
DZIUDO VARŽYBŲ VAIDMUO STATUTINIŲ PAREIGŪNŲ RENGIMO PROCESĖ

Robertas Veršinskas*

*¹Vilniaus Gedimino technikos universiteto Kūrybinių industrijų fakulteto Kūno kultūros katedra
Saulėtekio al. 11, LT-10223 Vilnius
Telefonas 861047146
El. paštas: robertas.versinskas@gmail.com*

Aistis Gaidelis**

*²Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Fizinio rengimo katedra
Putvinskio g. 70, LT-44211 Kaunas
Telefonas (8~37) 303652
El. paštas: aistisjudo@yahoo.com*

Santrauka. Straipsnyje nagrinėjami būsimų statutinių pareigūnų specialaus taikomojo fizinio rengimo klausimai. Analizuojama dziudo reikšmė ugdant policijos pareigūnų fizines galias, gerinant jų psichologinį pasirengimą ir gebėjimą veikti sudėtingose ekstremaliose situacijose. Straipsnio tikslas – įvertinti 2010 ir 2011 metų studentams svarbiausiose dziudo varžybose atliekamus veiksmus, atskleisti varžybų imčių specifiką. Šiame straipsnyje padaryta išvada, kad imtynės ugdo pareigūnams reikalingus profesinius įgūdžius. Lietuvos studentų dziudo čempionatuose, SELL žaidynių dziudo varžybose, kuriose dominuoja skirtingo sportinio meistriškumo imtynininkai, pergalės dažniausiai pasiekiamos atliekant veiksmus, kuriuos pareigūnai naudoja ir profesinėje veikloje užtikrindami viešąją tvarką. Daroma prielaida, kad šios imtynės turėtų būti sudėtinė būsimųjų statutinių pareigūnų taikomojo fizinio rengimo dalis.

Pagrindinės sąvokos: dziudo technika, veiksmai parterėje, veiksmai stovėsenoje, metimai, smaugimai, išlaikymai, skausmingi veiksmai, veiksmų vertinimas.

IVADAS

Kiekviena aukštoji Lietuvos mokykla turi savo kūno kultūros programas, kurios remiasi specialistų rengimo ypatumais ir tradicijomis. Išskirtinį dėmesį bendrajam fiziniui rengimui arba specialiam fiziniui rengimui (specialusis fizinis rengimas – tai specializuotas bendrasis fizinis rengimas, kurio uždaviniai siauresni ir specifiški) skiriama mokymo įstaigose, kurios rengia statutinių tarnybų specialistus.¹

Statutinių pareigūnų rengimo prosese ypatingas dėmesys skiriamas taikomajam fiziniui rengimui. Jis suteikia galimybę efektyviai panaudoti turimus profesinius įgūdžius pavojingose praktinėse situacijose. Ypatingą susidomėjimą tarp pareigūnų kelia dvikovinės sporto šakos, kurių techninių elementų sąrašą sudaro veiksmai pareigūnų naudojami praktinėje veikloje,

¹ Ivaškienė, V.; Čepelionienė, J. *Studentų fizinis ugdymas ir saviugda: studijų knyga* / Lietuvos kūno kultūros akademija. Kaunas: LKKA, 2005. 206 p.

užtikrinant viešąją tvarką ar sulaikant besipriešinančius teisėtvarkos pažeidėjus. Viena iš šios rūšies sporto šakų yra gilias tradicijas Lietuvoje turinti dziudo. Ji labai efektyviai ugdo pareigūnams reikalingas fizines ypatybes ir psichologines savybes. Dziudo 1882 metais sukūrė japonų mokytojas Dzigoras Kanas (Jigoro Kano, 1859-1938), siekdamas ugdyti jaunuolių fizines ir dvasines galias. Šis kovos būdas kultivuojamas 176 pasaulio šalyse. Dziudo pagrindą sudaro dziudžitsu ir aikido veiksmi, atmetus visus smūgius ir pavojingus laužimus.²

Lietuvoje dziudo federacija įkurta 1972 m. ir buvo pavaldi tuometinės Tarybų Sąjungos dziudo federacijai. Atkūrus Lietuvos nepriklausomybę, 1991 m. įkurta savarankiška Lietuvos dziudo federacija, kuri 1992 m. priimta į Tarptautinę dziudo federaciją ir Europos sąjungą. Lietuvos studentai dziudo kultivuoja nuo 1975 m. Per šį laikotarpį kvalifikuotų trenerių dėka buvo išugdyta daug puikių dziudo meistrų, kurie garsino Lietuvos vardą įvairaus rango varžybose³.

Dziudo technika susideda iš trijų skyrių: 1. Metimų technikos – *nage vaza*. 2. Veiksmų, atliekamų gulint – *katame vaza*. 3. Kovinės dalies – *ate vaza*. Metimų technika (*nage vaza*) skirstoma į dvi dalis – *tači vaza* (metimai atliekami tori stovint ir klaupiantis ant kelių), *sutemi vaza* (metimai atliekami tori krintant). *Tači vaza* skiriama į tris grupes: *te vaza* (rankų technika), *koši vaza* (liemens ir dubens technika), *aši vaza* (kojų technika). *Sutemi vaza* skiriama į dvi grupes: *ma sutemi vaza* (metimai atliekami krintant tori atbulomis ant tatamio) ir *joko sutemi vaza* (metimai atliekami krintant tori šonu ant tatamio). *Katame vaza* (veiksmi gulint) sudaro tris grupes: *asekomi vaza* (išlaikymai gulint), *šime vaza* (smaugimai), *kansecu vaza* (skausmingi veiksmi alkūnės srityje). Kovinė dalis – *ate vaza* – susideda iš dviejų grupių: *ude vaza* (smūgių rankomis ir smūgių atrėmimo technika) ir *aši vaza* (kojų spyrių ir spyrių atrėmimo technika). Varžybose kovinės dalies veiksmus naudoti draudžiama, jie skirti tik savigynai.^{4,5}

Varžybos – ekstramali situacija, kurioje būsimas pareigūnas, siekdamas pergalės, privalo racionaliai paskirstyti savo galimybes, pademonstruoti fizinius gebėjimus ir taktinių, techninių veiksmų įvairovę.⁶

² Gušauskas, V.; Mečkovskis A.; Veršinskas, R. Dziudo technikos veiksmų įvertinimo analizė. *Kultūra – ugdymas – visuomenė: mokslo darbai*. 2005, 1: 354-358.

³ Naužemys R. *Ažuolų giria*. Vilnius, 1996.

⁴ Bartulis, V. *Dziudo technikos mokymas ir tobulinimas*. Kaunas: LKKI, 1998. 53 p.

⁵ Obcarskas, L.; Linonis, V.; Mikalauskas, R.; Ivanovas D. *Dziudo technikos pagrindai*. Mokomoji knyga. Kaunas: Technologija, 2010.

⁶ Stonkus, S. *Olimpinis sportas: Olimpijos ir olimpinės žaidynės*. Kaunas: Šviesa, 2000. 429 p.

Šiuo metu Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto (VSF) studentams vykdomi du privalomi savaitiniai kovinės savigynos 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.⁷

Daugelis dziudo technikos veiksmų vyrauja kovinės savigynos studijų dalyko programoje⁸. Studentai yra mokomi tokių dziudo metimų: metimas pamušant dubeniu; metimas per petį; metimas už abiejų kojų, arba vienos kojos; atpėšimas pamušant koją iš užnugario ir metimas užstatant koją iš priekio. 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.

Per pastaruosius 10 metų dziudo varžybų analizė nėra tirta, todėl yra tikslinga ištirti dziudo imtynių varžybų technikos analizę, kuri gali padėti nustatyti kovinės savigynos dalyko programoje numatytą tam tikrų technikos veiksmų pritaikymo efektyvumą praktikoje. O tai užtikrintų būsimųjų pareigūnų mokymo proceso optimizavimą.

Tyrimo objektas. Mykolo Romerio universiteto studentų – dziudo rinktinės narių varžybinės veiklos komponentai.

Straipsnio tikslas – nustatyti ir išanalizuoti Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto nuolatinių ir ištestinių studijų studentų techninius veiksmus, demonstruojamus 2010 metų Lietuvos studentų dziudo čempionate ir 2011 metų XXVII SELL žaidynių dziudo varžybose ir juos palyginti su veiksmais kuriuos studentai mokomi studijų procese.

Tikslui pasiekti keliami uždaviniai:

1. Nustatyti visus atliktus ir įvertintus technikos veiksmus stovėsenoje ir parterėje.
2. Išsiaiškinti dažniausiai atliekamus rezultatyvius veiksmus parterėje ir stovėsenoje ir juos palyginti su veiksmais kuriais studentai mokomi studijų procese.

Tyrimo metodai:

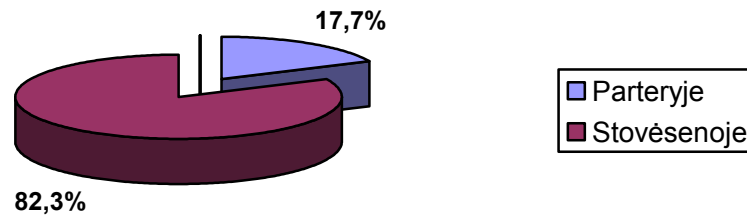
Mokslinės literatūros analizė. Varžybų ir imčių protokolų analizė. Pedagoginis stebėjimas. Metodinis statistikos metodai.

⁷ Mykolo Romerio universiteto Senato 2011 m. balandžio 22 d. nutarimas Nr.1SN-28 „Dėl Mykolo Romerio universiteto pirmosios pakopos, papildomųjų ir antrosios pakopos studijų planų patvirtinimo“.

⁸ Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Tarybos 2011 m. vasario 3d. nutarimas Nr. IVS-2.

TYRIMO REZULTATAI

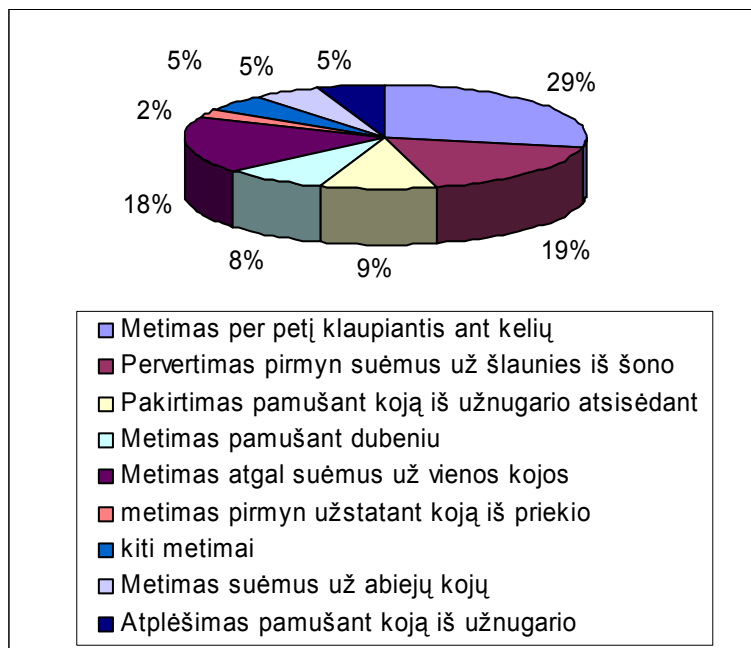
Tyrimo metu buvo išanalizuotos 72 imtys. Jų metu stovėsenoje atlikti 86 veiksmai, o parteryje 18 rezultatyvių veiksmų. Tai rodo, kad būsimieji pareigūnai, kaip ir dauguma Lietuvos dziudo meistrų, yra linkę daugiau kovoti stovėsenoje (1 pav.)



1 pav. Apskaičiuota procentinė dalis įvertintų veiksmų stovėsenoje ir parteryje

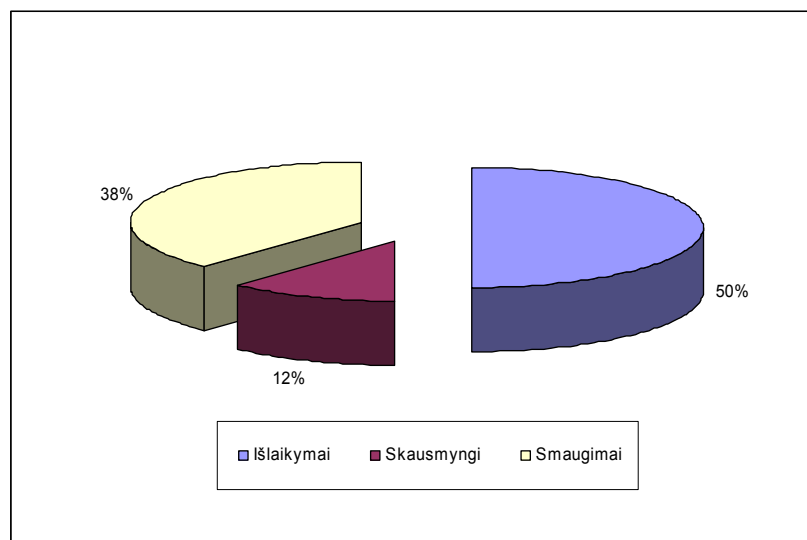
60 proc. MRU VSF studentų kovų, t. y. 43 imtys pasibaigė anksčiau laiko. Kovų metu buvo atlikta net 17 skirtingų rezultatyvių metimų (2 pav.). Ši metimų įvairovė rodo gana aukštą studentų – imtynininkų meistriškumo lygį. Net 29 proc. visų metimų rezultatyviai buvo įvertinti metimai per petį, klaupiantis ant kelio (arba kelių). Šis metimas yra giminingas metimui per petį, kurį fakulteto studentai yra mokomi atlikti studijų rengimo procese. Taip pat galima išskirti tokius metimus, kaip metimas atgal suėmus už vienos šlaunies iš šono, metimas atgal už vienos kojos ir metimą už kojų. Šie metimai yra giminingi metimui už vienos arba dviejų kojų atgal, kuris yra būsimiesiems pareigūnams dėstomo kovinės savigynos dalyko programoje. Todėl galima teigti, kad šie metimai yra efektyvesni ir rezultatyvesni už kitus metimus ($p < 0,05$).

Parteryje veiksmų atliekama mažiau. Imčių analizė parodė (3 pav.), kad parteryje dažniausiai pergalės pasiekiamos išlaikymais, tarp kurių vyrauja išlaikymai iš šono apkabinus kaklą ir išlaikymai iš šono, prakišus ranką per tolimesnę pažastį. Iš skausmingų veiksmų parteryje, varžybų metu atliekamas tik vienas veiksmas – alkūnės svertas į išorę, suėmus ranką tarp kojų, gulint skersai.



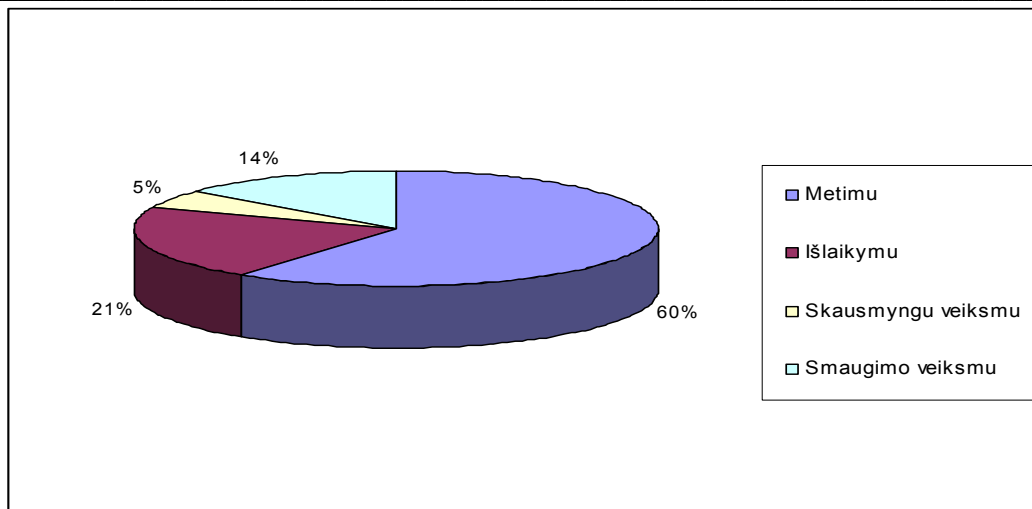
2 pav. Pateikiami įvertintų veiksmų stovėsenoje (metimų) procentiniai duomenys

Bet smaugimo veiksmas parteryje yra efektyvesnis už skausmingą veiksmą ($p < 0,05$), todėl galima teigti, kad studentai didesnę dėmesį studijų procese kreiptų į smaugimo veiksmą – iš užnugario, užspaudžiant dilbiu, sukabinus delnus.



3 pav. Populiariausi veiksmai parteryje

Varžybinės veiklos komponentų analizė leidžia teigti, kad net 60 proc. imčių studentai baigė anksčiau laiko (4 pav.), atlikdami metimus. Šis rezultatas patvirtina gerą būsimųjų paregūnų techninį ir taktinį pasirengimą. 40 proc. imčių buvo kovojama visą imties laiką.



4 pav. Analizuotų kovų baigtis

REZULTATŲ APTARIMAS

Analizuojant dziudo varžybinės veiklos komponentus, autoriai^{9,10,11} daugumoje darbų pateikia tik dažniausiai demonstruojamų technikos veiksmų skaičių arba procentinę išraišką, ko nepakanka visapusiškai charakterizuoti imtynininką ar jo veiksmus. Būtina pažymėti, kad iš visų darbų, skirtų dziudo varžybinės veiklos analizei, išsiskiria vienas – Morgunov Ju. A.(1974) disertacija, kurioje autorius rekomenduoja individualizuoti užsiiminėjančių dziudo techninį – taktinį parengimą atsižvelgiant į sportininko morfologinius duomenis. Mūsų atliktame tyrime nepavyko nustatyti ryšio tarp imtynininkų antropometrinių duomenų ir jų atliekamų veiksmų, dėl nedidelio skaičiaus aukšto sportinio meistriškumo sportininkų. Daugelis užsienio specialistų^{12, 13} teigia, kad vertinant techninį – taktinį aukštos kvalifikacijos dziudo meistrų rezultatyvumą pagrindinis rodiklis – metimas per pečius ar petį.

Kitų autorių¹⁴ nuomone, metimai pagal rezultatyvumą išsidėsto taip: metimai pamušant dubeniu, metimai suėmus už abiejų kojų, metimai per dubenį suėmus už kaklo, atplėšimas pamušant koją iš vidaus arba iš užnugario, išvedimas iš pusiausvyros užstatant koją iš priekio, pakirtimas pamušant koją.

⁹ Gušauskas, V.; Mečkovskis A.; Veršinskas, R. Dziudo technikos veiksmų įvertinimo analizė. *Kultūra – ugdymas – visuomenė: mokslo darbai*. 2005, 1: 354-358.

¹⁰ Linonis, V.; Mikalauskas, R.; Obcarskas, L. Sambo imtynių vaidmuo statutinių pareigūnų rengimo procese. *Jurisprudencija*. 2004, 62(54): 59 – 65.

¹¹ Dementev, V. L. *Rol standartnykh polozhenij v formirovanii kombinacionnoy borby lezha v dzjudo i cambol* sportivnaja borba.M.: Fic, 1986.

¹² Dementev, V. L. *Rol standartnykh polozhenij v formirovanii kombinacionnoy borby lezha v dzjudo i cambol* sportivnaja borba.M.: Fic, 1986.

¹³ Kaplin, V. N. *Itogi podgotovki i vystuplenija dzjudoistov Rossii v Chempionate Evrope 2007 goda*. M.: RGUFK, 2007.

¹⁴ Svishhev, I. D. *Tekhniko – takticheskaja podgotovlennost dzjudoistov razlichnogo bozrasta i kvalifikacii*. *Dzjudo*. Arkhangelckij dam „SK“, 2001, s.74 –78.

Šiuos teiginius dalinai patvirtina ir mūsų darbo rezultatai (2 pav.), o esantys neatitikimai grindžiami užsienio mokslininkų tirtų dziudo meistrų ir mūsų tiriamųjų skirtingu meistriškumu.

Iš metimų krintant ant nugaros įvairūs autoriai¹⁵ išskiria metimus per galvą ir krūtinę, o iš veiksmų atliekamų krintant ant šono – pakirtimą pamušus koją iš užnugario, atsisėdant.

Garsių Rusijos dziudo specialistų nuomone^{16, 17} kovojant parterėje rezultatyviausia yra išlaikymo veiksmų technika, kuri dažniausiai vertinama „ippon“ (10 taškų). Japonų autorių nuomone¹⁸, ypatingai rezultatyvūs išlaikymo veiksmai yra iš galvugalio, gulint skersai, iš šono suėmus galvą ir ranką. Mūsų tirti imtynininkai taip pat pergalių pasiekdavo išlaikymo veiksmais, tarp kurių vyravo išlaikymas iš šono, suėmus galvą ir ranką.

Specialioje literatūroje pateikti duomenys apie smaugimo ir skausmingų veiksmų technikos rezultatyvumą labai skiriasi. Vieni autoriai^{19,20} teigia, kad rezultatyvesni yra smaugimo veiksmai, kiti²¹ – kad skausmingi veiksmai. Straipsnio autorių tyrimo duomenys patvirtina užsienio specialistų V.N. Kaplin (2007) ir V.L. Dementev (1986) teiginį, kad pagal rezultatyvumą pirmoje vietoje yra išlaikymo veiksmų technika, antroje – smaugimo, trečioje – skausmingų veiksmų technika (3 pav.)

Kitos nuomonės yra ilgametis Lenkijos olimpinės dziudo rinktinės treneris M. Agam (1982). Jis teigia, kad aukšto sportinio meistriškumo dziudo meistrai parterėje dažniausiai atlieka smaugimo veiksmus, po to pagal eiliškumą – išlaikymo ir skausmingus veiksmus.

Japonų trenerių²² ir mūsų atlikto tyrimo metu gauti varžybinės veiklos rezultatai leidžia teigti, kad rezultatyviausias smaugimo veiksmas yra smaugimas iš užnugario užspaudžiant dilbiu, o iš skausmingų veiksmų – alkūnės svertas į išorę, suėmus ranką tarp kojų.

V. L. Dementev (1986) duomenimis veiksmus stovėsenoje sportininkai bando atlikti keturis kartus dažniau, nei parterėje, kas beveik atitinka gautus mūsų tyrimo rezultatus.

Apibendrinant galima teigti, kad dziudo imtynės tobulina pareigūnams reikalingas fizinius galias ir ugdo jų psichologines savybes, būtinas būsimai tarnybai. Dziudo varžybų

¹⁵ Yamashita Yasuhiro. The fighting spirit of judo. The technique and spirit to win. ISBN 1874572-15-1. Moskva, 2003.

¹⁶ Dementev, V. L. *Rol standartnykh polozhenij v formirovanii kombinacionnoj borby lezha v dzjudo i cambo/* sportivnaja borba.M.: Fic, 1986.

¹⁷ Kaplin, V. N. *Itogi podgotovki i vystuplenija dzjudoistov Rossii v Chempionate Evrope 2007 goda.* M.: RGUFK, 2007.

¹⁸ Yamashita Yasuhiro. The fighting spirit of judo. The technique and spirit to win. ISBN 1874572-15-1. Moskva, 2003.

¹⁹ Agam, M. *Tekhniko – takticheskaja podgotovka dzjudoistov i puti ejo sobershenstvovonija.* Avtoreferat dissertacii nasoiskanie uchjonoj stepenu kand. Ned. Nauk. M., 1982.

²⁰ Dementev, V. L. *Rol standartnykh polozhenij v formirovanii kombinacionnoj borby lezha v dzjudo i cambo/* sportivnaja borba.M.: Fic, 1986.

²¹ Kaplin, V. N. *Itogi podgotovki i vystuplenija dzjudoistov Rossii v Chempionate Evrope 2007 goda.* M.: RGUFK, 2007.

²² Yamashita Yasuhiro. The fighting spirit of judo. The technique and spirit to win. ISBN 1874572-15-1. Moskva, 2003.

metu studentai atlieka daug technikos veiksmų, kurie sudaro ir kovinių imtynių veiksmų bazinės technikos pagrindą. Varžybos – ekstramali situacija, kurioje būsimas pareigūnas, siekdamas pergalės, privalo racionaliai paskirstyti savo galimybes, pademonstruoti fizinius gebėjimus ir taktinių, techninių veiksmų įvairovę.

IŠVADOS

Išanalizavus dziudo varžybų metu atliekamus techninius veiksmus nustatyta, kad didžioji dauguma jų atliekami stovėsenoje ir vyrauja metimai per petį ar pečius priklaupus, pervertimas pirmyn suėmus už šlaunies iš šono, metimai suėmus už vienos kojos atgal, pakirtimai pamušant koją iš užnugario atsisėdant.

Rezultatai parodė, kad studentai ugdymo procese yra mokomi efektyvių veiksmų tik didesni valandų skaičių reikėtų kreipti į tokius metimus: metimas per petį ir metimas už abiejų arba vienos kojų atgal. Taip pat į smaugimo veiksmus. Nes gautų duomenų analizė atskleidė, kad dauguma varžybose atliekamų veiksmų pareigūnai naudoja ir praktinėje veikloje sulaikant agresyvius teisėtvarkos pažeidėjus.

LITERATŪRA

1. Mykolas Romeris universiteto Senato 2011 m. balandžio 22d. nutarimas Nr.1SN-28 „Dėl Mykolas Romeris universiteto pirmosios pakopos, papildomųjų ir antrosios pakopos studijų planų patvirtinimo“.
2. Mykolas Romeris universiteto Viešojo saugumo fakulteto Tarybos 2011 m. vasario 3d. nutarimas Nr. IVS-2.
3. Agam, M. *Tekhniko – takticheskaja podgotovka dzjudoistov i puti ejo sobershenstvovonija*. Avtoreferat dissertacii nasoiskanie uchjonoj stepenu kand. Ned. Nauk. M., 1982.
4. Bartulis, V. *Dziudo technikos mokymas ir tobulinimas*. Kaunas: LKKI, 1998. 53 p.
5. Butavičius, A.; Bartulis, V.; Dadelo S. Studentų, priimtų į Lietuvos teisės universitetą skirtingais mokslo metais, fizinis parenktumas. *Ugdymas, Kūno kultūra, Sportas*. 2001, 2(39).
6. Dementev, V. L. *Rol standartnykh polozhenij v formirovanii kombinacionnoj borby lezha v dzjudo i cambol sportivnaja borba*. M.: Fic, 1986.
7. Gušauskas, V.; Mečkovskis A.; Veršinskas, R. Dziudo technikos veiksmų įvertinimo analizė. *Kultūra – ugdymas – visuomenė: mokslo darbai*. 2005, 1: 354-358.
8. Yamashita Yasuhiro. *The fighting spirit of judo. The technique and spirit to win*. ISBN 1874572-15-1. Moskva, 2003.
9. Ivaškienė, V.; Čepelionienė, J. *Studentų fizinis ugdymas ir saviugda: studijų knyga / Lietuvos kūno kultūros akademija*. Kaunas: LKKA, 2005. 206 p.
10. Kaplin, V. N. *Itogi podgotovki i vystuplenija dzjudoistov Rossii v Chempionate Evrope 2007 goda*. M.: RGUFK, 2007.
11. Linonis, V.; Mikalauskas, R.; Obcarskas, L. Sambo imtynių vaidmuo statutinių pareigūnų rengimo procese. *Jurisprudencija*. 2004, 62(54): 59 – 65.
12. Naužemys R. *Ažuolų giria*. Vilnius, 1996.

13. Morgunov Ju. A. *Soveršenstvovanie techničeskogo masterstva v borbe dzjudo/* sportivnaja borba .M.: Fic, 1975.
14. Obcarskas, L.; Linonis, V.; Mikalauskas, R.; Ivanovas D. *Dziudo technikos pagrindai*. Mokomoji knyga. Kaunas: Technologija, 2010.
15. Stonkus, S. *Olimpinis sportas: Olimpijos ir olimpinės žaidynės*. Kaunas: Šviesa, 2000. 429 p.
16. Svishhev, I. D. Tekhniko – takticheskaja podgotovlennost dzjudoistov razlichnogo bozrasta i kvalifikacii. *Dzjudo*. Arkhangelckij dam „SK“, 2001, s.74 –78.

IMPORTANCE OF JUDO COMPETITION TO OFFICER TRAINING PROCESS

Robertas Veršinskas*

Vilnius Gediminas Technical University

Aistis Gaidelis**

Mykolas Romeris University

Summary

Research analyzing future officer applied special physical training questions. Analyzing judo development of police officers physical capacity, improving their psychological preparation, and ability to operate in difficult, extreme situation. Research aim is to evaluate 2010 and 2011 year specific moves made in student judo competition.

This research prove that wrestling develop skills needed in officers professional work. Various levels of wrestlers dominating during competition such as Lithuanian student judo championships and SELL games judo championships use wrestling moves which brings them victory. Those moves are using officers in the field maintaining public safety. Assumption is made that wrestling should be part of future officers training as part of physical preparation.

Keywords: judo technique, ground combat, standing combat, throws, choking, painful moves, evaluation of the moves.

Robertas Veršinskas**, Vilniaus Gedimino technikos universiteto Pramogų industrijos fakulteto Kūno kultūros katedros docentas. Mokslinių tyrimų kryptis: edukologija.

Robertas Veršinskas**, Vilnius Gediminas Technical University, faculty of Creative Industries, Department of Physical Training, Assoc. prof., Research interests: Education.

Aistis Gaidelis**, Mykolas Romeris universiteto Viešojo saugumo fakulteto Fizinio rengimo katedros lektorius. Mokslinių tyrimų kryptys: fizinis rengimas, kompetencija.

Aistis Gaidelis**, Mykolas Romeris University, Faculty of Public security, Department of Physical Training, lecturer. Research interests: physical training, competence.