
BAZINIŲ SAVIGYNOS VEIKSMŲ IR JŲ DERINIŲ ATLIKIMO TECHNIKOS SAŠAJOS ANALIZĖ

Algirdas Muliarcikas*, Edmundas Štarevičius**

*Mykolo Romerio Universiteto Viešojo saugumo fakulteto, Valstybės sienos apsaugos katedra
Putvinskio g. 70, LT-44211 Kaunas
Telefonas: (370 37) 303653
El. paštas: a.muliarcikas@mruni.eu; edma.star@mruni.eu*

Anotacija. Nepriklausomai nuo to, ar studijų programa orientuota į policijos ar į valstybės sienos apsaugos pareigūnų rengimą, studijuodami ją, būsimieji pareigūnai privalo sužinoti ir išmolti įvairių savigynos veiksmų bei tvarkos pažeidėjo ar užpuoliko sulaikymo ypatumų. Ženklių Kovidės savigynos dalyko turinio dalį užima bazinių veiksmų ir jų derinių technikos studijos. Bazinių kovidės savigynos veiksmų bei jų derinių atlikimo kokybę įtakoja daug ypatumų. Žinoma, kad ganėtinai svarbūs yra dalyko turinio parengimo, studijų proceso organizavimo, fizinių gebėjimų išugdymo aspektai. Straipsnyje analizuojama bazinių savigynos veiksmų technikos mokėjimų formavimo proceso įtaka sudėtingesnių derinių atlikimo kokybei. Aiškinamasi, kokie papildomi ypatumai gali įtakoti kovidės savigynos dalyko studijas - daryti reikšmingą poveikį studijuojančiųjų specifinių lokomocijų formavimui. Siekiama nustatyti priklausomybės, tarp paprastų bazinių ir kompleksinių veiksmų mokėjimų ir įgūdžio formavimo, tendencijas.

Pagrindinės sąvokos: būsimieji policijos pareigūnai; Kovidės savigynos dalykas; baziniai savigynos veiksmai; kovidės savigynos veiksmų deriniai; studijos.

IVADAS

Policijos ir Valstybės sienos apsaugos pareigūnai susidarius tam tikrom aplinkybėm turi teisę panaudoti psichinę ir fizinę prievartą, specialiąsias priemones. Kovių imtynių veiksmai yra įtraukti į šių priemonių sąrašą^{1,2}. Priklausomai nuo pasirinktos studijų programos, būsimieji pareigūnai Kovidės savigynos dalyką studijuoja 2 arba 4 semestrus³. Dalykų programos sudarytos taip, kad visi būsimieji pareigūnai studijų metu turėtų galimybę studijuoti bazinius Kovidės savigynos veiksmus bei specialius jų derinius. Studijuojant Kovidės savigynos, dvikovos veiksmus, techniškai sudėtingų veiksmų atlikimo gebėjimų formavimui nemažą reikšmę turi tinkamas fizinis pasirengimas⁴. Pusiausvyros, dinaminės

¹ Lietuvos Respublikos Policijos veiklos įstatymas 2000 m. spalio 17 d. Nr. VIII-2048. Valstybės žinios, 2000, Nr. 90-2777 (23, 24 str.). [interactive] http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=435630 [accessed 2016-03-29].

² Lietuvos Respublikos Valstybės sienos apsaugos tarnybos įstatymas 2000 m. spalio 10 d. Nr. VIII-1996. Valstybės žinios, 2000, Nr. 92-2848 (23 str.). [interactive] http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.-showdoc_l?p_id=435702 [accessed 2016-03-29].

³ https://stdb.mruni.eu/studiju_programu_katalogas.php?l=lt [interactive] [accessed 2016-03-29].

⁴ Graikų-romėnų imtynės: vadovėlis/Sudarytojas Liaugminas A. Kaunas: LKKA, 2007. - 456 p.

pusiausvyros palaikymo gebėjimas vaidina ypatingą vaidmenį tiek pradinuose kovinių veiksmų studijų etapuose, tiek realiose kovinėse situacijose. Šis gebėjimas svarbus formuojant bazinius stovėsenos, judėjimo bei įvairių veiksmų technikos panaudojimo mokėjimus, ypatingai - sulaikant pažeidėjus bei apsiginant nuo užpuolikų^{5,6,7,8}. Kai kurie dvikovinių sporto šakų specialistai (dziudo) teigia, kad pirmaisiais metais auklėtinius moko tik puolimo, metimų, skausmingų veiksmų technikos⁹. Autoriai taip pat pabrėžia, kad optimaliausių rezultatų pasiekama, kuomet lygiagrečiai mokoma ir gynybos, ir puolimo veiksmų technika. Analogišku būdu ir vykdomos Kovinės savigynos bei Kovinių imtynių dalykų studijos Viešojo saugumo fakulteto studentams.

Tiek dalyvaudami varžybose dvikovinių sporto šakų atstovai, tiek pareigūnai, sulaikydami viešosios tvarkos pažeidėjus atsiduria stresinėje situacijoje. Tokioje, sutrikdytoje nusistovėjusios pusiausvyros būklėje¹⁰ atlikti techniškai taisyklingai tinkamus gynybos, puolimo bei sulaikymo veiksmus yra ganėtinai sudėtinga. Norint pasiekti pozityvių rezultatų, veikiant ekstremaliose situacijose, būtinas adekvatus psichologinis pasirengimas^{11,12}. Ypatingai gero psichologinio pasirengimo reikia pareigūnams, kurie sulaiko ženkliai fiziškai stipresnį ar ginkluotą pažeidėją¹³. Dvikovų technikos studijų metu auklėtiniams būtina suformuoti motyvus, atsižvelgiant į jų asmeninius sugebėjimus, numatyti tam tikrus tarpinius rezultatus¹⁴. Fizinis, techninis, taktinis, psichologinis pasirengimas yra tampriai susijęs ir be kažkurio, vieno iš jų, pasiekti užsibrėžto rezultato - labai sudėtinga^{15,16,17}. Kovinės savigynos dalyką studijuoja nemažai merginų. Mokslininkai^{18,19,20}, tyrę įvairius vyrų ir moterų

⁵ *Ibid.*

⁶ Kisilienė A., Arlauskaitė D. Dziudo technikos ir taktikos veiksmų mokymo metodikos pagrindai. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija, 2010. 185 p.

⁷ Kadochnikov A., i dr. Samozashita ot A do Ja. Rostov na Donu: Feniks, 2006. 471 p.

⁸ Travnikov A. Operativnoe karate. Rostov n/D: Feniks, 2006. 162 p.

⁹ "600" ubojnykh" priemov. Sekrety podgotovki bojcov-razvedchikov. M.: AST; 2007, SPb.: PRAJMER-EVRO-ZNAK, 221 p.

¹⁰ Skurvydas, A, Zuozienė, I.J., Stasiulis ir kt. (2006). Fizinis aktyvumas ir sveikata (p. 99-102). Kaunas: LKKA.

¹¹ Kadochnikov A., i dr. *Ibid.*

¹² Travnikov A. *Ibid.*

¹³ Kazachkov G.V..Nozhevoj boj. Rostov n/D: Feniks, 2006. 256 p.

¹⁴ Kadochnikov A., i dr. "*op.cit*"

¹⁵ Sang Kh. Kim. Prepodavanie boevykh iskusstv. Put mastera. Rostov-n/D " Feniks, 2003, - 240 p.

¹⁶ Travnikov A. "*op.cit*"

¹⁷ Kadochnikov A., i dr. "*op.cit*"

¹⁸ Lengvoji atletika:vadovėlis/Sudarytojas Muliarčikas A. Kaunas: Egalda,1995, p.45-50

¹⁹ Lengvoji atletika:vadovėlis/Sudarytojas Stanislovaitis A., Poderys J. Kaunas: LKKA, 2008, - 616 p.

psirengimo ypatumus teigia, kad moterų nervų sistema mažiau pajėgi, žemesni jų jėgos bei greitumo rodikliai. Moterys pasižymi gera psichomotorine reakcija, judesių koordinacijos bei lankstumo gebėjimais^{21, 22, 23, 24}. Kovojuojant, gerą galutinį rezultatą apsprendžia ne tik sensomotorinių reakcijų greitis, bet ir tinkama psichinės savireguliacijos, įgūdžių, fizinio, techninio ir taktinio pasirengimo realizacija. Pageidaujamo efekto galima pasiekti adekvačiai derinant studijų metodus; parenkant tinkamus parengiamuosius pratimus; suformuojant paprastų ir sudėtingų veiksmų, derinių technikos gebėjimus; individualizuojant ir optimizuojant krūvio intensyvumą bei veiksmų atlikimo ypatumus; suformuojant gebėjimą veiksmus atlikti maksimaliu greičiu ir didele jėga; harmonizuojant dvasios ir kūno sąveiką^{25, 26, 27, 28, 29}.

Straipsnio tikslas - išsiaiškinti Kovinės savigynos dalyko studijų metu įgytų bazinių veiksmų atlikimo gebėjimų įtaką savigynos derinių technikai.

Tyrimo metodai. Straipsnyje analizuojami Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto studentų, vyrų (n=39) ir moterų (n=36), studijavusių Kovinės savigynos dalyką, specialių imtynių veiksmų atlikimo gebėjimų suformavimo aspektai. Būsimieji pareigūnai konkrečius veiksmus bei jų derinius studijavo dalyko programoje numatytą laiką (ne mažiau kaip 2 semestrus, po 3-4 akademines val. per savaitę). Veiksmų atlikimo technika vertinta pagal nustatytus specialius reikalavimus³⁰. Studijuojančiųjų studijų rezultatai vertinti pagal Mykolo Romerio universiteto nustatytą tvarką³¹.

Per dvi savaites po pirmo atsiskaitymo studentai turėjo galimybę patobulinti veiksmų atlikimo techniką ir atsiskaityti pakartotinai - pademonstruoti tobulesnę techniką ir pagerinti

²⁰ Skernevičius J., Milašius K., Raslanas A. ir kt. Sporto treniruotė. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, 2011. 434 p.

²¹ Muliarčikas A., Štarevičius E. The Peculiarities of Interaction of the Studies of Combat Self Defence and the Rates of Psychomotor Reaction. *Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka*. 2014,(12):108-117.

²² Lengvoji atletika:vadovėlis/Sudarytojas Muliarčikas A. Kaunas: Egaldas,1995, p.45-50

²³ Lengvoji atletika:vadovėlis/Sudarytojas Stanislovaitis A., Poderys J "*op.cit*"

²⁴ Skernevičius J., Milašius K., Raslanas A. ir kt "*op.cit*"

²⁵ Kiselienė A., Arlauskaitė D. Dziudo technikos ir taktikos veiksmų mokymo metodikos pagrindai. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija, 2010. 185 p.

²⁶ Kadochnikov A., i dr. Samozashita ot A do Ja. Rostov na Donu: Feniks, 2006. 471 p

²⁷ A.Lednický. Pohybove hry v kondičnej priprave. Bratislava: Perex K+K; 2008. 68 p.

²⁸ Garikų-romėnų imtynės: vadovėlis/Sudarytojas Liaugminas A. Kaunas: LKKA, 2007. - 456 p.

²⁹ Sang Kh. Kim. Prepodavanie boevykh iskusstv. Put mastera. Rostov-n/D " Feniks, 2003, - 240 p.

³⁰ Veršinskas, R. Muliarčikas, A. Specifinių motorinių veiksmų efektyvumo vertinimo ypatumai. *Kultūra – Ugdymas – Visuomenė. Lietuvos žemės ūkio universiteto Kaimo kultūros institutas*. Kaunas: Akademija, 2007, (2) p. 216–219.

³¹ Studijų rezultatų vertinimo tvarka http://www.mruni.eu/mru_lt dokumentai/centrai/akademiniu_reikalavimais/centrai/teises_aktai/Vert_tvark_akt_redakc_2014_06_30_1.pdf [interactive] [accessed 2016-05-04].

vertinimo balą. Buvo vertinami trys bazinių ir keturi kompleksinių veikslių paketai. Atliekant tyrimą buvo naudojami literatūros analizės, empirinio tyrimo ir matematinės statistikos metodai. Apskaičiuotos užregistruotų rodiklių aritmetinio vidurkio (\bar{X}), vidutinio kvadratinio nuokrypio (σ) reikšmės. Gautų rezultatų skirtumo patikimumas įvertintas pagal Stjudento nepriklausomų imčių t kriterijų, o jų tarpusavio ryšio tamprumas - taikant koreliacijos metodą.

TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ

1 lentelė. Studentų Kovinės savigynos veikslių technikos vertinimo rezultatai

VEIKSMAI	1. Savisauga	2. Metimai	3. Sulaikymai	4. Gynyba (nuo smūgių ir spyrių)	5. Gynyba (nuo dūrių)	6. Išsilaisvinimas	7. Nuginklavimas
\bar{X}	6,5±0,1	6,1±0,1	6,1±0,1	6,4±0,1	6,7±0,1	7,0±0,1	6,9±0,1
1.		p<0,05	p<0,05	p>0,05	p>0,05	p<0,001	p<0,05
2.			p>0,05	p>0,05	p<0,001	p<0,001	p<0,001
3.				p>0,05	p<0,001	p<0,001	p<0,001
4.					p<0,05	p<0,001	p<0,01
5.						p>0,05	p>0,05
6.							p>0,05

Santykinai aukščiausiu balu (7.0±0.12) studentai atsiskaitė Kovinės savigynos dalyko temos "Išsilaisvinimas iš sugriebimų, apglėbimų" veiksmus (1 pav.). Statistiškai patikimai (p<0,001) žemesniais balais buvo įvertinti tirtos grupės studentų savisaugos, metimų bei sulaikymo veikslių technika. Sprendžiant pagal vertinimo rezultatų koreliacinės analizės duomenis, galime teigti, kad tarp daugumos kovinės savigynos veikslių technikos egzistuoja tiesioginis ryšys (2 lentelė).

Nustatyta stipri klausomybė tarp tokių veikslių grupių, kaip „Metimai“, „Sulaikymai“ ir „Gynyba (nuo smūgių bei spyrių)“; bei „Gynyba nuo smūgių bei spyrių“ ir „Gynyba nuo dūrių“ (2 lentelė). Silpna priklausomybė nustatyta tarp savisaugos ir išsilaisvinimo (r=0,348) bei savisaugos ir pažeidėjo nuginklavimo veikslių (r=0,306). Tarp kitų veikslių grupių yra vidutinis tiesioginis koreliacinis ryšys (2 lentelė).

2 table. Studentų Kovingės savigynos veiksmų technikos vertinimo rezultatų koreliacijos koeficientai.

VEIKSMAI 1. Savisauga	2. Metimai	3. Sulaikymai	4. Gynyba (nuo smūgių ir spyrių)	5. Gynyba (nuo dūrių)	6. Išsilaisvinimas	7. Nuginklavinimas
1.	**0,450	**0,527	**0,532	**0,423	*0,348	*0,306
2.		**0,680	***0,740	**0,635	**0,485	**0,515
3.			***0,720	**0,664	**0,455	**0,447
4.				***0,772	**0,645	**0,694
5.					**0,604	**0,637
6.						***0,742

* - silpnas ryšys; ** - vidutinis ryšys; *** - stiprus ryšys

Kai kurių bazinių veiksmų grupių rezultatų vidurkių reikšmės statistškai patikimai skiriasi. Kūlvirsčių ir kritimų rezultatai panašūs, tačiau jie statistškai patikimai aukštesni nei metimų ir sulaikymų (atitinkamai $p < 0,05$ ir $p < 0,01$) veiksmų grupių vertinimų vidurkiai (3 lentelė).

3 lentelė. Studentų Kovingės savigynos bazinių veiksmų technikos vertinimo rezultatai

VEIKSMAI	1.1 Kūlvirsčiai	1.2. Kritimai	2. Metimai	3. Sulaikymai
\bar{X}	6,4±0,1	6,5±0,1	6,1±0,1	6,1±0,1
1.1.		$p > 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$
1.2.			$p < 0,01$	$p < 0,01$
2.				$p > 0,05$

Kūlvirsčių ir kritimų technikos rezultatai susiję stipriu koreliaciniu ryšiu, kitų bazinių veiksmų grupių vertinimo rezultatai - vidutinio stiprumo priklausomybe (4 lentelė).

Vyrų (5 lentelė), savisaugos veiksmų technikos vertinimo rezultatai yra ženkliai aukštesni nei metimų ($p < 0,001$) ir sulaikymo veiksmų ($p < 0,01$). Lyginant su visais kitais

studijuotais veiksmais, vyrų grupės metimų ir sulaikymo veiksmų technikos vertinimų rezultatai - žemiausi (5 lentelė).

4 lentelė. Studentų Kovingės savigynos bazinių veiksmų technikos vertinimo rezultatų koreliacijos koeficientai

VEIKSMAI 1.1. Kūvirsčiai		1.2. Kūrimai	2. Metimai	3. Sulaikymai
1.1.		***0,782	**0,438	**0,514
1.2.			**0,414	**0,485
2.				**0,680

* - silpnas ryšys; ** - vidutinis ryšys; *** - stiprus ryšys

5 lentelė. Studentų (vyrų) Kovingės savigynos veiksmų technikos vertinimo rezultatai

VEIKSMAI	1. Savisauga	2. Metimai	3. Sulaikymai	4. Gynyba (nuo smūgių ir spyrių)	5. Gynyba (nuo dūrių)	6. Išsilaisvinimas	7. Nuginklavimas
\bar{X}	7,0±0,	6,4±0,10	6,4±0,1	6,9±0,2	7,1±0,2	7,2±0,2	7,0±0,2
1.		p<0,001	p<0,01	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05
2.			p>0,05	p<0,05	p<0,001	p<0,001	p<0,01
3.				p<0,05	p<0,001	p<0,001	p<0,01
4.					p>0,05	p>0,05	p>0,05
5.						p>0,05	p>0,05
6.							p>0,05

6 lentelė. Studentų (vyrų) Kovingės savigynos veiksmų technikos vertinimo rezultatų koreliacijos koeficientai

VEIKSMAI 1. Savisauga		2. Metimai	3. Sulaikymai	4. Gynyba (nuo smūgių ir spyrių)	5. Gynyba (nuo dūrių)	6. Išsilaisvinimas	7. Nuginklavimas
1.		**0,668	**0,653	**0,577	**0,452	**0,510	**0,510
2.			**0,574	**0,664	**0,536	**0,448	**0,475
3.				**0,621	**0,577	**0,465	**0,403
4.					**0,650	**0,625	***0,703
5.						**0,508	**0,503
6.							***0,731

* - silpnas ryšys; ** - vidutinis ryšys; *** - stiprus ryšys

Pagal studijų rezultatus, visi vyrų studijuoti kovinės savigynos veiksmai susiję vidutiniu, o temų "Gynyba nuo durių" ir "Nuginklavimas" bei "Išsilaisvinimas" ir "Nuginklavimas" veiksmai - stipriu koreliaciniu ryšiu (6 lentelė).

7 lentelė. Studentų (vyrų) Kovinės savigynos bazinių veiksmų technikos vertinimo rezultatai

VEIKSMAI	1.1. Kulvirsčiai	1.2. Kritimai	2. Metimai	3. Sulaikymai
\bar{X}	6,9±0,1	7,2±0,2	6,4±0,1	6,4±0,1
1.1.		p<0,05	p<0,001	p<0,001
1.2.			p<0,001	p<0,001
2.				p>0,05

Studentai vyrai, studijuodami bazinius savigynos veiksmus, suformavo aukštesniais balais įvertintus kritimų ir kulvirsčių mokėjimus (7 lentelė). Nors kitų veiksmų atlikimo vertinimo balai buvo statistiškai patikimai žemesni, tačiau kiekvieno bazinio veiksmo atlikimo kokybė reikšmingai įtakoją (8 lentelė) kitų bazinių veiksmų technikos lygį.

8 lentelė. Studentų (vyrų) Kovinės savigynos bazinių veiksmų technikos vertinimo rezultatų koreliacijos koeficientai

VEIKSMAI	1.1. Kulvirsčiai	1.2. Kritimai	2. Metimai	3. Sulaikymai
1.1.		**0,689	**0,645	**0,635
1.2.			**0,591	**0,573
2.				**0,574

* - silpnas ryšys; ** - vidutinis ryšys; *** - stiprus ryšys

Aukščiausiais balais įvertinta Kovinės savigynos veiksmus studijuojančių moterų išsilaisvinimo veiksmų technika (9 lentelė). Panašiai (p>0,05) buvo įvertinta ir pažeidėjų nuginklavimo veiksmų technika. Studenčių savisaugos, metimų, sulaikymų ir gynybos nuo smūgių, spyrių veiksmai buvo įvertinti panašiais balais (p>0,05), bet jie visi buvo statistiškai patikimai žemesni (nuo p<0,05 iki p<0,001) už kitų veiksmų technikos vertinimo vidutinius balus.

9 lentelė. Studentų (moterų) Kovingės savigynos veiksmų technikos vertinimo rezultatai

VEIKSMAI	1. Savisauga	2. Metimai	3. Sulaikymai	4. Gynyba (nuo smūgių ir spyrių)	5. Gynyba (nuo dūrių)	6. Išsilaisvinimas	7. Nuginklavimas
\bar{X}	5,8±0,1	5,9±0,2	5,8±0,2	5,9±0,1	6,3±0,2	6,8±0,2	6,7±0,2
1.		p>0,05	p>0,05	p>0,05	p<0,05	p<0,001	p<0,001
2.			p>0,05	p>0,05	p<0,05	p<0,001	p<0,001
3.				p>0,05	p<0,01	p<0,001	p<0,001
4.					p>0,05	p<0,001	p<0,001
5.						p<0,05	p>0,05
6.							p>0,05

Visi moterų Kovingės savigynos veiksmų technikos vertinimo balai, išskyrus savisaugos veiksmų grupę, susiję tiesioginiu koreliaciniu ryšiu (10 lentelė).

10 lentelė. Studentų (moterų) Kovingės savigynos veiksmų technikos vertinimo rezultatų koreliacijos koeficientai

VEIKSMAI	1. Savisauga	2. Metimai	3. Sulaikymai	4. Gynyba (nuo smūgių ir spyrių)	5. Gynyba (nuo dūrių)	6. Išsilaisvinimas	7. Nuginklavimas
1.	0,103	0,193	0,079	0,011	0,027	-0,006	
2.		**0,699	***0,810	**0,665	**0,488	**0,538	
3.			***0,760	**0,658	*0,373	**0,455	
4.				***0,849	**0,659	***0,724	
5.					***0,702	***0,822	
6.						***0,741	

* - silpnas ryšys; ** - vidutinis ryšys; *** - stiprus ryšys

Moterų grupės bazinių veiksmų atlikimo technika įvertinta statistiškai patikimai panašiais balais ($p>0,05$): Kūlvirsčiai 5,9±0,15; Kritimai 5,7±0,14; Metimai 5,9±0,15; Sulaikymai 5,8±0,15. Nenustatytas patikimas koreliacinis ryšys tarp tirtų moterų metimų technikos ir kitų bazinių veiksmų vertinimo rezultatų (11 lentelė).

11 lentelė. Studentų (moterų) Kovingės savigynos bazinių veiksmų technikos vertinimo rezultatų koreliacijos koeficientai

VEIKSMAI	1.1. Kūlvisčiai	1.2. Kritimai	2. Metimai	3. Sulaikymai
1.1.	***0,712	0,144	*0,232	
1.2.		0,043	0,123	
2.			**0,699	

Tirtų studentų grupių - vyrų ir moterų Kovingės savigynos veiksmų technika, išskyrus pažeidėjo nuginklavimo veiksmus, buvo įvertinta statistiškai patikimai skirtingais balais (12 lentelė).

12 lentelė. Studentų (vyrų ir moterų) Kovingės savigynos veiksmų technikos vertinimo rezultatų vidurkiai

\bar{X}	VEIKSMAI	1. Savisauga	2. Metimai	3. Sulaikymai	4. Gynyba veiksmams (nuo smūgių ir spyrių)	5. Gynyba (nuo dūrių)	6. Išsilaisvinimas	7. Nuginklavimas
Vyr.	7,0±0,1	6,4±0,1	6,4±0,1	6,9±0,2	7,1±0,2	7,2±0,2	7,0±0,2	
Mot.	5,8±0,1	5,9±0,2	5,8±0,2	5,9±0,1	6,3±0,2	6,8±0,2	6,7±0,2	
	p<0,001	p<0,01	p<0,001	p<0,001	p<0,001	p<0,001	p<0,05	p>0,05

Analizuojant savigynos bazinių veiksmų techniką buvo nustatyta, kad statistiškai patikimai panašiais balais buvo įvertinta vyrų ir moterų veiksmo „Metimas per petį“ technika (p>0,05).

13 lentelė. Studentų (vyrų ir moterų) Kovingės savigynos bazinių veiksmų technikos vertinimo rezultatai

\bar{X}	VEIKSMAI	1.1. Kūlvisčiai	1.2. Kritimai	2.1. Metimas užstačius koją užnugary	2.2. Metimas per dubenį	2.3. Metimas per petį	2.4. Metimas suėmus už kojų suėmus už kojų (pirmin, atgal)
Vyr.	6,9±0,1	7,2±0,2	6,4±0,1	6,3±0,1	6,2±0,1	6,5±0,1	
Mot.	5,9±0,2	5,7±0,1	6,1±0,2	5,9±0,2	5,8±0,2	5,8±0,2	
	p<0,001	p<0,001	p<0,05	p<0,05	p>0,05	p<0,001	

Kitų veiksmų atlikimo technika buvo įvertinta statistiškai patikimai skirtingais balais (13 lentelė).

REZULTATŲ APTARIMAS

Studentų Kovinės savigynos temų tarpinių atsiskaitymų rezultatų analizės metu nustatyti santykinai specifiniai šio dalyko studijų ypatumai. Iš visų studijuotų temų, žemiausiais balais įvertinta metimų ir sulaikymų veiksmų technika (1 lentelė). Būsimiesiems policijos ar valstybės sienos apsaugos pareigūnams tai vieni iš svarbesnių bazinių savigynos veiksmų. Tokia padėtis nėra tokia neigiami, kaip atrodytų neįsigilinus į šio dalyko studijų proceso aspektus. Tęsiant dalyko studijų procesą, kaskart naudojant metimų ir sulaikymų veiksmus, formuojami stabilesni šių ir kitų veiksmų bei jų derinių mokėjimai ir įgūdžiai. Studijuodami gynybos (nuo smūgių, spyrių, dūrių ir grasinimų) bei išsilaisvinimo veiksmų derinius, studentai pasiekė statistiškai patikimai aukštesnių rezultatų. Toks progresas sietinas su kumuliaciniu efektu, kurį reikšmingai įtakojo pagalbinių pratimų, studijų metodų įvairovė bei nuoseklus, nuolatinis naujų judėjimo įgūdžių formavimas. Panašų veiksmų technikos formavimo kelią siūlo ir kiti autoriai^{32, 33, 34, 35}. Lyginant technikos vertinimą lyties aspektu, vyrų grupėje žemiausias balais įvertinti metimų ir sulaikymų (5 lentelė), o moterų, dar ir sulaikymo bei gynybos nuo smūgių ir spyrių veiksmas (9 lentelė). Per Kovinės savigynos dalyko studijų laikotarpį, didesnė dalis studentų vyrų, suformavo geresnius veiksmų technikos mokėjimus bei įgūdžius nei moterys. Panašių technikos vertinimo rezultatų vyrai ir moterys pasiekė studijuodami pažeidėjo nuginklavimo veiksmus ir metimo per petį techniką.

Tarp tirtų vyrų Kovinės savigynos dalyko veiksmų grupių vertinimo rezultatų yra tiesioginis koreliacinis ryšys. Taigi, kiekvienas taisyklingai suformuotas mokėjimas ar veiksmo atlikimo įgūdis pozityviai veikia kito veiksmo techniką. Vidutinis ryšys yra tarp giminingų, tarpusavyje susijusių veiksmų grupių: "Metimai" ir "Gynyba (nuo smūgių ir spyrių)"; "Gynyba (nuo smūgių ir spyrių)" ir "Ggynyba (nuo dūrių)". Tarp temų veiksmų "Išsilaisvinimas" ir "Nuginklavimas" - stiprus tiesioginis ryšys. Šias veiksmų grupes sieja

³² Laigminas A., Liaugnimas S., Raškevičius K. ir kt. *Imtynių pamokos*. Kaunas: Technologija, 2009. 132 p.

³³ Kisielienė A., Arlauskaitė D. Džiudo technikos ir taktikos veiksmų mokymo metodikos pagrindai. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija, 2010. 185 p.

³⁴ Kadochnikov A., i dr. Samozashita ot A do Ja. Rostov na Donu: Feniks, 2006. 471 p.

³⁵ A.Lednický. Pohybove hry v kondičnej príprave. Bratislava: Perex K+K; 2008. 68 p.

judesių greitumo, tikslumo, paprastų ir sudėtingų, gynybos ir puolimo veiksmų, specifinių taktikos elementų panaudojimo būtinybė^{36, 37, 38, 39}.

Papildomų klausimų kelia faktas, kad nėra statistiškai patikimo ryšio tarp tirtų moterų savisaugos ir kitų veiksmų grupių technikos vertinimo balų. Analizuojant studijų proceso eigą, rezultatus, kuriais buvo įvertinti moterų atlikti savisaugos veiksmai (kuliavirsčiai įveikiant kliūtį kliūtį, kuliavirsčiai atgal, kritimai ir t.t.) galime daryti prielaidą, kad nemažai daliai moterų pasiekti geresnių rezultatų galėjo trukdyti tam tikri jų nervų sistemos, psichologinio bei fizinio pasirengimo ypatumai^{40, 41, 42, 43}. Tarp kitų veiksmų grupių technikos vertinimo rezultatų, kaip ir vyrų grupėje, yra statistiškai patikimas tiesioginis vidutinis arba stiprus koreliacinis ryšys.

Apibendrinus tyrimo duomenis, galima būtų teigti, kad Kovingės savigynos dalyko pratybose, tikslinga būtų, paraleliai studijuoti "giminingus-tęstinius" veiksmus. Tokių veiksmų deriniai galėtų būti: kritimai-kuliavirsčiai-gynybinė stovėseną; metimai-kritimai; smūgiai-metimai(gynyba)-kritimai; dūriai-svertai(gynyba)-kritimai ir pan. Tikėtina, kad tokie deriniai padėtų studentams geriau suvokti veiksmų esmę, paskirtį, greičiau suformuoti ir įtvirtinti mokėjimus bei įgūdžius, sklandžiau atlikti "perėjimus" nuo vieno prie kito veiksmo.

IŠVADOS

Studentų vyrų aukštesni nei moterų Kovingės savigynos veiksmų technikai. Išskirtinai geriau ($p < 0,001$) jie atlieka savisaugos (kuliavirsčiai, kritimai), metimų (suėmus už kojų - atgal ir pirmyn) ir sulaikymo veiksmus. Vyrų atliekami veiksmai, pagal technikos vertinimo balus, yra susiję vidutiniu ar stipriu koreliaciniu ryšiu, t.y. vienu veiksmų atlikimo kokybė ženkliai priklauso nuo prieš tai suformuotų veiksmų mokėjimų ir įgūdžių.

³⁶ Kisilienė A., Arlauskaitė D. Dziudo technikos ir taktikos veiksmų mokymo metodikos pagrindai. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija, 2010. 185 p.

³⁷ Kadochnikov A., i dr. Samozashita ot A do Ja. Rostov na Donu: Feniks, 2006. 471 p.

³⁸ 600"ubojnykh" priemov. Sekrety podgotovki bojcov-razvedchikov. M.: AST; 2007, SPb.:PRAJMER-EVRO-ZNAK, 221 p

³⁹ Travnikov A. Operativnoe karate. Rostov n/D: Feniks, 2006. 162 p.

⁴⁰ Skernevičius J., Milašius K., Raslanas A. ir kt. Sporto treniruotė. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, 2011. 434 p

⁴¹ Lengvoji atletika:vadovėlis/Sudarytojas Stanislovaitis A., Poderys J. Kaunas: LKKA, 2008, - 616 p.

⁴² Muliarčikas A., Štarevičius E. The Peculiarities of Interaction of the Studies of Combat Self Defence and the Rates of Psychomotor Reaction. *Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka*. 2014,(12):108-117

⁴³ Garikų-romėnų imtynės: vadovėlis/Sudarytojas Liaugminas A. Kaunas: LKKA, 2007. - 456 p.

Tarp visų moterų atliekamų Kovingės savigynos veiksmų, išskyrus savisaugos veiksmų grupę, yra statistiškai patikima vidutinė arba stipri priklausomybė. Tarp vyrų ir moterų atliekamų pažeidėjų nuginklavimo ir metimo per petį veiksmų technikos vertinimo balų statistiškai patikimo skirtumo nenustatyta ($p > 0,05$).

Bazinių savigynos veiksmų mokėjimai ir įgūdžiai reikšmingai įtakoja tiek vyrų, tiek moterų atliekamų derinių technikos kokybę.

LITERATŪRA

1. Lietuvos Respublikos Policijos veiklos įstatymas 2000 m. spalio 17 d. Nr. VIII-2048. Valstybės žinios, 2000, Nr. 90-2777 (23, 24 str.). [interactive]
http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=435630 [accessed 2016-03-29].
2. Lietuvos Respublikos Valstybės sienos apsaugos tarnybos įstatymas 2000 m. spalio 10 d. Nr. VIII-1996. Valstybės žinios, 2000, Nr. 92-2848 (23 str.). [interactive]
http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=435702, [accessed 2016-03-29].
3. https://stdb.mruni.eu/studiju_programu_katalogas.php?l=lt; [interactive]; [accessed 2016-03-29].
4. Liaugminas A. /Sudarytojas. *Graikų-romėnų imtynės: vadovėlis* Kaunas: LKKA, 2007. - 456 p.
5. Kadochnikov A., i dr. *Samozashita ot A do Ja*. Rostov na Donu: Feniks, 2006. 471 p.
6. Kisilienė A., Arlauskaitė D. *Dziudo technikos ir taktikos veiksmų mokymo metodikos pagrindai*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija, 2010. 185 p.
7. *600"ubojnykh" priemov. Sekrety podgotovki bojcov-razvedchikov*. M.: AST; 2007, SPb.:PRAJMER-EVRO-ZNAK, 221 p.
8. Kazachkov G.V. *Nozhevoj boj*. Rostov n/D: Feniks, 2006. 256 p.
9. Lednický A. *Pohybove hry v kondičnej príprave*. Bratislava: Perex K+K; 2008. 68 p.
10. Liaugminas A., Liaugminas S., Raškevičius K. ir kt. *Imtynių pamokos*. Kaunas: Technologija, 2009. 132 p.
11. Muliarčikas A. /Sudarytojas. *Lengvoji atletika: vadovėlis* Kaunas: Egald, 1995, p.45-50
12. Muliarčikas A., Štarevičius E. The Peculiarities of Interaction of the Studies of Combat Self Defence and the Rates of Psychomotor Reaction. *Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka*. 2014,(12):108-117.
13. Sang Kh. Kim. *Prepodavanie boevykh iskusstv. Put mastera*. Rostov-n/D Feniks, 2003, - 240 p.
14. Skernevičius J., Milašius K., Raslanas A. ir kt. *Sporto treniruotė*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, 2011. 434 p.
15. Skurvydas, A, Zuožienė, I.J., Stasiulis ir kt. . *Fizinis aktyvumas ir sveikata*. Kaunas: LKKA, 2006 p. 99-102.
16. Stanislovaitis A., Poderys J. /Sudarytojas. *Lengvoji atletika: vadovėlis* Kaunas: LKKA, 2008.
17. *Studijų rezultatų vertinimo tvarka*
http://www.mruni.eu/mru_lt_dokumentai/centrai/akademiniu_reikalu_centras/teises_aktai/Vert_tvark_akt_redakc_2014_06_30_1.pdf [interactive] [accessed 2016-05-04]
18. Travnikov A. *Operativnoe karate*. Rostov n/D: Feniks, 2006. 162 p.
19. Veršinskas R. Muliarčikas A. Specifinių motorinių veiksmų efektyvumo vertinimo ypatumai. *Kultūra – Ugdymas – Visuomenė. Lietuvos žemės ūkio universiteto Kaimo kultūros institutas*. Kaunas: Akademija, 2007, (2) p. 216–219.

THE ANALYSIS OF CORRELATION OF TECHNIQUE OF BASIC SELF-DEFENCE MOVES AND THEIR COMBINATIONS' ACCOMPLISHMENT.

Algirdas Muliarčikas*, Edmundas Štarevičius**
Mykolas Romeris University

Summary

Future policemen and officers of state's border security study the subject of self-defence. The noticeable part of content of Combat Self-defence subject consists of the studies of base self-defence moves and their combinations. There are a lot of factors which influence the quality of base self-defence moves and their combinations' accomplishment. The aspects of preparation of subject's content, organization of studies' process and development of students' physical abilities are quite significant. The article has analysed the influence of formation of ability to perform basic self-defence moves on the quality of advanced combination techniques.

The aim of this article is to determine how the abilities of basic self-defence moves which are gained during Combat Self-defence studies influence the technique of combinations' procedure.

The article has analysed the aspects of formation of special wrestling skills of students (men (n=39) and women (n=36)) of Public Security Faculty of Mykolas Romeris University. Prospective officers studied particular moves and their combinations in the programme of Combat Self-defence subject for a certain amount of time (at least two semesters, 3-4 hours a week). The results of students' studies were evaluated according to MRU assessment procedures. Students were able to work on their action technique and try to improve their grades repeatedly after the first evaluation for two weeks. The evaluation was comprised of three basic and four complex moves' packets.

The methods of literature analysis, empirical research and mathematical statistics have been used in the research. The values of arithmetic average of groups' evaluation and standard square deviation have been calculated. The reliability of results has been estimated according to Student's t criterion for independent samples, whereas their interconnection has been assessed by using the correlation method.

It has been estimated during the research that the lowest marks were given for the technique of throws and detention ($6,1 \pm 0,09$) while the highest marks were assigned for the technique of disengagement ($7,0 \pm 0,1$) and offender's disarmament ($6,9 \pm 0,1$).

It has been ascertained that male students received higher grades than female ones in Combat Self-defence technique assessment. They performed the moves of self-defence (somersaults, falls), throws (backwards and forwards by holding legs) and detention significantly better ($p < 0,001$). According to men's technique evaluation, their self-defence moves are related by average or strong correlation, i.e. the quality of men's combat technique strongly depends on previously formed skills and abilities.

There is statistically reliable average or strong dependence among all Combat Self-defence moves performed by female students except a self-preservation group. There is not statistically significant difference ($p > 0,05$) among the results of actions of violators' disarmament and throw over arm which were performed by men and women.

The proficiency of basic self-defence moves makes a significant impact on the quality of combat technique of both men and women.

Keywords: future police-officers; Combat Self-defence course; Basic Self-defence actions; Combat Self-defence combinations; studies.

Algirdas Muliarčikas*, Doc. dr., Mykolas Romeris universitetas Viešojo saugumo fakultetas Valstybės sienos apsaugos katedra. Mokslinių tyrimų kryptys: visuomenės fizinis lavinimas ir sveikatinimas, fizinės prievartos veiksmai ir jų panaudojimo aplinkybės, fizinio parengtumo ir asmens saugumo sąsaja.

Algirdas Muliarčikas*, Assoc. prof. Dr., Mykolas Romeris University, Faculty of Public security, Department of State Border Protection. Research interests: Human physical education and healthiness, circumstances of physical violence actions and its resort, correlation of physical training and personal security.

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.