

---

## SAMBO IMTYNIŲ VAIDMUO STUDENTŲ RENGIMO PROCESĖ

Edmundas Štarevičius\*

<sup>1</sup>*Mykolas Romeris universiteto Viešojo saugumo fakulteto Fizinio rengimo katedra  
Putvinskio g. 70, LT-44211 Kaunas  
Telefonas (8~37) 303652  
El. paštas: [edma.star@mruni.eu](mailto:edma.star@mruni.eu)*

Algis Mečkovskis\*\*

<sup>2</sup>*Mykolas Romeris universiteto Sveikatos ir sporto centras  
Ateities g. 20, Vilnius  
Telefonas 2714 625  
El. paštas: [spc@mruni.eu](mailto:spc@mruni.eu)*

---

**Santrauka.** Straipsnyje nagrinėjama sambo įtaka Mykolas Romeris universiteto Viešojo saugumo fakulteto studentų – būsimų statutinių pareigūnų ugdymui. Analizuojami Lietuvos Respublikos sportinio ir kovinio sambo bei studentų sambo čempionatuose atliekami technikos veiksmai, kurie nulemia pergalę dvikovoje. Šio darbo naujumas pasireiškia tuo, kad pirmą kartą nagrinėjamas MRU Viešojo saugumo fakulteto tam tikrų kovinės savignyos studijų programoje (KSSP) esančių veiksmų pritaikymo efektyvumas sambo varžybose.

Išanalizavus Lietuvos sportinio, kovinio ir aukštųjų mokyklų sambo čempionato rezultatus, pastebėta, kad naudojama labai įvairi sambo technika, per trejas varžybas buvo užregistruoti 349 technikos veiksmai. Apibendrinant galima teigti, kad Lietuvos aukštųjų mokyklų čempionate, Lietuvos sambo čempionate ir Lietuvos kovinio sambo čempionate naudojamas sambo technikos arsenalas, pagal atliktų technikos veiksmų kiekį, skiriasi. Aukštųjų mokyklų čempionate dominuoja paprastesni veiksmai (greičiau išmokstami): išlaikymai, užstatymas iš užpakalio, metimas per nugarą suėmus ranką, metimas suėmus kojas, metimas per dubenį. Tai keturi iš penkių kovinės savignyos studijų programoje (kssp) veiksmų, kurie yra efektyvūs, racionalūs, praktiškai patikrinti.

Lietuvos sambo čempionate dažniausiai naudojami: išlaikymai, metimas per nugarą nuo kelių, užstatymas iš priekio. Daugeliui šių veiksmų išmokti reikalinga daugiau laiko, todėl juos naudoja aukštesnio meistriškumo sportininkai.

Lietuvos kovinio sambo čempionate veiksmų technika pasižymi judesių dinamika. Naudojami veiksmai yra šie: metimas suėmus kojas, išlaikymai, pasodinimas, skausmingi veiksmai rankai.

Straipsnyje teigiama, kad sambo imtynių technikos veiksmų mokymasis ir studentų dalyvavimas varžybose turi didelę teigiamą įtaką studentų specialiųjų įgūdžių formavimui. Labai svarbu dvikovos sportu sudominti studijas universitete pradėjusį studentą, įtraukti jį į aktyvią sportinę veiklą, tinkamai jį parengti bei motyvuoti. Pastovus dalyvavimas varžybose bei rengimasis joms skatina studentą tobulėti, nenutrūkstamai formuoti specialiuosius įgūdžius. Daroma išvada, kad šios imtynės galėtų būti sudėtinė būsimų statutinių pareigūnų fizinio rengimo dalis.

**Pagrindinės sąvokos:** sambo imtynės, šviri pergalė, sambo imtynių technika, čempionatas.

### ĮVADAS

Sportas, būdamas tampriai susijęs su kultūra ir ugdymu, kuria savitą gyvenimo stilių, kuris remiasi bendražmogiškais vertybėmis ir universalių dorovės principų gerbimu. Sportas aktyviai prisideda prie visapusiško žmogaus ugdymo.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Miškinis, K. *Trenerio pagalbininkas*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras, 2008. 371 p.

Kūno kultūra aukštojoje mokykloje turi tikslą – bendrame ugdymo procese kūno kultūra padeda rengti visapusiškai kūrybingam našiam darbui pasirengusį specialistą, gebantį diegti ir panaudoti kūno kultūrą, sportą būsimos profesinės veiklos sąlygomis bei rekreacijai.<sup>2</sup>

Kiekviena Lietuvos aukštoji mokykla turi savo kūno kultūros programas, kurios remiasi specialistų rengimo ypatumais ir tradicijomis. Išskirtinis dėmesys bendrajam fiziniam rengimui arba specialiam fiziniui rengimui (Specialusis fizinis rengimas – tai specializuotas bendrasis fizinis rengimas, kurio uždaviniai siauresni ir specifiški.<sup>3</sup>) skiriama mokymo įstaigose, kurios rengia statutinių tarnybų specialistus.

Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakultete, kur rengiami būsimieji policijos ir valstybės sienos apsaugos pareigūnai, teisės ir policijos veiklos, teisės ir valstybės sienos apsaugos studijų kovinės savigynos programose numatomi šie studijų dalykų tikslai: suteikti reikiamų žinių apie specialaus fizinio pasirengimo ypatumus, išugdyti specialius fizinius gebėjimus, suformuoti kovinių imtynių ir savigynos veiksmų technikos mokėjimus bei sudaryti prielaidas formuoti ir tvirtinti įgūdžius tikslingai veikti ekstremalių situacijų metu, nuolatos tobulinti savo fizinius, psichinius, kovinių imtynių veiksmų technikos, taktikos tikslinio panaudojimo gebėjimus.<sup>4</sup>

Šiuo metu Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto (VSF) studentams vykdomi du privalomi savaitiniai kovinės savigynos studijų dalyko užsiėmimai. Mokymai vyksta dvejus mokslo metus arba keturis semestrus. Pavyzdžiui: teisės ir policijos veiklos, teisės ir valstybės sienos apsaugos programose studijų dalyko apimtis 280 valandų, kurso turinys laiko atžvilgiu (nuolatinių studijų studentams) paskirstytas taip: 6 val. – paskaitoms, 174 val. – pratyboms ir 100 val. – savarankiškam darbui.<sup>5</sup>

Mūsų nuomone tai yra per trumpas laikas, kad būsimas pareigūnas įgytų „...profesinių žinių, įgūdžių ir gebėjimų, būtinų policijos uždaviniams įgyvendinti“.<sup>6</sup> Todėl MRU VSF studentams būtina sudaryti sąlygas papildomai sportuoti – užsiiminėti tokiomis sporto šakomis kaip sambo, dziudo, karate, boksas ir pan. Labai svarbu dvikovos sportu sudominti

<sup>2</sup> Tamošauskas, P. *Kūno kultūros raidos tendencijos Lietuvos universitetinėse aukštosiose mokyklose*. Santalka. Edukologija. 2007, T. 15, Nr. 2. ISSN 1822 – 430X print/1822-4318 online.

<sup>3</sup> Ivaškienė, V.; Čepelionienė, J. *Studentų fizinis ugdymas ir saviugda: studijų knyga* / Lietuvos kūno kultūros akademija. Kaunas: LKKA, 2005. 206 p.

<sup>4</sup> Mykolo Romerio universiteto Senato 2011 m. balandžio 22d. nutarimas nr.1SN-28 „Dėl Mykolo Romerio universiteto pirmosios pakopos, papildomųjų ir antrosios pakopos studijų planų patvirtinimo“.

<sup>5</sup> Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Tarybos 2011 m. vasario 3d. nutarimas nr. 1VS-2.

<sup>6</sup> Lietuvos Respublikos Policijos Veiklos Įstatymas. 2000 m. spalio 17 d. Nr. VIII-2048 Vilnius. Redakcija 2009.10.31

studijas universitete pradėjusį busimąjį pareigūną, įtraukti jį į aktyvią sportinę veiklą tinkamai jį parengti bei motyvuoti.<sup>7</sup>

Įvairių šalių mokslininkai ir imtynių specialistai apie sportines imtynes, kurioms priskiriamos sambo, atsiliepia kaip apie vieną veiksmingiausių fizinio lavinimo priemonių.<sup>8</sup>

Pagal techninių ir taktinių veiksmų bei galimybių panaudojimo kiekį savigynos imtynės yra turtingiausios iš visų šiuo metu kultivuojamų imtynių būdų. Tai puiki priemonė fiziškai vystytis, grūdintis, tvirtėti.<sup>9</sup> Sambo imtynes sudaro trys dalys: sportinė, kovinė bei gynimosi. Į paskutines dvi dalis įeina įvairūs smūgiai rankomis, kojomis, galva, smaugimų ir skausmingų veiksmų technika, metimai, sulaikymai taip pat apsigynimas nuo šių veiksmų – tai kovos menas, kuris gali būti pritaikomas įvairiose jėgos struktūrose (policijoje, krašto apsaugos ir pan.). Sportinėje savigynos imtynių dalyje leidžiama panaudoti metimus, suėmimus, apvertimus, išlaikymus, skausmingus veiksmus. Pagrindinis kovinių imtynių taisyklių skirtumas yra tas, kad leidžiami smūgiai rankomis, galva, spyriai kojomis (smūgiai ir spyriai vertinami 4 taškais, kai teisėjas paskelbia nokdauną), smaugimai. Visi metimai, skausmingi veiksmai galimi ir vertinami kaip ir sportinėje sambo.

Labai svarbu, kad besitreniruojantis jaunimas dalyvautų varžybose, taip jis pasitikrins savo įgytų žinių, įgūdžių ir fizinių gebėjimų pritaikymą dvikovos sąlygomis. Varžybos – tai tam tikra sportininko ataskaitos forma treneriui apie jų tarpusavio darbą treniruočių metu. Rungtyniaudami imtynininkai įgauna patyrimo, žinių, mokėjimų ir įgūdžių, nepasiekiamų įprastomis treniruočių sąlygomis. Varžybos stimuliuoja reguliarių treniruočių darbą ir yra savotiškas egzaminas bei pati efektyviausia priemonė moralinėms valios savybėms (atkaklumui, pergalės siekimui, drąsai, savitvardai ir pan.) ugdyti, nepakeičiama priemonė asmenybei auklėti.<sup>10</sup>

Daugelis dziudo ir sambo technikos veiksmų vyrauja kovinės savigynos studijų dalyko programoje. Šiuos veiksmus galima taikyti kaip gynybą nuo smūgių rankomis arba spyrių kojomis, apsigynimą nuo dūrio peiliu ar kitu aštriu daiktu. Taip pat nuginkluojant pažeidėją, kuris grasina šaunamu ginklu ir kt. Pedagoginė praktika rodo, kad kovinės savigynos veiksmų techniką geriau įsisavina studentai, turintys sambo ar dziudo treniruočių stažą. Varžybinės nenuspėjamos situacijos, būtinumas numatyti priešininko veiksmus, parinkti atsakomąsias

<sup>7</sup> Karoblis P.; Poteliūnienė S.; Tamošauskas P. Studentų požiūris į kūno kultūros vyksmą Lietuvos aukštosiose mokyklose. *Sporto mokslas*, 2003. Nr. 4(34).

<sup>8</sup> Graikų – romėnų imtynės: vadovėlis / sudarytojas Liaugminas A. ir kt. Kaunas: LKKA. 2007. p. 456.

<sup>9</sup> Eigminas, P. *Mokykinės Sambo*. Vilnius: VUL. 1997. p. 139.

<sup>10</sup> Eigminas, P. Let's learn sambo. Vilnius: University Publishing House. 1997. p. 143

veiksmų derinius – puiki galimybė rengtis būsimai profesinei veiklai, modeliuoti galimas situacijas (konfliktines, sulaikymo ir pan.).

Sambo imtynių varžybų technikos analizė gali padėti nustatyti kovinės savigynos programoje numatytų tam tikrų technikos veiksmų pritaikymo efektyvumą praktikoje. O tai užtikrintų būsimųjų pareigūnų mokymo proceso optimizavimą.

Atsižvelgiant į aukščiau paminėtus programos tikslus ir į kai kurių autorių nurodomus įgūdžio formavimosi aspektus,<sup>11</sup> galima teigti, kad pagrindinė problema rengiant būsimus pareigūnus profesinei veiklai, yra per mažas užsiėmimų valandų kiekis programoje, nes pagal kovinių veiksmų kiekį ir sudėtingumą neatitinka studento rengimo laikotarpio, todėl būtina išaiškinti tam tikrų programoje esančių veiksmų pritaikymo efektyvumą sambo varžybose. Tokiu būdu galima atsisakyti kovinių veiksmų neefektyviai pritaikomų varžybinėmis sąlygomis ir pakeičiant juos efektyvesniais.

Šio darbo naujumas pasireiškia tuo, kad pirmą kartą išanalizavome ir nustatėme tam tikrų kovinės savigynos programoje esančių veiksmų pritaikymo efektyvumą sambo varžybose.

**Darbo tikslas** – nustatyti dažniausiai atliekamus technikos veiksmus varžybose ir palyginti juos su kovinės savigynos studijų programoje (toliau kssp) esančiais technikos veiksmiais.

#### **Tyrimo metodai:**

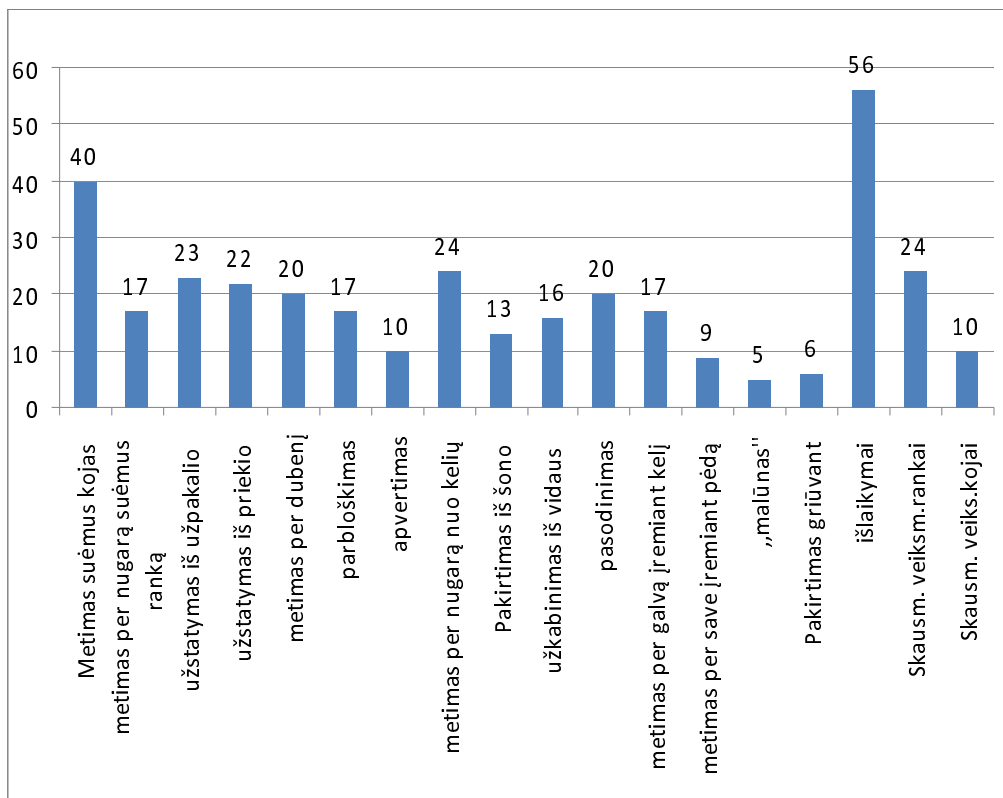
1. Literatūros šaltinių analizė.
2. Varžybinės veiklos analizė.
3. Matematinė statistika.
4. Pedagoginis stebėjimas.

**Kontingentas.** Buvo ištirtos ir sulygintos 2011 m. Lietuvos kovinio sambo čempionato Vilniuje 40 kovų, 2011 m. Lietuvos aukštųjų mokyklų sambo čempionato 40 kovų, 2011 m. Lietuvos sambo čempionato 40 kovų.

## **TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS**

Išanalizavus Lietuvos sportinio, kovinio ir aukštųjų mokyklų sambo čempionato rezultatus galima teigti, kad naudojama labai įvairi sambo technika, per trejas varžybas buvo užregistruoti 349 technikos veiksmai ( 1 pav.), (1 lentelė).

<sup>11</sup> *Graikų – romėnų imtynės: vadovėlis* / sudarytojas Liaugminas A. ir kt. Kaunas: LKKA. 2007. p. 456.



**1 pav.** Naudojami veiksmai varžybose

Pagal veiksmų pavadinimus populiariausi buvo 18 veiksmų (1 lentelė), (1 pav.). Tai – metimai: suėmus kojas, metimas per nugarą suėmus ranką, užstatymas iš užpakalio, užstatymas iš priekio, metimas per dubenį, parbloškimas, apvertimas, metimas per nugarą nuo kelių, pakirtimas iš šono, užkabinimas iš vidaus, pasodinimas, metimas per galvą įremiant kelį, metimas per save įremiant pėdą, „malūnas“, pakirtimas griūvant. Kovose gulint (parteryje) dažniausiai buvo atliekami išlaikymai, skausmingi rankos veiksmai, skausmingi kojos veiksmai.<sup>12</sup>

Kovinės saviginos studijų programos antrosios temos turinio dalyje yra penki veiksmai, kuriuos būsimieji pareigūnai privalo gerai įsisavinti ir gebėti pritaikyti pasipriešinimo situacijose – tai metimai: per dubenį, kišant koją iš užnugario, koją pakišant iš priekio, per petį, suėmus kojas. Šiuos metimus galima taikyti deriniuose su kitais koviniais veiksmais ir kaip priešveiksnius ginantis nuo smūgių, spyrių, puolimo peiliu, lazda, grasinimo šaunamu ginklu.

<sup>12</sup> Eigminas, P. *Mokykimės Sambo*. Vilnius: VUL. 1997. p. 139.

**1 lentelė. Sambo varžybose atliekami technikos veiksmai**

Eilės nr.	Veiksmų pavadinimai	Aukštųjų mokyklų čempionatas	Lietuvos čempionatas	Lietuvos kovinio sambo čempionatas	Iš viso veiksmų
1.	Metimas suėmus kojas	8	11	21	40
2.	Metimas per nugarą suėmus ranką	10	6	1	17
3.	Užstatymas iš užpakalio	15	5	3	23
4.	Užstatymas iš priekio	5	15	2	22
5.	Metimas per dubenį	8	11	1	20
6.	Parbloškimas	5	9	3	17
7.	Apvertimas	3	6	1	10
8.	Metimas per nugarą nuo kelių	7	15	2	24
9.	Pakirtimas iš šono	5	7	1	13
10.	Užkabinimas iš vidaus	3	9	4	16
11.	Pasodinimas	4	5	11	20
12.	Metimas per galvą įremiant kelį	6	10	1	17
13.	Metimas per save įremiant pėdą	2	7		9
14.	„Malūnas“	1	3	1	5
15.	Pakirtimas griūvant	1	5		6
16.	Išlaikymai	16	20	20	56
17.	Skausmingi veiksmai rankai	6	8	10	24
18.	Skausmingi veiksmai kojai	5	4	1	10
	Iš viso veiksmų	110	156	83	349

Siekiant nustatyti tam tikrų kssp ir kitų varžybose atliekamų veiksmų pritaikymo efektyvumą, visus veiksmus suskirstėme į keturias grupes, kurias sudarė šie technikos veiksmai: 1 veiksmų grupė (2 lentelė) sudaryta iš penkių kssp veiksmų – metimas suėmus kojas, metimas per nugarą suėmus ranką, užstatymas iš užpakalio, užstatymas iš priekio, metimas per dubenį, 2 veiksmų grupė (3 lentelė) – parbloškimas, apvertimas, pakirtimas iš šono, užkabinimas iš vidaus, „malūnas“, 3 veiksmų grupė (4 lentelė) – metimas per nugarą nuo kelių, pasodinimas, metimas per galvą įremiant kelį, metimas per save įremiant pėdą, pakirtimas griūvant, 4 veiksmų grupė (5 lentelė) – išlaikymo veiksmai, skausmingi rankos veiksmai, skausmingi kojos veiksmai.

Pirmoje veiksmų grupėje, susumavus visas trejas varžybas, pagal atliktų veiksmų kiekį galima išskirti metimą suėmus kojas (40 kartų). Šį metimą sportininkai daugiausiai atliko (21 kartą) kovinio sambo čempionate gindamiesi nuo smūgių.

Šį metimą sportininkai daugiausiai atliko (21 kartą) kovinio sambo čempionate gindamiesi nuo smūgių. Šis reiškiny patvirtina mūsų hipotezę, kad metimas suėmus kojas yra

efektyvus ginantis nuo rankų smūgių ir kssp mokymo procese, rengiant būsimus pareigūnus, yra privalomas.

**2 lentelė.** 1 veiksmų grupė. Kovinės savigynos studijų programos veiksmai

Veiksmų pavadinimai	Aukštųjų mokyklų čempionatas	Lietuvos čempionatas	Lietuvos kovinio sambo čempionatas	3 – jų sambo varžybų veiksmų suma
Metimas suėmus kojas	8	11	21	40
Metimas per nugarą suėmus ranką	10	6	1	17
Užstatymas iš užpakalio	15	5	3	23
Užstatymas iš priekio	5	15	2	22
Metimas per dubenį	8	11	1	20
Veiksmų suma	46	48	28	122

Taip pat mūsų dėmesį atkreipė 1 – oje grupėje dar vienas veiksmas – užstatymas iš užpakalio (23 kartai), o tiksliau šio veiksmo panaudojimo skirtumas aukštųjų mokyklų čempionate, kuris yra tris kartus didesnis nei kitose varžybose (15 kartų). Tai galima paaiškinti, kad šio veiksmo populiarumas yra žymiai didesnis tarp pradedančiųjų sportininkų, negu tarp aukštesnio meistriskumo imtynininkų. Todėl užstatymą iš užpakalio rekomenduojama mokytis pradiniame sambo technikos mokymosi etape.

**3 lentelė.** 2 veiksmų grupė

Veiksmų pavadinimai	Aukštųjų mokyklų čempionatas	Lietuvos čempionatas	Lietuvos kovinio sambo čempionatas	3 – jų sambo varžybų veiksmų suma
Parbloškimas	5	9	3	17
Apvertimas	3	6	1	10
Pakirtimas iš šono	5	7	1	13
Užkabinimas iš vidaus	3	9	4	16
„Malūnas“	1	3	1	5
Veiksmų suma	17	34	10	61

Antroje veiksmų grupėje dažniausiai buvo atliktas parbloškimas (17 kartų). Šis metimas populiarus tarp aukštesnio meistriskumo sportininkų. Tai pastebima (3 lentelėje) Lietuvos čempionato skiltyje, kur atlikti 9 veiksmai. Beveik tą patį galima pasakyti ir apie užkabinimą iš vidaus, kuris buvo atliktas (susumavus visas tris varžybas 16 kartų, o Lietuvos čempionate – 9 kartus).

**4 lentelė. 3 veiksmų grupė**

Veiksmų pavadinimai	Aukštųjų mokyklų čempionatas	Lietuvos čempionatas	Lietuvos kovinio sambo čempionatas	3 – jų sambo varžybų veiksmų suma
Metimas per nugarą nuo kelių	7	15	2	24
Pasodinimas	4	5	11	20
Metimas per galvą įremiant kelį	6	10	1	17
Metimas per save įremiant pėdą	2	7		9
Pakirtimas griūvant	1	5		6
Veiksmų suma	20	42	14	76

Trečioje veiksmų grupėje metimai atliekami pačiam metančiajam krentant ant kilimo. Imtynininkas, ketindamas atlikti tokį veiksmą, gali būti priešininko užpultas gulimoje padėtyje. Todėl tokie metimai turi būti atliekami kokybiškai, priešininkui nesitikint puolimo. Šiuos veiksmus dažniausiai atlieka aukštesnio meistriškumo sportininkai. Trečiojoje veiksmų grupėje populiariausias metimas nuo kelių (24 veiksmi). 15 iš 24 veiksmų sportininkai atliko Lietuvos čempionate.

**5 lentelė. 4 veiksmų grupė**

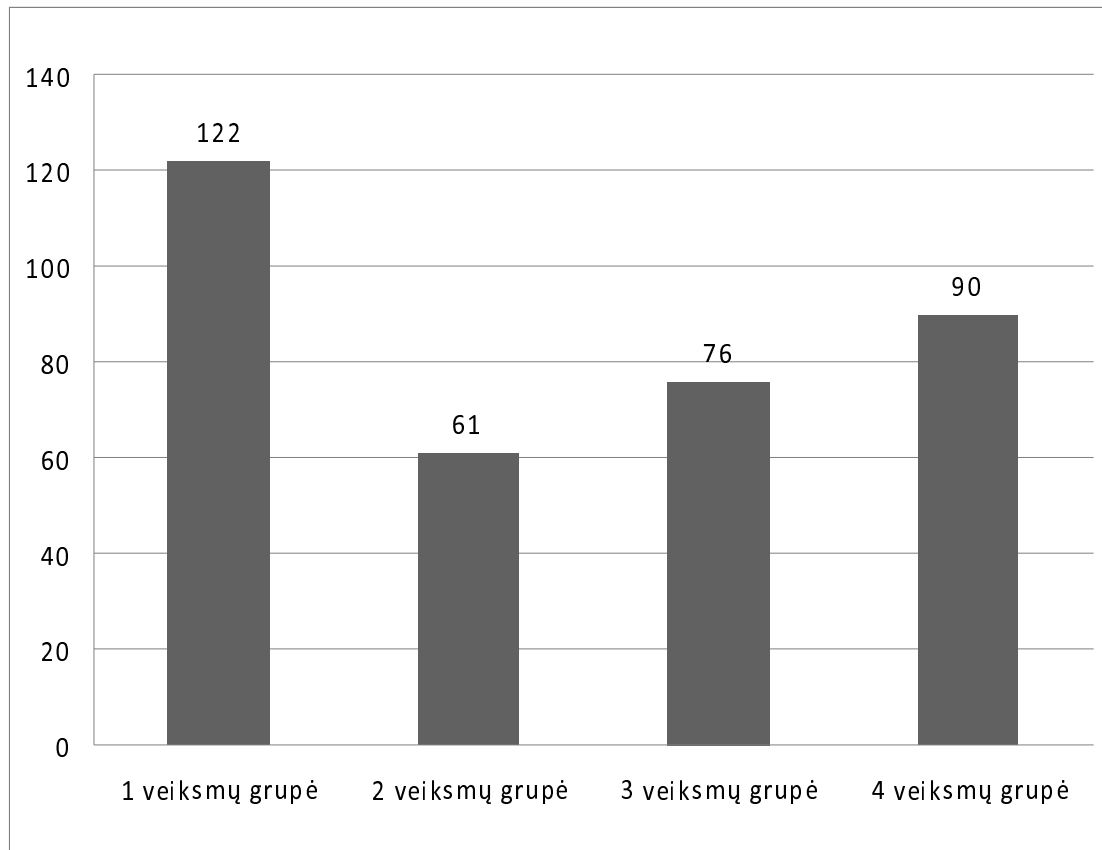
Veiksmų pavadinimai	Aukštųjų mokyklų čempionatas	Lietuvos čempionatas	Lietuvos kovinio sambo čempionatas	3 – jų sambo varžybų veiksmų suma
Išlaikymai	16	20	20	56
Skausmingi veiksmai rankai	6	8	10	24
Skausmingi veiksmai kojai	5	4	1	10
Veiksmų suma	27	32	31	90

Ketvirtoji veiksmų grupė išsiskiria išlaikymų gausumu (56 kartai). Pažymėtina tai, kad didžioji dalis išlaikymų buvo atliekami Lietuvos čempionate ir kovinio sambo čempionate (po 20 kartų), aukštųjų mokyklų čempionate (16 kartų). Atsižvelgiant į šių veiksmų didžiausią panaudojimo skaičių (tai pats skaitlingiausias veiksmas iš 18 veiksmų atliktų varžybose), išlaikymus ir skausmingus veiksmus atliekamus gulimoje padėtyje būtina įtraukti į KSSP.

Iš visų penkių lentelių ir (2 pav.) matome, kad 1 – oje veiksmų grupėje suminis veiksmų skaičius yra didžiausias – 122 veiksmi. Tai patvirtina varžybose atliekamų kssp veiksmų pritaikymo efektyvumą. Antrojoje vietoje pagal atliktų veiksmų kiekį (90 kartų) yra 4 – oji veiksmų grupė, kuri susideda iš veiksmų atliekamų gulimoje padėtyje (parteryje). Trečioji vieta atitenka 3 – ajai veiksmų grupei (76 veiksmi), tai veiksmi dažniausiai atliekami krentant su partneriu ir jį stengiantis perversti ant nugaros. 2 – oji veiksmų grupė

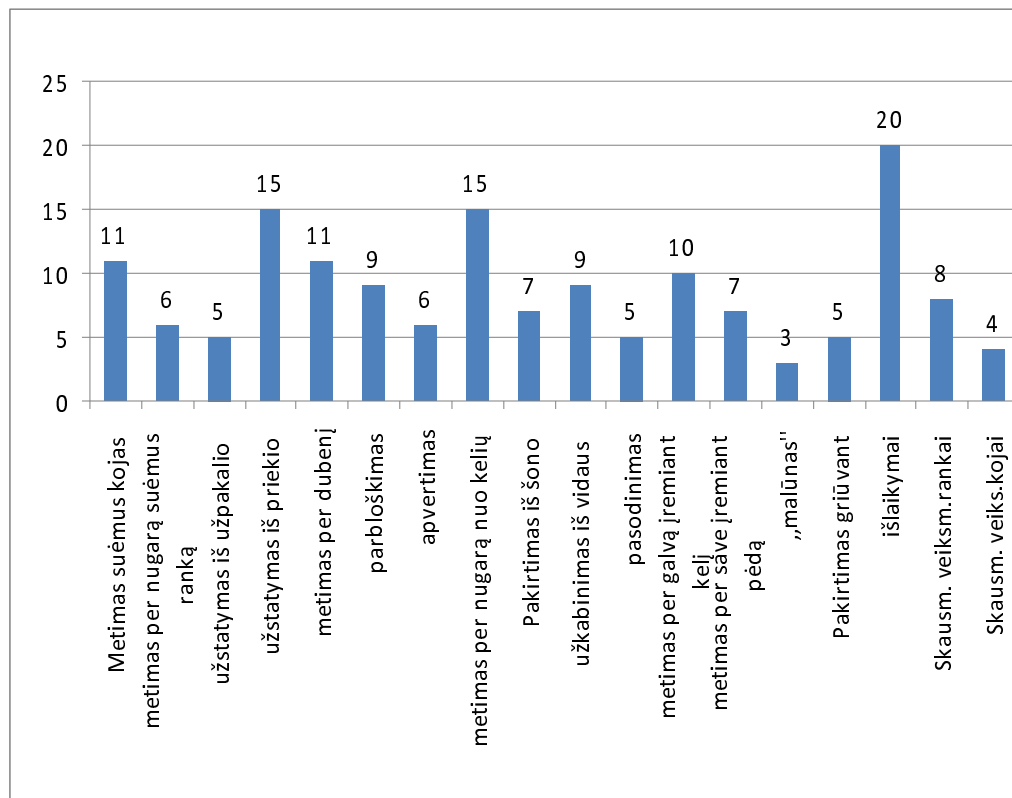


užėmė paskutiniąją – ketvirtąją vietą (61 veiksmas). Tai galima paaiškinti taip: mažesnis kiekis atliktų veiksmų leidžia konstatuoti, kad aukšto meistriškumo sportininkai puikiai įvaldę gynybos techniką, todėl jų kovos dažnai baigiasi apylygiai arba kurio nors varžovo nežymia persvara. Šių susitikimų pergalę dažniau lemia ne kiekybinė veiksmų persvara, bet mažesnis atlikto veiksmo įvertinimas arba nuobaudos.



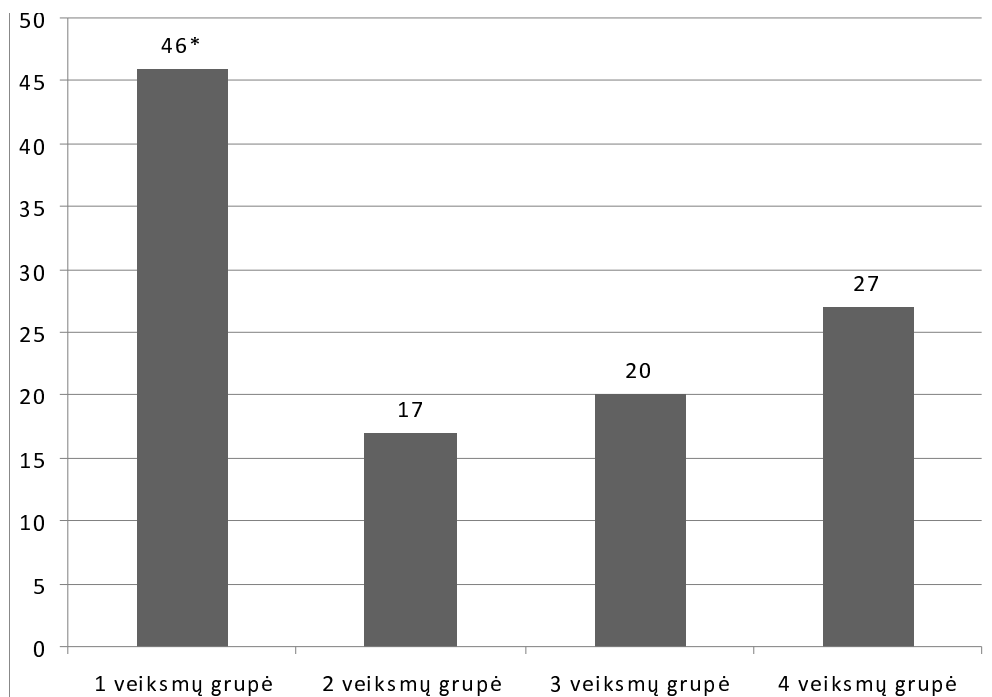
**2 pav.** Bendras veiksmų pasiskirstymas pagal grupes

Lietuvos aukštųjų mokyklų čempionate buvo atlikta 110 technikos veiksmų. Šiose varžybose atliekami veiksmai sąlyginai išsiskiria nuo kitų varžybų savo paprastumu t. y. jie greičiau išmokstami (1 lentelė), pagal atliktų technikos veiksmų kiekį dažniausiai pritaikomi šie veiksmai (3 pav.): išlaikymai, užstatymas iš užpakalio, metimas per nugarą suėmus ranką, metimas suėmus kojas, metimas per dubenį. Kaip matome (2 lentelėje) ir (3 pav.), keturi iš penkių kssp veiksmų buvo efektyviai taikomi aukštųjų mokyklų sambo čempionate. Šie tyrimo rezultatai patvirtina kssp esančių veiksmų – metimų pritaikymo efektyvumą. Tai dar kartą galima įsitikinti, kad MRU VSF studentų dalyvavimas varžybose turi didelę teigiamą įtaką būsimųjų statutinių pareigūnų specialiųjų įgūdžių formavimui.



**3 pav.** Lietuvos aukštųjų mokyklų čempionate naudojami veiksmai

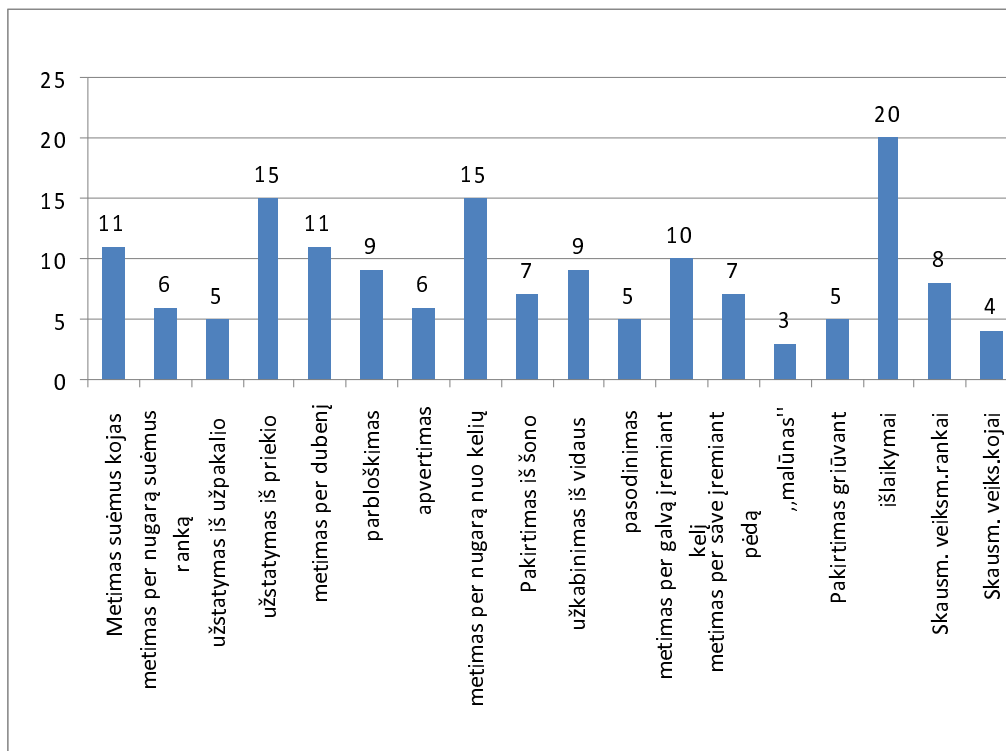
Apskaičiavus keturių grupių skirtumo patikimumą Lietuvos aukštųjų mokyklų čempionate, gauti statistiškai reikšmingi skirtumai ( $p < 0,05$ ) tarp 1 – osios veiksmų grupės ir 2 – osios, taip pat tarp 1 – osios ir 3 – osios (4 pav.).



**4 pav.** Veiksmų pasiskirstymas pagal grupes aukštųjų mokyklų čempionate

\*  $p < 0.05$ , lyginant 1 veiksmų grupę su 2 ir 3

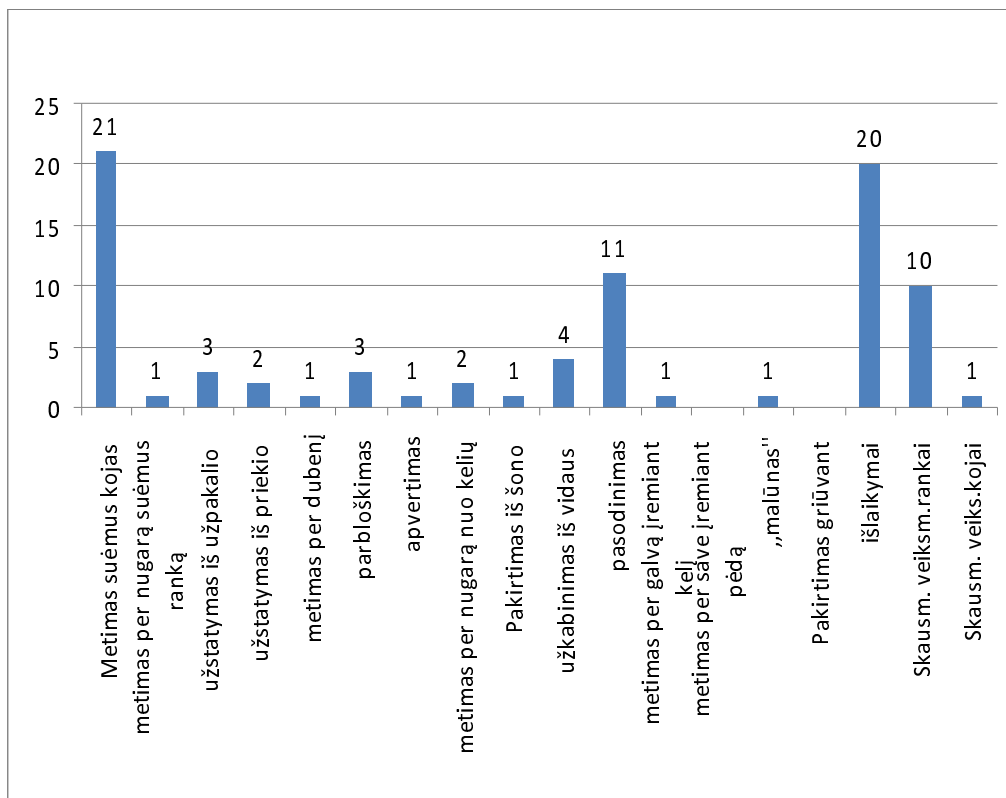
Lietuvos sambo čempionate buvo atlikti 156 technikos veiksmai. Daugiausiai išlaikymų (20 veiksmų), metimas per nugarą nuo kelių (15 veiksmų), užstatymas iš priekio (15 veiksmų) (5 pav.). Reikia paminėti, kad Lietuvos sambo čempionatuose dalyvauja didelio meistriškumo sportininkai, Europos ir pasaulio prizinininkai, nacionalinių rinktinių nariai, kurie puikiai įvaldę sambo techniką. Kovose naudojami veiksmų deriniai, kurie susideda iš paruošiamųjų ir baigiamųjų veiksmų, skirtų vienam taktiniam uždaviniui įgyvendinti.



**5 pav.** Lietuvos sambo čempionate naudojami veiksmai

Lietuvos kovinio sambo čempionate buvo atlikti 83 technikos veiksmai. Dažniausiai atliekamas metimas suėmus kojas (21 veiksmas), kovojant gulomis, dažnai atliekami išlaikymai (20 veiksmų), pasodinimas (11 veiksmų) (6 pav.).

Tecnikos veiksmų įvairove sportininkai nepasižymėjo dideliu arsenalu, tačiau išryškėjo keturi veiksmai, kurios kovotojai dažniau taikydavo apsiginant nuo staigaus priešininko puolimo. Analizuojant stovėsenoje ir parteryje dažniausiai atliekamų veiksmų kiekį, galima pastebėti, kad gulimoje padėtyje atliekami veiksmai kiekybine išraiška nedaug nusileidžia stovėsenoje taikomiems veiksams. Mūsų nuomone, šiuos varžybose dažniausiai atliekamus veiksmus naudinga įtraukti į KSSP.



6 pav. Lietuvos kovinio sambo čempionate naudojami veiksmai

## REZULTATŲ APTARIMAS

Apibendrinant gautus rezultatus galima teigti, kad Lietuvos aukštųjų mokyklų čempionate, Lietuvos sambo čempionate ir Lietuvos kovinio sambo čempionate naudojamas sambo technikos arsenalas, pagal atliktų technikos veiksmų kiekį, skiriasi. Aukštųjų mokyklų čempionate dominuoja paprastesni veiksmai (greičiau išmokstami), kaip: išlaikymai, užstatymas iš užpakalio, metimas per nugarą suėmus ranką, metimas suėmus kojas, metimas per dubenį. Tai keturi iš penkių KSSP veiksmų, kurie yra efektyvūs, racionalūs, praktiškai patikrinti.

Lietuvos sambo čempionate dažniausiai naudojami: išlaikymai, metimas per nugarą nuo kelių, užstatymas iš priekio. Daugeliui šių veiksmų išmokti reikalinga daugiau laiko, todėl juos naudoja aukštesnio meistriškumo sportininkai.

Lietuvos kovinio sambo čempionate veiksmų technika pasižymi paprastumu, judesių dinamika. Naudojami veiksmai yra šie: metimas suėmus kojas, išlaikymai, pasodinimas, skausmingi veiksmai rankai.

## IŠVADOS

Keturi iš penkių KSSP veiksmų buvo efektyviai taikomi aukštųjų mokyklų sambo čempionate (užstatymas iš užpakalio, metimas per nugarą suėmus ranką, metimas suėmus kojas, metimas per dubenį).

Visose trijose varžybose dažniausiai naudojami – išlaikymų veiksmai (56 veiksmai).

Metimai suėmus kojas yra efektyviausi ginantis nuo rankų smūgių, todėl yra privalomi KSSP mokymo procese, rengiant būsimus pareigūnus.

MRU VSF studentų dalyvavimas varžybose turi didelę teigiamą įtaką būsimųjų statutinių pareigūnų specialiųjų įgūdžių formavimui.

## LITERATŪRA

1. Lietuvos Respublikos Policijos Veiklos Įstatymas. 2000 m. spalio 17 d. Nr. VIII-2048 Vilnius. Redakcija 2009.10.31
2. Mykolo Romerio universiteto Senato 2011 m. balandžio 22d. nutarimas Nr.1SN-28 „Dėl Mykolo Romerio universiteto pirmosios pakopos, papildomųjų ir antrosios pakopos studijų planų patvirtinimo“.
3. Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Tarybos 2011 m. vasario 3 d. nutarimas Nr. 1VS-2.
4. Eigminas, P. *Let's learn sambo*. Vilnius: University Publishing House. 1997. p. 143
5. Eigminas, P. *Mokykimės Sambo*. Vilnius: VUL. 1997. p. 139.
6. *Graikų – romėnų imtynės: vadovėlis / sudarytojas Liaugminas A. ir kt.* Kaunas: LKKA. 2007. p. 456.
7. Ivaškienė, V.; Čepelionienė, J. *Studentų fizinis ugdymas ir saviugda: studijų knyga / Lietuvos kūno kultūros akademija.* Kaunas: LKKA, 2005. 206 p.
8. Karoblis P., Poteliūnienė S., Tamošauskas P. Studentų požiūris į kūno kultūros vyksmą Lietuvos aukštosiose mokyklose. *Sporto mokslas*. – ISSN 1392-1401 Vilnius: VPU, 2003. Nr. 4(34).
9. Miškinis, K. *Trenerio pagalbininkas*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras, 2008. 371 p.
10. Tamošauskas, P. *Kūno kultūros raidos tendencijos Lietuvos universitetinėse aukštosiose mokyklose*. Santalka. Edukologija. 2007, T. 15, Nr. 2. ISSN 1822 – 430X print/1822-4318 online.

## IMPORTANCE OF SAMBO COMPETITION TO STUDENT TRAINING PROCESS

**Edmundas Štarevičius\*, Algis Mečkovskis\*\***  
Mykolas Romeris University

## Summary

The article deals with peculiarities of wrestling – sambo impact on Mykolas Romeris University Department of Public Safety students – future statutor officers development. Technical actions that determines victory in a duel performed by students is being analyzed in Republic of Lithuania sport sambo and combat sambo championships. The novelty lay in the fact that for the first time it was determined the action application efficiency in Sambo competitions made by combat self-defense training program (cstp) in the Department of Public Safety of MRU.

---

The analysis of Lithuanian sports and combat sambo in Universities championships results shows the usage of widely technique of Sambo, in over three events were recorded 349 technical actions. In summary, technical arsenal used by technical actions carried out by the amount, in the Universities championships of Lithuania, Lithuanian Sambo and Combat Sambo Championship, varies. In Universities championship dominated simple actions (learned quickly): holding, pledging from behind, throw through back with grasping a hand, throw by grasping a feet, throw through the pelvis. These are four out of five actions used in combat self-defense training program (cstp) that are efficient, rational, practical tested.

In Lithuanian Sambo Championship commonly used are: holding, throw through back from the knees, pledging from the front. Many of these activities require more time to learn, so they are used by athletes with higher skills.

In Combat Sambo Championships of Lithuania action technique is characterized with dynamics of movement. Used actions: throw grasping feet, holding, seating, painful actions with a hand.

The article summarises the value of learning skills of wresling and participation in championships and gives great impact for students special skills formation. It is very important to engage new students with active sport, to prepare them and to motivate. Constant participation in championships, preparation, encourages student to improve and to constantly form special skills. To conclude, the wresling could be as addition in preparing physical special skills of future statute officers.

---

**Keywords:** wresling-sambo, clear actions, skills of wresling, championship.

---

**Edmundas Štarevičius\***, Mykolas Romeris universiteto Viešojo saugumo fakulteto Fizinio rengimo katedros lektorius. Mokslinių tyrimų kryptis: edukologija.

**Edmundas Štarevičius\***, Mykolas Romeris university, Faculty of Public security, Department of Physical Training, lecturer. Research interests: Education.

**Algis Mečkovskis\*\***, Mykolas Romeris universiteto Sveikatos ir sporto centro lektorius. Mokslinių tyrimų kryptis: edukologija.

**Algis Mečkovskis\*\***, Mykolas Romeris university, lecturer. Research interests: Education.