

---

## PAREIGŪNŲ KOVINIŲ VEIKSMŲ ATLIKIMO KOKYBĖS GERINIMAS

**Edmundas Štarevičius\***

*\*Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Valstybės sienos apsaugos katedra  
V. Putvinskio g. 70, LT-44211 Kaunas  
Telefonas (8-37) 303669  
Elektroninis paštas: [edma.star@mrui.eu](mailto:edma.star@mrui.eu)*

**Linas Obcarskas\*\***

*\*\*Kauno technologijos universitetas  
Elektroninis paštas: [linas.obcarskas@ktu.lt](mailto:linas.obcarskas@ktu.lt)  
Telefonas (8-37) 453511*

---

**Anotacija** Šio straipsnio tikslas - atrasti efektyviausią būsimųjų pareigūnų sudėtingų specialiųjų sulaikymo ar kitų kovinių imtynių veiksmų mokymo metodą. Tyrimas parodė, kad ištisinių mokymo metodą tikslinga naudoti, kada veiksmas nėra sudėtingas ir susideda iš vieno ar daugiausiai dviejų kovinių imtynių technikos elementų. Sudėtingiems veiksams mokytis tikslinga taikyti dalinį mokymo metodą - sudėtingą veiksmą suskaidyti į dalis tam, kad studentai galėtų geriau įsisavinti kiekvieną veiksmo dalį, o vėliau veiksmą sujungti į vientisą. Tyrime dalyvavo 121 respondentai: 54 vaikinai, 67 merginos - Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto studentai.

**Pagrindinės sąvokos:** pareigūnų fizinis rengimas, specialusis fizinis rengimas, kovinė savigny, kovos menai.

### IVADAS

Policijos pareigūnai, vykdydami savo tarnybinės pareigas, sulaikymo metu dažnai susiduria su asmens pasipriešinimo atvejais. Besipriešinantis asmuo gali išvengti sulaikymo, o savo agresyviais veiksmais sužaloti pareigūnus ir aplinkinius. Vienas iš pagrindinių apsisaugojimo būdų tokiose situacijose yra kovinių imtynių veiksmų (toliau KIV) mokėjimas ir teisingas pritaikymas. Kartais ne laiku ir ne vietoje arba netaisyklingai pritaikytas KIV gali sukelti sulaikomo asmens pasipriešinimą. Dažnai ir aplinkiniai žmonės, matydami pareigūnus naudojant fizinę prievartą, pavyzdžiui: smūgiuojant asmeniui, situaciją gali vertinti neigiamai. Pareigūnams svarbu naudoti KIV tiksliai, greitai, techniškai teisingai ir pasirinkti tuos veiksmus, kurie leis greičiausiai pasiekti tikslą. Kartais vienu kovinių imtynių (toliau KI) veiksmu sulaikyti asmens neįmanoma, tenka naudoti veiksmų derinius - t.y. pereiti nuo vieno veiksmo prie kito. Todėl labai svarbu, kad būsimi policininkai mokymo įstaigose gerai įsisavintų pirmiausiai atskirus KIV, vėliau jų derinius.

## ISTORINĖ, GEOGRAFINĖ, KITŲ ŠALIŲ PRAKTIKA

Savigyna, kaip atskirų veiksmų panaudojimas, atsirado dar akmens amžiuje, kai žmogui tekdavo gintis nuo žvėries ar kito žmogaus. Šalyse, kuriuose dažnai kildavo karai (Japonija, Kinija, Tailandas ir kt.), susiformavo kovos menų sistemos tokios kaip: Karate, Džiudžitsu, Dziudo, Tai boksas ir pan.<sup>3</sup> Šių kovos menų technika yra plačiai taikoma policijos savigynos rengimo programose visame pasaulyje. Dažniausiai policininkų savigynos programoms atrenkami specialiai adaptuoti jų profesijai technikos veiksmai ir elementai, iš jau minėtų tradicinių kovos menų ir atskirų sporto šakų tokių, kaip boksas, įvairios imtynės ir kt.. Taip Lietuvoje susiformavo kovinės imtynės (arba kovinė savigyna), kurios dėstomos policijos ir kitų statutinių įstaigų pareigūnams. Būsimieji Lietuvos policijos pareigūnai kovinių imtynių arba kovinės savigynos dalyką gali studijuoti vidaus reikalų profesinio mokymo įstaigose, įvadinio mokymo kursuose ar kitose švietimo įstaigose.

## KOVINIŲ IMTYNIŲ VEIKSMŲ MOKYMO METODŲ APŽVALGA

KIV struktūros sudėtingumą nusako: judesių kiekis, jų tikslumas erdvėje ir laike, dirbančių raumenų apimtis, bendras judėjimo akto ritmas<sup>1</sup>. Atsižvelgiant į aukščiau išvardintus veiksmo struktūros kriterijus, galima teigti, kad KIV mokymas yra sudėtinga sistema, kuri remiasi tam tikrais mokymo principais: prieinamumo ir individualizavimo, sistemingumo, laipsniškumo<sup>2</sup>. Žinant principus, galima įvardinti mokymo metodus.

Kaip daugelyje sporto šakų, KIV mokymo procese dažniausiai naudojamos trys mokymo metodų grupės: žodiniai, vaizdiniai, pratimų mokymo<sup>3</sup>. Mokinant naujų technikos veiksmų, labai svarbu, kad studentai gautų teisingus pradinis KIV technikos pagrindus, todėl vedantis užsiėmimą dėstytojas privalo tiksliai, be klaidų išdėstyti naują medžiagą. Šiam tikslui pasiekti naudojami šie metodai: parodymas (iš pradžių veiksmas parodomas greitai, vėliau sulėtintai), mokomosios filmuotos medžiagos rodymas (tai gali būti realių konfliktinių situacijų tarp policijos ir sulaikomo asmens stebėjimas, įvairių dvikovos varžybų demonstravimas). Aiškinimas – šis metodas plačiai taikomas, norint atkreipti besimokančiojo dėmesį į atliekamas klaidas ir jų taisymą arba siekiant pabrėžti kai kurių technikos elementų svarbą veiksmo kokybei. Ištinis mokymo metodas naudojamas, kada veiksmas nėra

<sup>1</sup> Vilkas. A. Kūno kultūros teorijos įvadas. VPU. Vilnius, 2006.

<sup>2</sup> Graikų – romėnų imtynės: vadovėlis / sudarytojas Liaugminas A. ir kt. Kaunas: LKKA, 2007

<sup>3</sup> Liaugminas A. ir kt. Kai kurių kovos menų ypatumai: mokymo metodinis leidinys. Kaunas: LKKA 2009

sudėtingas ir susideda iš vieno ar kelių technikos elementų. Sudėtingiems veiksams yra taikomas dalinis metodas: visas veiksmas suskaidomas į dalis tam, kad studentai galėtų geriau įsisavinti kiekvieną veiksmo dalį, o vėliau veiksmas sujungiamas į vieną vienetą<sup>5</sup>.

Kovinių imtynių programa apima didelę veiksmų grupę: metimus, spyrius, smūgius, skausmą sukeliančius veiksmus, smauginimus, sulaikymo ir konvojavimo veiksmus.<sup>4</sup> Didžiausia problema su kuria susiduria studijuojantys Mykolo Romerio universiteto, Viešojo saugumo fakultete, tai laiko reikalingo programos įsisavinimui, trūkumas. Todėl būtina koreguoti KIV programos turinį. Mūsų manymu, reikia skirti daugiau laiko ir dėmesio KIV derinių mokymui. Žinoma, derinius galima mokyti tik tada, kai besimokantys pakankamai gerai įsisavino pavienius veiksmus, be to reikia planuoti pavienių veiksmų technikos mokymą tokia seka, kuria bus mokinami deriniai<sup>5,6</sup>.

Svarbu mokinti KIV atlikti į dešinę ir į kairę puses, būsimam pareigūnui aktualu mokėti veiksmus į abi puses tomis situacijomis, kai vyksta asmens sulaikymas esant dviem, ar daugiau policijos pareigūnų. Gerai sukoordinuoti tarpusavyje KIV veiksmai, padės sulaikyti fiziškai stipresnį asmenį.

Straipsnio **tikslas** – atrasti efektyviausią būsimųjų pareigūnų sudėtingų specialiųjų sulaikymo ar kitų kovinių imtynių veiksmų mokymo metodą.

**Tyrimo metodai.** Tyrime dalyvavo 121 respondentai: 54 vaikinai, 67 merginos - Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto studentai. Dalis tiriamųjų buvo mokami kovinius veiksmus atlikti įprastu būdu, kita (eksperimentinė) grupė veiksmus atliko taikant sudėtinį mokymo metodą, kada sudėtingas veiksmas suskaidomas į dalis tam, kad studentai galėtų geriau įsisavinti kiekvieną veiksmo dalį, o vėliau galėtų visas dalis sujungti į vientisą sudėtingą veiksmą.

Tyrimui buvo atrinkti 5 sudėtingesni koviniai veiksmai – gynybos nuo peilio (bloko) ir sulaikymo veiksmo deriniai.

Rezultatai apdoroti programos MS Excel 2013 statistinių duomenų apdorojimo priemonėmis.

<sup>4</sup> Gušauskas V., Veršinskas R. Individualūs sulaikymo veiksmai: mokymo metodinis leidinys. Vilnius: LTU, 2003

<sup>5</sup> Perry Stanislas. International Perspectives on Police Education and Training, 2013 ISBN-13: 978-1136216114

<sup>6</sup> Police Self Defense Training. Prieiga per internetą: <http://www.sammyfranco.com/police-self-defense.html>

## TYRIMO REZULTATAI

Iš viso tyrime dalyvavo 121 studentas, iš kurių 91 (kontrolinė grupė) kovinių veiksmų buvo mokomi įprastiniu būdu, o kiti 30 studentų (15 vaikinių ir 15 merginų) kovinių veiksmų buvo mokomi adaptuotu metodu. Adaptuotas metodas – tai sudėtingo kovinio veiksmo suskaidymas į atskirus elementus – bloką ir sulaikymo veiksmą.

Testavimui buvo atrinkti šie gynybos nuo peilio (blokavimo) veiksmai (A grupė):

A1 - blokas nuo atakos peiliu iš apačios;

A2 - blokas nuo atakos peiliu iš šono;

A3 - blokas nuo atakos peiliu iš viršaus;

A4 - blokas nuo atakos peiliu atžagariai;

A5 - blokas nuo atakos peiliu tiesiai

Testavimui buvo atrinkti šie sulaikymo veiksmai (B grupė):

B1 - rankos lenkimas už nugaros patraukiant;

B2 - svertas į vidų keliant ranką virš galvos;

B3 - svertas į išorę (riešo sukimas išorėn);

B4 - alkūnės svertas per petį

Šie veiksmai (A ir B grupės) yra įtraukti į būsimųjų pareigūnų mokymo programą.

Vidutiniai gynybos nuo peilio-blokavimo (A) ir sulaikymo (B) veiksmų įvertinimai pateikti 1 lentelėje ir 1 pav.

Iš grafiko (1 pav.) matyti, kad eksperimentinė grupė geriau įsisavino kovinius veiksmus – tiek A, tiek B veiksmų eksperimentinės grupės rezultatai buvo geresni (vid. 12.89%) nei kontrolinės grupės studentai.

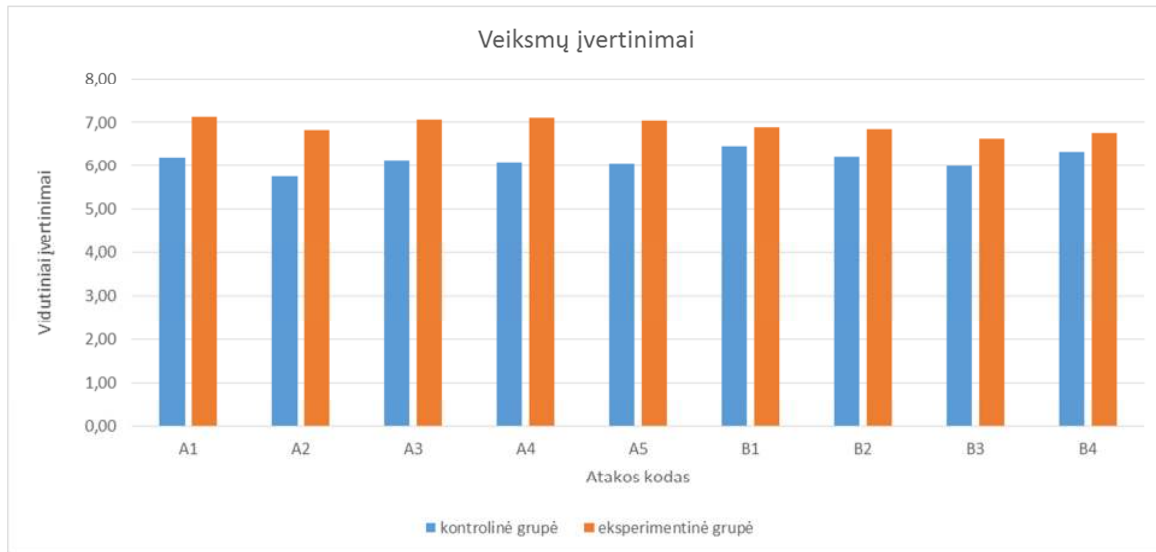
**1 lentelė.** Vidutiniai peilio blokavimo (A) ir sulaikymo (B) veiksmų įvertinimai

| įvertinimas                 | A1   | A2   | A3   | A4   | A5   | B1   | B2   | B3   | B4   |
|-----------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| <b>kontrolinė grupė</b>     | 6,21 | 5,76 | 6,13 | 6,10 | 6,03 | 6,46 | 6,23 | 5,98 | 6,34 |
| <b>eksperimentinė grupė</b> | 7,13 | 6,83 | 7,07 | 7,10 | 7,03 | 6,89 | 6,85 | 6,64 | 6,76 |

Testavimui parinkome sudėtinius veiksmus, sudarytus iš vieno gynybos nuo peilio (blokavimo – A grupės) ir vieno sulaikymo (B grupės) veiksmų.

Nagrinėjome šiuos veiksmų derinius: A1B1, A1B2, A1B3, A5B2, A5B3.

Vidutiniai gynybos nuo peilio-blokavimo (A) ir sulaikymo (B) veiksmų derinių AB atlikimo įvertinimai eksperimentinei ir kontrolinei grupėms pateikti 2 lentelėje ir 2 pav.



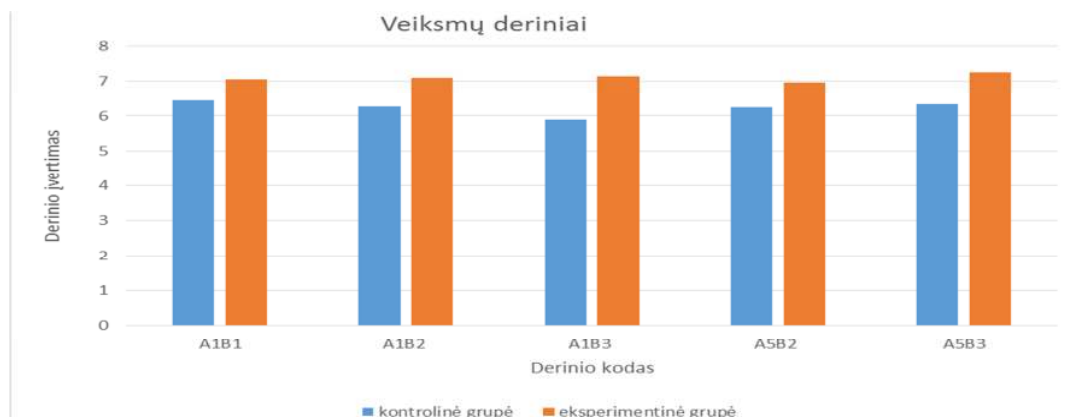
**1 pav.** Viešojo saugumo fakulteto studentų apsigynimo nuo peilio ir sulaikymo veiksmų įvertinimai

Eksperimentinės grupės studentams buvo akcentuojama kiekvieno sudėtinio kovinio veiksmo atskiro elemento (A ir B) atlikimo kokybė. Kontrolinė grupė, mokėsi atlikti kovinį veiksmą, kaip vientisą judesį (AB). Pastebėjome, kad eksperimentinės grupės studentams reikėjo papildomo laiko sujungti abu judesius (A ir B) – papildomos laiko sąnaudos veiksmo mokymui siekė 5-10%.

**2 lentelė.** Vidutiniai kovinių veiksmų derinių įvertinimai

| Deriniai             | A1B1 | A1B2 | A1B3 | A5B2 | A5B3 |
|----------------------|------|------|------|------|------|
| kontrolinė grupė     | 6,45 | 6,27 | 5,89 | 6,24 | 6,34 |
| eksperimentinė grupė | 7,06 | 7,11 | 7,15 | 6,98 | 7,25 |

Eksperimentinė grupė veiksmų derinius atliko 9,45-21,39% geriau (vid. 14.09%). 2 lentelėje pateikti vidutiniai kovinių veiksmų derinių įvertinimai.



**2 pav.** Apsigynimo nuo peilio (blokavimo) ir sulaikymo veiksmų derinių įvertinimai

Gauti rezultatai rodo, kad yra galimybė pagerinti sudėtingų veiksmų atlikimo kokybę taikant veiksmų skaidymo metodą.

## IŠVADOS

Tyrimo metu gauti rezultatai rodo, kad siekiant išmokyti būsimojus pareigūnus sudėtingų specialiųjų sulaikymo ar kitų kovinių imtynių veiksmų ištisinį mokymo metodą tikslinga naudoti, kada veiksmas nėra sudėtingas ir susideda iš vieno ar daugiausiai dviejų kovinių imtynių technikos elementų. Paprastų sulaikymo ar kitų kovinių imtynių veiksmų nėra tikslinga skaidyti į atskiras dalis, nes kiekvieno konkretaus veiksmo mokymo trukmė ilgėja 10-15%, o veiksmų atlikimo kokybė auga nedaug (iki 3-5%).

Sudėtingiems veiksams mokyti tikslinga taikyti sudėtinį (dalinį) mokymo metodą - sudėtingą veiksmą suskaidyti į dalis tam, kad studentai galėtų geriau įsisavinti kiekvieną veiksmo dalį, o vėliau atskirus veiksmus sujungti į vientisą. Šiuo atveju sudėtingų veiksmų atlikimo kokybė gerėja iki 16%. Metodo trūkumas – veiksmų mokymui reikalingos papildomos laiko sąnaudos išauga ~5-10%.

Rengiant pareigūnus sudėtingų specialiųjų sulaikymo ar kitų kovinių imtynių veiksams šis mokymas negali būti pakeistas kitais teoriniais užsiėmimais ar kita (ne kovos sporto) fizinio aktyvumo forma. Būtinai specializuoti praktiniai užsiėmimai, kurių metu lavinama kovinių veiksmų judesių atlikimo technika. Papildomą efektą gali duoti sambo, dziudo, aikido sportas laisvalaikio metu.

Mokant merginas kovos veiksmų technikos yra reikšmingos visos specialaus fizinio rengimo dalys: bendrasis fizinis pasirengimas, kovinių imtynių veiksmi, akrobatikos elementai.

Tyrimo rezultatas įgalina patobulinti būsimųjų pareigūnų rengimo metodiką.

## LITERATŪRA

1. Vilkas A. Kūno kultūros teorijos įvadas. VPU. Vilnius, 2006.
2. Graikų – romėnų imtynės/ sudarytojas Liaugminas A. ir kt. Kaunas: LKKA, 2007
3. Liaugminas A. ir kt. Kai kurių kovos menų ypatumai: mokymo metodinis leidinys. Kaunas: LKKA 2009
4. Gušauskas V., Veršinskas R. Individualūs sulaikymo veiksmai: mokymo metodinis leidinys. Vilnius: LTU, 2003
5. Perry Stanislas. International Perspectives on Police Education and Training, 2013 ISBN-13: 978-1136216114
6. Police Self Defense Training. Prieiga per internetą: <http://www.sammyfranco.com/police-self-defense.html>

## IMPROVEMENT OF QUALITY OF COMBAT ACTIONS FOR STATUTE OFFICERS

**Edmundas Štarevičius\***  
Mykolo Romerio universitetas

**Linus Obcarskas\*\***  
Kauno technologijos universitetas

## Summary

The main goal of this article - to find the most effective training method for improving skills of future officers for complex special detention or other combat wrestling actions. The study showed that continuous training method is appropriate to use when the action is not difficult and is composed of one or a maximum of two combat wrestling technical elements. Complex actions appropriate to teach the use of a partial teaching method - a complex process to break down into parts in order to allow students better learn part of each action, and then step to merge into a single complex action. The study involved 121 respondents: 54 boys and 67 girls - students of Faculty of Public Security of Mykolas Romeris University.

**Keywords:** physical fitness of statute officers, special physical fitness, combat self-defense, martial arts.

---

**Edmundas Štarevičius\***, Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Valstybės sienos apsaugos katedros lektorius. Mokslinių tyrimų kryptys: fizinis lavinimas ir sveikatinimas, visuomenės saugumas,

**Edmundas Štarevičius\***, Mykolas Romeris University, Faculty of Public security, Department of State Border Protection, Lecturer. Research interests: physical education and healthiness, public security.

**Linus Obcarskas\*\***, Kauno technologijos universiteto sporto centro vyr. treneris. Technologijos mokslų daktaras, socialinių mokslų docentas. Mokslinių tyrimų kryptys: fizinis lavinimas ir sveikatinimas, visuomenės saugumas,

**Linus Obcarskas\*\***, Kaunas University of Technology, Sport center, senior coach. Technology Ph.D., associate professor of social sciences. Research interests: physical education and healthiness, public security