

---

## SAVISAUGOS PRATIMŲ MOKYMO YPATUMAI KOVINĖS SAVIGYNOS PROGRAMOJE

**Edmundas Štarevičius\***

*\*Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Valstybės sienos apsaugos katedra  
V. Putvinskio g. 70, LT<sup>44211</sup> Kaunas  
Telefonas (8<sup>37</sup>) 303669  
Elektroninis paštas: edma.star@mruni.eu*

**Linas Obcarskas\*\***

*\*\*Kauno Technologijos universitetas  
Elektroninis paštas: [linas.obcarskas@ktu.lt](mailto:linas.obcarskas@ktu.lt)*

---

**Anotacija.** Šio straipsnio tikslas - ištirti kaip būsimųjų statutinių pareigūnų fizinis pasirengimas ir kovinės savigynos imtynių technika įtakoja savisaugos (kritimo) įgūdžius. Būsimųjų statuto pareigūnų savisaugos įgūdžiai priklauso nuo bendrojo fizinio pasirengimo ir kovinės savigynos technikos veiksmų mokėjimo. Tyrimas parodė, kad svarbiausia dalis savisaugos elementų mokymo procese yra praktinis darbas prižiūrint kvalifikuotam specialistui. Tyrime dalyvavo 148 respondentai: 66 vaikinai, 82 merginos - Mykolo Romerio universiteto viešojo saugumo fakulteto studentai.

**Pagrindinės sąvokos:** Pareigūnų fizinis rengimas, specialusis rengimas, savisaugos veiksmai, kovos menai, dvikovos sportas

### ĮVADAS

Mykolo Romerio universiteto Viešojo Saugumo fakultete (toliau MRU VSF) kovinės savigynos (toliau KS) programa dėstoma trijų bakalauro studijų programų studentams antrame ir trečiame kursuose. Nemaža dalis studentų, pradedančių studijuoti KS, yra nepakankamo fizinio pasirengimo (stojamųjų egzaminų į MRU VSF nėra, šią funkciją atlieka policijos komisariatai), todėl dėstytojai užsiėmimo metu privalo daugiau skirti laiko ir dėmesio šiem studentams, nes studentų fizinio pasirengimo stoka gali būti traumas ar susižeidimo priežastimi.

KS programoje dominuoja praktiniai įvairių kovos menų, dvikovinių sporto šakų, gimnastikos ir akrobatikos technikos elementai, kurių įsisavinimas paremtas daugkartiniu ir ilgalaikiu judesių kartojimu. Studijų dalyko turinys susideda iš aštuonių temų, kurių pirmajai „Specialiųjų parengiamųjų kovinių veiksmų technikos elementų“ dėstymui skiriamos 5 val. Šioje temoje studentams didžiausias dėmesys skiriamas specialiųjų parengiamųjų pratimų (toliau SPP), tokių kaip: tilto ant galvos, stovėsenos ant galvos, rankų, kulvirsčių ir savisaugos pratimų (toliau SP): kritimų mokymui<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Kisielienė, A., Arlauskaitė, D. Dziudo technikos ir taktikos veiksmų mokymo metodikos pagrindai. Studijų knyga. Kaunas LKKA 2010

Pakankamai geras SPP ir SP įsisavinimas yra labai svarbus studento apsaugojimo nuo susižeidimų ir traumų atvejų visame KS programos mokymo procese. Mokantis KS veiksmų, labai svarbu laikytis temų eiliškumo: metimų technikos negalima mokytis neišmokus kritimų ir kulversčių.<sup>2</sup> Daugiausiai susižeidimų įvyksta todėl, kad pradedantys praktikuoti KS, per mažai dėmesio skiria SPP ir SP. Gerai išmokus saugaus griuvimo technikos, galima ją panaudoti ne tik minkštoje salėje, bet ir lauko sąlygomis: ant kieto grindinio, asfalto ir pan..<sup>3</sup> Taip pat tam tikrus SP elementus pareigūnai galėtų taikyti tokiose praktinėse tarnybos situacijose, kaip: kritimas an žemės kai vienoje rankoje laikomas šaunamas ginklas, šaudymo metu, norint greitai pakeisti savo šaudybos poziciją, saugiai nukristi kovos metu ir pan..

Kadangi visos KS programos turinio apimtis valandų išraiška yra suvaržyta, todėl tam tikrų temų mokymui skiriamas nepakankamas laikas, kurio tik užtektų studentus supažindinti su KS programa paviršutiniškai. Manome, kad siekiant išspręsti šią problemą, būtina studentus skatinti kai kurių KS veiksmų mokytis savarankiškai. Mokymo procese tam tikrų užduočių vykdymui reikalingos specialios priemonės ir inventoriai kurie yra tik mokymui pritaikytose patalpose. Kiti autoriai teigia, kad standartinį imtynių kilimą namuose gali pakeisti miegamieji čiužiniai, galima treniruotis ir lauko sąlygomis: vasara – lygioje pievelėje, žiema ant sniego.<sup>4</sup> Mūsų manymu mokantis SPP ir SP pakanka imtynių kilimo arba minkšto čiužinio, kurių mažiausias dydis būtų 2 kvadratiniai metrai. Norintys SP technikos mokytis savarankiškai, pirmiausiai privalo susipažinti su mokymosi metodika praktiniuose užsiėmimuose, kuriuos veda patyrę dėstytojai.

Skiriamos trys mokymo metodų grupės: žodinė, vaizdinė, pratimų mokymo.<sup>5</sup> KS mokyme naudojamos visos trys grupės. Mokant sudėtingų veiksmų, dažnai naudojama pratimų mokymo grupė, kurią sudaro ištisinis ir dalinis metodai. Dalinis metodas naudojamas tais atvejais, kada studentai negali atlikti pilną, vientisą veiksmą. Tada tikslinga veiksmą suskirstyti į atkarpas ir mokinti dalimis. Kai kurių KS veiksmų technika pasižymi sudėtingumu ir naudojant dalinio mokymo metodą, tuomet būtina studentui skirti SPP. Taip pat SPP naudinga atlikti pramankštos metu prieš pagrindinę užsiėmimo dalį.

<sup>2</sup> Кано, Д. Кодокан Дзюдо. Ростов-на-Дону „Феникс“, 2000.

<sup>3</sup> Eigminas, P. Mokykimės Sambo. Vilnius: VUL. 1997. p. 139.

<sup>4</sup> Liaugminas, A. (Sudarytojas). Graikų – Romėnų Imtynės. Kaunas: LKKA, 2007.

<sup>5</sup> Ronald H. Warners, "The Field Training Experience: Perspectives of Field Training Officers and Trainees," *The Police Chief* 77 (November 2010): 58–64

<sup>6</sup> Perry Stanislas. *International Perspectives on Police Education and Training*, 2013.

<sup>7</sup> Police Self Defense Training. Prieiga per internetą: <http://www.sammyfranco.com/police-self-defense.html>

Daugelis kovos menų žinovų<sup>5,6</sup> teigia, kad dvikovinių sporto šakų, gimnastikos ir akrobatikos technikos geriausia mokintis prižiūrint to dalyko treneriui, instruktoriui, mokytojui. Mūsų manymu savarankiškai šioje srityje galima tobulėti gerai įsisavinus SPP technikos pagrindus. Norėdami patikrinti šią hipotezę, iškėlėme šio darbo tikslą – išaiškinti kaip savisaugos pratimų technikos įsisavinimo lygį įtakoja specialūs parengiamieji pratimai. (arba) – išaiškinti kokie veiksniai įtakoja savisaugos pratimų technikos įsisavinimo lygį.

**Tyrimo metodika.** 2015 metais atliktame tyrime dalyvavo 148 Mykolas Romeris universiteto Viešojo Saugumo fakulteto antrojo kurso studentų, iš jų 82 merginos, 66 vaikinai. Kovinės savigynos užsiėmimo metu buvo vertinamas studentų fizinio pajėgumo lygis (toliau FPL) atliekant testus: 100 m. bėgimas, 2000 m. bėgimas (merginoms), 3000 m. bėgimas (vaikinams), šuolis į tolį iš vietos, „sėstis ir gultis“ (merginoms), kojų kėlimas iki skersinio kybant (vaikinams), rankų lenkimas ir tiesimas gulint (merginoms), prisitraukimai prie skersinio (vaikinams).

KS mokymo proceso metu buvo vertinama: specialiųjų parengiamųjų pratimų (SPP): kulvirsčių į priekį, atgal, per dešinę, kairę rankas ir savisaugos pratimų (SP): kritimų per partnerį atgal, kulvirsčiu į priekį, per dešinę ir kairę rankas, technika.

Taip pat buvo vertinama kovinių imtynių veiksmų parteryje (KIV-VP) ir kovinių imtynių veiksmų stovėsenoje (KIV-VS) technika. Galutinį kovinių imtynių veiksmų (KIV) vertinimą sudarė SPP, SP, KIV-VP, KIV-VS pažymių aritmetinis vidurkis. Tyrėme, kaip atskirų specialiojo fizinio rengimo elementų įsisavinimas įtakoja savisaugos technikos gebėjimus. Buvo tiriama priklausomybė tarp įvairių testų rezultatų – skaičiuojami koreliacijos koeficientai. Rezultatai apdoroti programa MS Excel 2013.

## TYRIMO REZULTATAI

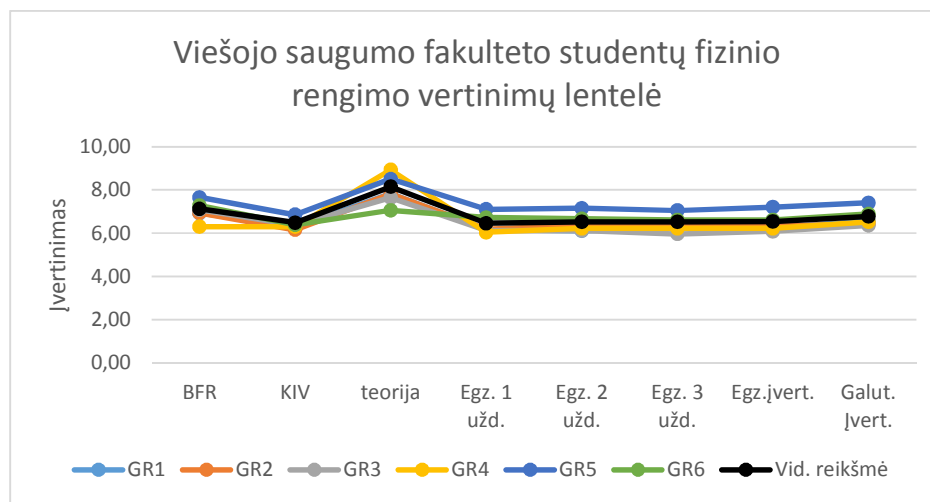
Specialiojo rengimo vertinimo rezultatai pateikti 1 lentelėje., Čia BFR – bendrojo fizinio rengimo rezultatai, KIV – Koviniai imtynių veiksmai, teorija – teorinių žinių testo rezultatai. Egz. 1,2,3 – praktinės egzaminų užduotys. Buvo tirtos 6 tiriamųjų grupės (GR1, GR2, ...GR6) viso 148 būsimieji pareigūnai (66 studentai, 82 studentės).

Tyrėme, kaip atskirų specialiojo fizinio rengimo elementų įsisavinimas įtakoja savisaugos technikos gebėjimus. Čia E1 – savisaugos (kritimų) technikos egzaminų įvertinimas, E2 – metimų technikos egzaminų įvertinimas, E3 – sulaikymo technikos egzaminų įvertinimas.

**1 lentelė.** Vidutiniai grupių įvertinimai

Grupė/ parametras	BFR	KIV	teorija	Egz. 1 užd.	Egz. 2 užd.	Egz. 3 užd.	Egz. įvert.	Galut. įvert.
GR1	6,93	6,28	7,83	6,17	6,10	6,28	6,24	6,55
GR2	6,94	6,16	7,81	6,19	6,38	6,44	6,34	6,41
GR3	7,08	6,36	7,64	6,12	6,12	5,96	6,08	6,36
GR4	6,30	6,30	8,93	6,04	6,22	6,22	6,22	6,52
GR5	7,65	6,85	8,50	7,10	7,15	7,05	7,20	7,40
GR6	7,28	6,39	7,06	6,72	6,67	6,61	6,61	6,89
Vid. reikšmė	7,12	6,49	8,15	6,46	6,52	6,52	6,53	6,77

Vidutinės tirtų grupių ir viso srauto egzamino dalių reikšmės pateiktos 1-oje lentelėje ir pavaizduotos 1 pav.

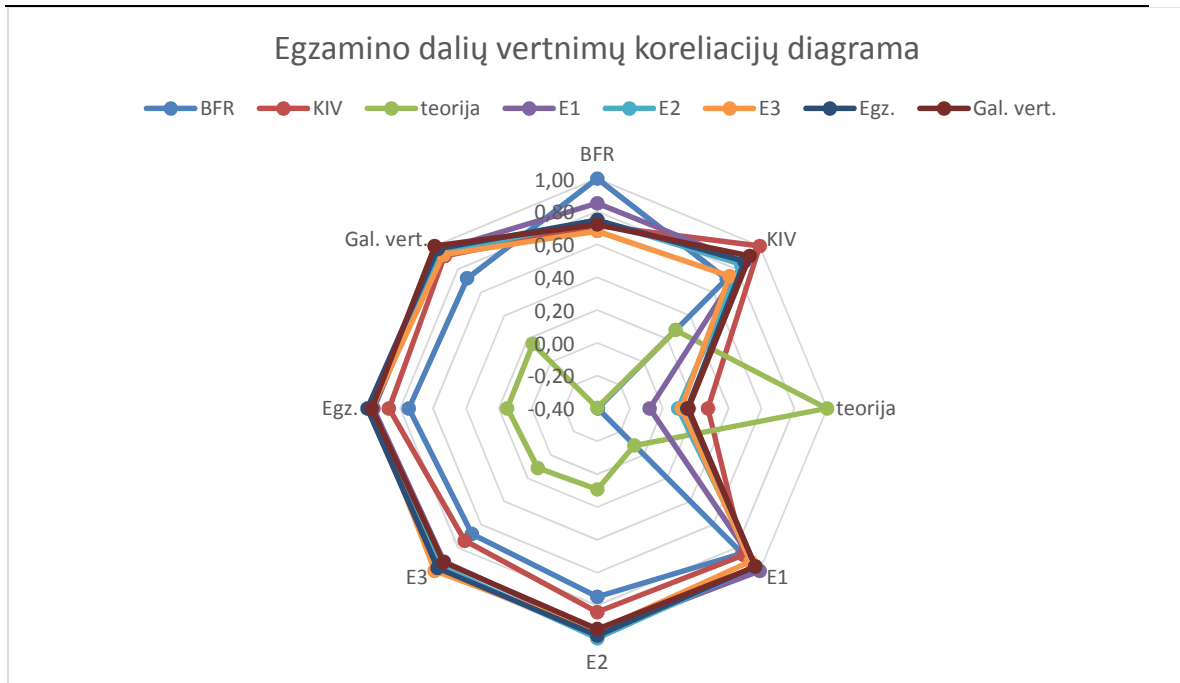


**1 pav.** Viešojo saugumo fakulteto studentų fizinio rengimo vertinimų lentelė

**2 lentelė.** Egzamino dalių vertinimų koreliacijų lentelė

Parametras/ parametras	BFR	KIV	teorija	E1	E2	E3	Egz.	Gal. vert.
BFR	1,00							
KIV	0,71	1,00						
teorija	-0,40	0,27	1,00					
E1	0,85	0,86	-0,08	1,00				
E2	0,75	0,84	0,09	0,96	1,00			
E3	0,68	0,74	0,11	0,92	0,96	1,00		
Egz.	0,75	0,87	0,15	0,96	0,98	0,98	1,00	
Gal. vert.	0,72	0,91	0,16	0,96	0,94	0,92	0,97	1,00

Priklausomybių analizei sudarėme egzamino dalių vertinimų koreliacijų diagramą (2 pav.).



**2 pav.** Egzamino dalių vertinimų koreliacijų lentelė

Diagrama rodo, kad mažiausiai įtakos praktinių egzamino užduočių įsisavinimui turi teorijos žinios. Savisaugos veiksmų (E1) įsisavinimui reikšmingos įtakos turi bendrojo fizinio rengimo (BFR) ir kovinės savignyos (KIV) įgūdžiai – koreliacijos koeficientas tarp BFR ir E1 yra 0.85, o tarp KIV ir E1 – 0.86.

Tyrėme, kaip atskirų specialiojo fizinio rengimo elementų įsisavinimas įtakoja savisaugos technikos (A vid.) gebėjimus.

**3 lentelė.** Savisaugos veiksmų ir kt. egzamino dalių vertinimai (bendri)

Grupė/ parametras	BFP	KIV	KIV-VP	KIV-VS	A Vid.	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8
GR1	6,93	6,22	6,06	6,28	6,33	7,07	6,21	6,41	5,83	6,28	7,00	6,07	5,80
GR2	7,16	6,39	6,29	6,40	6,47	7,26	6,55	6,45	6,32	6,58	6,77	5,90	5,90
GR3	7,38	6,26	6,05	6,14	6,59	7,56	6,68	6,60	6,28	6,52	7,00	6,04	6,04
GR4	6,73	6,26	6,27	6,27	6,25	6,96	6,15	5,96	5,81	6,19	6,52	6,11	6,30
GR5	7,65	6,85	6,96	6,97	6,63	7,35	6,40	6,55	6,25	6,30	7,35	6,40	6,45
GR6	7,71	6,66	6,44	6,49	7,06	7,61	7,17	7,22	6,72	7,00	7,56	6,56	6,61

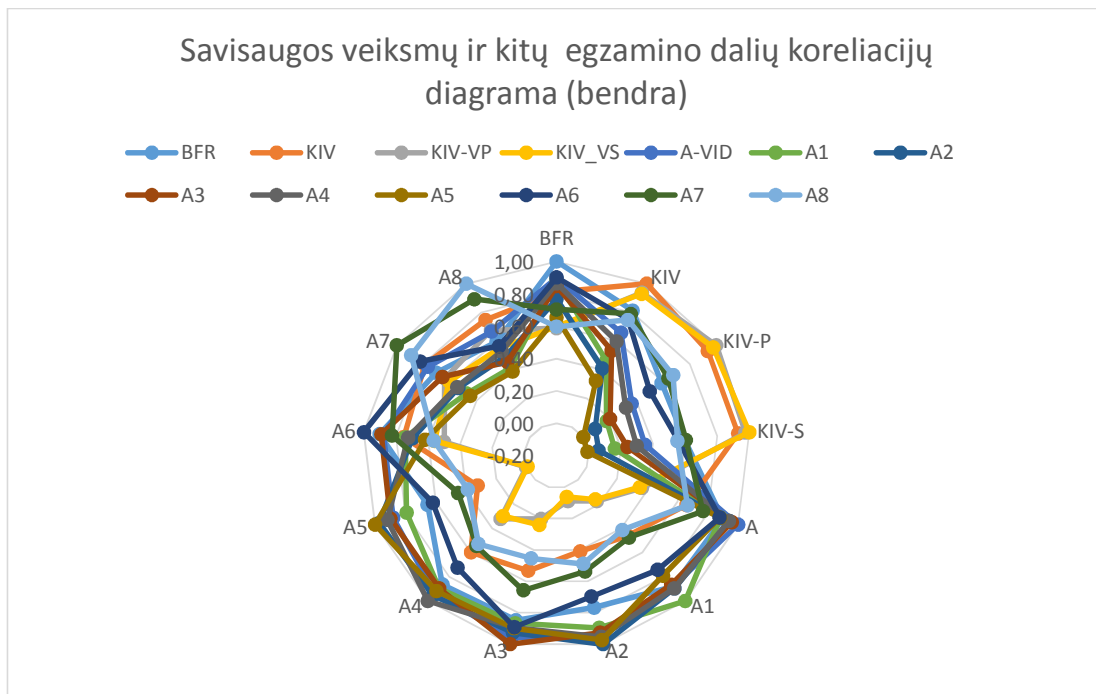
Analizavome, kaip įtakoja atskiri savisaugos technikai mokytai atrinkti akrobatikos elementai: A1 - kūlverstis į priekį, A2 - kūlverstis atgal, A3 - kūlverstis per dešinįjį petį, A4 - kūlverstis per kairįjį petį, A5 - kūlverstis per partnerį, A6 - kritimas per partnerį ant nugaros, A7- kritimas per partnerį ant dešiniojo šono, A8 – kritimas per partnerį ant kairiojo šono, A

vid. - galutinis visų akrobatikos elementų įvertinimas (aritmetinis A1, A2..A8 vidurkis).  
Tyrimo rezultatai visoms 6 tiriamųjų grupėms yra pateikti 3 lentelėje.

**4 lentelė.** Savisaugos veiksmų ir kt. egzamino dalių koreliacijų matrica (bendra)

Parametras/ parametras	BFR	KIV	KIV-P	KIV-S	A	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8
BFR	1,00												
KIV	0,81	1,00											
KIV-VP	0,59	0,94	1,00										
KIV_VS	0,60	0,93	0,98	1,00									
A-VID	0,90	0,66	0,36	0,35	1,00								
A1	0,88	0,46	0,18	0,16	0,88	1,00							
A2	0,77	0,41	0,09	0,06	0,94	0,90	1,00						
A3	0,85	0,53	0,20	0,24	0,96	0,87	0,93	1,00					
A4	0,86	0,60	0,32	0,30	0,94	0,90	0,95	0,90	1,00				
A5	0,65	0,32	0,00	-0,01	0,88	0,79	0,97	0,90	0,92	1,00			
A6	0,90	0,75	0,50	0,56	0,88	0,74	0,70	0,89	0,72	0,62	1,00		
A7	0,70	0,79	0,64	0,61	0,77	0,48	0,54	0,66	0,55	0,45	0,82	1,00	
A8	0,60	0,75	0,67	0,55	0,67	0,41	0,49	0,45	0,53	0,39	0,56	0,89	1,00

Tyrėme kaip susiję su parametrais BFR, KIV, KIV-VP, KIV-VS ir tarpusavyje savisaugos technikai mokytis atrinktų akrobatikos elementų A1, A2, ... A8 įgūdžiai. Buvo analizuojamas minėtų parametru koreliacinis ryšys. Rezultatai pateikti 4 lentelėje.



**3 pav.** Savisaugos veiksmų ir kt. egzamino dalių koreliacijų diagrama (bendra)

Aukščiau minėtus skaičiavimus atskirai atlikome skaičiavimus vyrams ir moterims. Vyrų rezultatai pateikti 5 ir 6 lentelėse ir 4 pav. Moterų tyrimo rezultatai pateikti 7, 8 lentelėse ir 5 pav.

**5 lentelė.** Savisaugos veiksmų ir kt. egzamino dalių vertinimai (vyrų)

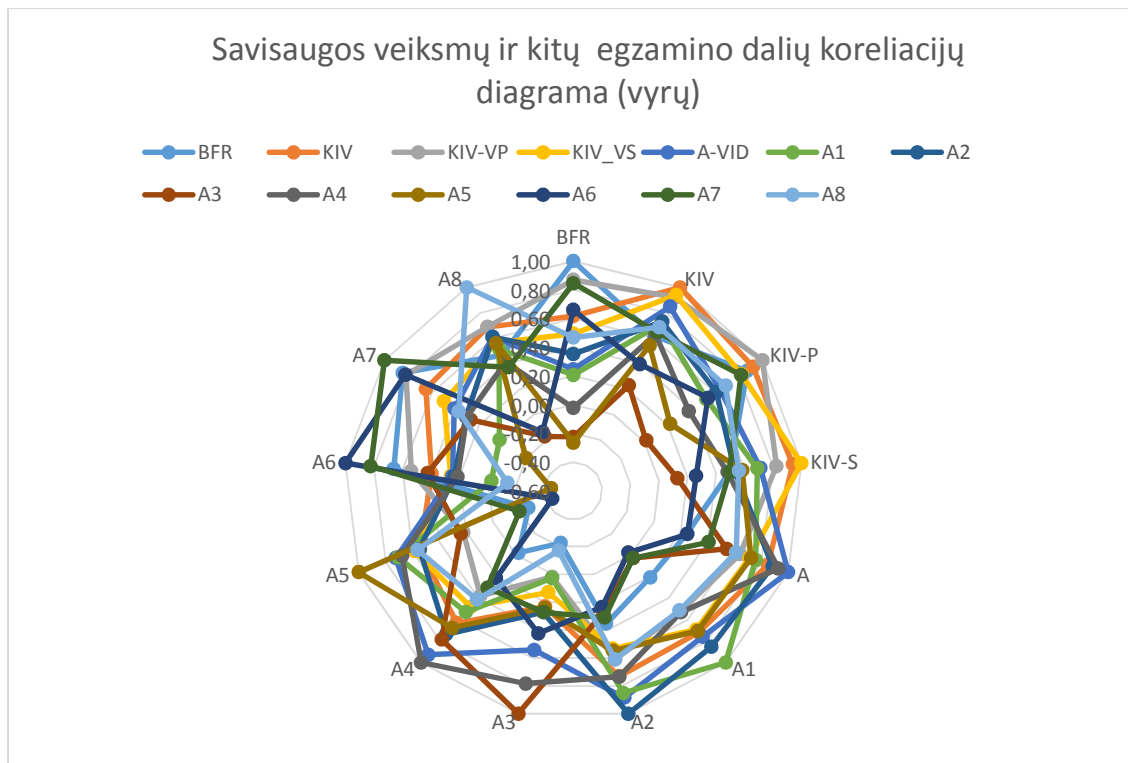
Grupė/ parametras	BFP	KIV	KIV-VP	KIV-VS	A Vid.	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8
GR1	7,23	6,22	5,89	6,28	6,50	7,38	6,46	6,77	5,85	6,54	7,31	6,00	5,69
GR2	7,92	6,99	6,75	6,97	7,24	8,08	7,58	7,08	6,92	7,67	7,75	6,33	6,50
GR3	7,54	6,42	6,15	6,28	6,84	8,00	7,46	6,62	6,23	6,92	7,31	6,00	6,15
GR4	8,00	6,55	6,48	6,52	6,64	7,64	6,91	6,18	5,73	6,73	7,18	6,18	6,55
GR5	8,20	6,49	6,48	6,32	6,68	7,40	7,00	6,80	6,00	5,60	8,20	6,40	6,00
GR6	7,38	6,33	6,06	6,12	6,80	7,36	7,00	7,00	6,50	6,86	7,29	6,14	6,29

**6 lentelė.** Savisaugos veiksmų ir kt. egzamino dalių koreliacijų matrica (vyrų)

Parametras/ parametras	BFR	KIV	KIV-P	KIV-S	A	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8
BFR	1,00												
KIV	0,62	1,00											
KIV-VP	0,87	0,92	1,00										
KIV_VS	0,50	0,94	0,82	1,00									
A-VID	0,25	0,85	0,64	0,71	1,00								
A1	0,21	0,72	0,53	0,69	0,76	1,00							
A2	0,35	0,73	0,61	0,53	0,88	0,85	1,00						
A3	-0,23	0,23	0,02	0,13	0,54	0,03	0,27	1,00					
A4	-0,02	0,63	0,38	0,48	0,93	0,53	0,73	0,78	1,00				
A5	-0,26	0,54	0,22	0,59	0,72	0,71	0,55	0,24	0,68	1,00			
A6	0,66	0,40	0,54	0,26	0,25	-0,02	0,23	0,42	0,21	-0,44	1,00		
A7	0,85	0,65	0,82	0,50	0,41	0,03	0,31	0,27	0,30	-0,20	0,82	1,00	
A8	0,47	0,69	0,69	0,56	0,61	0,51	0,61	-0,17	0,41	0,56	-0,14	0,37	1,00

Vyrų tyrimo rezultatai rodo, kad nėra aiškios priklausomybės tarp konkrečių savisaugos elementų (A1, A2,.. A8) įsisavinimo. Vyrų bendrasis fizinis parengimas taip pat nevaidina lemiamos reikšmės savisaugos veiksmų technikos įsisavinimui – koreliacijos koeficientas tarp A-VID ir BFR yra tik 0.25. Pakankamai aiškus savisaugos technikos (A-VID) ir kovinės savignyos elementų ryšys: koreliacijos koeficientai tarp A-VID ir KIV 0.85, A-VID ir KIV-P 0.64, A-VID ir KIV- S 0.71.

Gautas rezultatas rodo, kad mokant savisaugos veiksmų vyrus – būsimuosius pareigūnus šis mokymas negali būti optimizuotas ar pakeistas kokia nors kitokia fizinio aktyvumo forma. Būtinai specializuoti praktiniai užsiėmimai.<sup>8</sup>Papildomą efektą gali duoti sambo, dziudo sportas laisvalaikio metu.<sup>9,10</sup> Tokios išvados prieina ir kiti autoriai, atlikę įvairius tyrimus. Daugelis autorių išskiria šių dvikovos sporto šakų galimybes: efektyviai sutramdyti pažeidėjus, atlikti gynybinius ir puolamuosius veiksmus. Mūsų tyrimo metu akcentuojamas šių sporto šakų vaidmuo atliekant savisaugos (saugos kritimo įvairiose situacijose) veiksmus.



**4 pav.** Savisaugos veiksmų ir kitų egzamino dalių koreliacijų diagrama (vyrų)

Merginų testų rezultatai rodo, kad joms savisaugos veiksmų įsisavinimui yra reikšmingos visos specialaus fizinio rengimo dalys: bendrasis fizinis pasirengimas, kovinių imtynių veiksmų, akrobatikos elementai.

<sup>8</sup> The best combat sport for self-defense. Prieiga per internetą: <http://www.judo-for-self-defense.com/combatsport-3.html>

<sup>9</sup> What is the Best Martial Art for Police Officers? Prieiga per internetą: <http://www.spartancops.com/what-is-the-best-martial-art-for-police-officers/>

<sup>10</sup> Police judo. Prieiga per internetą: <http://www.forcenecessary.com/self-defense-courses/police-judo/>



**7 lentelė.** Savisaugos veiksmų ir kt. egzamino dalių vertinimai (moterų)

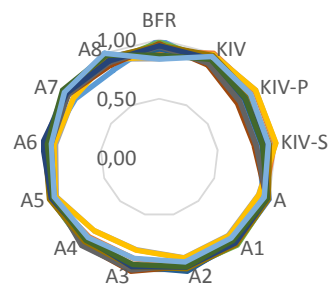
Grupė/ parametras	BFP	KIV	KIV-VP	KIV-VS	A Vid.	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8
GR1	6,69	6,23	6,19	6,29	6,21	6,81	6,00	6,13	5,81	6,06	6,81	6,13	5,94
GR2	6,68	6,01	6,00	6,04	5,98	6,74	5,89	6,05	5,95	5,89	6,16	5,63	5,53
GR3	7,18	6,08	5,93	6,00	6,32	7,08	5,83	6,58	6,33	6,08	6,67	6,08	5,92
GR4	5,94	6,08	6,14	6,11	5,98	6,50	5,63	5,81	5,88	5,81	6,06	6,06	6,13
GR5	7,47	6,98	7,12	7,19	6,62	7,33	6,20	6,47	6,33	6,53	7,07	6,40	6,60
GR6	8,75	7,76	7,65	7,70	7,94	8,50	7,75	8,00	7,50	7,50	8,50	8,00	7,75

**8 lentelė.** Savisaugos veiksmų ir kt. egzamino dalių koreliacijų matrica (moterų)

Parametras/ parametras	BFR	KIV	KIV-P	KIV-S	A	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8
BFR	1,00												
KIV	0,90	1,00											
KIV-VP	0,84	0,99	1,00										
KIV_VS	0,86	0,99	1,00	1,00									
A-VID	0,95	0,96	0,90	0,91	1,00								
A1	0,98	0,95	0,89	0,89	0,99	1,00							
A2	0,92	0,94	0,88	0,88	0,98	0,97	1,00						
A3	0,96	0,89	0,81	0,82	0,98	0,99	0,96	1,00					
A4	0,94	0,90	0,83	0,83	0,97	0,98	0,94	0,99	1,00				
A5	0,95	0,98	0,94	0,94	0,99	0,99	0,98	0,96	0,96	1,00			
A6	0,95	0,95	0,89	0,90	0,98	0,98	0,96	0,96	0,93	0,98	1,00		
A7	0,87	0,94	0,89	0,89	0,98	0,95	0,96	0,94	0,94	0,97	0,96	1,00	
A8	0,84	0,97	0,94	0,94	0,96	0,92	0,92	0,89	0,91	0,96	0,92	0,98	1,00

### Savisaugos veiksmų ir kitų egzamino dalių koreliacijų diagrama (moterų)

— BFR — KIV — KIV-VP — KIV\_VS — A-VID — A1 — A2  
— A3 — A4 — A5 — A6 — A7 — A8



**5 pav.** Savisaugos veiksmų ir kitų egzamino dalių koreliacijų diagrama (moterų)

---

## TYRIMO IŠVADOS

Tyrimo metu gauti rezultatai rodo, kad siekiant išmokyti būsimojus pareigūnus saugiu kritimų technikos būtina skirti daugiau laiko praktiniams užsiėmimams. Rengiant pareigūnus vyrus šis mokymas negali būti optimizuotas ar pakeistas kokia nors kitokia fizinio aktyvumo forma. Būtinai specializuoti praktiniai užsiėmimai, kurių metu lavinama kritimų technika. Papildomą efektą gali duoti sambo, dziudo sportas laisvalaikio metu.

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

Tyrimo rezultatas įgalina patobulinti būsimųjų pareigūnų rengimo metodiką.

## LITERATŪRA

1. Kisielienė, A., Arlauskaitė, D. Dziudo technikos ir taktikos veiksnių mokymo metodikos pagrindai. Studijų knyga. Kaunas LKKA 2010
2. Кано, Д. Кодокан Дзюдо. Ростов-на-Дону „Феникс“, 2000.
3. Eigminas, P. Mokykimės Sambo. Vilnius: VUL. 1997. p. 139.
4. Liaugminas, A. (Sudarytojas). Graikų – Romėnų Imtynės. Kaunas: LKKA, 2007.
5. Ronald H. Warners, The Field Training Experience: Perspectives of Field Training Officers and Trainees, *The Police Chief* 77 (November 2010): 58–64. Copyright held by the International Association of Chiefs of Police, 515 North Washington Street, Alexandria, VA 22314 USA.
6. Perry Stanislas. International Perspectives on Police Education and Training, 2013 ISBN-13: 978-1136216114
7. Police Self Defense Training. Prieiga per internetą: <http://www.sammyfranco.com/police-self-defense.html>
8. The best combat sport for self-defense. Prieiga per internetą: <http://www.judo-for-self-defense.com/combat-sport-3.html>
9. What is the Best Martial Art for Police Officers? Prieiga per internetą: <http://www.spartancops.com/what-is-the-best-martial-art-for-police-officers/>
10. Police judo. Prieiga per internetą: <http://www.forcenecessary.com/self-defense-courses/police-judo/>

## PARTICULARITY OF SAFE FALL SKILL TRAINING IN THE COMBAT SELF-DEFENSE PROGRAM

**Edmundas Štarevičius\***  
Mykolas Romeris university

**Linas Obcarskas\*\***  
Kaunas Tecnology university

## Summary

This article set the goal - to explain how physical fitness and self-defense techniques of statute officers influences the skill of self-preservation (safe fall skill). Skill of self-preservation technics



---

depends on physical fitness and self-defense techniques of statute officers. This study shows that most important part of preparation for self-preservations techniques is practical work under supervision of qualified specialist. The survey involved 148 respondents: 66 men, 82 women – students of Faculty of Public Security of Mykolas Romeris University.

**Keywords:** physical fitness of statute officers, special training, self-protection techniques, martial arts, combat sport.

---

**Edmundas Štarevičius\***, Mykolas Romeris universiteto Viešojo saugumo fakulteto Valstybės sienos apsaugos katedros lektorius. Mokslinių tyrimų kryptys: edukologija.

**Edmundas Štarevičius\***, Mykolas Romeris University, Faculty of Public Security, Department of State Border Guard, lecturer. Research interests: Education.

**Linas Obcarkas\*\***, Kauno Technologijos universitetas. Mokslinių tyrimų kryptys: edukologija

**Linas Obcarkas\*\***, Kaunas Technology university. Research interests: Education.