kindla spordialaga seotud lihasrühmade jõud. (Weineck ja Jalak 2008:93)

Jõud ei avaldu kunagi puhtal kujul, vaid on seotud enamasti teiste kehaliste võimetega. Olulisemad jõuvõimete vormid on (Weineck ja Jalak 2008:94):

1. maksimaalne jõud;
2. kiiruslik jõud;
3. plahvatuslik jõud ehk reaktiivjõud;
4. jõuvastupidavus.

1.3. Treeningu mõju organismile

Igasugune treening, eriti aga jõutreening ning vastupidavustreening, kutsub esile kestva lihaskonstruksiooni ehk lühendab lihaseid, mis omakorda tekitab ülepinge lihaste kinnituskohdades. Üks tugev jõutreening võib vähendada lihase liikuvusulatust 5 – 13 % ja see võib kesta kuni 48 tundi. Liikuvuse halvenemine võib põhjustada ülemäärast koormust liigestele ja lihastele. Lühikeste ja jäikade lihaste puhul kasvab lihasrebestuste ja põletike

oht. Venitusharjutuste sooritamine aitab lihaseid taas välja venitada ja koormusjärgset ülepinget vähendada ning vigastusi ennetada. (Jalak ja Neissar 2004:3-4)

Lühidalt öeldes loetakse tavaliselt järgmised sportimise kasulikud mõjud organismile: sportimise tulemusena suurenevad eeskätt kehalised võimed (kiirus, jõud, vastupidavus, paindvus ja koordinatsioon), suuresti kasvab kehalise ja paraneb vaimse töö võime, organismi kasvamine ja areng muutuvad harmoonilisemaks, suureneb organismi vastupanu haigustele (sealhulgas merehaigusele ja isegi vähktõvele), külmale, kuumale, paljudele mürkidele, tuumakiirgusele, kiirendusele (näit. reaktiivlennuki stardis), pikeneb eluiga jne. (Silla 1978:22)

2. POLITSEIAMETNIKU KEHALINE ETTEVALMISTUS

2.1. Politseiametniku eriala kirjeldus ja kutsenõuded

Politsei ja piirivalveseaduse (PPVS) § 34 lg 1 järgi on politseiametnik politseiasutuses, Kaitsepolitseiametis või sisekaitsealises rakenduskõrgkoolis politseiametniku ametikohal teenistuses olev isik. (Politsei ja piirivalve seadus, 15.01.2011)

PPVS järgselt § 35 lg 1 politseiametniku ametikohad jagunevad kaheks: juhi ametikohad, spetsialisti ametikohad. Spetsialisti ametikohad jagunevad omakorda juhtivspetsialisti, vanemspetsialisti ja noorempetsialisti ametikohtadeks.

Politseiametnike põhiülesanneteks on (Politseiametnikud...08.01.2010.):

1. Avaliku korra tagamine. Patrullimine, töö kogukonnaga teenistuspiirkonnas, info vastuvõtmine, registreerimine ja edastamine.
2. Inimeste ja organisatsioonide seaduslike huvide kaitsmine. Avalduste ja väärtegude lahendamine, Vabariigi Valitsuse poolt määratud isikute kaitse ja objektide valve.
3. Kuritegevuse tõkestamine. Väljakutsetele reageerimine, jälitustegevus ja kriminaalmenetlustoimingute teostamine, kinnipeetute kinnipidamisrežiimi tagamine.
4. Kuriteopaikade fikseerimine, uurimistoimingute eriteadmiste ja –vahendite kasutamine.
5. Piirivalve valdkonna asjade korraldamine.

PPVS järgselt § 38 politseiametnikuna võib teenistusse võtta 19-aastaseks saanud vähemalt keskkharidusega täielikult teovõimelise Eesti kodaniku, kes valdab eesti keelt seadusega või seaduse alusel antud õigusaktiga kehtestatud ulatuses ning vastab politseiametniku tervise- ja kutsesobivusnõuetele.

Politseiametnike füüsilisi võimeid mõõdetakse vähemalt üks kord kalendriaastas vastavalt Politsei- ja Piirivalveameti peadirektori, Kaitsepolitseiameti peadirektori või Sisekaitseakadeemias politseiametnikke ettevalmistava struktuuriüksuse direktori käskkirjaga kehtestatud politseiametnike füüsiliste katsete sooritamise korrale. (Politseiametniku ning Politsei- ja Piirivalveameti kõrgema ametniku kutsesobivusnõuded, sh haridusnõuded ning nende kontrollimise tingimused ja kord, vastu võetud Vabariigi Valitsuse määrusega 14.12.2009) (edaspidi: Politseiametniku kutsesobivusnõuded)

Kehalise ettevalmistuse nõuetele vastavuse hindamiseks mõõdetakse politseiametniku järgmisi füüsilisi võimeid:

1. üldine vastupidavus – 3000m jooks;
2. käelihaste jõuharjutus – toenglamangus kätekõverdamine;
3. kõhulihaste jõuharjutus – istesse tõus.

Autori arvates tabelis 1 ja 2 (vt lisa 1) esitatud meespolitseinike ja naispolitseinike füüsiliste katsete miinimumnõuded ei vasta politseiametnike igapäevase tööülesannete täitmisele, kuna tabelites esitatud nõuded on nii elementaarsed, et ei nõua politseiametnikelt füüsilisi lisa jõupingutusi. Neid füüsiliste katsete norme on autori arvates vaja tõsta, et politseiametnik vormis rohkem püsiks ning suudaks igapäevaselt oma tööd efektiivsemalt täita.

2.2. Kehalise ettevalmistuse füüsilisi aspekte

Politseiametnik teeb üht kõige üllamat tööd - teenib kogukonda. Hea politseitöö annab suure panuse turvalise, seadusi austava ja õiglase kogukonna kujunemisele. Samas on tegu raske tööga, mis eeldab võitlemist väga erinevate kuritegevuse liikide vastu, kriisiolukordadesse sattumist ning seega väga head füüsilist vormi ja pingetaluvust. Politseiametniku tööülesannete hulka kuulub avalikus kohas korra valvamine, abivajajate teenindamine, õigusrikkumiste ennetamine, väärtegade menetlemine, kuriteoteadete lahendamine, liiklusjärelevalve teostamine ja politseioperatsioonidel osalemine. Kõike

nimetatud tehakse tihedas koostöös kohaliku omavalitsuse ja avalikkusega. (Politseiametnikud...08.01.2010.) Politseiametniku elukutse nõuab mitmekülgseid juriidilisi teadmisi, professionaalseid oskusi ning head füüsilist ja moraalset ettevalmistust, milles politseiametnik töötamise kõrval ennast täiendavalt koolitab. Selle ala teenistujal tuleb töötada kas kontoris, maanteedel, piirilõigul, tänaval ja/või õhus patrullides. Politseiametniku, kes töötab piirivalvebüroo regionaalsetes kordonites ning piiripunktides, tööülesanneteks on riigipiiri valvamine toimkonnas, piirirežiimi nõuete tagamine oma tegevuspiirkonnas, piiriületajate dokumentide ja transpordivahendite kontrolli teostamine piiripunktis ning muude organisatsioonile pandud ülesannete täitmine. Ametnik osaleb vahetult toimkonna liikmena seaduste või muude õigusaktidega antud ülesannete täitmisel. Töö toimkonnas eeldab head meeskonnatöö oskust. Ebaseaduslike piiriületamiste ja piirirežiimi rikkumiste tõkestamisel ning lahendamisel võib ette tulla füüsilise jõu kasutamist, mis nõuab turvataktika tundmist ja head füüsilist ettevalmistust. (Kutsestandard...08.01.2010.) Suurt rõhku pannakse politseiametniku töös patrullimise rollile. Patrullidel tuleb olla valmis väga ootamatuteks olukordadeks.

Politseiametnike füüsiline ettevalmistamine on suunatud ametialaste ülesannete edukat täitmist soodustavate oskuste ja kogemuste, füüsiliste ja psüühiliste omaduste omandamisele, kõrge töövõime säilitamisele ametialase tegevuse protsessis. (Физическая подготовка...24.01.2011)

Kehaline ettevalmistamine lülitab endasse üldfüüsilisi harjutusi: jõu-, kiirus-, vastupidavus- ja osavusharjutused ning teenistus-rakendusharjutusi: enesekaitse, orienteerumine, laskmine, ujumine. (Физическая подготовка...24.01.2011)

Töötajate kehalise ettevalmistamise üldisteks ülesanneteks on (Физическая подготовка...24.01.2011):

1. füüsiliste omaduste – kiiruse, jõu, osavuse, paindlikkuse ja vastupidavuse – arendamine ja pidev täiustamine;
2. veendumuse kasvatamine oma jõus ning organismi vastupidavuse tõstmine teenistusalaste ebasoodsate faktorite mõjule;

3. töötajate kaasamine alalise füüsilise ettevalmistamise tundidesse, nende meisterlikkuse tõstmine sportlike teenistus-rakendusliikides;
4. füüsiliste harjutustega tegelemise erinevate vormide aktiivne rakendamine tööpäeva, õppetöö ja puhkeaja režiimis;
5. seisundi enesekontrolli teoreetiliste teadmiste ja praktiliste kogemuste omandamine rühmaspordi ja iseseisvate tundide protsessis;
6. ettevalmistus tegevusele, mis on seotud erivahendite, näiteks teenistusrelva, kasutamisega;
7. ettevalmistus õigusrikkujate jälitamiseks ja pikaajaliseks kiirendatud liikumiseks piirkonnas;
8. enesekaitse ja isikliku ohutuse praktiliste oskuste ja kogemuste omandamine töötajate ametialastes ekstreemsetes situatsioonides.

Töötajate füüsiliste omaduste arendamist ja täiustamist saavutatakse spetsiaalselt väljatöötatud arenguharjutuste ja meetodikate kasutamisega (Физическая подготовка...24.01.2011):

1. vastupidavust – harjutuste täitmise teel eelistatavalt aeglasel ja keskmises tempos suurte lihaskrühmade pikaajalise tööga, kõikide organismisüsteemide aktiivse tegevusega: kestusjooks, jooksupõlvad, marssimised, suusatamine, ujumine, tõkkerada ületamine, sportmängud;
2. jõudu – lihaste olulist pinget nõudvate harjutuste täitmise teel: raskuse tõstmine ja ülekandmine, jõuharjutused raskejõustiku spordivahenditel, erinevad kahevõitluse liigid;
3. kiirust – kestvate kiirusharjutuste täitmise teel: kiirendustega jooks; takistuste ületamine; ujumine; suusatamine lühidistantsidel; jooks 100m distantil; hüpped; võitlusvõtete sooritamine piiratud maa-alal; sportmängud;
4. paindlikkust – staatiliste ja dünaamiliste sooritamise teel lihas-sideaparaadi aktiivseks ja passiivseks venituseks;

5. osavust ja koordinatsiooni – harjutuste sooritamise teel, mis on seotud liigutuste keeruka koordinatsiooniga, kiire ümberlülitumisega ühtedelt, täpselt koordineeritud tegevustelt teistele ja ootamatute liikumisülesannete lahendamisega: harjutused võimlemis- ja spetsiaalsetel spordivahenditel, hüpped, akrobaatilised harjutused, vettehüpped, suuskadel laskumised ja pöörded, sportmängud, kahevõitluse võtted.

Seega on füüsiline ettevalmistus politseiametnike professionaalse ettevalmistuse lahutamatuks osaks.

2.3. Kehalise ettevalmistuse psühholoogilisi aspekte.

Politsei- ja Piirivalveametis töötavale isikule peaksid omased olema mitmed professionaalsed, individuaalsed oskused ja teatud isikuomadused. Politseiametnik valib õige viisi erinevate inimestega suhtlemisel ja annab neile nõu. Samuti jälgib ümbrust, paneb tähele kõike ning arvestab nii enda kui ka teiste turvalisusega. Hindab olukorda olemasoleva info põhjal, eristab olulist ebaolulisest ning valib sobiva käitumisviisi. Politseiametnik käitub ennastkehtestavalt ja on oma seisukohtades järjekindel, tähelepanelik ja aktiivne ning töötab initsiatiivikalt. Organiseerib oma tööd ja seab prioriteete, reageerib kiirelt (reaktsioonikiirus, kiire otsustamine ning tegutsemine), võtab iseseisvalt vastu otsuseid ja põhjendab neid veenvalt. Kontrollib oma impulsse ja emotsioone töövõime säilitamiseks, suudab töötada kestvalt pingelolukorras ja juhtida stressi, lahendab konfliktiolukordi läbirääkimiste teel ja hindab tagantjärele oma tegevust ning arvestab seda edasises tegevuses. Teeb püsivalt, sihipäraselt ja kvaliteetselt rutiinset tööd, vastutab oma tegevuse eest ning on korrektse välimusega. Politseiametnik on positiivne ja optimistlik. Politseiasutus eeldab ametnikult distsiplineeritust, lojaalsust, ausust ja kohusetundlikust. Tööks politseiametnikuna on vajalikeks isikuomadusteks stressitaluvus ja tasakaalukus. Oma töös kasutab politseiametnik vajadusel jõudu, erivahendeid, relvi, sidevahendeid ja andmebaase, juhib alarmsõidukit ning kasutab uurimistoimingutel erinevaid tehnikavahendeid. Politseitöötaja peab olema valmis töötama vajadusel kogu ööpäeva vältel, samuti riiklikel pühadel. (Politseiametnikud...08.01.2010.)

On teada, et õiguskorra struktuuride töötaja professionaalsele tegevusele kaasneb nii füüsiline kui ka kõrge psühholoogiline koormus, kuna politseiametnik peab olema võimeline töötama järgmistes tingimustes ja olukordades (Politseiametniku tervisenõuded ja tervisekontrolli kord ning tervisetõendi sisu ja vormi nõuded, vastu võetud Vabariigi Valitsuse määrusega 17.12.2009.) (edaspidi: Politseiametniku tervisenõuded):

1. kõrge vaimse pinge ja ohu olukord, sealhulgas konfliktiolukord;
2. vahetustega töö ning töö- ja puhkeaja režiimi häired;
3. ebahühtlane füüsiline koormus;
4. organismi soojustahetust häiriva kaitseriietuse, sealhulgas kuulivesti kandmine;
5. erinevas mürasoonis vaikse ja tugeva heli kuulmine;
6. töökeskkonnas esinevate ohuteguritega kokkupuute oht;
7. relva kandmine ja kasutamine;
8. erivahendite kasutamine;
9. töö kuvariga.

Need omakorda soodustavad stress-situatsiooni ja psühhoemotsionaalset pinget. Samuti on tuvastatud, et politseiametniku töö on tunnustatud üheks kõige stressi tekitavamaks, mille tagajärjel tekivad töötajatel psühholoogilised probleemid, haigused ja töölt puudumised. (Anion 2006:53) Kuna tegemist on eluohtlike situatsioonide tekkimisega ning nendesse sattumisega, võib julgelt väita, et politsei töö on juba oma olemuselt stressirikas. (Brown & Campbell 1994:8)

Füüsiline ettevalmistus esineb negatiivsete emotsionaalsete mõjude ja vaimse üleväsimuse maandamise vahendina ning seetõttu ka intellektuaalse tegevuse stimuleerimisfaktorina. Spordiharjutuste sooritamise tulemusel paraneb aju vereringe, aktiveeruvad psüühilised protsessid, mis tagavad informatsiooni teadvustamise, ümbertöötlemise ja reprodutseerimise. Nii esinevad hulgalised andmed selle kohta, et süüviliste harjutuste mõjust suureneb mälu maht, tõuseb tähelepanu püsivus, kiireneb intellektuaalsete ülesannete täitmine, kiirenevad nägemis-liikumisreaktsioonid, mis on tähtis professionaalse tegevuse spetsiifikas. Psühholoogiliste uuringute tulemusel, millised olid läbi viidud enne

ja pärast füüsilise ettevalmistamise tunde, on tuvastatud, et füüsiliste harjutuste mõjul toimub psüühiliste protsesside aktiveerimine, mis annab end positiivselt tunda vaimse tegevuse teostamisel terviklikult. Füüsiline ettevalmistus esineb isiksuse intellektuaalsete ja professionaal-psühholoogiliste omaduste kujundamise ühe vahendina (julgus ja otsustusvõime, enesedistsipliin, tähelepanu, enesevaldamine, visadus). (Физическая подготовка...24.01.2011)

Samuti aitavad kehalised harjutused inimestel vabaneda stressist. Inimene on looduse poolt ehitatud nii, et ohu ilmnemisel vabaneb adrenaliin vereringesse, mis võimaldab teravdada ja kiirendada kehalisi reaktsioone. Varasematel aegadel, kui inimene võitles päevast päeva oma eksistentsi pärast, olid need reaktsioonid vajalikud, et ellu jääda. Kaasaegses maailmas oleme meie pidevalt stressirohketes olukordades ning kuigi meie elu ei ole otsetes ohus ja me ei vaja enda päästmiseks kehalist võitlust, käitub meie keha siiski endiselt. Ilmselt on seda tunnetanud igaüks, mismoodi reageerib tema keha ootamatule ärritajale, sama olukord tekib ka pingelises seisundis, näiteks eksamil (tõuseb südame löögisagedus, sageneb hingamine, käed higistavad, suu muutub kuivaks jne.). Keha on valmis tegevuseks, ta on stressisituatsioonis, kuid sellele ei järgne tihtipeale kehaline tegevus. Stress inimese kehas jääb enamal juhtudel lahendamata, mis põhjustabki tervisehäireid. Kehaline aktiivsus on ideaalne vahend vabanemaks igapäevastest pingetest ja saavutamaks lõõgastust ja head meeleolu. (Anion 2006:68) Eestis läbiviidud uurimuses selgus, et inimesed, kes on nädalas vähemalt 2 korda kehaliselt aktiivsed, tunnevad oluliselt vähem psühholoogilist häiritust ja püsiärevust. Kehaliselt aktiivsed inimesed olid vähem tujukad, nad tundsid enam mõnu igapäevasest tegevusest, nad tunnetasid enam soojust suhetes lähedastega, olid vähem kannatuse katkemise piiril ning neil oli vähem probleeme raskuste ületamisega. (Tervis...24.01.2011) Sellest tulenevalt võime eeldada, et mida rohkem ametnikud tegeleksid kehalise aktiivsusega, seda kiiremini nad vabaneksid tööst tulenevast psühhoemotsionaalsest pingest, stressist ja läbipõlemisest .

2.4. Kehalise ettevalmistuse tervislikke aspekte

Politseiametniku tervisenõuded sätestavad, et tegev ametnik peab olema füüsiliselt, psüühiliselt ning tervise poolest võimeline täitma politseile pandud kohustusi. Politseiametnik peab läbima määruses ettenähtud tervisekontrolli iga kolme aasta järel eelmise tervisetõendi väljaandmise kuupäevast arvates (Politseiametniku tervisenõuded).

Kõigepealt on vaja defineerida, mis on tervis. Tervis on organismi seisund, kus puuduvad haigused ja defektid, vastupanuvõime haigustele ja töövõime on kõrged ning enesetunne hea. (Silla 1978:22)

Füüsiline aktiivsus on oluline paljude haiguste, sündroomide ja sümptomite ennetamisel, ravimisel, taastusravis, samuti toimetuleku säilitamisel ning selle parandamiseks. Viimaste aastakümnete teadusuuringud on näidanud, et kehaliselt aktiivsetel inimestel esineb vähem vereringehaigusi, teatud vähiliike, luude hõrenemist, alaselja valusündroomi ning süsivesikute ja rasvade ainevahetushäireid. (Fogelholm jt 2007:11) Seega kehaline aktiivsus ja sellest tulenev kehaline võimekus on olulise tähtsusega politseiametniku nii tervise edendamisel kui mitme haiguse ennetamisel ja ravimisel. See omakorda tõstab organismi vastupidavust ametialase tegevuse ebasoodsate faktorite mõju vastu.

Juba aastaid on terviseuurijad tõestanud, et mitteaktiivsetel inimestel on enam terviseprobleeme kui kehaliselt aktiivsetel. Organismis valitseb seadus: kõik, mis liigub, see kasvab, kõik, mis püsib kasutamata, see degradeerub. Liikumisvaeguse mõjul tekivad taandarenduslikud muutused kasutamata, see degradeerub. Liikumisvaeguse mõjul tekitavad taandarenduslikud muutused kasutamata jäänud lihaskoes. Kuna lihaskond hõlmab keskelt võetuna 40 % keha massist, siis avalduvad muutused lihaskoes ainevahetuse üldises tasemes ja kulgemises. Peamised tervisprobleemid, mis tulenevad kehalisest mitteaktiivsusest, on (Tervis...24.01.2011):

1. ülekaalulisus;
2. südamehaigused;
3. kõrge vererõhk;

4. valud liigestes;
5. stress;
6. depressioon ja ärevus.

Kehaline aktiivsus mõjustab positiivselt organismi nii morfoloogiliselt kui ka funktsionaalselt tagades kehalise võimekuse ja eeldused heaks terviseks selle sõna kõige laiemas tähenduses. Tervis ei ole ainult haiguse puudumine vaid organismi seisund, mis annab võimaluse indiviidile kogu potentsiaali täielikumaks realiseerimiseks igapäevases elus. (Maaroos 1997:4)

Ulatuslik muutuste kompleks, mis organismis kehalise aktiivsuse tagajärjel kujuneb, kajastub lisaks töö- ja sportliku saavutusvõime tõusule tervise tugevnemises ning organismi vastupanuvõimes haigusi tekitavatele mõjuritele. Mitmed statistikad on edastanud, et süstemaatilise kehalise treeninguga tegelejate hulgas on haigestumus madalam, haigused kulgevad kergemini ja tööpäevade kaotus haiguste arvelt on väiksem kui kehaliselt mitteaktiivsetel. (Viru 1982:25)

Regulaarne kehaline aktiivsus parandab inimeste tervist mitmel viisil (Silla 1978:137-140):

1. langetab südame-veresoonkonna haigustesse haigestumise riski;
2. langetab diabeeti haigestumise riski;
3. langetab kõrgvererõhutõppe haigestumise riski;
4. langetab vererõhku neil, kel on kõrgvererõhutõbi;
5. langetab soole- ja rinnavähi tekke riski;
6. aitab hoiduda liigse kehakaalu eest;
7. aitab luid, liigeseid ja lihaseid areneda ja jääda terveteks;
8. aitab vanemaealistel säilitada aktiivset eluviisi ja enesega ise toime tulla;
9. langetab depressiooni ja ärevustunnet;
10. suurendab psühholoogilist heaoluseisundit.

Inimesed, kes tegelevad aktiivselt ja regulaarselt spordiga, kannatavad 1,5 korda vähem väsimuse all, omavad 2 korda vähem seedeorganite haigusi, 2,5 korda harvem haigestuvad

kõrgvererõhuga seotud haigustesse ning 2 korda harvem grippi, kui need, kes ei tegele spordiga. Tulemuseks on see, et isikud, kes aktiivselt tegelevad spordiga, puuduvad 2-3 korda harvem töölt tervislikel põhjustel. (Красная Звезда...28.03.2010.)

Seetõttu on regulaarselt mõnd spordiala harrastav ametnik tööandjale parem töötaja, sest ta on vähem haige, ta on parema õppimisvõimega, tema suutlikkus igapäevatoos on kõrgem ja koostöö kolleegidega harmoonilisem.

3. NARVA KORDONI TÖÖ ISELOOMUSTUS

3.1. Narva kordoni tegevuspiirkonna kirjeldus

Narva kordon asetseb Narva linna ja Balti SEJ vahelisel alal Tiigi tn. 9 linna haldusalal. Lähimad linnad on Narva-Jõesuu ja Sillamäe, esimene 15 ja teine 25 m. kaugusel. Narva linna ümbruses on hulgaliselt suvila kooperasiive. Kordoni vastas asub Balti SEJ, Keskremondibaas ja raudbetoonitoodete tehas. Lähim ümbruskond lõuna poolt on soine kuni Narva veehoidlani, põhja pool asub Narva linn, idas betooni ja Kreenholmi Valduse AS tehased, läänes settebasseinid ja tuhamäed. Teedevõrk kordoni ümbruses on hea, välja arvatud tee, mis läheb kordoni tagant Kulgu vaatlusposti (edaspidi: VP) suunas. Narva linnas elab ligikaudu 65 tuhat inimest. Elanikkonna põhitegevuseks on kergetööstus, energeetika ja mööblitööstus, jae- ja hulgikaubandus. Allüksuse tegevuspiirkonda jäävad objektid, mis mõjutavad piirivalvamist. Sellisteks objektideks võib lugeda Narva veehoidlat, kuivajõe sängi, linna lossi, mis loetakse kaitse alaks ja maantee, raudtee ning jalakäijate sillad, mille kaudu toimub jalakäijate, auto- ja raudteetranspordi piiriületus. Piirilõigul raudteest kuni Narva-Jõesuu kordoni piirilõigu alguseni on võimalik jõe ääres jalutada kõikidel kodanikel. (Narva kordoni iseloomustus 2009:3)

3.2. Narva kordoni tegevuspiirkonna piirivalveline iseloomustus

Narva kordon allub vahetult Ida Prefektuuri Piirivalve büroole, mis asub Jõhvi linnas, Narva piirivalvekordoni piirilõigu pikkus kokku on 17,2 km, sellest Narva veehoidlal 9,4 km, Narva jõel 6,1 km ja Narva jõe kuivajõesängis 1,7 km. Narva piirivalvekordonist lähima piirilõiguni linnulennult on 1700 m. Piirilõigu alguseni on maad 8 km (J655) ja piirilõigu lõpuni on maad 6 km (A71). (Narva kordoni iseloomustus 2009:4)

Kordoni toimkonnad kasutavad piiri valvamisel linna poolt väljaehitatud teed, välja arvatud piirilõigu raudtee (edaspidi:RDT) sillast kuni VP Tammi. Väike saare põhjapoolsest otsast kuni Narva-Jõesuu kordoni piirilõiguni on toimkondade patrullirada ehitamata ja toimkonnad kasutavad sisse-trambitud rada. Talvisel ajal veehoidlal kasutavad toimkonnad kalameeste poolt sissetrambitud rada. Kaldal asuv patrullirada on üldiselt rahuldav. On puhastatud okstest ja puudest umbes 700 m. patrull rada paadigaraažidest Krõm kuni saksa surnuaiani. Liikumist takistab porisel ajal ja talvel libedaga u. 200m. kaldalõik aianduskooperatiiv Retšnoi taga, kus rada on kaldu. Alates saksa surnuaiast kuni RDT sillani lõigu pikkus 3300 m. on võimalik kontrollida autotranspordi abil. Alates RDT sillast kuni veehoidla tammini on võimalik liikuda kuivajõesängis. Ehitatud patrullirada kuivajõesängis mis tuleb pesumaja juurde 200 m. Narva veehoidla kaldal kallasrada puudub. Kulgu VP juures segab aianduskooperatiiv Suur Primorskoje valdus ja edasi soine kallas. Igal aastal kevadel puhastatakse umbes 200 m pikkune ala alates VP Tammi kuni AS Kreenholmi Valdused Georgi saarele viiva esimese sillani. (Narva- kordoni iseloomustus 2009:6)

Narva kordoni piirilõik kulgeb mööda jõe mõttelist keskjoont ja kindlaks määratud osas mööda Narva veehoidlat. Narva jõgi on lahutavaks osaks kahele linnale - Narva ja Ivangorod. Alates Kulgu sadamast kuni saksa surnuaiani on jõeäärne ala tihedalt asustatud. Jõe äärde on võimalik sõita autoga. Väike saarest 200 m põhja poole on autotee, paadigaraaži kooperatiiv Krõm juurde. Alates tänavast Pargi põik võib piiri ääres liikuda autoga mööda Jõe tänavat 3000 m kuni RDT sillani. Narva veehoidlal kallasrada puudub, kuna kohati on soo. Asustatus puudub. Kallas on kaetud segametsaga. (Narva- kordoni iseloomustus 2009:7)

3.3. Piirilõigu valvamist raskendavad asjaolud

Kordoni teenistuse eripära seisneb selles, et piirilõik kulgeb Narva linna sees. Kordon asub piirilõigust eemal, mis raskendab patrulliteenistuse kohale jõudmist piirisündmuste korral. Piirilõigus tuleb organiseerida koostöö kolme piirivalve allüksusega: Narva-1 ja Narva-2 piiripunktide ning Transpordi- ja Majandustalituse Narva üksustega. (Narva kordoni iseloomustus 2009:7)

Piirilõigu valvamist raskendavateks asjaoludeks on (Narva kordoni iseloomustus 2009:7):

1. Kasvavast tööpuudusest tingitud ebasoodne majanduslik olukord piiri-äärsetel aladel, mis soodustab ebaseaduslikule piiriületusele viivat tegevust ja kuritegevuse kasvu.
2. Ebastabiilne poliitiline ja majanduslik olukord naaberriigis.
3. Ebastabiilsed suhted vahetus läheduses elavate linna elanikega.
4. Eesti Vabariigi (edaspidi: EV) kasutamine transiitriigina kolmandatesse riikidesse sõita tahtvate põgenike poolt.
5. Kohaliku elanikkonna ebalojaalsus EV-i suhtes.
6. Kalastajate viibimine piiriveekogudel.

Ülaltoodud kirjeldus ning asjaolud rõhutavad, et sellistes tigitumustes on politseiametnikele kõrge kehaline valmidus paratamatult vajalik. Kuna igapäevase teenistuse puhul ei või kunagi ette teada, millal võib tekkida ekstreemne olukord, mis vajab füüsilise jõu kasutamist, kiiret tegutsemist ning kõrget vastupidavust. Samuti on kehaline ettevalmistus Narva kordoni igapäevases teenistuses vajalik veel mitmete asjaolude tõttu. Narva kordon asub Narva jõe ääres ning piirilõigu läbimine mõndades kohtades on raskendatud maastikutingimustega, näiteks kuivjõesängis on raske liikuda eriti öisel ajal, kuna pinnas on ebahühtlane, mõnest kohast kivine, võib kohata järske kallakud ning palju vett. Sellistes tingimustes mõned Narva kordoni ametnikud said teenistusülesandeid täites traumasid nagu jalaluu murd ning jala lihase rebendi. Seetõttu on ametnikele tingimata vaja head koordinatsiooni, paindvust, reaktsioonivõimet ning vastupidavust, et viia miinimumi teenistusega seotud traumad. Piirilõigu pikkus on 17,2 km ning igapäevaselt läbitakse jalgsi eriti tähtsaid lõike 7,8km. Vahemaa on jalgsiläbimisel pikk ja raskete oludega. Mis omakorda ametnikelt nõuab head vastupidavust, jõudu ning mõnikord kiirust. Narva kordoni piirilõik kulgeb mööda Narva linna ning Narva jõe ääres ei ole keelatud viibida. Suvel jõe ääres viibivad paljud inimesed: kalamehed, jõeäärsed elanikud ning puhkajad. Inimestele on lubatud ujumine ning suplemine Narva jões ja Narva veehoidlas ainult selleks ettenähtud kohtades päevasel ajal. Piirirežiimi eeskirja eiramise puhul on ettenähtud rahaline karistus. Väga tihti isikud rikuvad joobeseisundis piirirežiimi eeskirja ja viibivad vees seal, kus ei tohi. Politseiametnike poolt tehtud märguandele avaldavad pahameelt,

solvavad, ähvardavad või üldse ei reageeri. Ning nende kinnipidamisel isikud mõnikord osutavad vastupanu või proovivad põgeneda. Sellistes juhtumites on ametnikud sunnitud kasutama füüsilist jõudu. Üldiselt joobeseisundis isikud moodustavad palju pingelisi olukordi piiriäärsetel aladel. Mõned teatud olukorrad vajavad head füüsilist vormi ning ettevalmistust. Suvi on ametnikel raskem tööd teha psühholoogilise seisukoha poolest, kuna Narva jõe äärsetele aladele koguneb suur hulk rahvast ning inimesed reageerivad politsei patrulli nähes erinevalt. Seega, et oma tööd hästi teha ning efektiivselt piirilõiku valvata on hea füüsilise vormi olemasolu väga tähtis.

4. POLITSEIAMETNIKE KEHALISE ETTEVALMISTUSE VAJADUSE UURIMINE

4.1. Ankeetküsitluse eesmärk, meetod ning valim

Käesoleva lõputöö jaoks läbi viidud uuringu eesmärgiks oli saada ülevaade:

1. kehalise ettevalmistuse vajadusest Narva kordoni politseiametnikele igapäevaste teenistusülesannetes edukaks täitmiseks;
2. analüüsida Narva kordoni tingimuste ja vahendite olemasolu füüsiliseks treeninguks;
3. kordoni teenistujate motivatsiooni enda kehaliste võimete arendamiseks.

Tuginedes koostatud teoreetilisele materjalile ning küsimuste tulemustele, esitab autor omapoolsed ettepanekud Narva kordoni isikkoosseisu parema kehalise ettevalmistuse saavutamiseks, selle arendamiseks ning motivatsiooni tõstmiseks.

Antud töös empiirilise uurimuse läbiviimiseks kasutas autor ankeetküsitlust. Ankeetküsitlus on andmekogumismeetodiks valitud, sest see võimaldab kasutada suuremat valimit. Kokku oli esitatud kolmeist väidet, vastamise hõlbustamise ning vastaja aja kokkuhoidmise eesmärgil. Pakutud väidete hulgast võis vastaja valida ühe õige vastusvariandi. Kaks küsimust oli esitatud avatud küsimusena, kus vastaja sai avaldada oma arvamust.

Analüüsitavaks valimiks on Narva kordoni praegune isikkoosseis ning kadetid, kes on olnud antud kordoni teenistuses. Kokku kuulus valimisse 37 uuritavat.

Uuringu eesmärgi saavutamiseks saadeti 43 ankeetküsitlust (vt lisa 2) e-posti teel kordoni juhile ning teistele uuringus osalevatele isikutele. 20 ankeetküsitlust toimetas lõputöö autor paberi variandis Narva kordonisse ja jättis korrapidaja lauda nendele teenistujatele, kes ei kasuta e-posti. Küsitlus viidi läbi ajavahemikul 01.03.2011 – 21.03.2011.

Lõputöö tarbeks koostatud ankeetküsitlus koosneb kolmest osast. Esimeses osas kirjeldatakse uuringu läbiviimise eesmärki ja põhjendust. Teises osas esitatakse kolmteist väidet, kus uuringus osalevad ametnikud valivad etteantud vastustevariantide hulgast üks ning annavad lahtised vastused kahele küsimusele. Kolmandas osas küsitakse osalevate politseiametnike käest mõningaid üldandmeid.

4.2. Ankeetküsitluse tulemuste analüüs

Uurimuses osalenud Narva kordoni politseiametnike keskmine vanus on 32,7 aastat. Kolmekümme seitsmest küsimustikule vastanud politseiametnikest kolm on naissoost ning kolmkümmend neli on meessoost. Enamust uuritavatest on teenistuses noremetsialisti ametikohal. Küsitluses osales ka kordoni juht. Tabelis 3 (vt lisa 3) on välja toodud kolmteist väidet, kaks küsimust ning nende tulemused.

Vaadeldes tabelis esitatud tulemusi, selgub, et 70,3 % küsitluses osalenud politseiametnikest tegelevad regulaarselt spordiga teenistusvälisel ajal töönalatali ning 56,8% teenistusvälisel ajal puhkenadalatali. Politseiametnikke, kes ei tegele regulaarselt spordiga teenistusvälisel ajal töönalatalatel on 29,7 % ning 43,2 % teenistusvälisel ajal puhkenadalatalatel.

Ankeetküsitlus näitas, et 80,9 % Narva kordoni ametnikke arvates on piisavavalt vahendeid spordi tegelemiseks ning 19,1 % uuringus osalejatest arvab, et ei ole.

Analüüsitud tulemuste põhjal jõuab lõputöö autor järeldusele, et suurem osa vastanud ametnikest tegelevad regulaarselt kehalise aktiivsusega. Vahe on selles, et teenistusvälisel ajal töönalatalal tegeletakse rohkem spordiga kui teenistusvälisel ajal puhkenadalatalal. Võib oletada, et teenistuskohas on rohkem võimalusi spordiga tegelemiseks, kuna kordonis selleks on loodud piisavalt tingimusi.

Eelolevast tabelist on näha, et 24,3 % Narva kordoni teenistujatel on tekkinud olukordi, kus nad on pidanud kasutama füüsilist jõudu ning 75,7 % küsitletutel selliseid situatsioone ei ole ette tulnud. Küsimuse vastuste põhjal võib järeldada, et füüsilise jõu järele on olnud vajadus ning seega kehaliste võimete arendamine on aktuaalne ja vajalik.

Tabelist on näha ka, et 54,1 % küsitletud teenistujatest arvab, et piirilõigu läbimiseks on vaja head vastupidavust ning 45,9 % teenistujatest arvab, et ei ole. Saadud tulemuste põhjal lõputöö autor jõuab omapoolse järeldusele, et piirilõigu läbimiseks on vaja head vastupidavust, mis omakorda eeldab ametnikelt aktiivset sportimist ning head kehalist ettevalmistust.

Suurem osa ehk 70,1 % Narva kordoni ametnikest tunnevad motivatsioonipuudust enda kehaliste võimete arendamiseks ning 30,9 % uurivatest seda ei tunne. Saadud tulemuste põhjal võib oletada, et kui ametnikke saaks motiveerida paremini, oleks suurem hulk ametnikke, kes tegeleksid regulaarselt kehalisega aktiivsusega. See omakorda tõstaks ametnike professionaalseid omadusi.

Kaks tundi nädalas, mis on mõeldud teenistuse siseseks kehaliseks ettevalmistuseks kasutavad 72,9 % uuringust osa võtnud politseiametnike, 27,1 % isikkoosseisust ei kasuta. 51,4 % arvavad, et tunnid oleks vaja muuta kohustuslikuks ning 48,6 % vastajatest arvab, et ei oleks vaja muuta. Tulemustest põhjal võib järeldada, et suurem osa vastanutest kasutab teenistuse siseseks kehaliseks ettevalmistuseks ning arvab, et kaks tundi oleks vaja muuta kohustuslikuks. Tuginedes antud lõputöö teoreetilisele osale, mis hõlmab kehalise ettevalmistuse baaskomponente, on lõputöö autor arvamusel, et kaks tundi tuleb muuta kohustuslikuks, kuna see on üks aspektidest, mis võimaldab tõsta politseiametnike kehalist võimekust. Näitajaks võib esile tuua kaitseväge kogemuses, kus kehaliste võimete arendamine on kohustuslik. Kaitseväes on sama kehaliste võimete kontrolltest, mis on Politsei – ja Piirivalveametis vaata Tabel 1. Kaitseväes toimus uuring, kus kehaliste võimete kolme harjutuse kontrolltesti tegi 326 inimest. Test tehti teenistuse alguses ja teenistuse viimasel kuul. Üksikharjutuste tulemust hinnati 100 punkti süsteemis. Seega oli kolme harjutuse eest võimalik saada maksimaalselt 300 punkti. Tulemust alla 180 punkti loeti mitterahuldavaks, üle 180 punkti rahuldavaks, üle 290 punkti heaks. 300 punkti ehk maksimum oli väga hea tulemus. Ajateenijate kehaliste võimete uurimisel selgus, et teenistuse jooksul paranesid kõigi kehaliste võimete näitajad. Ilmekas on ajateenijate kehaliste võimete areng, kui vaadata kolme harjutuse eest saadud punktide kogusummat. Teenistuse alguses olid ainult 58,4% ajateenijatest võimelised koguma kolme harjutuse eest üle 180 punkti ehk saada rahuldava tulemuse. Teenistuse viimasel kuul paranes see näitaja oluliselt, suurenedes 35,2%. Nüüd saavutas rahuldava tulemuse 93,6% ajateenijatest.

Samuti suurenes teenistuse jooksul nende ajateenijate osakaal, kes suutsid koguda üle 290 (4,4%) ja 300 punkti (3,7%). (Kaitseväeteenistuse... 19.03.2011.)

Nagu tabelist näha, arvab 67,6 % Narva kordoni isikkoosseisust küsitluses osalenujad, et kehaline ettevalmistatus aitab edukalt saavutada rünnaku tõrjumise tehnikat ning 33,4 % nii ei arva.

Uuringus osalenud politseiametnikest 54,1 % on arvamusel, et positiivseks politsei lasketesti sooritamiseks on kasu kehalisest ettevalmistatusest ning 45,9% mitte.

Tulemuste põhjal jõuab lõputöö autor järeldusele, et suurem osa Narva kordoni isikkosseisust, teavad, et hea kehaline ettevalmistus on aluseks politseiametniku eriettevalmistusele, mis hõlmab politsei turvataktika põhimõtete tundmist ja nende rakendamise oskust, enesekaitsevõtete ja vahetu sunni kasutamise oskust, relvade (külma-, gaasi- ja tulirelv) ning erivahendite käsitlemise ja kasutamise oskust. Politseiametnikud, kes ei tea eriettevalmistusest, peaksid oma teadmisi suurendama erialase kirjanduse abil ning lõputöö autori ettepaneku kohaselt. (Politsei- ja Piirivalveameti politseiametnike eri- ja füüsilise ettevalmistuse nõuded ja kord, 08.04.2010) (edaspidi: Eri- ja füüsilise ettevalmistuse nõuded)

83,8 % küsitletud teenistujatest arvab, et kehaline aktiivsus maandab psüühilisi pingeid, stressi ning tõstab tuju ning 16,2 % nii ei arva.

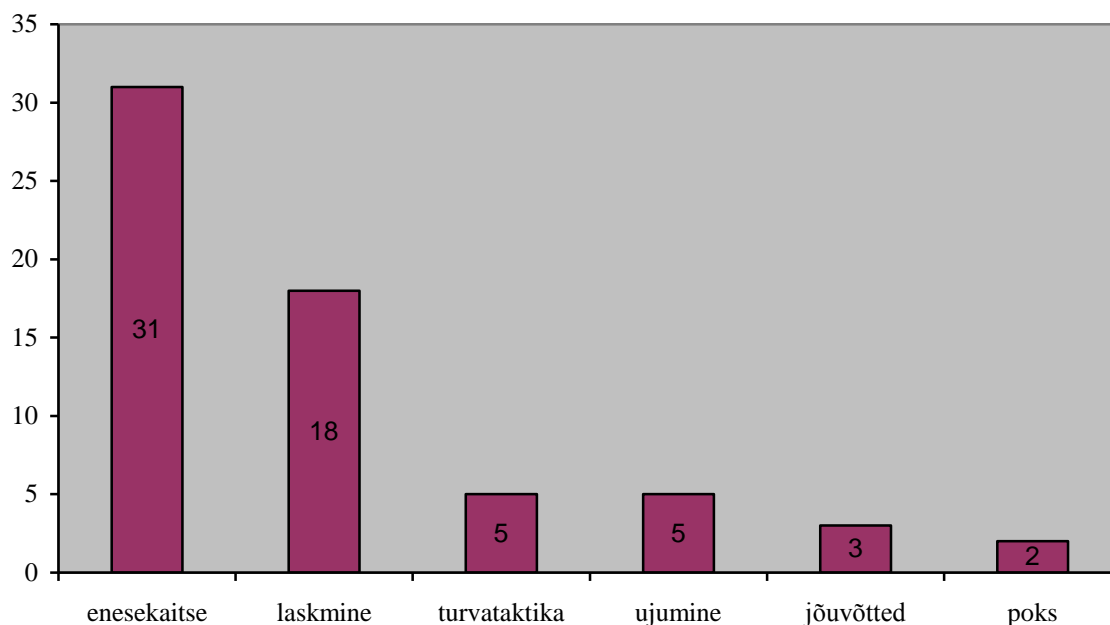
Suurem osa vastajatest 91,2 % on arvamusel, et osavõtt spordist mõjutab positiivselt inimeste tervist ning 8,8 % mitte.

Küsitluses osa võtnud politseiametnikest 62,2 % tunnevad kehalise ettevalmistatuse vajadust teenistusülesannete edukaks täitmiseks ning 37,8 % ei tunne.

Tuginedes antud lõputöö teoreetilisele osale, mis hõlmab kehalise ettevalmistatuse füüsilisi, psühholoogilisi -ja tervislikke aspekte, võib vastajate tulemustest järeldada, et kehaline aktiivsus on politseiteenistuses väga tähtis, kuna ametniku tervisenõuded sätestavad, et tegev ametnik peab olema füüsiliselt, psüühiliselt ning tervise poolest võimeline täitma politseile pandud kohustusi (Politseiametniku tervisenõuded). Samuti politseiametnik kannab hoolt enda eri- ja üldkehalise ettevalmistatuse eest, eesmärgiga olla suuteline täitma temale pandud teenistusülesandeid (Eri- ja füüsilise ettevalmistatuse nõuded).

Järgnevalt toob lõputöö autor joonisel 1 välja tulemused, kus on kajastatud kõige sagedamini esinenud vastused spetsiaalse kehalise ettevalmistuse kohta. Kuna küsimus oli esitatud avatud küsimusena, siis mõned vastajad tõid välja mitu nende jaoks olulist vastusevarianti. Uuringust osa võtnud kolm ametnikku jätsid sellele küsimusele vastamata.

Politseiametnike spetsiaalkehaline ettevalmistus



Joonis 1. Politseiametnike spetsiaalkehaline ettevalmistus – tulemused.

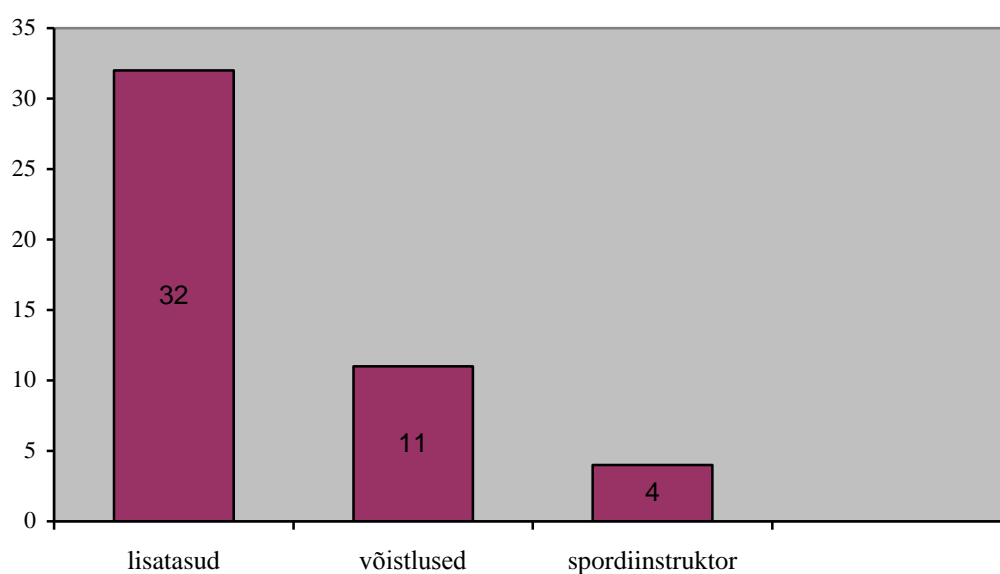
Nagu näha ülaltoodud joonisel 1, kõige sagedamini esinenud vastused politseiametnike spetsiaalkehalise ettevalmistuse kohta olid:

1. enesekaitse – 31;
2. laskmine – 18;
3. turvataktika – 5;
4. ujumine – 5;
5. jõuvõtted – 3;
6. poks – 2.

Toetudes eelpool öeldule tuleks tähelepanu pöörata rohkem just nendele aspektidele, kuna enamik uuringus osalenud politseiametnikud vastasid, et just nende oskuste arendamisele on vaja tähelepanu pöörata.

Alloleval joonisel 2 on toodud tulemused motivaatorite kohta. Kuna küsimus oli esitatud avatud küsimusena mõned uuringus osalejad tõid välja mitu vastusvariandi. Kolm vastajat jätsid sellele küsimusele vastamata.

Politsei- ja Piirivalveameti motivaatorid



Joonis 2. Politsei- ja Piirivalveameti motivaatorid – tulemused.

Eeloleval joonisel 2 on näha, et kõige suuremaks motivaatoriks Politsei – ja Piirivalveameti poolt võiksid olla:

1. lisatasud – 32;
2. võistlused – 11;
3. spordiinstruktor – 4.

Tuginedes saadud tulemusele võib järeldada, et lisatasud oleksid politseiametnikele heaks motivaatoriks. Seoses hetkelise majandusolukorraga riigis ei ole võimalust maksta lisatasu kõigile, kes on heas füüsilises vormis. Sellisel juhul võib üks kord aastas lisatasu maksta

ainult parimatele ametnikele, kes on saanud kontrolltestis maksimumpunktid. Veel üheks heaks motivaatoriks oleksid võistlused. Võistlused võiks organiseerida tihedamini. Mõned ametnikud on arvamusel, et spordiinstruktori olemasolu tõstaks treeningute kvaliteeti ning motivatsiooni enda kehaliste võimete arendamiseks. Arvestades antud asjaolu võime järelada, et isikutel on huvi, kuid puuduvad teadmised õigesti treenimisest.

Esialgu on vaja defineerida, kes on spordiinstruktor. Spordiinstruktor on spetsialist, kes õpetab spordialade tehnikat algajatele, harrastajatele ja isikutele, kellele vastavad oskused on vajalikud oma töös. (Spordi...01.05.2011) Teenistuskohas spordiinstruktori mõndadeks tööülesanneteks: treeningprotsessi planeerimine, optimaalsete treeningukoormuste määramine, võistluste korraldamine, nõu andmine treeninguprotsessis.

4.3. Järeldused ja ettepanekud

Uuringu tulemustest võib järelada, et kehaline ettevalmistus on Narva kordoni teenistujate jaoks vajalik. Kuna politseiametnike professionaalses valmisolekus on kehaline ettevalmistus tähtis komponent, mis omakorda mõjutab teenistusülesannete edukat täitmist. Teenistusülesannete edukaks täitmiseks ei piisa ainult kehalisest võimekusest, vaid psühholoogilise ja tervise poolest peavad ametnikud olema suutelised täitma neile pandud kohustusi. Seega, kehaline aktiivsus on väga hea vahend kehalise valmiduse tõstmiseks ning tugevdamaks tervist ja psühhoemotsionaalset seisundit.

Narva kordoni piirilõigu läbimiseks on vaja head vastupidavust. Samuti tekivad ametnikel vahepeal olukorrad, mille lahendamine vajab füüsilise jõu rakendamist võimalikke ohtlikke tagajärjede ennetamiseks. Teenistuskohas on loodud võimalused ja tingimused füüsiliseks tegevuseks. Tulemustest on näha, et 2 tundi nädalas, mis on mõeldud teenistuse siseseks füüsiliseks arendamiseks, on piisav ning suurem osa ametnikest tegelevad kehalise aktiivsusega regulaarselt. Rohkem aga tuleks tähelepanu pöörata enesekaitsele, laskmisele, ujumisele, turvataktikale, jõuvõtetele ning poksile. Suuremat osa politseiametnikke on vaja motiveerida, et nad hakkaksid oma füüsilist vormi täiustama. Rahaline motiveerimine ja vastutus füüsilise ettevalmistuse taseme eest annab väga hea stiimuli tegelemaks füüsilise arendamisega. Uuringu tulemustest järelduski, et üheks heaks motivaatoriks on lisatasud. Uuringust selgus ka, et vajatakse treenerit. Antud fakt näitab, et isikutel on huvi, kuid

puuduvad teadmised õigesti treenimisest. Treeneri olemasolu tõstaks politseiametnike motivatsiooni enda kehalise võimete arendamisel ning treeningu kvaliteeti. Toetudes lõputöö koostamise käigus läbiviidud ankeetküsitluse tulemuste ning teoreetilise osa analüüsile, toob lõputöö autor välja omapoolsed ettepanekud Narva kordoni isikkoosseisu parema kehalise ettevalmistuse saavutamiseks, selle arendamiseks ning motivatsiooni tõstmiseks, mis omakorda tagab uuringu eesmärgi täitmise.

1. Politsei- ja piirivalvekolledžis kutseõppes õppivatel kadettidel on olemas eriala valikud: merepäästekursus, koerajuhikursus ning autojuhikursus. Võiks lisada veel ühe kursuse nimetusega “Spordiinstruktori kursus”, kus õpetatakse üldiseid kehalise arenduse printsiipe ning füüsilise ettevalmistuse etappe. Need inimesed, kes selle kursuse lõpetavad, võivad olla teenistukohtades spordiinstruktoriteks. See motiveeriks oluliselt politseiametnikke arendama oma kehalisi võimeid.
2. Stimuleerivate ja vastutavate mehhanismide sisse juurutamine füüsilise ettevalmistamise eest. Ehk lisatasud üks kord aastas kõige parematele, kes on saavutanud maksimumpunktid kehalise võimekuse kontrolltestis. Need, kes ei saavuta miinimumpunkte, saaks esialgu karistusena noomituse, kui see ei mõju, rahaline trahv ning viimaseks jääb vallandamine.
3. Uute füüsilise ettevalmistuste normatiivide sissejuurutamine. Samuti peaks miinimumnormatiive tõstma arvestades vanust ja soolise isikkoosseisu ettevalmistust.
4. Kaks tundi nädalas, mis on mõeldud teenistuse siseseks füüsiliseks arendamiseks, tuleb muuta kohustuslikuks.
5. Tuleb teha vähemalt 2 treeningut iga poole aasta tagant relvade käsitlemisel ja kasutamises ning laskealases ettevalmistuses.
6. Iga kuu peaks tegema vähemalt 1 treeningu enesekaitse ning turvataktika harjutamiseks.

KOKKUVÕTE

Käesoleva lõputöö eesmärgiks on vaadelda politseiametnike kehalise ettevalmistuse vajadust edukaks toimetulekuks igapäevases teenistuses.

Eesmärgi saavutamiseks uuriti teemakohast kirjandust ning normdokumente. Viidi läbi uurimus Narva kordoni isikkoosseisu seas. Andmekogumismeetodiks autor kasutas ankeetküsitlust. Uurimuse käigus jõudis lõputöö autor järeldusteni ning tõi välja omapoolsed ettepanekud Narva kordoni isikkoosseisu parema kehalise võimekuse saavutamiseks, parandamiseks ning tõstmiseks.

Kogutud andmete analüüsi põhjal võib järeldada, et kehaline ettevalmistus politseiametnikele on paratamatult vajalik edukaks toimetulekuks igapäevases teenistuses ning tänapäeval on ka kehaliste võimete arendamine vajalik. Tulemuste analüüsimisel selgus, et Narva kordonis on olemas sobivad tingimused ja vahendid järjepidevaks füüsiliseks ettevalmistuseks. Lisaks selgus, et rohkem tuleks tähelepanu pöörata professionaal-rakendusliku apsektile: enesekaitsele, laskmisele, ujumisele, turvataktikale, jõuvõtetele.

Toetudes antud lõputöö teoreetilise osa ja uuringu tulemustele esitab autor omapoolsed ettepanekud paremaks politseiametnike kehaliseks valmiduseks, otsustamiseks, arendamiseks ja motivatsiooniks:

- 1) Politseiametnike motiveerimiseks, teadmiste ja oskuste tõstmiseks politsei – ja piirivalvekolledžis sisse tuua valikainena “Spordiinstruktor”.
- 2) Stimuleerivate ja vastutavate mehhanismide sissejuurutamine füüsilise ettevalmistamise eest.
- 3) Füüsilise ettevalmistuse normatiivide sissejuurutamine ning nende tõstmine.
- 4) 2 tundi nädalas teenistuse sisese treeningu kohustuslikuks muutmine.
- 5) Rohkem relvade käsitlemise ja kasutamise ning laskealase ettevalmistusega seotud treeningute korraldamine.

6) Rohkem enesekaitse ning turvataktika treeningute korraldamine.

Esitatud autori poolt ettepanekuid on võimalik kasutada uuringus osalenud Narva kordoni isikkoosseisu kehalise valmiduse tõstmisel.

РЕЗЮМЕ

Тема данной дипломной работы "Необходимость физической подготовки при выполнении повседневных служебных обязанностей на примере Нарвского кордона"

Дипломная работа состоит из 46 страниц и 4 глав. В дипломной работе представлено 3 таблицы, 2 рисунка и 3 дополнения. В процессе исследования данной темы было использовано 24 различных источников.

В первой главе данной дипломной работы рассматривается понятие физической подготовки, её основные компоненты, а также влияние физической активности на организм человека. Во второй главе дается обзор деятельности чиновника полиции, профессиональных требований к нему, а также аспекты физической подготовки позитивно влияющих на работу полиции. В третьей главе описывается район деятельности и характеристика работы Нарвского кордона, а также различные негативные моменты, влияющие на охрану границы. В четвертой главе представлены результаты исследования, проведенного среди чиновников полиции на Нарвском кордоне и их анализ. В том числе автор дипломной работы приводит выводы и делает предложения для улучшения развития физической готовности и мотивации чиновников полиции.

Для более полного исследования данной темы автор дипломной работы применил метод анкетирования. По электронной почте были посланы 43 анкеты служащим и кадетам, которые проходили и проходят службу на Нарвском кордоне. 20 анкет были доставлены в бумажном варианте для тех служащих, кто не использует электронную почту. Опрос был проведен в период с 01.03.2011 по 21.03.2011. Всего было роздано 63 анкеты, заполненных поступило 37.

По результатам исследования выяснилось, что служащим Нарвского кордона для успешного выполнения служебных задач физическая подготовка необходима. Опираясь на теоретическую часть и эмпирическое исследования, был найден ответ на поставленный исследовательский вопрос данной дипломной работы, что любая

физическая активность помогает чиновникам полиции успешно выполнять повседневные служебные задачи с физической, психологической и оздоровительной точки зрения. Новизна и актуальность данной дипломной работы состоит в том, что на данный момент отсутствует общая система физической подготовки чиновников полиции. Но несмотря на это, постоянная физическая готовность остается основным компонентом профессиональной деятельности чиновников полиции.

VIIDATUD ALLIKATE LOETELU

- Anion, L. 2006. Läbipõlemissümptomite ja politseikultuuri elementide vastastikustest mõjudest. Tallinn: TLÜ Kirjastus
- Brown, J., M., Campbell, E., A. 1994. Stress and Policing. England: John Wiley & Sons Ltd
- Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Nupponen R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Suni, J ja Vuori, I. 2007. Tervislik liikumine [Terveysliikunta]. Tõlge eesti keelde: J. Maaros, E. Sooba, T. Sulsenberg, V. Väär ja I. Balashov. Tallinn, Kirjastus Medicina. (Originaal on publitseeritud Kustannus Oy Duodecim, Helsinki, 2005)
- Физическая подготовка в системе сотрудников правоохранительных органов. Botanik kodulehelt. <http://www.referat.yabotanik.ru/fizkultura-i-sport/fizicheskaya-podgotovka-v-sisteme-sotrudnikov-pravoohranitelnyh/25911/25814/page1.html> välja otsitud 24.01.2011
- Jalak, R., Neissaar, I. 2004. Jõu ja venitusharjutusi igapäevale. Kutsestandardid. Kutsekoda koduleht <http://www.kutsekoda.ee/default.aspx/1/menu/181/content/72> välja otsitud 08.01.2010.
- Kaitseväeteenistuse mõju ajateenijate tervisele. Kaitseväge Ühendatud Õppeasutuste kodulehelt http://www.ksk.edu.ee/wpcontent/uploads/2011/03/KVUOA_Toimetised_11-Novikov.pdf välja otsitud 19.03.2011.
- Красная Звезда. http://redstar.ru/2009/03/25_03/1_07.html välja otsitud 28.04.2009.
- Loko, J. 1996. Spoorditeoora. Tartu: AS ATLEX
- Loko, J. 2004. Liigutusvõimed ja nende arendamise meetodika. Tartu: AS ATLEX
- Maaros, J. 1997. Tervisega seonduva kehalise võimekuse testimine. Tartu: AS Tartumaa

Narva kordoni iseloomustus. 2009. Narva: Ida Prefektuur, viimati muudetud 31.12.2009

Politseiametnikud. Ametite ja kutsealade andmebaas
<http://www.rajaleidja.ee/akab/?id=11831> välja otsitud 08.01.2010.

Politsei- ja Piirivalve seadus. 23.03.2011, jõustunud 01.01.2010 - RT I, 22.03.2011, 11

Politseiametniku tervisenõuded ja tervisekontrolli kord ning tervisetõendi sisu ja vormi nõuded, vastu võetud Vabariigi Valitsuse määrusega 17.12.2009, jõustunud 01.01.201 - RT I 2009, 65, 446

Politseiametniku ning Politsei- ja Piirivalveameti kõrgema ametniku kutsesobivusnõuded, sh haridusnõuded ning nende kontrollimise tingimused ja kord, vastu võetud Siseministeri määrusega 14.12.2009, jõustunud 01.01.2010 – RTL 2009, 95, 1401

Politsei - ja Piirivalveameti politseiametnike eri – ja füüsilise ettevalmistuse nõuded ja kord. Peadirektori 15.04.2010 käskkiri nr 189.

Silla, R. 1978. Sport ja tervis. Kirjastus Valgus

Seeder, J. 1995. Skeletisüsteemi ülekoormushaigused ja spordivigastused. Tallinn: Medicina Kirjastus

Spordi – ja kehakultuuritöötajad. Ametite ja kutsealade andmebaas
<http://www.rajaleidja.ee/akab/?id=11738> välja otsitud 01.05.2011.

Захаров, Е., Карасев, А. и Сафанов, А. 1994. Физическая подготовка. Энциклопедия физической подготовки. (1. trükk, lk 303). Kirjastus Лептос

Toomsalu, R., Kalam, V., Viru, A. 1993. Rekordid ja kehalised võimed. Kirjastus Eesti raamat

Tervis ja kehaline aktiivsus. Tartu Ülikooli Koduleht
<http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/tervisaktiivsus.htm> välja otsitud 24.01.2011.

Weineck, J, Jalak, R, 2008. Kehalised võimed organismis. Tallinn: Sunprint Kirjastus

TABELITE JA JOONISTE LOETELU

Tab 1. Meespolitseiametnike füüsiliste katsete normatiivide miinimumnõuded.....	41
Tab 2. Naispolitseiametnike füüsiliste katsete normatiivide miinimumnõuded.....	41
Tabel 3. Ankeetküsitluse tulemused.....	45
Joonis 1. Politseiametnike spetsiaalkehaline ettevalmistus – tulemused.....	30
Joonis 2. Politsei- ja Piirivalveameti motivaatorid – tulemused.....	31

LISA 1. Normatiivide miinimumnõuded

Tabel 1. Meespolitseiametnike füüsiliste katsete normatiivide miinimumnõuded (Politseiametniku kutsesobivusnõuded):

Füüsilise katse nimetus	1. vanuserühm kuni 29	2. vanuserühm 30–39	3. vanuserühm 40–45
Üldine vastupidavus (3000 m jooks)	16.00 min	17.00 min	18.00 min
Käelihaste jõuharjutus (toenglamangus kätekõverdamine)	20	16	12
Kõhulihaste jõuharjutus (istesse tõus)	30	24	20

Tabel 2. Naispolitseiametnike füüsiliste katsete normatiivide miinimumnõuded (Politseiametniku kutsesobivusnõuded):

Füüsilise katse nimetus	1. vanuserühm kuni 29	2. vanuserühm 30–39	3. vanuserühm 40–45
Üldine vastupidavus (3000 m jooks)	20.00 min	21.00 min	22.00 min
Käelihaste jõuharjutus (toenglamangus kätekõverdamine)	8	6	4
Kõhulihaste jõuharjutus (istesse tõus)	25	20	16

LISA 2. Arvamusküsitluse ankeet

Küsitlusleht

Lugupeetud vastaja,

Teen küsitlust oma lõputöö jaoks. Ehk leiaksite aega vastata.

Antud ankeetküsitluse abil soovin analüüsida kehalise ettevalmistust vajalikkust igapäevaste teenistusülesannete seisukohalt Narva kordoni näitel. Teie kogemusele tuginedes Narva kordoni töös, palun teie abi uuringu läbiviimiseks. Uuringu lõpptulemuses oleks selge, milline kasu annab politseiametnikele kehaline ettevalmistus teenistusülesannete edukaks täitmiseks.

Uuringus osalemine on ananüümne. Küsimustik koosneb 13 väitest ning 2 küsimusest. Palun valige Teile kõige sobivam variant ja tõmmake selle ring ümber ning vastake kahele küsimusele.

Täidetud ankeet palun tagastada hiljemalt 23.03.2011. Vastused palun saata e-posti teel adressile Anton.Golubjov@kad.sisekaitse.ee

Täna,

Anton Golubjov

BS060 rühma kadett

Politsei – ja piirivalvekolledž

1 – nõus; 2 – ei ole nõus

1. Ma tegelen regulaarselt (2 korda nädalas) spordiga teenistusvälisel ajal tööpädalal.	1	2
2. Ma tegelen regulaarselt (2 korda nädalas) spordiga teenistusvälisel ajal puhkenädalal.	1	2
3. Ma arvan, et teenistuskohas on piisavalt vahendeid ja võimalusi spordiga tegelemiseks	1	2
4. Mul on teenistuses tekkinud olukordi, kus pidin vahetu sunni rakendamisel kasutama füüsilist jõudu.	1	2
5. Ma arvan, et ilma hea vastupidavuseta on raske Narva kordoni piirilõiku läbida.	1	2
6. Ma tunnen motivatsioonipuudust enda kehaliste võimete arendamiseks.	1	2
7. Ma kasutan 2 tundi nädalas teenistuse siseseks kehaliseks ettevalmistuseks.	1	2
8. Ma arvan, et 2 tundi nädalas teenistuse siseseks kehaliseks ettevalmistuseks on vaja muuta kohustuslikuks.	1	2
9. Ma arvan, et kehaline ettevalmistatus aitab edukalt saavutada rünnaku tõrjumise tehnikat.	1	2
10. Ma arvan, et positiivseks politsei lasketesti sooritamiseks on kasu kehalisest ettevalmistusest.	1	2
11. Ma arvan, et kehaline aktiivsus maandab inimeste psüühilisi pingeid, stressi ning tõstab tuju.	1	2
12. Ma arvan, et osavõtt spordist mõjutab positiivselt inimeste tervist.	1	2
13. Ma tunnen kehalise ettevalmistatuse vajadust teenistusülesannete edukaks täitmiseks.		

14. Millised töö eripärad vajavad spetsiaalkehalist ettevalmistust politseiametnikele piiri valvamisel? (küsimus on vaba vastusega)

15. Kuidas Politsei- ja Piirivalveamet saab motiveerida politseiametnikke arendama enda kehalisi võimesid? (küsimus on vaba vastusega)

Sugu: M / N

Vanus:

Tänan abi eest!

LISA 3. Ankeetküsitluse tulemused

Tabel 3. Ankeetküsitluse tulemused

Järjekorra number	Väited	jah	ei
1.	Ma tegelen töönädalal regulaarselt (2 korda nädalas) spordiga teenistusvälisel ajal.	26	11
2.	Ma tegelen puhkenädalal regulaarselt (2 korda nädalas) spordiga teenistusvälisel ajal.	21	16
3.	Ma arvan, et teenistuskohas on piisavalt vahendeid ja võimalusi spordiga tegelemiseks.	30	7
4.	Mul on teenistuses ette tekkinud olukordi, kus pidin korra kehtestamiseks kasutama füüsilist jõudu.	9	28
5.	Ma arvan, et hea vastupidavuseta on raske Narva kordoni piirilõiku läbida.	20	17
6.	Ma tunnen motivatsioonipuudust enda kehaliste võimete arendamiseks.	26	11
7.	Ma kasutan 2 tundi nädalas teenistusesiseseks kehaliseks ettevalmistuseks.	27	10
8.	Ma arvan, et 2 tundi nädalas teenistusesiseseks kehaliseks ettevalmistuseks on vaja muuta kohustuslikuks.	19	18
9.	Ma arvan, et kehaline ettevalmistatus aitab edukalt saavutada rünnaku tõrjumise tehnikat.	25	12

10.	Ma arvan, et positiivseks politsei lasketesti sooritamiseks on kasu heast füüsilisest vormist.	20	17
11.	Ma arvan, et kehaline aktiivsus maandab inimeste psüühilisi pingeid, stressi ning tõstab tuju.	31	6
12.	Ma arvan, et osavõtt spordist mõjutab positiivselt inimeste tervist.	34	3
13.	Ma tunnen kehalise ettevalmistatuse vajadust teenistusülesannete edukaks täitmiseks.	23	14