

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Artūras Ribikauskas

Kūno kultūros ir sporto edukologijos (specializacija: sporto edukologija) studijų
programos studentas

**BOKSO IR KARATĖ SPORTININKŲ SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ YPATUMAI:
EMPIRINIS TYRIMAS**

Magistro darbas

Darbo vadovė
doc. dr. Laimutė Bobrova

Šiauliai, 2010

Darbas originalus.....Artūras Ribikauskas

SANTRAUKA

BOKSO IR KARATĖ SPORTININKŲ SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ YPATUMAI: EMPIRINIS TYRIMAS. Šiaulių universiteto, kūno kultūros ir sporto edukologijos magistrantūros studentas Artūras Ribikauskas.

Sportas užima vis reikšmingesnę vietą visuomenės gyvenime. Dauguma sporto tyrinėtojų linkę pripažinti ugdomąją sporto funkciją kaip humanistinių vertybių perdavimo priemonę, o sportinę veiklą – kaip socialinį reiškinių, galintį veikti žmonių elgesį (Malinauskas, 2001; Stonkus, 2000; Miškinis, 2006). Tačiau šiuolaikiniame sporte neskiriama pakankamai dėmesio harmoningo sportininko asmenybės sklaidai (Столяров, 1999; Žukauskienė, 2006). Todėl ypatingai aktualūs tampa sportininkų socialinių įgūdžių tyrimai. S. Šukys (2005), P. Pawluckis (2003) doroviniu aspektu išskiria kovines sporto šakas, kuriose, autorių teigimu, mažai moralinio gėrio.

Tyrimo objektas. Karatė bei bokso sportininkų socialinių įgūdžių ypatumai. *Tyrimo tikslas* - nustatyti bokso bei karatė sportininkų socialinių įgūdžių ypatumus lyginamosios analizės kontekste. Darbe remiamasi humanistine asmenybės tapsmo bei socialinio išmokymo teorijomis. *Tyrimo metodai:* teorinė analizė ir apibendrinimas, anketinė apklausa, statistinė duomenų analizė.

Tyrimo dalyvavo 94 (keturiolikos - septyniolikos metų) bokso, karatė sportininkai.

Tyrimo rezultatų analizė atskleidė, kad dvikovos sporto šakos (karatė ir boksas) užtikrina pakankamą socialinių įgūdžių išlavėjimo lygį. Statistiškai patikimų skirtumų tarp bokso ir karatė sportininkų lygio atžvilgiu nenustatyta. Karatė sportininkų aukštesnis išlavėjimo lygis pasireiškia doroviniuose, esminiuose, situaciniuose socialiniuose įgūdžiuose, tačiau boksinių, lyginant su karatė sportininkais, nustatytas aukštesnis varžybinių socialinių įgūdžių – savikontrolės ir dekodavimo bei varžybinio socialinio psichologinio įgūdžio – pasitikėjimo savimi lygis.

Statistiškai patikimai skiriasi socialinių įgūdžių svarbos požiūriu. Karatė sportininkų socialiniai doroviniai įgūdžiai (paguosti bei padėti) ir situaciniai socialiniai įgūdžiai (sakyti gerus žodžius, atsiprašyti) svarbos požiūriu vertinami kaip aukštesnio lygio.

Pasitvirtino tik iš dalies tyrimo hipotezė teigianti, jog karatė sportininkų socialinių įgūdžių išlavėjimo lygis yra aukštesnis lyginant su boksinių.

SUMMARY

SOCIAL SKILLS PECULIARITIES OF BOXING AND KARATE SPORTSMEN: EMPIRICAL RESEARCH. Arturas Ribikauskas, the student of Physical Culture and Sportive Education Master Studies.

Sport occupies a place of greater importance in society. Most researchers tend to accept sports educational function of sport as a vehicle for transmission of humanistic values, and sports activities - as a social phenomenon, which can act on human behavior (Malinauskas, 2001; Stonkus, 2000; Miskinis, 2006). But in today's sport not focus enough on the dissemination of balanced athlete's personality (Столяров, 1999; Zukauskiene, 2006). Therefore, athletes social skills studies becomes particularly revalant for research. S. Sukys (2005), P. Pawluckis (2003) distinguished moral aspect of combat sport in which according to the authors, there is little moral goodness.

Investigation object. Karate and boxing athletes features of social skills. *Purpose of the survey* - identify boxing and karate athletes' social skills features in the context of comparative analysis. The work is based on humanist personality becoming and social learning theories. *Investigation methods:* theoretical analysis and a summary, questionnaire, statistical analysis of data.

The study included 94 (fourteen-seventeen years), boxing, karate athletes.

The study results revealed that the duel sports (karate and boxing) provides an adequate learning level of social skills. Statistically significant differences between boxing and karate athletes' level aspect indeterminated. Karate athletes a higher level of learning occurs moral, essential, situational social skills, but the boxers compared with karate athletes racing down a higher social skills - self-control and decoding of social psychological and racing skill - self-confidence level.

Statistics significantly different view of the importance of social skills. Karate athletes moral social skills (comfort and support), situational and social skills (to say kind words, sorry) view of the importance assessed as a higher level.

It has proven only partially test the hypothesis claiming that the karate athletes' social skills, learning rate is higher compared to boxers.

TURINYS

SANTRAUKA

SUMMARY

IVADAS	6
1. SOCIALINIAI ĮGŪDŽIAI IR JŲ UGDYMAS	9
1.1. Socialinių įgūdžių apibrėžimų įvairovė	9
1.2. Socialinių įgūdžių ugdymas	10
1.2.1. Socialinių įgūdžių lavinimo svarba mokykloje	14
1.2.1.1. Ugdytinės vertybinės nuostatos	15
1.2.1.2. Ugdytini bendrieji gebėjimai	16
1.2.1.3. Didaktinės nuostatos	17
1.2.2. Socialinių įgūdžių lavinimas grupėje	18
1.3. Socialiniai įgūdžiai sportinėje veikloje	20
1.3.1. Agresija sportinėje veikloje	20
1.3.2. Socialinių ir psichologinių įgūdžių svarba	23
1.3.3. Socialinių įgūdžių raiška kovinėse sporto šakose	26
1.3.4. Socialinių įgūdžių raiška karatė treniruotėse	28
1.3.5. Socialinių įgūdžių raiška bokso treniruotėse	32
3. TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ IR JŲ APTARIMAS	43
3.1. Esminių socialinių įgūdžių raiška	43
3.2. Dorovinių socialinių įgūdžių raiška.	45
3.2.1. Dorovinių socialinių įgūdžių lygio tyrimas.	45
3.2.1. Dorovinių socialinių įgūdžių svarbos tyrimas	47
3.3. Situacinių socialinių įgūdžių raiška.....	48
3.3.1. Situacinių socialinių įgūdžių lygio tyrimas.....	48
3.4. Varžybiniai psichologiniai socialiniai įgūdžiai.....	53
3.4.1. Gebėjimas stiprinti varžybinę motyvaciją	53
3.4.2. Gebėjimas stabilizuoti emocinę būseną.....	54
3.4.3. Pasitikėjimo savimi įgūdis	56
3.4.4. Bendravimo įgūdis.....	59
3.4.5. Gebėjimo numatyti įgūdis.....	60
3.5. Varžybinių socialinių įgūdžių tyrimas	62
3.5.1. Kodavimo, dekodavimo įgūdžiai	62

3.5.2. Emocinė reakcija į kitus.....	64
3.5.3. Savikontrolė socialinėje sąveikoje	65
3.6. Karatė, bokso treniruotes lankančių sportininkų nuomonės tyrimas.....	66
IŠVADOS.....	68
REKOMENDACIJOS	69
LITERATŪRA	70

IVADAS

Aktualumas ir problema. Pastaruoju metu nemažas dėmesys skiriamas sportuojančių moksleivių socialinių įgūdžių tyrimams (Gard, Meyenn, 2000; Loughhead, Leith, 2001; Stephens, 2001; Šniras, 2001, 2002, 2004; Šniras, Malinauskas, 2004 a; 2004 b). Dauguma sporto tyrinėtojų linkę pripažinti ugdomąją sporto funkciją kaip humanistinių vertybių perdavimo priemonę, o sportinę veiklą – kaip socialinį reiškinį, galintį veikti žmonių elgesį (Malinauskas, 2001; Stonkus, 2000; Miškinis, 2006). D. Covrig (1996) nurodo, jog sportinė veikla gali padėti išmokyti bendrauti su bendraamžiais, bendradarbiauti, keistis vaidmenimis, turimomis žaidimo priemonėmis. Panašiai teigė ir kita autorė (Антипова, 2001). H. Brandl-Bredenbeck, W. Brettschneider (1997) tyrimų duomenimis, sportuojant galima įgyti tokius socialinius įgūdžius: išmokyti pasitikėti atlikti užduotį, pažinti ir išmokyti elgtis su savo kūnu, užmegzti ir palaikyti palankius emocinius ryšius su bendraamžiais, išmokyti prisiimti atsakomybę, išmokyti perimti vertybes, tokias kaip paklusnumas, drausmė, pareigingumas, normų ir taisyklių laikymasis.

Tačiau šiuolaikiniame sporte neskiriama pakankamai dėmesio harmoningo sportininko asmenybės sklaidai (Столяров, 1999; Žukauskienė, 2006). S. Šukys (2005) net kelia klausimą, ar visos sporto veiklos formos, kurias priimta traktuoti kaip sportą, tikrai nusipelno šio vardo?

S. Šukys (2005), P. Pawluckis (2003) doroviniu aspektu išskiria kovines sporto šakas, kuriose, autorių teigimu, mažai moralinio gėrio. S. Šukio nuomone smūgių dvikovos vargu ar turi ką nors bendra su sveikatingumu, humaniškumu, kadangi šiose sporto šakose pasireiškia prieštara bei agresija tarp varžovų. Autoriaus teigimu smūgių dvikovoje labiau stengiamasi sukaupti dėmesį į tai, kaip neiškristi iš kovos, o ne į tai, kaip siekti humanistinių vertybių.

Pawluckis (2003) tarp daugelio sporto šakų mini boksą, kuriam, autoriaus nuomone, nėra būdingi etiniai idealai. Boksininkai nėra pasišventę kurti gėrį, jie labiau primena sportininko grįžimą nei ėjimą pirmyn. Boksas labiau primena gladiatorių kovas, o ne sportą (Pawluckis, 2003).

Todėl ypatingai **aktualūs** tampa kovinių sporto šakų sportininkų socialinių įgūdžių tyrimai, kadangi sportui turi būti būdingos ne tik sportinės, bet ir dorovinės vertybės bei įgūdžiai. Žmogus, dalyvaudamas toje veikloje, turi tobulėti fiziškai ir moraliai.

Lietuvoje yra tyrinėti didelio meistriškumo boksininkų, graikų - romėnų imtynininkų sportinės veiklos motyvai (Malinauskas, 2003). Lietuvos boksininkų ir karatė kovotojų sportinės veiklos motyvai (Ivaškienė, 2005). Tačiau manome, kad stokojama darbų, skirtų kovinių sporto šakų socialinių įgūdžių įvertinimo problemoms nagrinėti.

Todėl formuluojame **problemą**: ar dvikovos sporto šakos užtikrina pakankamą socialinių įgūdžių raišką?

Kovinės sporto šakos skiriasi savo specifika. Vienos jų turi daug gilesnes idėjas, nei vadinamąsias varžytines. Esminis skirtumas slypi tame, kad vienos iš jų orientuojasi į savigyną, į dvasinį tobulėjimą (turi savo filosofiją), jos priskiriamos koviniams menams, kitos yra vertinamos tik kaip sportas. Tuo tikslu tyrimo uždaviniais spręsti pasirinkome sporto šaką bokso bei rytų kovos meną – karatė.

Tyrimo objektas. Karatė bei bokso sportininkų socialinių įgūdžių ypatumai.

Tyrimo hipotezė. Keliama prielaida, kad karatė sportininkų socialiniai įgūdžiai yra aukštesnio lygio, lyginant su boksinių.

Tyrimo tikslas - nustatyti bokso bei karatė sportininkų socialinių įgūdžių ypatumus lyginamosios analizės kontekste.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti ir apibendrinti sportininkų socialinių įgūdžių ypatumus teoriniame kontekste.
2. Apibūdinti karatė sportininkų bei boksinių socialinių įgūdžių ypatumus.
3. Išanalizuoti bokso bei karatė treniruotes lankančių sportininkų požiūrį į treniruočių teikiamą naudą, ugdant socialinius įgūdžius.
4. Pateikti rekomendacijas ir pasiūlymus dvikovos sporto šakų treneriams, ugdant socialinius įgūdžius.

Tyrimo metodologija

Darbe remiamasi šiomis teorijomis:

Socialinio išmokymo teorija, kilusi iš mokymosi pažinimo ir socialinio elgesio dėsnių, pabrėžia išorinių įvykių svarbą. Pasak A. Bandūros (1986), socialinio elgesio įgūdžių įgyjama stebint kitus ir sekant jų pavyzdžiu.

Humanistinė asmenybės tapimo teorija (Rogers, 1969; 1983) reikšminga socialinės kompetencijos plėtotės, socialinių ir psichologinių įgūdžių ugdymo kontekste. Socialinių ir psichologinių įgūdžių ugdymas grindžiamas humanizmo idėjomis, nes tik remiantis humanistiniais principais, galima įgyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių.

Tyrimo metodai:

Teoriniai: mokslinės literatūros, internetinių šaltinių turinio analizės interpretavimas ir apibendrinimas.

Empiriniai: anketinė apklausa, kurios pagalba analizuojami karate ir bokso sportininkų socialinių įgūdžių raiška.

Statistinė tyrimo duomenų analizė: duomenų apdorojimui buvo taikyta programa Microsoft Office Excel 2007 duomenų analizės programa.

Tyrimo etapai:

Pirmasis etapas skirtas socialinių įgūdžių teorinei analizei, remiantis edukologijos, sociologijos, filosofijos mokslų darbais. Aptarti socialiniai įgūdžiai, jų ugdymo ypatumai. Aptarta socialinių įgūdžių raiška sportinėje veikloje. Apžvelgti bokso ir karatė treniruotėse įgyjami socialiniai įgūdžiai.

Antrajame tyrimo etape vykdyta anketinė apklausa, apdoroti tyrimo rezultatai.

Trečiajame etape interpretuojami kiekybinio tyrimo rezultatai, atlikta lyginamoji analizė. Atskleista socialinių įgūdžių raiška karatė ir bokso sportininkų, analizuotas jų požiūris į treniruočių teikiamą naudą, ugdant socialinius įgūdžius.

Darbo naujumas, teorinis bei praktinis reikšmingumas:

Empiriškai nagrinėti socialinius įgūdžius yra aktualu, nes šių įgūdžių įvertinimas atkreipia dėmesį į ugdomojo poveikio būtinumą, ir praverčia, kuriant įvairias socialinio elgesio ugdymo programas.

Socialinių įgūdžių ypatumai buvo tiriami kompleksškai (ištirti esminiai socialiniai įgūdžiai, situaciniai socialiniai įgūdžiai, doroviniai socialiniai įgūdžiai, varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai, varžybiniai socialiniai įgūdžiai) kovinių sporto šakų klubuose.

Atlikta bokso ir karatė sportininkų socialinių įgūdžių lyginamoji analizė, kuri teikia naujų žinių sporto mokslui, kūno kultūros teorijai.

Darbo struktūra ir apimtis. Darbą sudaro įvadas, 3 dalys, išvados ir rekomendacijos, literatūros sąrašas, priedas. Darbe pateikta 15 paveikslėlių ir 17 lentelių. Darbo apimtis 74 psl.

1. SOCIALINIAI ĮGŪDŽIAI IR JŲ UGDYMAS

1.1. Socialinių įgūdžių apibrėžimų įvairovė

Socialiniai įgūdžiai apibrėžiami labai įvairiai. Paklause bet kurio žmogaus, kaip apibrėžtų sąvoką socialiniai įgūdžiai, sulauktume įvairių atsakymų. Dažniausias apibūdinimas ko gero būtų, kad tai - gyvenimo įgūdžiai, ar visa tai, kas susiję su gebėjimu bendrauti, reikšti savo nuomonę, savęs pažinimu, vertinimu. Apibrėžti socialinius įgūdžius sudėtinga dėl to, kad ši sąvoka yra paprasta, tačiau remiasi daugeliu kitų sąvokų: asmenybė, intelektas, kalba, suvokimas, požiūris, įvertinimas, bei aplinkos - elgesio sąveika.

Bulotaitė (1996) teigia, kad socialiniai įgūdžiai yra gebėjimas adaptyviai ir adekvačiai elgtis, o tai leidžia įveikti kasdienio gyvenimo reikalavimus ir pasikeitimus, netikėtus stresus ir sunkumus.

Kai kurie autoriai socialinius įgūdžius vadina bendraisiais gebėjimais ar gyvenimiškais įgūdžiais. Gyvenimo įgūdžiai – tai asmens gebėjimas patenkinti savo kasdienio gyvenimo poreikius ir įveikti problemas.

Anot Girdzijauskienės, Šimelionienės (1996), socialiniai įgūdžiai – tai socialinio elgesio formos, kuriomis siekiama geresnių tarpusavio santykių ir efektyvesnės sąveikos.

Remdamasi bendrojo išsilavinimo standartais, Gudžinskienė, Daukšienė (2002), socialinius įgūdžius įvardija kaip gebėjimus:

1. Sugyventi su kitais asmenimis bei jų grupėmis, užmegzti ir plėtoti tarpasmeninius ryšius, rasti kompromisus, konstruktyviai spręsti konfliktus.
2. Mokyti, dirbti ir kurti kartu su kitais asmenimis, padėti jiems, įtikinti ir patraukti siekiant įgyvendinti bendrą tikslą.
3. Dalyvauti tautos ir bendruomenės kultūriniame, pilietiniame bei politiniame gyvenime, gerbti demokratinės visuomenės gyvenimo principus ir vertybes, rūpintis aplinka.

Mūsų darbe socialiniai įgūdžiai - tai adaptyvus ir adekvatus elgesys, kuris padeda įveikti kasdieninio gyvenimo reikalavimus, pasikeitimus ir sunkumus.

Mokslinėje literatūroje dažnai socialinių įgūdžių sąvoka tapatinama su socialinės kompetencijos terminu (Vyšniauskytė, Rimkienė, Kardelis, 2004). Vis dėlto pritariama nuomonei, kad tai yra dvi skirtingos, nors ir susijusios, sąvokos (Lekavičienė, 2004). Plačiaja prasme socialinę kompetenciją galima apibrėžti kaip gebėjimą susidoroti su socialinio gyvenimo reikalavimais. Socialinė kompetencija išreiškia žmogaus gebėjimą daryti norimą poveikį žmonėms.

Socializavimasis – žmogaus adaptavimasis jį supančių žmonių bendrijoje. Jis reiškiasi tuo, kad žmogus, gyvendamas grupėje, visuomenėje, įsisavina grupės, visuomenės patirtį, papročius, kalbą ir kt., t.y., perima žmonijos sukurtą kultūrą ir taip tampa visavertis visuomenės narys. Visuomenė pagal galimybes globoja savo narį, sudarydama jam sąlygas augti, vystytis, tobulėti, plėtoti ir įgimtus gebėjimus, polinkius, teigia Vaitkevičius (1995). Todėl tik gyvendamas visuomenėje, žmogus gali išugdyti savo fizines, protines, dvasines galias, tapti pilnavertis.

Socialumas kiekvienam žmogui būdingas jau nuo pat gimimo ir tęsiasi visą gyvenimą. Žmogaus socializavimasis ypač aktyviai reiškiasi ankstyvojoje vaikystėje, kai kūdikis, vaikas visai nesavarankiškas.

Kaip nurodo autorius, žmogus gyvendamas tarp žmonių, žvelgdamas į juos iš šalies, pažindamas juos, kartu pažįsta ir pats save, pradeda suvokti pats save, įgyja savęs sutapatinimo su jį supančiais žmonėmis ir savo išskirtinumo iš kitų žmonių jausmą. Socializavimasis, paprastai tariant, yra mokymasis, žmonijos sukurtos kultūros bei jį supančios aplinkos įsisavinimas kiekvieną minutę, kiekviename žingsnyje, t.y., pačiame gyvenime tiek aktyviai veikiant pačiam žmogui, tiek ir veikiant išoriniams veiksniams, kai jis laikosi pasyviai. Tik būdamas tarp žmonių, bendraudamas, dalydamasis patirtimi suvokia save kaip asmenybę, tampa savarankiškesnis, adekvačiai reaguoja į įvairias situacijas.

1.2. Socialinių įgūdžių ugdymas

Socialinė kompetencija, socialiniai, psichologiniai įgūdžiai sėkmingai gali būti ugdomi socialinio psichologinio rengimo metu (Elliott, Gresham, 1991; Goldstein, Pentz, 1984). Socialinio psichologinio rengimo teoriniai pagrindai yra šios teorijos: socialinio išmokimo teorija, humanistinė asmenybės tapsmo teorija.

Socialinio išmokimo teorija kilusi iš mokymosi pažinimo ir socialinio elgesio dėsnių, pabrėžia išorinių įvykių svarbą. Pasak A. Bandūros (1986), socialinio elgesio įgūdžių įgyjama dėl sąlygojimo arba stebint kitus ir sekant jų pavyzdžiu. Autoriaus nuomone žmonės yra ne tik aplinkos kūriniai, bet ir jos architektai: žmonių ir aplinkos poveikiai yra abipusiai. Skirtingi žmonės pasirenka skirtingą aplinką, ir ta aplinka iš dalies juos formuoja. Pats asmuo formuoja reiškinių supratimą, reakcijas į juos. Žmonės gali daryti įtaką savo elgesiui, kurti tokią aplinką, kuri jiems teiks pastiprinimą ar bausmę, motyvaciją, emocijas. Kurdami savo aplinką, suvokdami savo veiksmų pasekmes individai gali kontroliuoti savo elgesį.

Individas mokosi ne tik tiesiogiai stebėdamas kitų elgesį, bet ir skaitydamas apie jį arba girdėdamas apie jį. Šis mokymosi per stebėjimą akcentavimas yra vienas iš svarbiausių socialinio išmokimo, socialinių ir psichologinių teorijos teiginių, kuriuo grindžiamos socialinių

įgūdžių ugdymo ir socialinės kompetencijos plėtotės programos. Pasak A. Bandūros (1986), visas asmenybės elgesys, kurio galima išmokyti per tiesioginę pasekmių patirtį, gali būti suformuotas netiesiogiai, stebint kitų elgesį ir jo pasekmes. Todėl socialinio rengimo pratybų metu yra mokomasi stebint. Stebint galima įgyti įvairių įgūdžių: išmokyti būti agresyvūs, altruistiški, jautrūs, atlaidūs, užjaučiantys (Malinauskas, 2006).

Socialinio išmokymo teorijos požiūriu, ugdant asmenį būtinas grįžtamasis ryšys, nes be jo socialinė kompetencija nepadidėja (Бандура, 2000).

A. Bandūros (1986) nuomone, mokymąsi stebint reguliuoja keturi tarpusavyje susiję komponentai: dėmesio, išsaugojimo, atgaminimo ir motyvacijos. Žmogus turi atkreipti dėmesį į elgesį, kad galėtų jį suvokti ir modeliuoti. Po to elgesys išsaugojamas atmintyje ir paverčiamas veiksmu, naudojantis vaizdinio ir žodinio kodavimo sistemomis. Atgaminimas reiškia simboliškai užkoduotos atmintyje informacijos pervedimą į atitinkamus veiksmus. Kad būtų išmokstama naujų veiksmų, kad būtų įgyjami įgūdžiai, reikalinga motyvacija (pozityvus pastiprinimas). Žmogus gali stebėti ir įsiminti veiksmus, bet jų niekada neatliks, jei nebus pastiprinimo. Žmogui visai nebūtina, kad kažkas nuolat iš išorės jį kontroliuotų ir pastiprintų, jis pats gali įvertinti ir reguliuoti savo elgesį pats save pastiprindamas (Бандура, 2000).

Socialinės kompetencijos, socialinių ir psichologinių įgūdžių formavimasis įgyjama perimant elgesio modelius (Бандура, 2000). Socialinių įgūdžių formavimasis įsisavinant elgesio modelius vyksta tam tikrais etapais.

Pirmas etapas - modelio įvedimas. Susipažįstama su konkrečiu elgesio modeliu, išsiaiškinami pagrindiniai pasitikėjimo savimi pokyčiai jo komponentai. Gali būti peržiūrėti nufilmuotų situacijų vaizdo įrašai, suformuluojamos ir atliekamos užduotys, kuriose ugdymo programos dalyviai demonstruoja nagrinėjamo elgesio pavyzdžius.

Antras etapas - modelio vertinimas. Vertinama, ar formuojami socialiniai įgūdžiai yra svarbūs, asmeniškai priimtini, kuo naudingas jų pritaikymas kasdieninėse gyvenimo situacijose.

Trečias etapas - įgūdžių taikymas. Atliekamos užduotys, žaidžiami, vaidmeniniai žaidimai.

Ketvirtas etapas - grįžtamojo ryšio suteikimas. Veiksmo dalyviai gauna grįžtamąjį ryšį iš kitų dalyvių bei ugdymo programos vadovo. Panaudojamos įvairios grįžtamojo ryšio formos, kad kiekvienas dalyvis būtų teigiamai pastiprintas.

Penktas etapas - aptarimas. Vertinamas asmeninis patyrimas, formuluojamos namų užduotys treniruotų socialinių įgūdžių pritaikymui realiose situacijose.

Bandūra (1986) pagrindė ir išrutuliojo asmenybės veiksmingumo sampratą, siekdamas sudaryti konceptualų pagrindą keisti savimi nepasitikinčių ir silpnus socialinius įgūdžius turinčių moksleivių neatkaklų ir neiniciatyvų elgesį. Asmenybės veiksmingumas apibrėžiamas kaip žmogaus sugebėjimas suvokti savo gabumus, atlikti tam tikrą veiklą. Asmenybės

veiksmingumas vertinamas atsakant taip/ne forma į specialų klausimą (pvz., ar jūs galėtumėte prisipažinti klydęs) ir nurodant kiek procentų tikimybe (nuo vieno iki šimto), individo manymu, jis tai gali padaryti. Iš atsakymų yra sprendžiama apie asmenybės veiksmingumo tikimybę, kuri yra įgūdžių lygio (mūsų atveju - socialinių įgūdžių) rodiklis.

Socialinių įgūdžių ugdymo programose remiamasi asmenybės veiksmingumą gerinančiu modeliu, kurį sudaro keturių veiksmų grupės: tiesioginė informacija, gauta iš paties individo teigiamos patirties, atliekant užduotį arba veiksmą; netiesioginis mokymasis atlikti užduotį arba veiksmą, stebint tą veiksmą ir/arba klausant apie jį; žodinis įtikinėjimas, diskusijos apie užduotį; nerimo ir baimės atlikti uždavinį pažintinė kontrolė, siekiant juos pašalinti atitinkamais metodais ir priemonėmis.

Socialinės išmokymo teorijos pagrindu buvo susistemintos ir moksliškai pagrįstos galimybės veiksmingai išnaudoti ugdymo programų potencialą individualiems elgesio pokyčiams pasiekti. Taip susiformavo elgesio vystymo grupių koncepcija ir įvairios grupinio darbo formos socialiniams įgūdžiams ugdyti ir socialinėms problemoms spręsti (Lieberman, 1970; Argyle, 1972; Golstein, 1973; Drum, Knoff, 1977; Vonverg, 1980). Šioje koncepcijoje skiriami keturi tarpasmeninės sąveikos elementai, kurie padeda veiksmingai elgtis bet kurioje socialinėje situacijoje (Argyle, 1972).

Percepcinis jautrumas pasireiškia gebėjimu tiksliai suprasti kitus žmones, pastebėti jų elgesio skirtumus ir tuos elgesio elementus, kurie juos artina prie užsibrėžto tikslo. Interakcijos gebėjimas pasireiškia mokėjimu subtiliai užmegzti ryšius su žmonėmis ir jų grupėmis. Pastiprinimo suteikimas pasireiškia gebėjimu reaguoti į individo poreikius, sukuriant pasitenkinimo, komforto atmosferą. Socialinio nerimo nebuvimas apibūdinamas kaip gebėjimas bendrauti be vidinės įtampos, atsipalaidavus nuo vidinės kontrolės.

Šie tarpasmeninės sąveikos elementai interpretuojami kaip pagrindiniai socialinę kompetenciją išreiškiantys įgūdžiai, kurie gali būti skaidomi į elementariusius įgūdžius. Pavyzdžiui, percepcinį jautrumą sudaro mokėjimas pastebėti ir įvertinti verbalinės ir neverbalinės komunikacijos nesutapimus, socialinio vaidmens ir asmenybės įtakotus elgesio ypatumus, pirmojo išpūdžio klaidas. Interakcijos gebėjimas gali būti analizuojamas pritaikius transakcinės analizės schemas, lavinant tarpasmeninio suderinamumo įgūdžius. Elgesio vystymo grupių koncepcija pabrėžė išmokimą besiremiantį modeliavimu. Grįžtamasis ryšys yra nurodomas, kaip pagrindinis išmokymo veiksnys, o vaidmenų žaidimai ir įvairios užduotys yra pagrindinės darbo technikos. Empiriniai tyrimai (Argyle, 1972; Drum, Knoff, 1977) rodo, kad elgesio vystymo grupių patirtis turi įtakos dalyvių socialinių įgūdžių ir pasitikėjimo savimi pokyčiams.

Socialinių ir psichologinių įgūdžių ugdymo programos yra veiksmingos tuomet, kai jose derinami šie komponentai: modeliavimas, vaidybiniai žaidimai, grįžtamasis ryšys ir namų užduotys (Shepherd, 1983; Sherman, 1990).

Humanistinė asmenybės tapsmo teorija (Rogers, 1969; 1983) taip pat reikšminga socialinės kompetencijos plėtotės, socialinių ir psichologinių įgūdžių ugdymo kontekste. Socialinių ir psichologinių įgūdžių ugdymas grindžiamas humanizmo idėjomis, nes tik remiantis humanistiniais principais galima įgyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių.

C. Rogersas (1983) pasiūlė nedirektyvųjį, arba į moksleivį orientuotą, mokymą - alternatyvųjį tradicinei mokymo praktikai. Tradicinis mokymas nukreiptas įsigyti žinias, išmokti, suformuoti akademinis įgūdžius, o į moksleivį orientuotas mokymas, arba prasmingas mokymasis, - yra laisvas ir paties moksleivio skatinimas, atitinka jo tikslus bei tobulina jo socialinius įgūdžius. Nedirektyviojo ugdymo, socialinių įgūdžių ugdymo tikslą nusako teorinis asmenybės raidos tikslas tapti - harmoningu žmogumi. Harmoningas žmogus - tai tas, kuris atviras savo vidiniam ir išoriniam patyrimui - visiems savo jausmams ir reakcijoms, kuris kiekvienos situacijos metu elgiasi tinkamiausiai - iš daugelio elgesio būdų atrenka tinkamiausią.

C. Rogersas (1983) išskyrė tam tikras ypatybes, kurios būdingos harmoningam žmogui: atvirumą patyrimui, pasitikėjimą savimi ir vidinę orientaciją vertinant. Atvirumas patyrimui reiškia, kad individas, kuris turi savo jausmų išsąmoninimo įgūdžių, gebėjimo pasakyti ką jauti įgūdžių, geba realiau suvokti naujas situacijas ir naujas problemas, gali drąsiai priimti tai, ką suvokia vykstant savyje ir aplinkoje. Pasitikintis savimi individas nebijo emocinių reakcijų, pasitiki savo jausmais. Vidinė orientacija vertinant, tai tokia ypatybė, kai žmogus nieško, kad kažkas patvirtintų jo nuomonę, jį palaikytų, o geba remtis pačiu savimi, pasirinkdamas ir priimdamas sprendimus. Jeigu aplinka yra orientuota į bendravimą ir bendradarbiavimą, yra galimybės socialinių įgūdžių sklaidai, tai tokie individai gali įgyvendinti svarbiausius savo poreikius, pasitiki savimi, vadovaujasi teisingumu. Ir atvirkščiai, žmonės, išaukę socialinių įgūdžių sklaidai palankioje aplinkoje, sugeba bendrauti ir bendradarbiauti, darniai gyventi bei įgyvendinti svarbiausius savo poreikius (Rogers, 1983).

Humanistinėje asmenybės tapsmo teorijoje požiūris į socialinių įgūdžių ugdymą išplaukia iš asmenybės sampratos. Ugdytojų tikslas, padėti jaunam žmogui tapti harmoninga asmenybe, atskleisti jame glūdinčias vidines galimybes. Ugdytojai į moksleivį turi žiūrėti kaip į unikalų, nepakartojamą, besąlygiškai vertingą. Visapusiškai išsiugdęs moksleivis - tai tas, kuris yra įgijęs socialinių įgūdžių, gebantis prisitaikyti prie aplinkos pasikeitimų, kuris supranta, kad jokios žinios nesuteikia saugumo, nes jo pagrindas yra socialiniai įgūdžiai.

C. Rogersas (1983) nurodo principus, kuriais grindžiamas socialinių įgūdžių, prasmingas ugdymas ir saviugda: individas turi natūralias galimybes lavinti socialinius įgūdžius; ugdymas

yra sėkmingas, kai suvokia, kad ugdymo turinys susijęs su moksleivio asmeniniais tikslais; daugiausiai išmokstama realiai veikiant; individas, atsakingai dalyvaudamas ugdymo vyksme, lavėja lengviau; moksleivio savarankiškumas, kūrybiškumas ir gebėjimas remtis pačiu savimi ugdomas tada, kai teikiama pirmenybė savo paties rezultatų vertinimui ir savikritikai, o ne kritikai ir vertinimui iš šalies; socialiai naudingiausia yra įgyti kuo daugiau socialinių įgūdžių, nes tik tai užtikrina atvirumą pasikeitimams nuolat besikeičiančioje aplinkoje. Savęs vertinimas yra vienas veiksmingiausių humanistinio ugdymo principų. Vadinasi, moksleiviai turėtų būti vertinami tik pagal savo pačių kriterijus. Lyginimas su kitais moksleiviais žemina kitus.

1.2.1. Socialinių įgūdžių lavinimo svarba mokykloje

Socialinių įgūdžių ir gebėjimų supratimas bei jų lavinimas turi rasti formuojantis asmenybei, jai bręstant, t.y. pradedant ikimokyklinėse įstaigose bei tęsiant bendrojo lavinimo mokyklose, gimnazijose ir kitose švietimo posistemėse. Įgūdžiai bei gebėjimai, kurie nusako asmenybės socialumą, turi būti lavinami per pratybas, per mokymosi procesą.

Bulotaitės (1996), teigimu mokykla yra ta pagrindinė vieta, kur galima ankstyvoji socialinių ir psichologinių problemų profilaktika, o mokytojas, būdamas arčiausiai vaiko ir jaunuolio gali padėti ugdyti vaikų socialinius įgūdžius, didinti jų psichinį atsparumą.

Ypatingai svarbu šią paramą teikti paauglystėje, kai formuojasi žmogaus santykio su kitais bei su aplinka pagrindai. Pagal Eriksono teoriją, 14-20 žmogaus gyvenimo metais patiriama krizė - identifikacija prieš vaidmenų sumaištį. Taigi, jaunimui, bandančiam suprasti save bei rasti savąją vietą artimoje ir tolimoje socialinėje aplinkoje, yra svarbūs asmeninė ir socialinė kompetenciją laiduojantys gebėjimai. Bendrojo lavinimo mokyklos pagrindinėje pakopoje, apimančioje V-X klases šis ugdymo etapas yra lemiantis asmeninės ir socialinės kompetencijos vystymui. Ši etapą galėtume laikyti lemiamu ir socialinių įgūdžių lavinimui bei socialinių gebėjimų formavimui, kadangi jie yra adekvatus asmeninei ir socialinei kompetencijai (Stanišauskienė, 2000).

Socialinis ugdymas pagrindinėje mokykloje yra integrali moksleivių bendrojo ugdymo dalis. Jis apima ne tik socialiniam asmens ugdymui skirtus mokomuosius dalykus, bet ir daugelį kitų mokomųjų dalykų, kurių ugdomasis poveikis puoselėjant jauno žmogaus socialinę kultūrą yra labai reikšmingas. Be to, socialinę moksleivio brandą skatina visos mokyklos bendruomenės gyvenimas: ugdymo proceso organizavimas, papildomas ugdymas, partneriškas mokyklinės bendruomenės narių bendravimas ir bendradarbiavimas, jos ryšiai su vietos bendruomene (Švietimo plėtotės centras, 2002).

Socialinis moksleivių ugdymas, sudarantis esminę moksleivių bendrojo ugdymo pagrindinėje mokykloje sritį, yra grindžiamas šiais mokomaisiais dalykais: istorija, geografija,

filosofija, psichologija ir religijotyra. Kartu moksleiviams suteikiama galimybė rinktis integruotus socialinių mokslų dalykus. Socialiniam ugdymui iš dalies priskiriamas ir moksleivių ekologinės kultūros, sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymas, ekonominio išprusimo pradmenų formavimas bei rengimasis profesinei veiklai, darbui.

Asmens doriniam ir socialiniam ugdymui skirti mokomieji dalykai remiasi humanitarinių ir socialinių mokslų pagrindais, tačiau mokomojo dalyko ir atitinkamos mokslo šakos paskirtis nesutampa. Mokslo paskirtis – ieškoti naujų pažinimo technologijų, sistemingai grįsti ir tikrinti pažinimo rezultatų mokslinį patikimumą, siekti vis naujų atradimų. Tuo tarpu mokomojo dalyko paskirtis – remiantis atitinkamos mokslo srities laimėjimais, ugdyti ir brandinti moksleivį gyvenimui.

Pagrindinis socialinio ugdymo tikslas – suteikti moksleiviui pilietinės ir socialinės kultūros pagrindus, įkūnijančius humanizmo ir demokratijos vertybes bei principus ir atliepiančius kintančias asmens ir visuomenės gyvenimo reikmes (Švietimo plėtotės centras, 2002).

1.2.1.1. Ugdytinios vertybinės nuostatos

- Nuoširdus, atviras bendravimas, parama bei pagalba šeimoje ir santykiuose su artimaisiais.
- Pagarba asmens orumui, nuostata asmeninius santykius, bendravimą ir bendradarbiavimą įvairiose gyvenimo srityse grįsti savitarpio supratimu, tarimosi ir susitarimo dvasia, taikiai, demokratinėmis priemonėmis spręsti kylančius nesutarimus ir konfliktus.
- Tolerantiškas požiūris į skirtybes: į fizinius, religinius, socialinius ir kultūrinius žmonių skirtumus.
- Nusiteikimas vengti šališkumo, išankstinių nuomonių, prietarų ir stereotipų bendraujant su kitais žmonėmis, vertinant socialinio kultūrinio gyvenimo reiškinius.
- Meilė Tėvynei, pasiryžimas ginti jos laisvę ir nepriklausomybę, savo darbu prisidėti prie gimtojo krašto pažangos.
- Pagarba savo tautos tradicijoms, kultūros paveldui, etnokultūriniam savitumui, nusiteikimas tai saugoti ir plėtoti.
- Pagarba ir atvirumas Europos ir pasaulio etnokultūrinių tradicijų įvairovei, pozityvus požiūris į kultūrų dialogą, tarptautinį bendradarbiavimą.
- Pagarba demokratinės visuomenės ir valstybės tradicijoms, principams ir institutams (žmogaus teisėms ir laisvėms, teisėtumui, socialiniam teisingumui ir kt.), nusiteikimas juos puoselėti, tobulinti, skleisti ir ginti.

- Nusiteikimas imtis aktyvių pilietišκών iniciatyvų bei atsakomybės, gyvenime ir veikloje vadovautis humanizmo ir demokratijos vertybėmis.
- Nusiteikimas vertinti ir spręsti remiantis išsamia ir visapusiška informacija, kritiškas požiūris į manipuliacinę visuomenės informavimo priemonių veiklą.
- Sąžiningumas, pareigingumas, atsakingas požiūris į prisiimtus įsipareigojimus.
- Žmogiškasis solidarumas, pagarbus, atsakingas santykis su buvusiomis ir būsimomis kartomis.
- Pagarbus, tausojantis santykis su gamtine ir kultūrine aplinka, gyvybe, jos įvairove, nusiteikimas koreguoti gyvenimo būdą, vartojimo įpročius, ūkinę veiklą, įvertinus jų poveikį aplinkai.
- Pozityvus požiūris į subalansuotą krašto plėtrą, į laisvosios rinkos principais grindžiamą ūkį, sąžiningą, etikos normų, ekologinės kultūros nepažeidžiantį verslą, iniciatyvą.
- Atsakingas požiūris į globalias problemas, asmeniška iniciatyva prisidedant prie jų sprendimo.
- Pasiryžimas realiai vertinti bei nuolatos tobulinti asmeninę, socialinę kultūrinę ir profesinę kompetenciją, siekiant sėkmės tolydžio kintančiame gyvenime (Švietimo plėtotės centras, 2002).

1.2.1.2. Ugdytini bendrieji gebėjimai

Socialinis ir dorinis ugdymas orientuotas į visų asmens bendrųjų gebėjimų ugdymą, tačiau ypač didelį poveikį gali daryti:

1. *Asmens brandą* liudijantiems gebėjimams, kurių išsiugdymą rodo:
 - tolerancija kitiems ir „kitokiems“;
 - atsakomybė už savo sprendimus ir veiksmus;
 - savikritiškumas, reiklumas sau;
 - nuolatinio mokymosi, tobulėjimo siekis.
2. *Komunikaciniams gebėjimams*, kuriuos liudija:
 - gebėjimas dirbti su kitais, bendradarbiavimas;
 - gebėjimas girdėti ir suprasti kito nuomonę;
 - argumentuotas diskutavimas, polemika;
 - gebėjimas ieškoti susitarimo, konstruktyviai spręsti konfliktus;
 - gebėjimas dalyvauti klasės, mokyklos, bendruomenės gyvenime.

3. *Pažintiniams gebėjimams*, kuriuos liudija:

- domėjimasis aplinkiniu pasauliu, gebėjimas išvelgti ryšius tarp reiškinių ir procesų;
- gebėjimas žvelgti į reiškinį įvairiais požiūriais, lanksčiai, nešabloniškai;
- gebėjimas taikyti racionalaus problemos sprendimo modelį: problemos įvardijimas – informacijos ieškojimas – informacijos analizė – sintezė – įvertinimas ir t. t.

4. *Darbo ir veiklos gebėjimams*, kurių išsiugdymą rodo:

- gebėjimas planuoti darbą, veiklą, atsižvelgiant į turimus išteklius ir kompetenciją;
- gebėjimas pasirinkti tikslingiausią veiklos būdą, metodą;
- gebėjimas įvertinti darbo, veiklos eigą, koreguoti veiksmus ir įgyvendinimo būdus (Švietimo plėtotės centras, 2002).

1.2.1.3. Didaktinės nuostatos

Svarbiausia didaktinė socialinio ugdymo mokomųjų dalykų kryptis – siekti visuminio ugdytinio asmenybės brandinimo (Švietimo plėtotės centras, 2002).

- Taikomi aktyvinantys, projektiniai, diskusiniai ugdymo metodai, skatinantys tyrinėjimus, interpretacijas, problemų sprendimą.
- Ugdomi įgūdžiai orientuoti šiuolaikinėje informacijos ir technologijų gausoje, siekiant socialinio raštingumo.
- Ugdant daug dėmesio skiriama socialinio, politinio, ekonominio, kultūrinio gyvenimo pagrindinių duomenų analizei ir padarytų išvadų pritaikymui.
- Moksleiviai skatinami rinkti ir grupuoti žinias, apdoroti ir aiškinti, vertinti ir apibendrinti duomenis, turimos informacijos pagrindu daryti išvadas ir spręsti problemas.
- Moksleiviai mokomi argumentuotai reikšti savo nuomonę, kritiškai vertinti faktus, pateikiamas įvykių ir reiškinių versijas, požiūrius, atsižvelgiant į įvairius veiksnius, istorines, geografines ir socialines aplinkybes.
- Socialinis ugdymas glaudžiai siejamas su gyvenimo praktika, šių dienų visuomenės gyvenimo aktualijomis ir problemomis, todėl organizuojama užklasinė socialinė praktika.
- Istorijos ir geografijos reiškiniai ir dėsningumai aprašomi, analizuojami ir interpretuojami erdvės ir laiko požiūriu.
- Ugdant pilietinį sąmoningumą laikomasi vertybių ir veiklos vienovės principo.
- Ugdant sukuriama palankios sąlygos moksleivių socialinei, pilietinei, kultūrinei saviraiškai ir aktyviam dalyvavimui mokyklos gyvenime.
- Socialinio ugdymo srities mokomaisiais dalykais siekiama, kad moksleiviai suvoktų socializacijos svarbą pažįstant pasaulį ir kuriant jo perspektyvą.

1.2.2. Socialinių įgūdžių lavinimas grupėje

Grakauskaitė, Kropaitė (2004) sako, kad psichologai grupę laiko keletą žmonių, kurie daro įtaką vienas kitam ir kuriuos sieja bendri tikslai bei interesai. Grupės normos ir vertybės yra prielaidos ir lūkesčiai, apibrėžiantys, kokią elgesį grupė laiko gerą ar blogą, teisingą ar neteisingą, leistiną ar neleistiną, tinkamą ar ne. Normos stiprina bendrumo jausmą, padeda palaikyti tvarką, įvertinti ir kontroliuoti savo elgesį, perteikia nerašytas taisykles, daro įtaką elgesiui.

Susitelkimas yra vienas svarbiausių veiksnių, lemiančių efektyvų grupės darbą. Tokia grupė tenkina bendrumo poreikį, vaikai būna drausmingesni, geriau mokosi. Autorės teigia, kad grupę turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10-12 žmonių. Narius turėtų sieti panašūs interesai, vertybės, požiūris ir patirtis. Efektyvų grupės darbą lemia du veiksniai: grupės nario vaidmuo ir ryšiai tarp grupės narių. Nurodoma, kad grupės nariai atlieka vieną iš šių vaidmenų: skleidėjo, išteklių tyrinėtojo, koordinatoriaus, formuotojo, stebėtojo – vertintojo, komandos nario, vykdytojo, užbaigėjo, specialisto.

Kaip žinia, dirbant su moksleiviais labai svarbu skirti pakankamai dėmesio tiek bendravimui grupėje, tiek atskirų grupės narių elgesiui. Taigi, svarbus mokytojo vaidmuo, jis lavina mokinių asmenines savybes ir socialinius įgūdžius.

Anot Grakauskaitės, Kropaitės (2004), grupėje lavėja šios asmeninės savybės: pasitikėjimas savimi; gebėjimas prisiimti atsakomybę už save; gebėjimas įvertinti bei išplėsti savo galimybes; asmeninių vertybių įsisąmoninimas; pasirengimas mokytis ir tobulėti; motyvacija ir iniciatyvumas; pasirengimas veikti; gebėjimas valdyti stresus ir baimes; kūrybiškumas ir vaizduotė; sugebėjimas spręsti problemas.

Teigiama, kad lavėja šie socialiniai įgūdžiai :

1. gebėjimas bendrauti (verbaliniai ir neverbaliniai įgūdžiai);
2. gebėjimas bendradarbiauti;
3. gebėjimas spręsti konfliktus ir ieškoti kompromisų;
4. gebėjimas vadovauti;
5. socialinė atsakomybė;
6. tolerancija.

Savaime suprantama, kad bendraujant grupėje lavėja, tobulėja socialiniai įgūdžiai. Asmenys mokosi bendraudami, stebėdami kitus, sprenddami kilusius konfliktus.

Struktūrinio mokymo komponentai

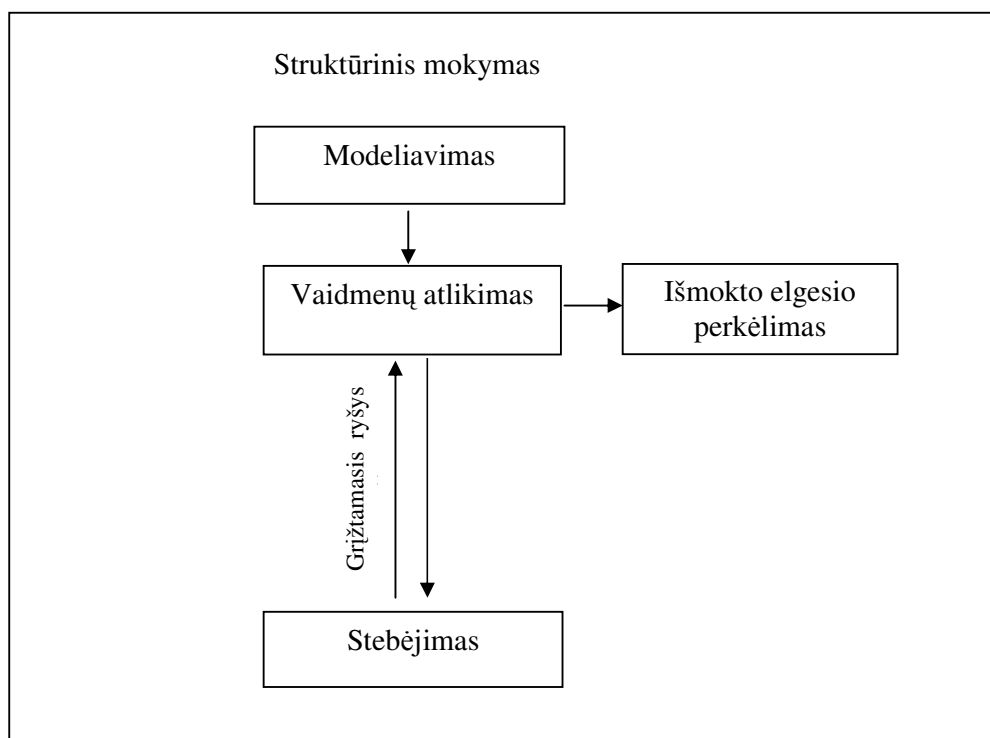
Struktūrinis mokymas (1 pav.) – tai mokymas, kurio metu naudojami tam tikri būdai:

- Modeliavimas - tai efektyvus naujų elgesio būdų mokymo metodas.
- Vaidmenų atlikimas- tai situacija, kai individo prašoma elgtis tam tikru būdu.

- Grįžtamasis ryšys - suteikimas informacijos apie tai, kaip sekėsi vaidinti pabrėžiant, kiek elgesys sutapo su modelio elgesiu.
- Išmokto elgesio perkėlimas - mokyto elgesio pritaikymas realiame gyvenime.

Mokymo programoje svarbiausia tai, kad auklėtinis mokėtų mokomą elgesį pritaikyti realiame gyvenime, o ne tai, kad jis išmoktų vaidinti. Išmokto elgesio įtvirtinimas ir pritaikymas priklauso nuo: mokymosi aplinkos, priemonių, personalo, paskatinimo rūšių, užduočių, instrukcijų.

Mokymosi aplinka turėtų būti panaši į natūralią, kuo įvairesnėje aplinkoje vyksta mokymas ir kuo daugiau modelių, tuo lengviau pritaikoma tai, ko išmoksta (Kemerienė, Mazūrienė, Petronis, Sadauskienė, 2001).



1pav. **Struktūrinio mokymo schema**

Kiekvieno ugdomo įgūdžio yra mokoma etapais: įgūdis demonstruojamas; vaikai patys jį išmėgina žaisdami (vaidindami) įvairias situacijas; kiti grupės dalyviai bei vadovai dalijasi išpūdžiais apie tai, kaip vaikams sekėsi – pagiria, paskatina (grįžtamasis ryšys); galiausiai naudojant įvairius būdus stengiamasi, kad vaikai taikytų naujai išminktą įgūdį realaus gyvenimo situacijose (Kemerienė, Mazūrienė, Petronis, Sadauskienė, 2001).

Struktūrinio mokymo grupėje modelis turi būti stebėtojų autoritetas. Dažnai juo būna vadovas ar vadovai, kurie vykusiai, įgudusiai, profesionaliai geba demonstruoti tam tikrą elgesį, kadangi demonstruojamas elgesys turi būti aiškus, detalus.

1.3. Socialiniai įgūdžiai sportinėje veikloje

Kūno kultūra ir sportas įgyja vis didesnę vaidmenį visuomenės gyvenime. Sportu susidomima dar vaikystėje, tačiau aktyviai sportuoti, siekti sportinių rezultatų pradedama paauglystėje, kada vertybių sistema dar nėra susiformavusi.

Literatūroje (Schafer, 1989; Pilz, 1995) nurodoma, kad sportas gali padėti įgyti socialinių įgūdžių, leidžiančių atsispirti žalingai bendraamžių įtakai. Moksleiviai, kurie daug laiko praleidžia sporto pratybose, jo mažiau turi ištraukti į nusikalstamas grupes (Spreitzer, 1994).

Atlikti tyrimai rodo, kad sportuojantys mokiniai, lyginant su nesportuojančiais, sportinės veiklos metu įgyja tokių socialinių įgūdžių (tam tikrų elgesio šablonų, kurie mokinį padaro socialiai kompetentingu ir galinčiu daryti norimą poveikį kitiems žmonėms), kurie gali būti sėkmingai perkelti į daugelį gyvenimo situacijų (Dumčienė, Šniras, Dumbliauskas, 2007). Autorių teigimu galima manyti, kad dėl to sportuojantys mokiniai dažniau pasitiki savimi, yra populiareni tarp bendraamžių ir tai sudaro geresnes prielaidas save pažinti, bendrauti ir bendradarbiauti, reikšti savo nuomonę.

Kai kurių autorių (Martens, 1993; Eitzen, 1996) teigimu, sportuojant galima išlavinti šiuos socialinius įgūdžius: bendravimo ir bendradarbiavimo, sprendimo priėmimo, gebėjimo laikytis nustatytų reikalavimų. Be to, sportavimas gali skatinti psichosocialinį asmenybės vystymąsi, t. y. didinti savigarbą, pasitikėjimą savo sugebėjimais, emocinį pastovumą.

Kiti autoriai abejoja tokiu teigiamu sporto poveikiu. Sportinė veikla gali ugdyti ir neigiamus asmenybės bruožus (dominavimą, priešišumą, savanaudiškumą, grubumą, nepaklusnumą taisyklėms, nedrausmingumą) (Arnold, 1994; Siegenthaler, Gonzales, 1997). Sportas gali turėti įtakos žalingiems įpročiams, pavyzdžiui, alkoholio vartojimui, sportininkams gali būti būdingas siauresnis interesų ratas, nesugebėjimas bendrauti su bendraamžiais, per didelis pasitikėjimas savimi (Šukys, 2001; Šniras, 2001).

1.3.1. Agresija sportinėje veikloje

Sportinė veikla taip pat yra vienas socialinių reiškinių, kur pasireiškia agresyvūs veiksmai. Pastaraisiais metais smurtas sporte, naudojamas tiek sportinės kovos, tiek ne jos metu, tampa rimta socialine problema, nes sportininkams dažnai stinga socialinių įgūdžių.

Dažniausiai nurodoma, kad agresija yra iš dalies išmoktas elgesys, kuris yra individo sąveikos su kitais žmonėmis ar socialine aplinka per tam tikrą laiką rezultatas (Bandūra, 1973). Svarstant agresyvumo sportinėje veikloje ypatumus, būtina pabrėžti agresyvumą skatinančius veiksnius susijusius su pačiu jaunuoju sportininku, su jo turimais socialiniais įgūdžiais, su jo

moraline branda (Stephens, 2001). Sportininkai, kurių socialiniai įgūdžiai yra nepakankami, kurių moralinių sprendimų brandumas yra ribotas, labiau linkę ne tik pateisinti agresyvius veiksmus, bet ir patys mėgsta panaudoti smurtą prieš kitus asmenis varžydamiesi.

Tiriant 7-9 metų moksleivius nustatyta, kad jie dažnai renkasi pirmiausia tas sporto šakas, kur yra daugiau galimybių patirti skausmą, kur yra daugiau smurto, o dalis moksleivių pradeda sportuoti būdami pasirengę smurtui (Gard, Meyenn, 2000).

Pastebėta, kad sportuojantys vaikai kartais apskritai nemato skirtumo tarp fizinio skausmo, patirto atliekant leistinus ir draudžiamus veiksmus.

M. Gard ir R. Meyennas (2000) pastebėjo ryšį tarp skausmo, patiriamo rungtyniaujant, ir malonumo. Moksleiviams patrauklesnės yra tos sporto šakos, kur yra daugiau kūno kontakto. Prie tokių skiriamos kontaktinės sporto šakos. Moksleiviai mano, kad būtent tokiose sporto šakose labiau atsiskleidžia judesių meistriškumas. Būtent per galimybę rodyti savo meistriškumą, naudojant savo kūną, ir pasireiškia malonumo jausmas.

Kaip teigia M. Gard ir R. Meyennas (2000), B. Schissel (2000), sportas yra socialinė aplinka, turinti sukurti tikrą vyrą. O tikras vyras paprastai suvokiamas kaip drąsus, ryžtingas, nebijantis fizinio skausmo ir pan. Neatsitiktinai tokie veiksmai, kuriuos galima vertinti kaip agresyvius, laikomi sportinės kovos, o kartu ir vyriškumo, dalimi. Išvardytos savybės siejamos su noru būti ryžtingam. Remiantis M. Melniku (1992), sportininkas privalo būti ryžtingas, norėdamas iškęsti skausmą, įskaudinimus, agresyvumą ar tiesiog atlaikyti sportinės kovos įtampą ir pasiekti sėkmę. Kai sportininkai, įsitikinę savo ryžtingumu, nebijo kitų agresijos, tai ir patys labiau linkę būti agresyvūs kitiems.

Doroviniu aspektu ypač išsiskiria dvikovos, kurių kontaktinių smūgių galia neribojama. V. G. Jaras (1999) užduoda klausimą, kodėl didėja populiarumas tų sporto šakų, kurių dvikovos kelia didžiulį pavojų sveikatai ir gyvybei ir kurių istorinė patirtis byloja apie jų prievartinę prigimtį bei vartoseną karyboje? Tai bušido, pankration, taekvando ir pan. Jo teigimu smūgių dvikovos vargu ar turi ką nors bendra su sveikatingumu, humaniškumu, teigiamomis varžovų emocijomis. Jų metu ar po jų varžovai dėl nelaimingų atsitikimų, atsitiktinumų ar taisyklių pažeidimų patenka gydytojų globon.

Dažnas pasaulinio garso smūgių dvikovininkas savo sportinę karjerą baigia sužalojęs savo sveikatą ir neretai tampa invalidu.

Tragiškų atsitikimų grandinė smūgių dvikovų metu tampa dėsniu, tik kol kas neįmanoma nuspėti, kas ir kada žus (Jaras, 1999).

Mokslo įrodyta, kad kiekvienas boksininko smūgis varžovui į galvą sukelia mikrotraumą, kuri neigiamai įtakoja galvos smegenų žievės kraujotaką ir neišvengiamai pasireiškia sveikatos sutrikimais, sulaukus sportininkui vyresnio amžiaus (Holbourn, 1943).

Klaidinga manyti, kad agresija ir smurtas būdingas tik šių laikų sportui (Šukys, 2005). Štai keletas faktų. Jau antikinėse graikų žaidynėse kovotojai varžėsi atlikdami veiksmus, panašesnius į smurtą. Pavyzdžiui, pankrationo rungtyse buvo gausu leidžiamų spyrių, pirštų laužymų, smaugimo, plaukų tampymo, akių badymo elementų. Literatūroje minima legenda (Foldesi, 2001). Anot jos, antikinės Graikijos kovotojas Theagenes iš Trasos laimėjo 1400 bokso kovų. Per visą savo sportinę karjerą šis kovotojas užmušė daugiau negu 800 varžovų. Dar labiau smurtas buvo paplitęs antikinėje Romoje. Čia smurtas pasireikšdavo ne tik aikštėje, bet ir tribūnose. Žinoma, pačios gladiatorių kovos savaime labiau priminė barbarišką reginį, tačiau panašus barbariškas elgesys buvo būdingas ir žiūrovams.

Svarstymai apie vyriškumo siekimą dar nereikia, kad sporto pasaulyje dėl jo yra paaukojami visi kiti ugdymo uždaviniai. Tačiau šie uždaviniai visada rizikuoja būti nustumti į šalį labai stipraus moksleivių troškimo būti šauniems tarp bendraamžių. Kaip teigia H. Nixonas (1997), vyrai sportininkai turi būti ryžtingi netgi kultivuodami tas sporto šakas, kur agresyvumui pasireikšti yra mažiau galimybių. Nekeista, kad vyrų pokalbiuose mandagumas, garbinga kova, nesėkmė yra prilyginama moteriškumui.

Šių laikų sporto, ypač profesionaliojo, vyraujantis tikslas - nugalėti, t. y. pasiekti pergalę, laimėti sportinę kovą. Pastebėtas trenerių polinkis agresyvų žaidimą kartais sieti su charakterio ugdymu. Tokia nuostata rodo labai ribotą sportininkų charakterio ugdymo suvokimą arba tai, kad trenerių įsitikinimai pagrįsti lombardiškąja etika, kai laimėjimas yra ne svarbiausias, o vienintelis sportinės veiklos tikslas (Fischer, 2002).

Pergalė varžantis visada buvo svarbi, nesvarbu kokią epochą mes vertintume. Sportininkų siekimas pergalės yra logiškas, to reikalauja ir pati sportinės kovos prigimtis. Keblumų kelia per didelės reikšmės laimėjimui skyrimas. Tai gali skatinti agresyvumą. Laimėjimas tapo beveik pagrindine sportinės veiklos vertybe. Be to, vis dažnesnis, ypač profesionalų sporte, laimėjimo bet kokia kaina siekis. Šitaip nutolstama nuo tradicinės sportinio varžymosi sampratos, t. y. varžymasis siekiant patirti džiaugsmo, garbingai kovoti ir pan.

Pastebima, kad kai sportininkai didesnę reikšmę skiria tokiems tikslams, kaip sumušti varžovą (užuot orientavęsi į asmeninį tobulėjimą ir savo meistriškumą ar pasirodymą kovoje), lengviau pritaria apgaulei ir labiau pripažįsta tyčinius veiksmus, kuriais norima sužeisti varžovą (Dude, 1989). Beje, sportinėje veikloje atsiranda nemažai trenerių ir sportininkų, kurie tokius veiksmus vertina kaip būtinus norint nugalėti. Literatūroje galima rasti nemažai aprašytų atvejų, kada agresyvumas padeda laimėti (Widmeyer, 1984). Tačiau sužeidimų sportinės kovos metu moralinė ir materialinė kaina kelia klausimą ar toks tikslas, kaip laimėti, yra vertingas. Kitaip tariant nuostata, kad agresyvumas gerai, yra labai trumparegiška. Juk tai ne tik pažeidžia

garbingos kovos reikalavimus, bet turi ir kitą reikšmę, o būtent, žaidžiant agresyviai, negalima būti tikram, kad kitas varžovas, taip pat norėdamas nugalėti, nekovo už tave dar agresyviau.

Be to, agresyvus elgesys gali turėti neigiamų padarinių ir agresyviai kovojančiam sportininkui (ne ta prasme, kad gali nubausti teisėjai). Sportininkas, būdamas frustracinės būsenos ir susitelkęs į tai, kaip sužesti varžovą negali sutelkti dėmesio į pagrindinį savo rungtyniavimo, sportinės kovos tikslą ir todėl negali optimaliai kovoti (atlikti gerai veiksmų). Be to, frustraciją paprastai lydi susierzinimas, kuris taip pat trukdo gerai atlikti pratimus.

1.3.2. Socialinių ir psichologinių įgūdžių svarba

Teigiama (Conroy, Silva, Newcomer, Walker, Johnson, 2001; Conzelmann, Nagel, 2003), kad neįmanoma pasiekti gerų rezultatų, jeigu nėra palankios psichologinės terpės, tinkamų socialinių įgūdžių.

Dažnai pabrėžiama, kad aukštas socialinių įgūdžių lygis ir geras psichologinis klimatas garantuoja sportininko pasitenkinimą veikla, tarpasmeniniais santykiais, trenerio sprendimais, eliminuoja nerimą, baimę bei kitas neigiamas emocijas, sukuria ramybės ir saugumo nuotaiką. Visa tai sudaro galimybę atskleisti visapusišką kūrybingumą ir pasiekti sportinių rezultatų.

Socialinių įgūdžių lygis yra ypač svarbus veiksnys ne tik psichologiniam klimatui, bet ir sportininko aktyvumui ir ryžtingumui didinti. Psichologinis klimatas ugdo sportininko aktyvumą, norą kuo pilniau atskleisti savo galias, neapvilti, įveikti sunkumus (Miškinis, 2002).

Socialiniai įgūdžiai sportinėje veikloje padeda sumažinti neigiamas konfliktų pasekmes, kurios ilgesnį ar trumpesnį laiką stabdo individo ar sporto komandos produktyvų aktyvumą ir gali sukelti sunkią vidinę sportininko traumą arba aštrią konfrontaciją tarp komandos dalyvių (Ложкин, Ласькова, 2000). Konfliktai sukelia stiprias emocijas, nuoskaudą, pyktį, panieką, net neapykantą. Emocijos jaudina sportininką, skatina jį veikti, energingai ginti savo interesus. Konflikto metu nepaprastai sparčiai didėja asmeninis sportininko priešiškus, nes pačios susidūrimo priežastys paprastai pasitraukia į antrą vietą, ieškoma vis naujų argumentų ir įnirtingai stengiamasi „sunaikinti kliūtį“, trukdančią patenkinti savo poreikius. Kadangi konfliktų sportinėje veikloje sunku išvengti, tai sportininkai, ugdydami savo socialinius įgūdžius, turi būti pasirengę taikyti tinkamiausias konfliktų sprendimo strategijas (Ложкин, Ласькова, 2000).

Tarpasmeninių konfliktų metu sportininkas ar sportuojantis moksleivis gali išgyventi ir savo vidinį bei motyvacinį konfliktą. Jį gali sukelti noras apginti savo nuomonę ir išlaikyti gerus santykius su komandos draugais, treneriais arba noras apginti save (o tam reikia agresyvumo) ir, tuo pačiu, išlaikyti gero, takaus sportininko įvaizdį.

Galima manyti, kad įvaldę socialinius įgūdžius sportininkai ar sportuojantys moksleiviai moka išreikšti jausmus, moka juos kontroliuoti net ir tuomet, kai tarp jų ir komandos ar tarp komandų vyksta priešingų interesų, nuostatų, tikslų ar tikslo siekimo būdų susidūrimas. Konflikto metu jo dalyviai (sportininkai) elgiasi gynybiškai, o gebantys pasinaudoti socialiniais įgūdžiais elgiasi atkakliai, užtikrintai, moka pasakyti NE (Ommundsen, Roberts, Lemyre, Treasure, 2003). Todėl galima manyti, kad socialiniai įgūdžiai gali turėti teigiamos įtakos: padidinti galimybes išlaikyti pusiausvyrą, prisitaikyti prie kintančių tarpasmeninių santykių.

Socialiai įgudę sportininkai geba parodyti šiek tiek empatijos - stengiasi pamatyti situaciją ne tik savo, bet ir kito sportininko akimis. Rungtynių ar treniruočių metu dažnai yra daugiau negu vienas tinkamas sprendimo būdas. Empatijos įgūdis parodo, kad domimasi kito asmens mintimis ir jausmais bei bandoma rasti visiems geriausią sprendimą (Martens, 1999).

Klausymosi įgūdis sportinėje veikloje, siekiant spręsti konfliktus, taip pat labai svarbus, nes daugeliui sportininkų problema tampa negebėjimas išgirsti kitų pastabas (Stonkus, 2003). Dažnai peršokama prie išvadų apie kitų sportininkų motyvus, mintis ir jausmus. Aktyviai klausantis konfliktus galima spręsti sėkmingiau. Įveikti visus konfliktus padeda emocijų kontrolės įgūdis, kuris sėkmingai taikomas, kai mėginama spręsti konfliktus, kai kontroliuojamos emocijos ir todėl galima racionaliai diskutuoti apie problemą, o ne apie asmenis (Martens, 1999). Sportininkai dažnai elgiasi netinkamai, tačiau net ir tada konflikto ašimi turėtų būti elgesys, o ne netinkamai besielgiantis asmuo.

F. Butkus (1999) teigia, kad norint suprasti vienam kitą, reikia stengtis suprasti, ką galvoja kitas asmuo, o, kita vertus, išreikšti save taip, kad asmuo suprastų ką tu galvoji, o tam būtini socialiniai įgūdžiai.

Lavinant bendravimo įgūdžius ugdoma sportininkų asmenybė, jie mokosi vertinti poelgius ir santykius, sužino moralines normas, patikrina jas ir taiko praktiškai, susikuria savo elgesio moralines nuostatas, kurių laikosi gyvenime. Tik bendravimo įgūdžių tobulinimas ugdo tokius vertingus bruožus, kaip pareiškumą, principingumą, jautrumą, darbštumą (Miškinis, 1999; Stonkus, 2003).

Kai socialiniai įgūdžiai yra nepakankami, tai gali formuotis neigiami santykiai tiek tarp sportininkų, tiek tarp sportininkų ir trenerio. Norint tobulinti tarpasmeninius santykius, būtina padėti sportininkams lavinti jų socialinius įgūdžius (Bortoli, Malignaggi, Robazza, 1995).

Š. Šniras (2005) teigia, kad sportuojančio moksleivio socialinei raidai yra vienodai svarbūs įvairūs socialiniai įgūdžiai. Autorius yra net parengęs kompleksinį sportininko socialinių psichologinių įgūdžių ugdymo modelį. Šiuo modeliu remiasi mūsų tyrimas analizuojantis dvikovos sporto šakų bokso bei karatė sportininkų socialinių įgūdžių ypatumus. Visas socialinių

įgūdžių kompleksas, sudarytas iš sąlygiškai išskirtų socialinių įgūdžių grupių: doroviniai socialiniai įgūdžiai, esminiai socialiniai įgūdžiai, situaciniai socialiniai įgūdžiai, varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai, varžybiniai socialiniai įgūdžiai (Šniras, 2005).

Doroviniai socialiniai įgūdžiai. Doroviniai socialiniai įgūdžiai - tai įgūdžiai, susiję su visuomenei priimtų normų ir taisyklių laikymusi. Doroviniams socialiniams įgūdžiams vertinti taikomas dorovinių socialinių įgūdžių aprašas (klausimynas), parengtas remiantis moksleivių humaniško elgesio apraiškų tyrimo faktorinės analizės duomenimis (Bakutytė, 1999; Šniras, Malinauskas, 2005). Tiriami šie doroviniai socialiniai įgūdžiai - tai paguosti, padėti, neapsimetinėti, neapgaužinėti, nežeminti, nekeršyti, laikytis duoto žodžio, atsakyti už savo veiksmus.

Esminiai socialiniai įgūdžiai. Esminiai socialiniai įgūdžiai - tai patys svarbiausi socialiniai įgūdžiai, kurie reikalingi visose gyvenimo situacijose ir yra susiję su žodinės ir nežodinės informacijos siuntimu ir priėmimu.

Situaciniai socialiniai įgūdžiai. Situaciniai socialiniai įgūdžiai - tai įgūdžiai, reikalingi tik tam tikrose gyvenimo situacijose: mokėjimas atsisakyti, reagavimas į pastabas, mokėjimas prieštarauti, atsiprašymas, pripažinimas klydus, mokėjimas džiaugtis būti pagirtam, pradėti pokalbį, mokėjimas pakalbėti, mokėjimas užbaigti pokalbį, paprašyti pagalbos, sakyti gerus žodžius, pasakyti ką jauti ir kt.

Varžybiniai socialiniai įgūdžiai. Varžybiniai socialiniai įgūdžiai - tai įgūdžiai, susiję su žodinės ir nežodinės informacijos siuntimu ir priėmimu varžybų metu. Analizuojami tokie socialiniai įgūdžiai: kodavimo, dekodavimo, savikontrolė socialinėje sąveikoje ir emocinė reakcija į kitus. Ugdant socialinius įgūdžius yra remiamasi programomis, kurias kai kurių autorių (Porter, Foster, 1986; Vealey, 1994) nuomone galima individualizuoti, kadangi vieniems sportininkams labiau reikia vieno, o kitiems - kitų įgūdžių.

Vis dėl to įgūdžių ugdymo programos turi tam tikrų bendrų ypatumų. Paprastai visų programų įgyvendinimas apima penkis etapus (Boutcher, Rotella, 1987):

1. Supažindinimas su programos galimybėmis.
2. Sportininkų įgūdžių lygio tyrimas.
3. Naujų įgūdžių ugdymas.
4. Naujų įgūdžių įtvirtinimas.
5. Programos vertinimas.

R. Malinausko (2006) teigimu sportinių rezultatų pagerinimas negalimas be sportininkų psichologinio rengimo. Tikslingas psichologinis rengimas sudaro sąlygas pasiekti geresnių rezultatų. Psichologinių įgūdžių ugdymo programa leidžia sportininkams: optimaliai panaudoti savo fizines ir psichines galias per pratybas ir jas atskleisti per varžybas; susidaryti realų vaizdą

apie savo gebėjimus, stipriasias ir silpnasias puses bei apie komandos narių profesinį lygį; nusiteikti varžyboms, jų specialioms užduotims bei reikalavimams; per varžybas elgtis koncentruotai ir lanksčiai; po psichinio ir fizinio krūvio atgauti darbingumą; išmokti džiaugtis savo sėkme, dalykiškai išanalizuoti nesėkmių priežastis, padaryti išvadas; nugalėti konfliktus ir krizių situacijas (Malinauskas, 2006).

R. Martensas (1999) nurodo, kad galintys suteikti sportininkams pranašumo psichologiniai įgūdžiai yra šie: vaizdinių kūrimo įgūdžiai, psichinės energijos valdymas, streso valdymo arba savireguliacijos įgūdžiai, dėmesio sutelkimo įgūdžiai, tikslo užsibrėžimo įgūdžiai.

Pastaruoju metu išpopuliarėjo ir mentalinis rengimas - kaip veiksmingas sportininkų psichologinių įgūdžių ugdymo metodas (Malinauskas, 2003). Protinė (mentalinė) treniruotė - tai mąstymo ir suvokimo pratybos, orientuotos sportinei veiklai optimizuoti. Ją galima apibūdinti kaip kompleksą metodų ir priemonių, susijusių su kintančių aplinkos situacijų suvokimo įvertinimu, savikontrole ir elgsena.

Protinės (mentalinės) treniruotės tikslai yra šie (Bogušas, Mieželytė, 1999):

1. Pagerinti kūno jutimą, koordinaciją, pusiausvyrą tam, kad būtų galima rentabiliau panaudoti kūno dalis.
2. Pabrėžti turimos ir gaunamos informacijos kokybę („matyti" ir „sąmatyti"), kad būtų galima pasirinkti veiksmingiausią taktiką.
3. Padėti kontroliuoti ir stabilizuoti emocijas.

Apibendrinant galima teigti, kad socialiniai ir psichologiniai įgūdžiai, kurie yra įgyjami sportinėje veikloje, gali būti perkelti į kitas gyvenimo sferas, gali skatinti harmoningos asmenybės tapimą. Sportuojant galima įgyti šiuos socialinius įgūdžius: išmokti pasitikėti savimi, užmegzti ir palaikyti palankius emocinius ryšius su bendraamžiais, išmokti prisiimti atsakomybę, išmokti perimti vertybes tokias kaip, paklusnumas, drausmė, pareigingumas, normų ir taisyklių laikymasis, išmokti stabilizuoti emocinę būseną.

1.3.3. Socialinių įgūdžių raiška kovinėse sporto šakose

Yra daug prieštaringų nuomonių, apie tai, kad kovinės sporto šakos gali ugdyti teigiamus socialinius įgūdžius. Nors dauguma autorių mano, jog kovinių sporto šakų treniruotėse įgyjami socialiniai įgūdžiai gali padėti išugdyti harmoningą sportininką, bet dalis laikosi nuomonės, jog šios sporto šakos kelia agresiją, iššaukia smurtą (Brad Binder, 1999). Abejojama ar smūgių dvikovos turi ką nors bendra su sveikatingumu, teigiamomis varžovų emocijomis, humanistinėmis vertybėmis. Būtent humanistinės vertybės leistų sportinę veiklą vadinti vienu iš bendrosios kultūros fenomenų (Šukys, 2005).

Etinių sporto vertybių paiešką reikėtų pradėti nuo jo sąsajos su žaidimu, žaidimas yra tarsi pasitraukimas iš *įprasto* pasaulio į sąlyginę, laikiną realybę. Tai panašiai galime vertinti ir sportinę kovą. Sportinė kova taip pat vyksta tam tikroje ribotoje erdvėje ir tam tikru laiku, sudarytos tam tikros kliūtys, padedančios sukurti pasaulį pasaulio viduje. Anot V. Stoliarovo ir V. Samusenkovos (1996), sportinė kova - tai humaniškas realaus gyvenimo varžybinių situacijų žaidimo modelis. Realus gyvenimas kaip ir sportas - tai kova, kurios metu besivaržančios pusės dažnai patenka į skirtingas sąlygas. Sportinės kovos metu abi besivaržančios pusės turi vienodas sąlygas, apsaugančias jas nuo galimų neigiamų padarinių šios kovos metu. Tai pasiekama realias varžybinis situacijas paverčiant humaniškesnėmis, sutartinėmis, žaidimų, pagrįstomis tam tikromis taisyklėmis, taip pat ir taisyklėmis draudimais. Taigi sportui būdingas žaidimo elementas, be kurio ši veikla, anot Z. Krawczyko (1990), virstų tiesiog jėga išsprendžiamu konfliktu. Sportas - tai tarsi kova-žaidimas (Šukys, 2005). Kaip teigia Šileris, „žmogus žaidžia tada, kai jis tikra šio žodžio prasme yra žmogus, ir jis būna tik tada tikras žmogus, kai jis žaidžia" (cit. pagal Stoliarovą ir Samusenkovą, 1996).

Koviniame sporte taip pat galima įžiūrėti žaidimą. Šiuo metu koviniame sporte turbūt pati stipriausia sistema ir patys stipriausi sportininkai yra kovoiantys pagal pilno kontakto MMA (mixed martial arts), Vale Tudo("anything goes") taisykles. Šie kovotojai kovoja tiek ringuose tiek narvuose ir dažnai šios kovos vadinamos "kovomis be taisyklių", nes jose labai daug kas galima. Tačiau, kad ir kokios žiaurios šios kovos bebūtų, jose vis vien yra tam tikros taisyklės bei daugybė skirtumų lyginant su gatvės kova. Čia nėra konflikto užuomazgos, kurios metu niekada nežinai ko tikėtis ir turi daug ką įvertinti. Sportinėje kovoje, nuskambėjus gongui skelbiančiam pabaigą ar pertrauką kovotojus išskiria, t.y. visada žinai, kad bus gongas, kuris gali tave išgelbėti. Kovos pabaiga lemia tik nugalėtoją ir pralaimėjusį, tačiau tai nėra gyvybės ir mirties kova, ir emocijos čia yra kitos.

Taip pat reikia pastebėti tai, kad visos sportinės kovos vyksta gerai apšviestame plote tam tikrose salėse ir su tam tikromis aprangomis (priklausomai nuo kovos menų šakos), tuo tarpu gatvėje gali tekti kovoti blogai apšviestoje gatvėje, užkampyje, esant blogoms oro sąlygoms, per lietų ar žiemą, kai būsite prisirengę nepatogių drabužių, stovėsite ant slidaus paviršiaus ir t.t. Taigi, atsižvelgiant į visą tai, net ir pats ekstremaliausias ir stipriausias kovinis sportas yra labai toli nuo tikros kovos.

Be to, kovinės sporto šakos gali būti sąlyginai skirstomos į menus ir sportus. Daugeliui kovos menai asocijuojasi su agresija, jėgos panaudojimu, bet japonų kovos menams šie apibūdinimai visiškai netinka. Čia svarbiausia – filosofija. Nors visuose kovos menuose ji siek tiek skirtinga, galima atrasti ir daug panašumų. Pirmiausia reikia nugalėti priešą savo viduje, patį save, o tikrovėje susidūrus su priešu – pasitelkti vidinę stiprybę ir pabandyti išvengti kovos. Be

filosofinio aspekto kovos menuose taip pat svarbus ir praktinis – lavinamas kūnas, išmokti judesiai gali būti panaudojami savigynai.

Koviniai menai, tokie kaip dziudo, džudžitso, kung-fu, aikido ir kt., yra stipriai susiję su tautos, kurioje jie susiformavo, tradicijomis, religiniu bei kultūriniu paveldu. Paplitę kitose šalyse bei žemynuose jie privalo išlaikyti tą pačią dvasią. Pavyzdžiui, džudžitso treniruotėse treneris skaičiuoja japonų kalba, smūgių pavadinimai yra japoniški, prieš treniruotę atliekamas meditacijos ritualas, kuris taipogi yra japonų kultūros ženklas. Lygiai taip pat su Japonijos tradicijomis yra susijęs aikido, taekvondo – su Korėjos, kung-fu – Kinijos ir t.t. Tarp kovinių menų reikšminga vieta tenka karatė.

1.3.4. Socialinių įgūdžių raiška karatė treniruotėse

Karatė plačiąja prasme, tai – kovos menas ir filosofija, gyvenimo būdas, kurio esmė yra ne pergalė ar pralaimėjimas, o geriausių žmogaus charakterio bruožų ugdymas, nuolatinis dvasinis ir fizinis tobulėjimas, gėrio, grožio, teisybės, idealų siekimas.

Karatė – tai fizinio ir dvasinio prado, minties, jausmo, judesio, proto harmonija.

Karatė – tai ginklas, kurį visada Jūs turite su savimi ir šis turėjimas Jus įpareigoja be reikalo jo nenaudoti arba garbingai panaudoti savo, artimųjų saugumui užtikrinti (Liaugminas, Ivaškienė, Zabotkus, 2003).

Šis kovos menas atsirado Okinavos saloje, o pirmoje dvidešimtojo amžiaus pusėje paplito visoje Japonijoje. Karatė - kovos sistema, pagrįsta labai energingais smūgiais kumščiu, kirčiais ir spyriais (Mitchell, 2001).

Kihon, Kata, Kumite – yra sudėtinės karatė kelio, kovos meno pažinimo, suvokimo dalys, turinčios filosofinę prasmę kiekvieno studijuojančio karatė sąmonėje (Liaugminas, Ivaškienė, Zabotkus, 2003).

Kihon – tai pozicijos, rankų, kojų smūgiai, blokai, įvairios šių veiksmų kombinacijos, deriniai. Šiame sunkiame kelyje Jūs pastoviai turite nugalėti save, parodyti didelę kantrybę, valią savarankiškai ir nepertraukiamai treniruotis. Galima visą gyvenimą tobulinti karatė techniką ir pajusti didelį pasitenkinimą tuo, kad kūnas, rankų, kojų judesiai pilnai paklūsta Jūsų valiai. Jie yra tikslūs, greiti, stiprūs ir gražūs.

Kata – yra puiki treniruotė išanalizuoti daugeliui situacijų prireikšiančių laisvoje kovoje. Tai proto, minties treniruotė, nes reikia tiksliai atsiminti ir atkartoti šimtus įvairių veiksmų, derinių. Vidinė kata esmė yra organinis ryšys (vientisumas) tarp atliekamų veiksmų formos ir jų turinio, pilna judesių bei proto harmonija, realios kovos suvokimas, meditacija judėjime. Treniruojantis kata tobulėja kovos dvasia, dėmesio, atminties, valios, proto koncentracija.

Kumite – laisva kova. Tik tuomet kada Jūsų sąmonė sugeba pritaikyti iki automatizmo atidirbtus veiksmus puolimui arba gynybai, kada jaučiate vidinį šaltakraujiškumą, pasitikėjimą karatė technika, galite laikyti pasiruošusiu save kovai. Žmogus bręsta kovodamas su gyvenimo sunkumais ir darosi vis tvirtesnis, protingesnis, tuo įgydamas vidinį pranašumą prieš kitus. Šie principai yra karatė mokymo tikslas. Treniruočių metu, kovoje ir gyvenime atkaklumu nugalėkime pavargimą. Žmogus, kuris nekovoja su dalykais, kurie jį varžo kasdieniame gyvenime, trukdo normaliai gyventi, diena iš dienos darosi pažeidžiamas (Liaugminas, Ivaškienė, Zabotkus, 2003).

Pasak E. Karamitsos, B. Pejic (1998) kaip ir visų budo menų, karatė šaknys glūdi dvikovoje, kuri neretai lemdavo gyvenimą ar mirtį. Tai iš kovojančių reikalaudavo ne tik tobulo technikos valdymo, bet ir gausybės dvasinių, psichinių savybių, tokių kaip pasitikėjimas savimi, drąsa ir sugebėjimas iki kraštutinumo sutelkti dėmesį. Bet koks neatidumas, menkiausias minties nuklydimas galėjo reikšti pralaimėjimą ir tuo pačiu sunkius sužeidimus ar mirtį.

Tiek technikos tobulinimas, tiek absoliutus sugebėjimo sutelkti dvasines galias ugdymas reikalavo sunkių ilgamečių pratybų ir besąlygiško atsidavimo. Taigi meistrai savo mokiniams perteikdavo ne tik taisyklingą techniką, bet ir lavino jų psichiką. Reikėjo nuslopinti ir vengti baimės, neryžtingumo, taip pat išpuikimo bei tokių jausmų kaip įtūžis, keršto troškimas, neapykanta ar pavydas, tiksliau pasakius, jie visai neturėjo kilti. Elgsenai privalėjo vadovauti sąmoningumas, budrumas, aiškumas ir dėmesio sukoncentravimas į tai, kas tuo metu daroma.

Tokio požiūrio susiformavimą smarkiai įtakojo dzenbudizmas, jo mokymas apie tai, kad nereikia būti prisirišusiam, priklausomam nuo daiktų, įvykių, jausmų ir poreikių. Vis dėlto šito nereikėtų painioti su vakarietiška nepriklausomumo ir individualizmo samprata. Mokslas, mirtį traktavęs kaip sudėtinę visos egzistencijos dalį, užsiiminėjančiuosius kovos menais ir karius labai žavėjo.

Nuolatinis darbas su savimi, toli pralenkiantis grynos technikos įgūdžių lavinimo ribą, ir buvo kelias (do) į šią tobulybę. Tikrasis meistriškumas, karatė meno įvaldymas gali būti pasiektas tik metų metais atkakliai ir nuolat treniruojantis, nepasiduodant ir priešinantis nuovargiui, nusivylimui, baimei; kovojant su rezignacija, pasiduodant skatinančiomis mintimis ir jas įveikiant. Šioje dvasinėje nuostatoje išryškėja esminis rytiečio ir vakariečio požiūrių į mokymąsi skirtumas. Vakarietis bando iškilusį uždavinį išspręsti racionaliai (vadinasi, taip pat paaiškinimo keliu), o rytietis mokinyš nuolatiniu kartojimu (kihonu, kata) stengtusi pratimą ar techniką sudvasinti, "paprasciausiai" leistų tapti jo dalimi. Tai galima palyginti su ėjimu arba kvėpavimu, dalykais, apie kuriuos taip pat daug nesvarstoma, o jie tiesiog daromi, tiesiog jiems leidžiama vykti. Štai toks yra kelias, kuriuo dažnai būdavo einama jau nuo pat vaikystės ir kuris baigdavosi tik su mirtimi (Karamitsos, Pejic, 1998)

Kinijoje, Japonijoje ir Okinavoje didelę įtaką darė konfucionizmas. Konfucionistai pripažino kovos menų reikšmę, naudojo juos auklėdami darbininkus ir taip skatino šalies progresą. Konfucionistų įtaka reiškėsi per etinį ir socialinį moralės mokymą kovos menų Dodžo (Nishiyama, 2007). Konfucionizmas griežtai reguliavo visuomeninį ir iš dalies privatų sambūvį. Hierarchinės visuomenės suskaidymas atsispindėjo ir budo šakose. Naujokai bei jaunesnieji mokiniai buvo pavaldūs vyresniesiems bendramoksliams, seniūnui, meistriui. Jaunesnieji pripažino vyresniųjų autoritetą ir taip pat gerbė juos ir pasitikėjo dėl jų gyvenimo patirties ir tuo pačiu gilesnio pažinimo. Kartu augo pastarųjų atsakomybė, nes reikėjo mokinius vesti teisingu keliu ir išmokyti ne tik išorinių kovos ir savigynos meno dalykų, bet ir perteikti tas vertybes, normas bei žinias, kurias būtų galima panaudoti savo ilgame gyvenimo kelyje.

Šitaip daugelyje budo (taip pat senojo okinavatė) mokyklų, visų pirma mažose ir labai mažose, tarp mokytojų ir mokinių susiklostė artimi santykiai, išoriškai reiškiami taisyklėmis ir ritualais. Šis elgesio kodeksas reguliavo ir bendrą darbą dodzio, ir tarpusavio santykius, stiprino etinių bei moralinių vertybių perteikimą.

Nors paskutiniaisiais dešimtmečiais dauguma budo rūšių virto grynai sporto šakomis vis dėlto tebėra tradiciniu etiketu paremti elgsenos elementų (pavyzdžiui, pasisveikinimas ir atsisveikinimas).

Neatskiriama japonų bendravimo dalis yra mandagumas ir pagarba vienas kitam. Tai išryškėja, pavyzdžiui, nusilenkiant. Dar prieš įžengdamas į pratybų salę ir iš jos išeidamas žmogus stovėdamas (*ricurei*) pasisveikina arba atsisveikina su dodzio. Šiuo pasveikinimu įeinantysis ne tik pagerbia dodzio ir visus jame esančius, bet ir užima tam tikrą dvasinę poziciją, kuri jį nuteikia artėjančiai treniruotei.

Lygiai taip pat partneriai stovėdami pasisveikina prieš kiekvieną pratimą ar kovą ir atsisveikina išsiskirdami. Tai ne tik mandagi pagarbos išraiška, bet ir veiksmas, priešais stovinčiajam signalizuojantis apie visišką atidumą ir parengtį.

Bendras pasisveikinimas prieš pratybas ir atsisveikinimas po jų vyksta sėdint ant kulnų (*seidza*). Anksčiau tai būdavo formali sėdėsena sveikinantis ir kalbantis su viršesniais ar svetimais asmenimis. Tiksliai atsisėdimo (o ne sudribimo) ant kulnų eiga atsirado dėl praktiškų sumetimų. Iš esmės senojoje japonijoje žmogus, nežiūrint visokio mandagumo, turėjo būti nepatiklus ir netgi nusilenkdamas neišleisti priešais esančiojo iš akių. Pamažu klaupiantis (abi pusės tai darydavo vienu metu) buvo galima kitą žmogų visą laiką kontroliuoti ir bet kada išsitraukti trumpą kardą ar išvengti puolimo.

Sveikinamasi po trumpos meditacijos (*mokudzu*). Pagal tradiciją pirmiausiai sveikinamasi *siomen* kryptimi (*siomeni-rei*), tai yra nusilenkiama į dodzio galinės sienos pusę, kur būdavo pastatytas mažas altorius ar dėžutė su mirusio meistro pelenais. Šiandien ši siena puošiama

paveikslu ar kaligrafija. Nusilenkimu į tą pusę pagerbiamas meistras ir visi ėję šios mokyklos keliu. Antruoju nusilenkimu pasveikinamas mokytojas ar auklėtojas (senseini-rei). Šis pasisveikinimas sujungia tuos, kurie treniruojausi.

Mokudzu turėtų būti skiriamas labai didelis dėmesys. Besitreniruojantysis šią fazę turėtų panaudoti tam, kad pratyboms pasiruoštų dvasiškai; nutoltų nuo kasdienybės ir pamažu nustumtų į šalį jį sukausčiusias ir neduodančias ramybės mintis bei emocijas (Kanazawa, Karamitsos, Pejčić, 1998). Jis turi stengtis išlaisvinti savo dvasią, kad būtų atviras tiems dalykams, kurių mokysis ir kuriuos lavins. Ši trumpa meditacija jam suteikia galimybę visą savo dėmesį ir dvasines galias nukreipti į karatė ir taip parengia pamokos pradžiai.

Panašiai ir atsisveikinimas padeda "nusistovėti" ką tik išmoktiems dalykams. Ir dabar vėl dera savo mintis išlaisvinti iš to, kas slegia. Dabar jau mokudzu skiriamas ne dvasiškai pasirengti pamokai, ne to, kas išmokta, pakartojimui, o treniruotės nutraukimui.

Karatė filosofija:

„Tikras karateka yra tas, kuris su dievišku rūpestingumu gali rūpintis ir užjausti kitus, neatsižvelgdamas į jų socialinę padėtį, kurio idealai yra tokie aukšti ir protas toks jautrus, kad iškelia jį virš negarbingų ir niekšingų darbų, ir kartu stiprina jo rankas, kad pakeltų tuos, kurie yra kritę - kad ir kaip žemai. Todėl galutinis karatė tikslas yra ne laimėjimas ar pralaimėjimas, bet praktikuojančių karatė drausmę charakterio ugdymas" (Funakoshi, 1869 -1957).

Įvaldę karatė veiksmus, jūs tik pradėsite mokytis tikrojo karatė. Tik tuomet, kai jūsų mintys bus atpalaiduotos nuo pastangų atliekant veiksmus, kada šaltakraujiškai pasitikėsite savimi, laisvai valdysite savo kūną, galėsite pajusti fizinį ir dvasinį saugumą, kuris jums padės kasdieniame gyvenime. Tada karatė jums bus ne tik gynybos priemonė, bet ir būdas reguliuoti savo fizinę ir dvasinę būseną. Jūs nugalėsite ne tik varžovą, bet ir savo silpnumą.

Vidinę kovotojo būseną galima palyginti su lygiu, ramiu tvenkinio vandens paviršiumi, kuris atspindi viską, kas yra aplinkui. Jūsų ramios, laisvos mintys, absoliuti dvasios ramybė leidžia tiesiogiai atspėti varžovo ketinimus, instinktyviai reaguoti į bet kokią situacijos pasikeitimą. Jeigu jūsų mintys sutelktos į ataką ar gynybą, jos nėra laisvos ir ramios, kad galėtų situaciją analizuoti. Tuo metu varžovas gali jus netikėtai užpulti ir nugalėti. Ši būseną lyginama su raibuliuojančio vandens paviršiuje iškraipytu ir sudrumstu aplinkos atvaizdu. Kai jūs nesutelkiate minčių į vieną tikslą, nieko nesiekiate ir nesitikite, žinote, kaip panaudoti savo galią. Šią vidinę kovotojo būseną dėl nesąmoningumo ir pasiaukojimo karatė meistrai vadina DZEN SIN („dvasinė“). Mintys, kupinos dvasinio budrumo, yra visa apimančios, šaltakraujiškos. Šiuos filosofinius apibendrinimus galima taikyti kiekvienoje gyvenimo situacijoje, atskleidžiant savo dvasinio budrumo atsargas — tai padės jums sunkiu metu priimti teisingą sprendimą. Kiekvienas karatė meistras, treniruodamasis visą gyvenimą, pasąmonėje

ruošiasi didžiajai gyvenimo kovai, kuri gali būti žūtbutinė ir įvykti bet kuriuo momentu. Japonijoje karatė do turi meno statusą kaip dailė, muzika, ikebana((Liaugminas, Ivaškienė, Zobotkus, 2003).

1.3.5. Socialinių įgūdžių raiška bokso treniruotėse

Boksas (kaip ir kickboksas) yra grynas sportas. Boksas – kovinio sporto šaka, kurioje du vienodos svorio kategorijos asmenys kovoja tik kumščiais.

Bokse svarbu lavinti greitį, jėgą, lankstumą, tvirtumą, reakciją, taktiką, strategiją, psichologinę ir fizinę ištvermę. Tai viskas, ko reikia kovai ringe. Bokse nėra vieno vienintelio guru, kuris visada teisus. Bokso smūgių, blokų, judėjimo technikos ištobulintos pirmiausia siekiant ne ko kito, o tik jų efektyvumo. Tai nulėmė pati šio sporto atsiradimo istorija.

Bokso pirmtakas buvo kumštynės. Kumštynių varžybas randame jau Antikos laikais. Tai viena seniausių kovinio sporto šakų, pagal senumą nusileidžianti tik imtynėms. Kumštynės kaip liudija užrašai Senovės Graikijoje buvo net visuomenės kūno kultūros dalis. Visa graikų ugdymo sistema neatsiejamai susijusi su fizinio ugdymo sistema (Mouratidis, 1993).

Antikinėje Graikijoje buvo siekiama išugdyti visas žmogaus prigimties galias ir sykiu apimti visas gyvenimo sritis. Stengiamasi, kad žmogaus prigimtis būtų ugdoma darniai, kad tarp skirtingų josios pradų būtų įvestas sutarimas ir sugyvenimas, kad visas žmogus būtų išlavintas, sveikas, gražus ir kilnus (Liponski, 1994). Graikijoje ugdymas reiškė darnų kūno ir sielos tobulinimą. Siekimas visapusiškai tobulinti asmenybę ryškus ir jaunimo ugdymo tiksluose.

Ugdant jaunimą buvo siekiama:

1. Stiprinti sveikatą,
2. Puoselėti gerą skonį,
3. Diegti geras, kilnias manieras,
4. Stiprinti fizinius gebėjimus kuriant tvirtą ir gražų kūną,
5. Ugdyti intelektinius gebėjimus (Mauratidis, 1993).

Graikų ugdymo ir auklėjimo sistemos pagrindas buvo protinio ir fizinio tobulėjimo sintezė. Svarbiausia graikų ugdymo priemonė buvo skatinimas, susijęs su lenktyniavimu, su žadinimu būti pirmam (Maceina, 1998). Konkurencija, varžymasis buvo neatskiriama graikų kultūros dalis. Sportinės dvasios ugdymas kūrėsi tuo pačiu pagrindu, kaip ir kitos kultūrinės jų civilizacijos vertybės. Kūniškas tobulėjimas, fizinė ir dvasinė jėga graikams išreiškė pagrindinius principus, kurie buvo taikomi sporto arenose. Visas jų gyvenimas buvo ne kas kas kita, kaip lenktyniavimas (Maceina, 1998; Mouratidis, 1993; Platonovas, Guskovas, 1994).

Vėliau kai romėnai užkariavo Graikiją, kumštinės atkeliavo į Romą. Kadangi žiūrovai iš kovotojų reikalavo vis daugiau kraujo, kovotojai vienas kitą labai stipriai sužeisdavo. Dėl to laisvi žmonės ėmė vengti tokių kovų. Kumštinės vyko tik tarp gladiatorių.

Praėjo daug laiko, kol kumštinės vėl atgimė Europoje. Aišku, su daugiau apribojimų, nei antikinis boksas, tačiau, palyginus su dabartiniu boksais, tos kovos buvo pakankamai žiaurios.

Tik praėjusio amžiaus pradžioje boksas įgavo dabartinį veidą, buvo įvestas laiko apribojimas, uždrausti kai kurie smūgiai.

Tobulėjant šiuolaikinio bokso sporto technikai, treniruotės metodikai, ypatingą reikšmę įgauna trenerio meistriškumas, pažangiausių metodų ir formų taikymas mokymo ir treniruotės vyksme.

Bokso pasaulyje ypač svarbūs pirmieji žingsniai. Nuo pradinio mokymo daugiausia priklauso tolesnė boksininko sėkmė. Viena iš svarbiausių šių laikų treniruotės proceso užduočių - duoti teisingus bokso mokymo metodikos pagrindus (Šocikas, 1986).

Pagrindinis trenerio, mokojo - auklėjamojo darbo uždavinys, ugdant naują sportininką, parengti kultūringą, įvairiapusiškai įvaldžiusį bokso techniką ir taktiką boksininką (Келлер, Платонов, 1993). Boksininko mokymo eigoje pradinis parengtumas užima pagrindinę vietą (Bružas, Mačiulis, 1998).

Bokso pratybų struktūra priklauso nuo įvairių veiksnių: tikslo ir uždavinių, krūvio dydžio, darbo ir poilsio režimo, per pratybas atliekamų pratimų ir t. t. Pratybas sudaro trys dalys: parengiamoji, pagrindinė ir baigiamoji.

Pratybų dalys turi sudaryti darnią funkcionuojančią visumą (Karoblis, 1999), o sportininko veiksmai nukreipti į bendrą pratybų tikslą.

Parengiamąjoje dalyje boksininkai supažindinami su tikslu, parengiami pagrindinei pratybų dalies programai vykdyti.

Aiški ir konkreti treniruotės tikslo ir uždavinių apibrėžtis drausmina boksininkus, sutelkia jų dėmesį būsimai veiklai.

Specialiai parinkti fiziniai pratimai puikiai parengia boksininkų organizmą darbui.

Antroje dalyje atliekami specialieji ir parengiamieji pratimai (jie turi optimalia: parengti tas boksininko centrines ir periferines judamojo aparato grandis, nuo kurių priklausys sportininko kryptinga veikla per pagrindinę pratybų dalį.

Per pagrindinę dalį sprendžiamas svarbiausias pratybų uždavinys. Atliekamas darbas gali būti pats įvairiausias: fizinių ypatybių lavinimas, technikos ir taktikos mokymas bei tobulinimas, psichologinis rengimas ir t.t.

Olimpinių žaidynių pradininkas Pjeras de Kubertenas rašė: „tikras sportininkas ieško baimės, kad ją nuslopintų, nuovargio, kad jį nugalėtų, kliūčių, kad jas įveiktų". Kontaktinė

dvikova kelia ypatingus reikalavimus sportininko psichikai. Kovai ringe būdinga didelė sparta, veiksmų greitis, akimirksniu kintamais kovos atvejais, stiprus smūgiavimas ir veiksminga gynyba. Būtinybė išlaikyti didžiulį krūvi ir nugalėti nuovargį, svorio reguliavimas - visa tai reikalauja iš kovotojo turėti puikias valios savybes. Valia pasireiškia numatytais veiksmais siekiant sąmoningai iškeltų tikslų. Įtemptos sportinės kovos sąlygomis pergalę pasiekia tas, kas turi geresnes valios arba, kaip sakoma, kovines savybes. Visi kovotojo veiksmai susieti su sunkumų įveikimu per pratybas ir varžybas, čia ir pasireiškia vienos ar kitos kovinės savybės. Pavyzdžiui, ryžtingumas ir drąsa (t. y. gebėjimas rizikuoti pavojingais atvejais); iniciatyvumas (savo kovos manieros primetimas priešininkui); atkaklumas (gebėjimas vyriškai kovoti pačiais sunkiausiais ir kritiniais kovos atvejais); susivaldymas; pareigingumas; atkaklumas ir ryžtingumas.

Gebėjimo susikaupti ir valdyti savo emocijas klausimas, kylantis tik dėl daugiametės treniruotės, įgauna ypatingą reikšmę treniruojantis ir dalyvaujant varžybose. Todėl boksininkui skiriamas ypatingas dėmesys, tobulinant valią treniruotės laikotarpiu prieš varžybas.

Valios savybių ugdymo ir tobulinimo metodika grindžiama nuosekliu didinimu sunkumų, kuriuos turi įveikti boksininkas, rengdamasis varžyboms ir dalyvaudamas jose. Per dvikovą kylančius sunkumus įprasta skirstyti į objektyvius ir subjektyvius. Objektyviems priskiriami sunkumai, kylantys kovos metu; sunkumai, susiję su kovos ypatybėmis ir sąlygomis; sunkumai, kylantys pratybų metu (didelė krūvio apimtis ir intensyvumas, būtinybė tobulinti techniką ir taktiką, dažna partnerių kaita ir t. t.).

Subjektyvūs sunkumai - tai neigiama sportininkų emocinė būseną, mažinanti jo darbingumą. Šiuos sunkumus lemia individualios asmenybės ypatybės. Tai įvairiausi sunkumai, baimė, kylanti prieš varžybas. Jiems priskiriama taip pat neigiama būseną prieš startą. Tai padidėjęs jaudulys prieš kovą. Jį rodo per didelis susijaudinimas, slopinimas, abejingumas prieš būsimas varžybas, nepasitikėjimas savo jėgomis ir kt. Bokso praktikoje sunkumai didinami didinant treniruočių apimtį ir intensyvumą, sunkinant užduotis, dirbant poromis, prie letenų ir maišų, atliekant pratimus su pagreitėjimais ir sunkumais, taip pat modeliuojant būsimas varžybas (sparingas prie žiūrovų, bendros treniruotės salėje su kitų klubų boksininkais ir pan.).

Pagal tradicijas valios rengimas suprantamas kaip vyksmas, kuriame sportininkas, kaip auklėjimo objektas, yra veikiamas trenerio ir kolektyvo. Be to, sudėtingas individualus didelio meistriškumo boksininko rengimas visada reikalauja boksininko ir trenerio didelių tarpusavio pastangų, ypač boksininko, nes būtent jis turės savarankiškai kovoti siekdamas pergalės ringe.

Taigi kovotojo valios saviugda tampa viena iš svarbiausių valinio rengimo rūšių. Valia psichologijos moksle suprantama kaip asmens savybė sąmoningai ir tikslingai nugalėti kliūtis, susijusias su savo judesių ir poelgių, minčių ir jausmų, emocinių būsenų valdymu. Valios

saviugda turi būti suprantama kaip savarankiškas darbas, turint tikslą ugdyti ir tobulinti savo valios savybes. Valios saviugda - tai sudėtinė boksininko viso mokomojo sportinio darbo dalis. Pačiam save valdyti be išorės pagalbos yra viena svarbiausių asmenybės savybių. Specialiuoju psichiniu procesu, ugdančiu savęs valdymą, laikoma valia. Jei valios pastangos, nukreiptos kliūtims įveikti, atliekamos sąmoningai ir nustatytais veiksmais, jos pasireiškia kaip valingi veiksmai ir valia. Emocinės būklės valdymas — tai savarankiškas emocinio jaudulio valdymas (pasiekiamas reikiamu momentu jaudulį pakeliant, sumažinant ar išlaikant jį reikalingo lygio iki reikiamo momento yra svarbi praktinės saviuoklos sritis.

Šių laikų bokso sporte didelių rezultatų pasiekia tik užsigrūdinę, išsivystę fiziškai, atkaklūs, turintys didžiulę valią sportininkai.

Pratimai valiai ugdyti:

1. Savo veiksmų ir poelgių savityra, saviverta;
2. Savitaiga ir savęs įtikinimas galint pasiekti aukštų rezultatų;
3. Nuolatinė savo veiksmų, nuotaikos, jausmų kontrolė per pratybas ir varžybas;
4. Neatidėliotinas ir tikslus savo ir trenerio planų ir užduočių vykdymas per visą treniruotę ir gyvenime;
5. Griežtas režimo laikymasis buityje ir treniruotės vyksme;
6. Įsakymų sau vykdymas ypač sunkiais atvejais;
7. Savitaiga prieš varžybas, kovos plano aptarimas mintyse;
8. Mėgstamų herojų, sportininkų, draugų, artimųjų mėgdžiojimas;
9. Specialiojo dienyno pildymas saviuoklos tikslu.

Daugelis šių siūlymų susiję su žodiniu kreipimusi į save patį. Vienas valios saviuoklos būdų, susijusių su santykiais su savimi, skiriami sprendimai, priimti dėl savo tikslų; dėmesio nuo sunkumų nukreipimas, savitaiga, savęs kritikavimas, papildomų tikslų iškėlimas (pvz., kuriuo nors kovos metu ir pan.). Šie veiksmai susiję santykiais su kitais žmonėmis: mėgdžiojimas, vadovaujantis elgesiu, pareiga, valdymu; žodis, duotas draugams, treneriui, noras parodyti save pavyzdžiu kitiems, savimeilos jausmas ir kt.

Valią ugdyti padeda prisiminimai (pvz., drąsių žmonių pavyzdys ir elgesys), garsi kalba ir daina, padedanti nugalėti susikaustymą ir įtampą, savęs pagyrimas, kada psichologinė krizė kovoje praėjo, tačiau ji dar tęsiasi ir reikia papildomų priemonių, kad boksininkas paskatintų, paragintų save.

Siekiant valdyti savo neigiamos emocinės būklės atsiradimą prieš kovą, boksininkams rekomenduojama prisiminti specialius savęs valdymo būdus.

Iškrova. Geriausias iškrovos būdas iš emocinio susijaudinimo pereiti į raumenų sistemos darbą, į galvos smegenų žievės judesių valdymo dalis. Gerai padeda pramankšta prieš kovą, pratimai prie maišo, letenų, su šokdyne ir t.t.

Atsipalaidavimas. Šis būdas pasireškia sąmonės atjungimu, siekiant kuo labiau išsiblaškyti. Pavyzdžiui, sėdėdamas (kėdėje, krėse ar gulomis) užsimerkęs, boksininkas turi įsivaizduoti įvairiausius vaizdus savo sąmonėje ir nesusikaupti ties vienu, o pereiti nuo vieno prie kito. Tai leidžia boksininkui kurį laiką atitraukti dėmesį nuo būsimų reikalų ir negalvoti apie neigiamą patirtį, sukeliančią nemalonius vaizdinius.

Perkėlimas. Tam, kad atitrūktų nuo jaudinančios minties, boksininkas turi pereiti prie kitos, įdomios, malonios veiklos. Įdomaus detektyvo skaitymas, anekdotų, juokingų pasakojimų klausymas, animacinių filmų žiūrėjimas ir t. t. - visa tai padeda nukreipti dėmesį nuo nemalonių minčių.

Dėmesio nukreipimas. Atsižvelgdami į psichikos ypatybes, kai kurie boksininkai, kad sumažintų susijaudinimą, dėmesį nukreipia nuo įvairių nemalonių jaudulių. Pasirinkę patogią atsipalaidavimo pozą, užsimerkę boksininkai savo sąmonėje sukuria iliuziją, kad jaučiasi saugiai ir ramiai. Sąmonėje susidarę įvairūs atvejai ir vaizdiniai asmeniškai kiekvienam boksininkui. Tai gali būti pasivaikščiojimas gamtoje su mylima mergina, žvejyba prie ežero ar upės, grybavimas, poilsis prie jūros ir pan. Pagrindinis tikslas - tai sau palankių vaizdinių ir aplinkos sukūrimas.

Aukščiausias savo emocijų savitvardos ir valdymo būdas tai *savitaiga ir savęs įtikinimas*. Šios būsenos glaudžiai tarp savęs susijusios. Skirtingai nuo išvardytų keturių emocinės būklės valdymo būdų, kur tarp pagrindinių kokybinių priemonių buvo naudojami psichinės veiklos jausmų komponentai (t. y. pirmosios signalinės sistemos veiklos produktai - refleksiniai ryšiai), kur savitaigos - savęs įtikinimo paleidimo mechanizmu tampa žodžiai (struktūriniai mąstymo vienetai - antroji signalinė sistema). Savitaigos metu svarbiausia žodžių turinio supratimas, jų argumentavimas. Save įtikinant svarbu viską paaiškinti, logiškai pagrįsti, argumentuoti. Abiem atvejais kaip įrankis vartojamas žodis.

Savęs įtikinimas vyksta aktyviai dalyvaujant smegenų žievei, savitaiga - žievės tonusas sumažėjęs, t. y. sportininkas yra apimtas snaudulio. Savęs įtikinimas pirmiausia veikia protą, intelektą, o tik tada organizmo funkcijas (širdį ir kt. organus), savitaiga pirmiausia veikia emocinę sritį. Savęs įtikinimas, kaip emocinės būsenos valdymo priemonė, įgyvendinama argumentuotai šnekant su pačiu savimi ar kitais. Savitaiga tai daugkartinis žodžių ar žodžių formuluočių kartojimas. Žinoma, žodžiai turi būti iš anksto parengti ir tikslūs. Pavyzdžiui: „aš ramus“, „aš drąsus“, „aš ištvermingas“, „aš pasitikiu savimi“ ir t. t.

Pastaraisiais metais psichofiziologiniam boksininkų rengimui plačiai taikoma autogeninė treniruotė. Ji padeda gerinti kovinę rengtį ir sporto rezultatus, taip pat koreguoti neurotines

reakcijas. Autogeninė treniruotė leidžia geriau susikaupti ir kontroliuoti dėmesį, ramiai ilsėtis, siekti begalinio sutelktumo, greičiau įveikti neigiamas emocijas. Boksininko mokėjimas valdyti savo psichinę būklę prieš atsakingas varžybas paverčia įpročiu nugalėti streso būseną ir per pačias varžybas. Tam boksininkas turi išmokyti žodžius, lydimus mąstymo vaizdinių, suderinti su raumenų pastangomis, atsižvelgti į tai, ar reikia jaudinti, ar raminti savo psichiką, taip, kaip jis moka įtempti ir atpalaiduoti savo raumenis (Алекцеев, 1980).

Gydytojų ir pedagogų stebėjimai teigia, kad esant tinkamai bokso mokymo ir ytreniruočių metodikai, jaunuoliai, sistemingai lankantys bokso pratybas, tampa visapusiškai fiziškai išsivysčiusiais sportininkais, puikiai išmokusiais bokso technikos ir taktikos veiksmų (Bružas, Mačiulis, 2008).

2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimo organizavimas. Tyrimo procesą lėmė tyrimo objektas – karatė bei bokso sportininkų socialinių įgūdžių ypatumai.

Tyrimas grindžiamas šiomis metodologinėmis nuostatomis:

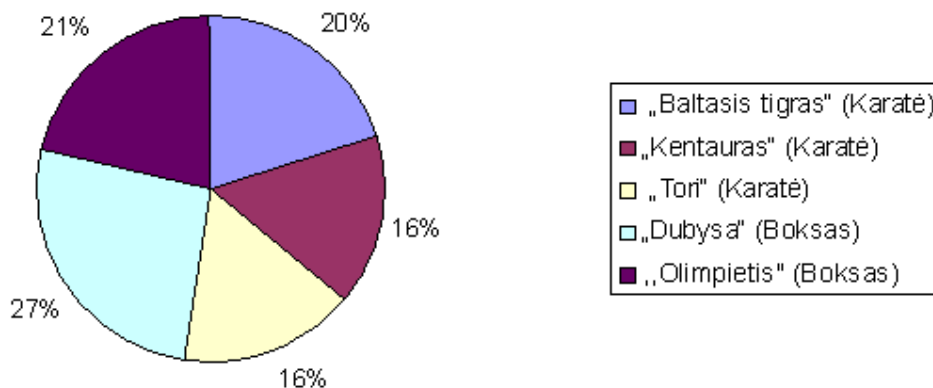
1. Humanistinės pedagogikos ir psichologijos nuostata teigianti, jog harmoningas asmenybės vystymasis yra aukščiausia vertybė (Rogers, 1969). Socialinių įgūdžių ugdymas sportinės veiklos kontekste yra susijęs su humanizmo idėjomis, nes sportuojant galima išlavinti šiuos socialinius įgūdžius: bendravimo ir bendradarbiavimo, sprendimo priėmimo, gebėjimo laikytis nustatytų reikalavimų. Be to, sportavimas gali skatinti psichosocialinį asmenybės vystymąsi - t.y., didinti savigarbą, pasitikėjimą savo sugebėjimais, emocinį pastovumą.

2. Socialinio išmokymo teorija, teigianti, kad socialiniai veiksniai, tokie kaip kitų asmenų elgesio stebėjimas, yra svarbūs mokymuisi bei elgesiui (Bandūra, 1986). Stebint ir modeliuojant kitų elgesį socialinėje grupėje, į kurią asmenį įtraukia mėgstama veikla, galima išugdyti reikalingus socialinius įgūdžius.

Darbe buvo taikyti šie tyrimo metodai:

- Teorinės analizės ir apibendrinimo.
- Anketinė apklausa.

Anketinė apklausa buvo vykdoma 2009 metais. Tiriamąją imtį sudarė devyniasdešimt keturi 14 – 17 metų amžiaus sportininkai iš penkių Lietuvos sporto klubų. Tyrime dalyvavo Šiaulių karatė klubo „Baltasis tigras“ - 19 sportininkų, Radviliškio karatė klubo „Kentauras“ - 15 sportininkų, Šiaulių karatė klubo „Tori“ - 15 sportininkų, 25 boksininkai iš sporto mokyklos „Dubysa“ bei 20 boksininkų iš Panevėžio bokso klubo „Olimpietis“. Buvo planuota ištirti po 55 sportininkus iš karatė bei bokso klubų, tačiau 16 anketų nebuvo užpildytos. Tiriamųjų imties pasiskirstymas procentais pateiktas 2 paveiksle.



2 pav. Tiriamųjų imties pasiskirstymas procentais pagal sporto klubus

Anketinės apklausos būdu buvo tiriami karatė bei bokso sportininkų *esminiai socialiniai įgūdžiai, situaciniai socialiniai įgūdžiai, doroviniai socialiniai įgūdžiai, varžybiniai socialiniai įgūdžiai, varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai*. Tyrimo anketos sudarymo ypatumai pateikiami 1 lentelėje.

1 lentelė

Tyrimo instrumento – anketos sudarymo ypatumai

Socialiniai įgūdžiai	Esminiai socialiniai	Emocinis ekspresyvumas	3 klausimai
		Emocinis jautrumas	4 klausimai
		Emocinė kontrolė	4 klausimai
		Socialinis ekspresyvumas	4 klausimai
		Socialinis jautrumas	4 klausimai
		Socialinė kontrolė	4 klausimai
	Doroviniai socialiniai	Paguosti, padėti	
		Neapsimetinėti, neapgaudinėti	
		Nežeminti, nekeršyti	
		Laikytis duoto žodžio, atsakyti už savo veiksmus	
	Situaciniai socialiniai įgūdžiai	Mokėti atsisakyti	
		Reagavimas į pastabas	
		Mokėjimas prieštarauti	
		Atsiprašymas	
		Pripažinimas klydus	
		Mokėti džiaugtis būti pagirtam	
		Mokėjimas pradėti pokalbį	
		Mokėjimas pakalbėti apie ką nors	
		Mokėjimas užbaigti pokalbį	
		Pagalbos prašymas	
		Gerų žodžių sakymas	
		Sakymas ką jauti	
	Varžybiniai socialiniai psichologiniai	Sugebėjimas stiprinti savo varžybinę motyvaciją	7 klausimai
		Sugebėjimas pasitikėti savimi	7 klausimai
		Sugebėjimas stabilizuoti emocinę būseną	7klausimai
		Sugebėjimas bendrauti	7 klausimai
		Sugebėjimas numatyti	3 klausimai

	Varžybiniai socialiniai	Kodavimo įgūdis	3 klausimai
		Dekodavimo įgūdis	2 klausimai
		Savikontrolė socialinėje sąveikoje	4klausimai
		Emocinė reakcija į kitus	3 klausimai

Esminiams socialiniams įgūdžiams vertinti taikytas R. Riggio, H. Friedman (1982) esminių socialinių įgūdžių klausimynas, adaptuotas R. Malinausko (2004) ir Š. Šnirio (2005). Esminių socialinių įgūdžių klausimyną sudaro dvidešimt trys teiginiai, kurie vertinami penkių balų skale. Kiekvienam iš šešių socialinių įgūdžių skirta po 4 teiginius, išskyrus emociniam ekspresyvumui tirti. Jam skirti trys teiginiai. Tyrime vertinami šie socialiniai įgūdžiai: *emocinis ekspresyvumas*, *emocinis jautrumas*, *emocinė kontrolė*, *socialinis ekspresyvumas*, *socialinis jautrumas* ir *socialinė kontrolė*.

Kiekvienam iš šių įgūdžių tenkantis balų vidurkis parodo jų lygį (lygis čia suvokiamas kaip įgūdžių, matuojamų balais, kokybės laipsnis: nuo - 1 iki 1,4 balo - labai blogi įgūdžiai, 1,5 - 2,4 balo - blogi įgūdžiai, 2,5-3,4 - patenkinami įgūdžiai, 3,5-4,4 balo - geri, 4,5-5 balo - labai geri įgūdžiai).

Trumpai apibūdinsime kiekvieną skalę. *Emocinis ekspresyvumas* - gebėjimas, kuris priklauso nežodinei sričiai, atspindintis individo gebėjimą spontaniškai ir tiksliai išreikšti išgyventas emocines būsenas. *Emocinis jautrumas* - tai gebėjimas būti pastabiam bei domėjimasis kitų siunčiamais ženklais (tai nežodinis jautrumas). *Emocinė kontrolė* - gebėjimas kontroliuoti ir reguliuoti emocines būsenas ir nežodinę išraišką. *Socialinis ekspresyvumas* - gebėjimas išreikšti save žodine forma ir įtraukti kitus individus į socialinę sąveiką. *Socialinis jautrumas* - gebėjimas dekoduoti ir suprasti žodinę informaciją, taip pat supratimą apie normas, kurios reguliuoja tinkamą socialinį elgesį. *Socialinė kontrolė* - gebėjimas, reiškiantis asmens mokėjimą prisistatyti, atlikti socialinius vaidmenis ir ginti savo nuomonę.

Situaciniams socialiniams įgūdžiams vertinti taikytas E. Gambrill (1995) klausimynas (cituojuama iš Hinsch, Pflingsten, 1998), kurį adaptavo S. Šniras. Adaptuotame klausimyne pateikti šie socialiniai įgūdžiai: *mokėjimas atsisakyti*, *reagavimas į pastabas*, *mokėjimas prieštarauti*, *atsiprašymas*, *pripažinimas klydus*, *mokėjimas džiaugtis būti pagirtam*, *pradėti pokalbį*, *mokėjimas pakalbėti*, *užbaigti pokalbį*, *paprašyti pagalbos*, *sakyti gerus žodžius*, *pasakyti ką jauti*. Abiejų metodikų patikimumas įvertintas ir tinkamas moksliniams tyrimams (Šniras, 2005).

Doroviniams socialiniams įgūdžiams vertinti taikomas dorovinių socialinių įgūdžių aprašas (klausimynas) (Šniras, Malinauskas, 2005). Doroviniai socialiniai įgūdžiai - tai įgūdžiai, susiję su visuomenei priimtų normų ir taisyklių laikymusi. Tiriami šie doroviniai socialiniai įgūdžiai - *tai paguosti, padėti, neapsimetinėti, neapgaužinėti, nežeminti, nekeršyti, laikytis duoto žodžio, atsakyti už savo veiksmus*. Vertinamas įgūdžių lygis ir svarba (skiriami trys rodiklių laipsniai: žemas (mažas), vidutinis, aukštas (didelis).

Siekiant ištirti sportininkų socialinius varžybinius įgūdžius taikomas adaptuotas Y. Sugiyama (1999) klausimynas. Jį sudaro 12 teiginių, kurie vertinami penkiabale skale. *Varžybiniai socialiniai įgūdžiai* - tai įgūdžiai, susiję su žodinės ir nežodinės informacijos siuntimu ir priėmimu varžybų metu (Šniras, Malinauskas, 2005). Analizuojami tokie socialiniai įgūdžiai: *kodavimo, dekodavimo, savikontrolė socialinėje sąveikoje ir emocinė reakcija į kitus*. Kiekvienam iš šių įgūdžių tenkantis balų vidurkis parodo jų lygį (lygis čia suvokiamas kaip įgūdžių, matuojamų balais, kokybės laipsnis: nuo - 1 iki 1,4 balo - labai blogi įgūdžiai, 1,5 - 2,4 balo - blogi įgūdžiai, 2,5-3,4 - patenkinami įgūdžiai, 3,5-4,4 balo - geri, 4,5-5 balo - labai geri įgūdžiai).

Kodavimo įgūdis - tai gebėjimas perduoti informaciją per varžybas komandos draugams ar varžovams.

Dekodavimo įgūdis - tai gebėjimas priimti ir apdoroti informaciją iš komandos draugų ar varžovų per varžybas.

Savikontrolė socialinėje sąveikoje - tai gebėjimas reguliuoti, bei koreguoti savo poelgius ir veiksmus sportinės veiklos metu.

Emocinė reakcija į kitus - tai gebėjimas kontroliuoti ir reguliuoti emocinę būseną ir jos išraišką atsakant į komandos draugų ar varžovų poveikį.

Varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai - tokie įgūdžiai, kurie pagerina sportinės veiklos rezultatus, didina pasitikėjimą savimi ir skatina pasitenkinimą savo veikla. Jie tiriami modifikuotu varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių klausimynu (Tokunaga, Hashimoto, 2000). Varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių klausimyną sudaro 31 teiginiai. Kiekvienam iš penkių socialinių įgūdžių vertinti skirta po 7 teiginius, išskyrus sugebėjimui numatyti. Jam skirti trys teiginiai. Varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai vertinami penkių balų skale. Analizuojami šie įgūdžiai: *sugebėjimas stiprinti varžybinių motyvaciją, sugebėjimas stabilizuoti emocinę būseną, pasitikėjimas savimi, sugebėjimas numatyti ir bendradarbiauti*.

Tyrimo lentelėse naudojami sutrumpinimai:

n- respondentų skaičius,

X- balų vidurkis tenkantis vienam respondentui,

SD - standartinis nuorypis,

t – Stjudento t kriterijus skirtumo patikimumui įvertinti,

p – tikimybė,

χ^2 – chi kriterijus skirtumo patikimumui įvertinti,

* - žymi statistikai patikimą skirtumą ($p < 0,05$).

3. TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ IR JŲ APTARIMAS

Šiame tyrime analizavome bokso ir karatė treniruotes lankančių sportininkų socialinių įgūdžių raišką: *esminių socialinių įgūdžių, situacinių socialinių įgūdžių, dorovinių socialinių įgūdžių, varžybinių socialinių įgūdžių, varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių.*

3.1. Esminių socialinių įgūdžių raiška

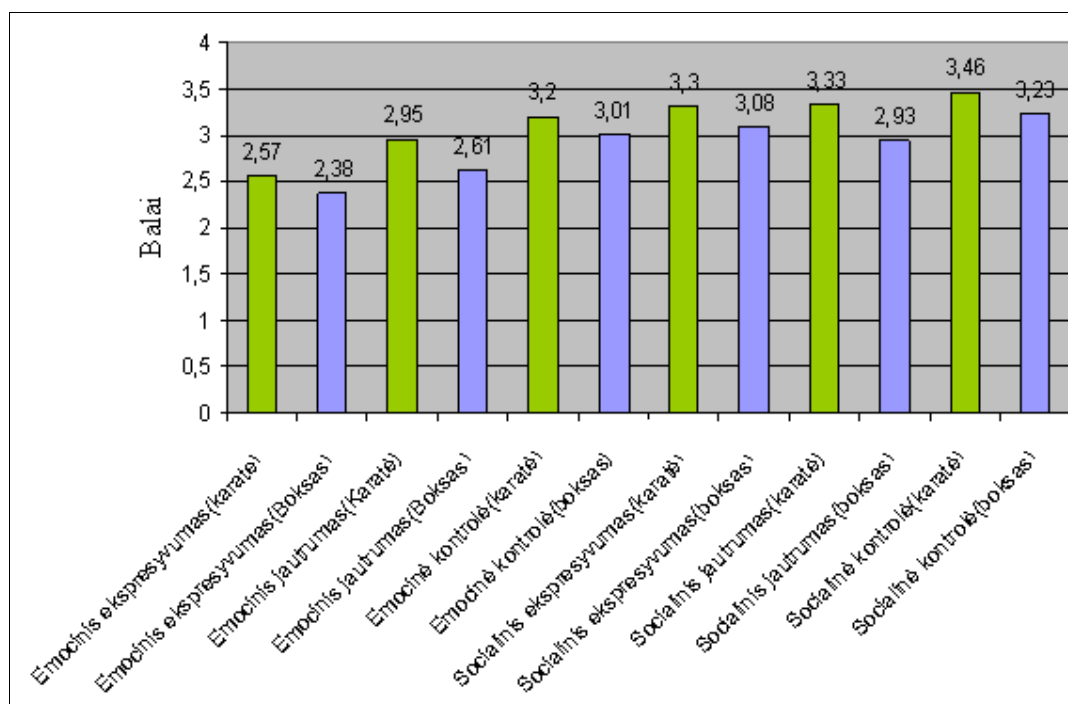
Norint palyginti karatė bei bokso sportininkų esminių socialinių įgūdžių lygį, buvo apskaičiuoti šių įgūdžių vidurkiai, standartiniai nuokrypiai, o skirtumo patikimumui nustatyti taikytas Stjudento t kriterijus. Esminių socialinių įgūdžių lygio tyrimo rezultatai pateikiami 2 lentelėje.

2 lentelė

Esminių socialinių įgūdžių lygio tyrimo rezultatai

Esminiai socialiniai įgūdžiai	Sporto šaka	n	X	SD	t	p
Emocinis ekspresyvumas	Karatė	49	2,57	0.40	0.16	0.88
	Boksas	45	2.38	0.37		
Emocinis jautrumas	Karatė	49	2.95	0.45	0.27	0.79
	Boksas	45	2.61	0.32		
Emocinė kontrolė	Karatė	49	3,20	0,44	0,13	0,90
	Boksas	45	3,01	0,48		
Socialinis ekspresyvumas	Karatė	49	3,30	0,53	0,13	0,90
	Boksas	45	3,08	0,54		
Socialinis jautrumas	Karatė	49	3,33	0,43	0,31	0,76
	Boksas	45	2,93	0,37		
Socialinė kontrolė	Karatė	49	3,46	0,72	0,11	0,91
	Boksas	45	3,23	0,54		

Lyginant bokso ir karatė sportininkų esminius socialinius įgūdžius, statistiškai patikimų skirtumų neatrasta ($p > 0,05$). Jų lygis gali būti vertinamas kaip patenkinamas (≈ 3 balai). Tiek boksinių tiek karatė sportininkų yra labiausiai išlavinta socialinė kontrolė (3 pav.).



3 pav. Esminių socialinių įgūdžių lygio vertinimas balais

Pagrindinis socialinės kontrolės teorijų teiginys yra tas, kad nusikalstamumas yra natūralus reiškiny. Žmonės nori daryti nusikaltimus, tačiau juos sulaiko, kontroliuoja visuomenė, turinti tam reikalingus socialinius mechanizmus, t. y. socialinę kontrolę (Vaičekauskaitė, 2008). Taigi galime daryti prielaidą, kad bokso bei karatė treniruotes lankantys sportininkai nėra linkę daryti nusikaltimų.

Nors bokso ir karatė sportininkų esminiai socialiniai įgūdžiai statistiškai patikimai nesiskiria ($p > 0,05$), tačiau galima išvelgti skirtumų, kurie daugiau ar mažiau būdingi vienai ar kitai sporto šakai. Iš duomenų matyti (3 pav.), kad boksininkų išlavėjęs socialinis įgūdis-ekspresyvumas. Šis įgūdis boksininkų tarpe yra antras pagal surinktų balų skaičių ($3,08 \pm 0,54$).

Boksininkai pasitiki savimi ir yra linkę lyderiauti. Neretai boksininkų kalba būna spontaniška ir dažnai jos turinys nekontroliuojamas. Tuo tarpu karatė sportininkams yra būdingesnis socialinis jautrumas ($3,33 \pm 0,43$). Taigi karatė sportininkai, galima manyti, yra dėmesingesni kitiems žmonėms nei boksininkai. Tuo pačiu karatė sportininkai žino elgesio normas ir taisykles, kurių privalu laikytis. Tai būtų galima sieti su rytų kovos menų tradicijomis, kurioms būdingi įvairūs japonų tautos etiketu grindžiami ritualai (Karamitsos, Pejic, 1998).

Tiek boksininkų, tiek karatė sportininkų mažiausiai išlavintas esminis socialinis įgūdis - emocinis ekspresyvumas ($2,57 \pm 0,40$; $2,38 \pm 0,37$). Tai rodo, kad sportininkai nelinek išreikšti

savo išgyventas emocines būsenas. Kovinėse sporto šakose sportininkai mokomi susikonscentruoti ir įveikti iškilusius sunkumus (Bružas, Mačiulis, 2008).

Apibendrinant karatė ir bokso sportininkų esminių socialinių įgūdžių lygio statistinius rodiklius, galima teigti, kad tiek bokso, tiek karatė sportininkų esminių socialinių įgūdžių išlavėjimo lygis yra panašus.

3.2. Dorovinių socialinių įgūdžių raiška

3.2.1. Dorovinių socialinių įgūdžių lygio tyrimas

Siekiant palyginti karatė bei bokso sportininkų dorovinius įgūdžius, taikytas χ^2 kriterijus skirtumų patikimumui įvertinti. Tyrimo rezultatai rodo (3 lentelė), kad karatė ir bokso sportininkai statistiškai patikimai ($p > 0,05$) nesiskyrė pagal šiuos dorovinius socialinius įgūdžius: *paguosti, padėti, neapsimetinėti, nežeminti nekeršyti, laikytis duoto žodžio, atsakyti už savo veiksmus*.

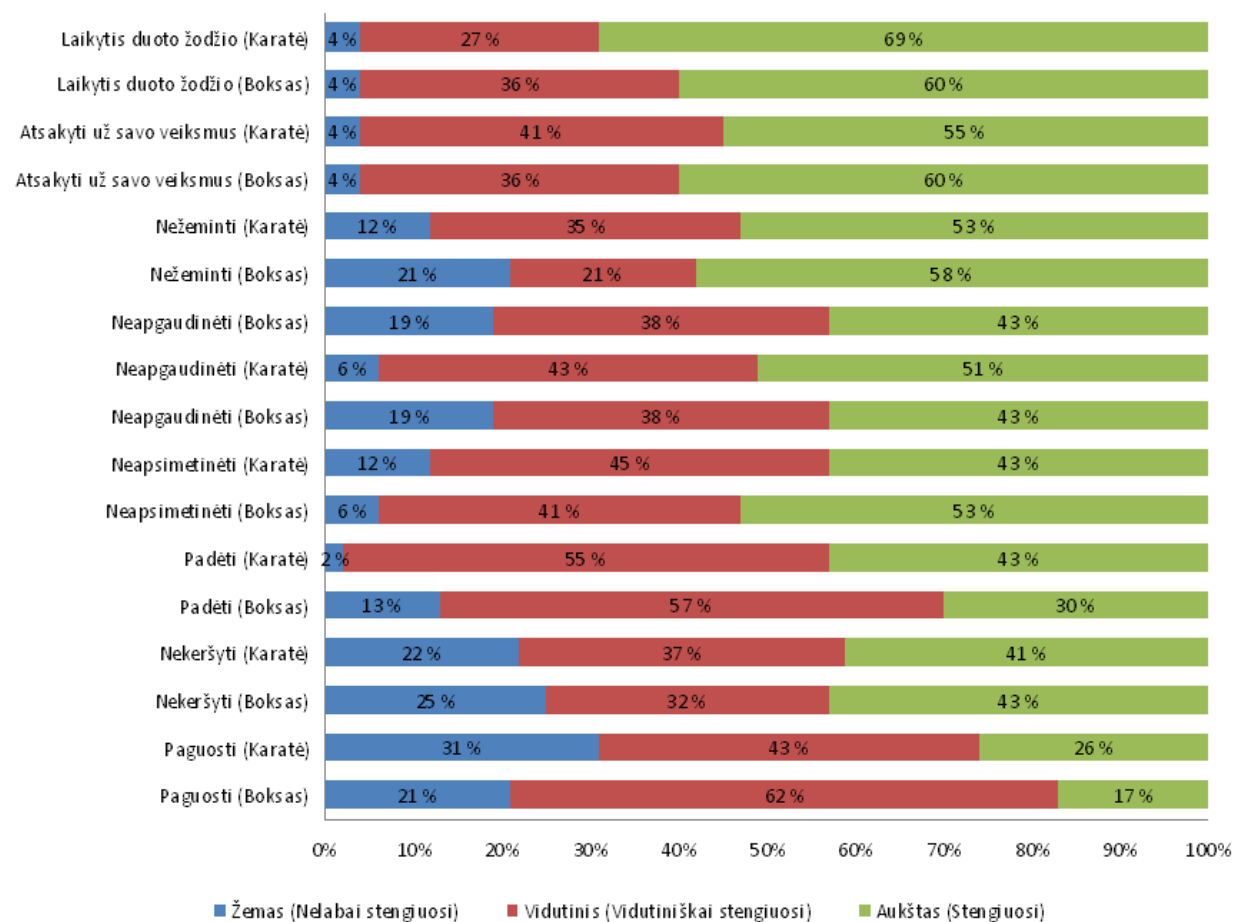
3 lentelė

Dorovinių socialinių įgūdžių lygio tyrimo rezultatai

Socialiniai įgūdžiai	Sporto šaka	Lygis			χ^2	p
		Žemas (n)	Vidutinis (n)	Aukštas (n)		
Paguosti	Karatė	15	21	13	3,43	0,18
	Boksas	10	29	8		
Padėti	Karatė	1	27	21	4,93	0,08
	Boksas	6	27	14		
Neapsimetinėti	Karatė	6	22	21	1,53	0,47
	Boksas	3	19	25		
Neapgaužinėti	Karatė	3	21	25	3,75	0,15
	Boksas	9	18	20		
Nežeminti	Karatė	6	17	26	2,79	0,25
	Boksas	10	10	27		
Nekeršyti	Karatė	11	18	20	0,28	0,87
	Boksas	12	15	20		
Laikytis duoto žodžio	Karatė	2	13	34	1,07	0,58
	Boksas	2	17	28		
Atsakyti už savo veiksmus	Karatė	2	20	27	0,22	0,89
	Boksas	2	17	28		

Tek boksinių tiek karatė sportininkų labiausiai išvystyti doroviniai socialiniai įgūdžiai - tai laikytis duoto žodžio bei atsakyti už savo veiksmus. Mūsų duomenys atitinka S. Šukio (2001), Š. Šniro (2005) tyrimo rezultatus, kuriuose akcentuojama, jog sportuojantiems paaugliams ypatingai būdingas gebėjimas atsakyti už savo veiksmus. Tai leidžia manyti, kad kovinės sporto šakos kaip ir kitos ugdo sportininkų atsakingumą, pareigingumą.

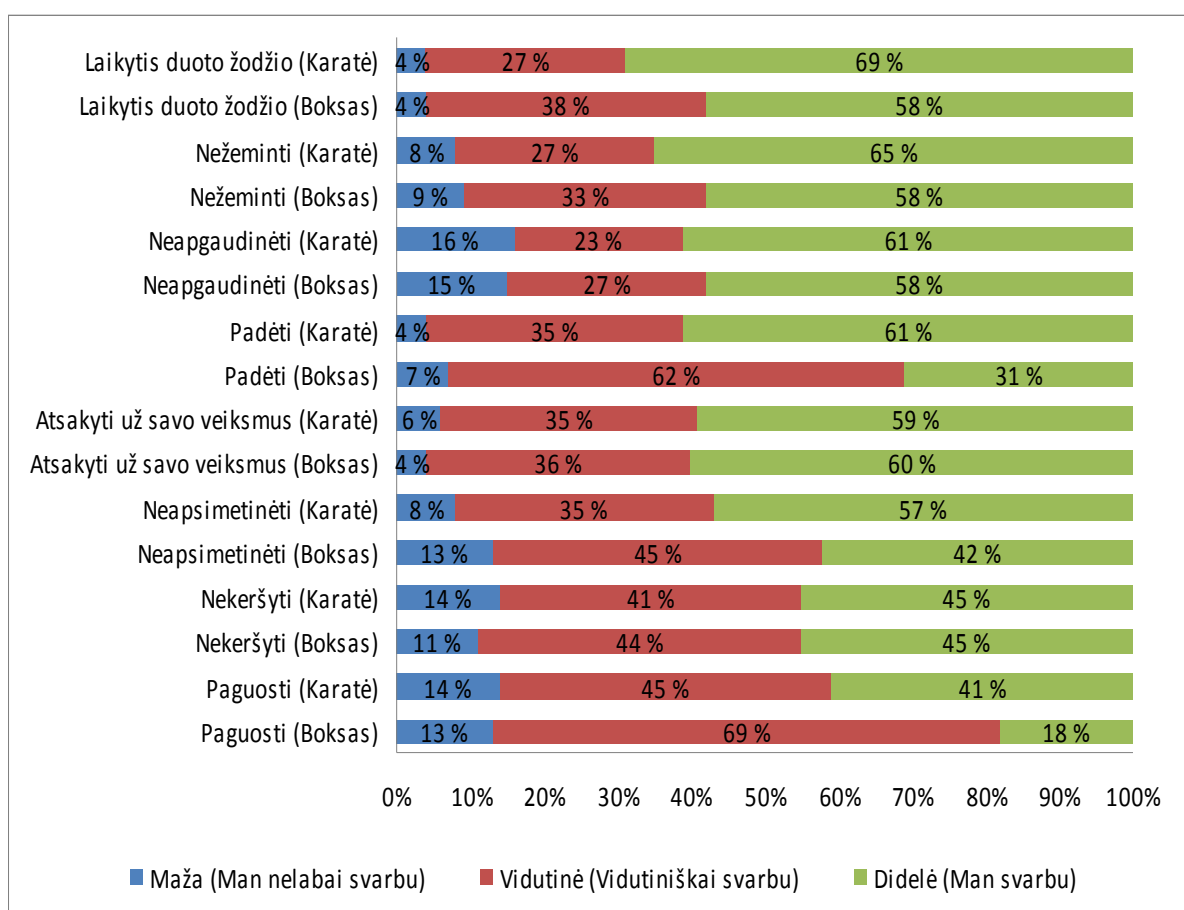
Žemiausiu situacinių įgūdžių lygiu, kuriuo pasižymi bokso, karatė sportininkai - tai įgūdis *paguosti*. Tai sutampa su M. Gard ir Meyenn (2000) bei B. Schissel (2000) nuostata, jog sportas yra socialinė aplinka, turinti sukurti tikrą vyrą. O tikras vyras paprastai suvokiamas kaip drąsus, ryžtingas, nebijantis fizinio skausmo, sugebantis laikytis duoto žodžio (Šukys, 2005). Sportininkų pasiskirstymas procentais pagal dorovinius socialinius įgūdžius pateikiamas 4 paveiksle.



4pav. Sportininkų pasiskirstymas procentais pagal dorovinių socialinių įgūdžių išlavėjimą

3.2.1. Dorovinių socialinių įgūdžių svarbos tyrimas

Dorovinių socialinių įgūdžių svarbos tyrimas (5 pav.) patvirtina, jog laikytis duoto žodžio yra svarbiausia tiek boksininkams, tiek karatė sportininkams. Taip pat pastebima, jog sportininkams yra svarbu nežeminti kitų. Mūsų tyrimo duomenys iš dalies patvirtino R. Bakutytės (1999) tyrimų duomenis, teigiančius, jog tokio amžiaus paaugliai stengiasi humaniškai elgtis: neskriaudžia, nežemina vienas kito, išvengia keršto, klastos ir apgaulės. Tačiau dorovinių socialinių įgūdžių svarbos ir lygio tyrimo rezultatai rodo, jog nemaža dalis karatė bei bokso treniruotes lankančių sportininkų nevengia keršto. Sportininkai neatleidžia nuoskaudų. Tai, manytume, galima sieti su sportininkų išugdytomis ambicijomis. Dauguma sportininkų įpratę siekti pergalės, kuri S. Šukio (2005) teigimu, sportinėje veikloje be galo reikšminga.



5 pav. Sportininkų pasiskirstymas procentais pagal dorovinių socialinių įgūdžių svarbą

Analizuodami karatė, bokso sportininkų dorovinius socialinius įgūdžius pastebėjome, kad karatė sportininkų doroviniai socialiniai įgūdžiai *paguosti* bei *padėti* svarbos požiūriu statistiškai patikimai skiriasi ($p < 0,05$), lyginant su boksininkais. Svarbos tyrimo duomenys pateikti 4 lentelėje.

Dorovinių socialinių įgūdžių svarbos tyrimo rezultatai

Socialiniai įgūdžiai	Sporto šaka	Svarba			χ^2	p
		Maža (n)	Vidutinė (n)	Didelė (n)		
*Paguosti	Karatė	7	22	20	6,59	0,037
	Boksas	6	31	8		
*Padėti	Karatė	2	17	30	8,55	0,014
	Boksas	3	28	14		
Neapsimetinėti	Karatė	4	17	28	2,2	0,33
	Boksas	6	20	19		
Neapgaušinėti	Karatė	8	11	30	0,23	0,89
	Boksas	7	12	26		
Nežeminti	Karatė	4	13	32	0,59	0,74
	Boksas	4	15	26		
Nekeršyti	Karatė	7	20	22	0,26	0,88
	Boksas	5	20	20		
Laikytis duoto žodžio	Karatė	2	13	34	1,43	0,49
	Boksas	2	17	26		
Atsakyti už savo veiksmus	Karatė	3	17	29	0,13	0,94
	Boksas	2	16	27		

Tyrimo duomenys leidžia daryti prielaidą, kad karatė sportininkai yra labiau linkę į altruizmą, rūpinimąsi kitais. Tam, matyt, turi įtakos kovinių menų filosofija, kuriai būdingi šie aspektai. Vis dėl to manome, kad šiai prielaidai pagrįsti reikėtų atlikti dar daugiau papildomų tyrimų.

3.3 Situacinių socialinių įgūdžių raiška

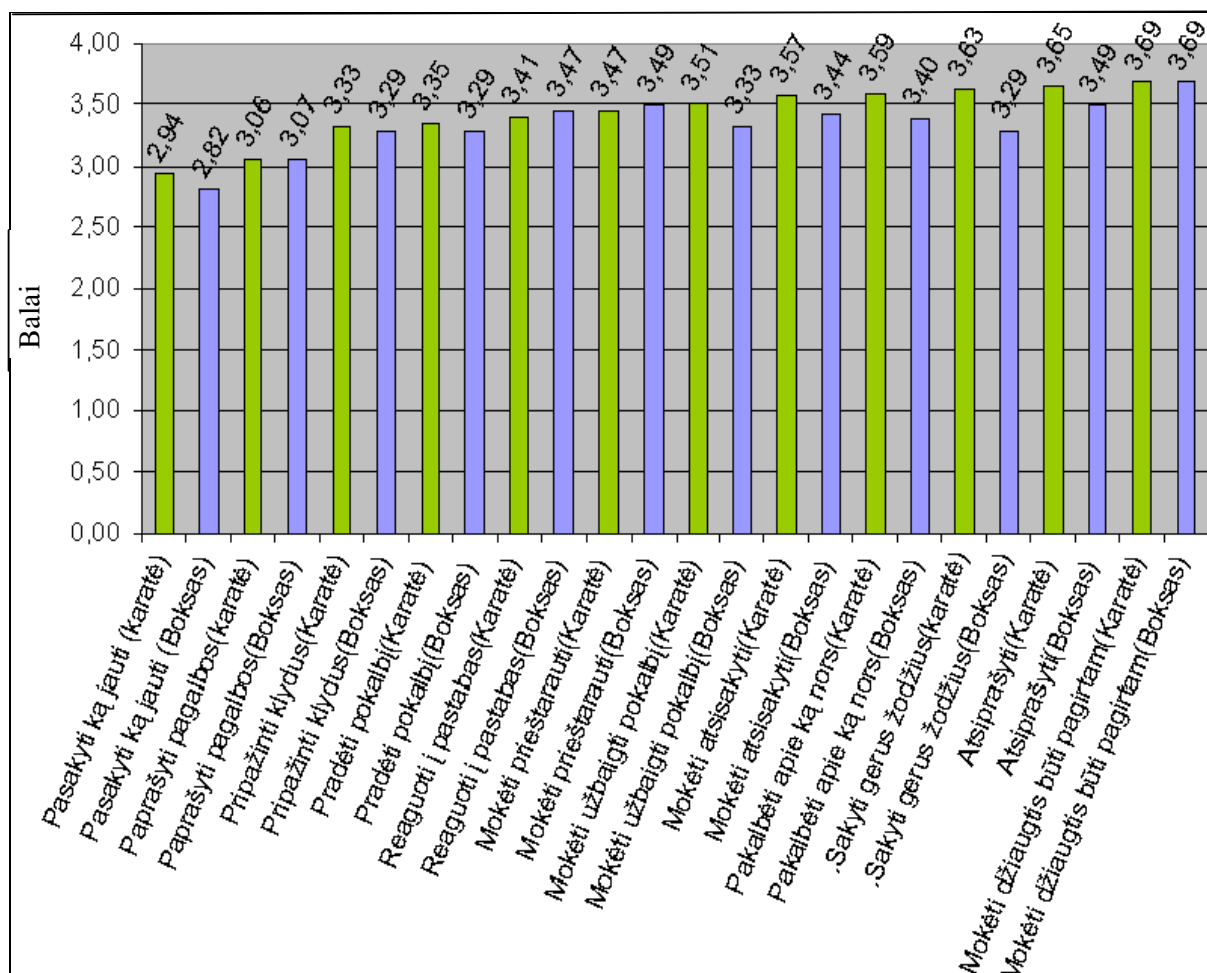
3.3.1. Situacinių socialinių įgūdžių lygio tyrimas

Analizuojant boksininkų, karatistų situacinius socialinius įgūdžius aptariamas jų lygis bei svarba. Boksininkų bei karatė sportininkų situacinių socialinių įgūdžių lygio vertinimai pateikiami 5 lentelėje.

Situacinių socialinių įgūdžių lygio rezultatai

Situaciniai socialiniai įgūdžiai	Sporto šaka	n	X	SD	t	p
Mokėti atsisakyti	Karatė	49	3,57	0,60	0.20	0,85
	Boksas	45	3,44	0,75		
Reaguoti į pastabas	Karatė	49	3,41	0,73	0.103	0,92
	Boksas	45	3,47	0,69		
Mokėti prieštarauti	Karatė	49	3,47	0,61	0.125	0,9
	Boksas	45	3,49	0,78		
Atsiprašyti	Karatė	49	3,65	0,63	0.231	0,82
	Boksas	45	3,49	0,65		
Pripažinti klydus	Karatė	49	3,33	0,64	0.177	0,86
	Boksas	45	3,29	0,46		
Mokėti džiaugtis būti pagirtam	Karatė	49	3,69	0,63	0.157	0,88
	Boksas	45	3,69	0,65		
Pradėti pokalbį	Karatė	49	3,35	0,63	0.168	0,87
	Boksas	45	3,29	0,66		
Pakalbėti apie ką nors	Karatė	49	3,59	0,63	0.235	0,82
	Boksas	45	3,4	0,69		
Mokėti užbaigti pokalbį	Karatė	49	3,51	0,66	0.222	0.83
	Boksas	45	3,33	0,67		
Paprašyti pagalbos	Karatė	49	3,06	0,55	0.162	0,88
	Boksas	45	3,07	0,43		
Sakyti gerus žodžius	Karatė	49	3,63	0,63	0.359	0,73
	Boksas	45	3,29	0,47		
Pasakyti ką jauti	Karatė	49	2,94	0,41	0.292	0,78
	Boksas	45	2,82	0,37		

Tyrimo rezultatai rodo, kad nėra statistiškai patikimų skirtumų ($p > 0,05$) bokso ir karatė sportininkų situacinių socialinių įgūdžių raiškoje. Situacinių socialinių įgūdžių įvertinimas balais pateiktas 6 paveiksle.



6 pav. Situacinių socialinių įgūdžių įvertinimas balais

Iš gautų rezultatų matyti, jog tiek boksininkai, tiek karatistai moka džiaugtis būdami pagirti, geba atsiprašyti, moka prieštarauti. Šie bokso bei karatė sportininkų įgūdžiai vertinami kaip geri (3,47-3,69 balai).

Kai sportuojantys paaugliai nestokoja mokėjimo prieštarauti įgūdžių, tai jiems geriau pavyksta įveikti agresijos apraiškas, sutartinai veikti, siekiant bendrų tikslų (Stephens, 2001). Esant nepakankamam mokėjimui atsiprašyti, pripažinti klydus, gali išryškėti neigiami egocentrizmo, priešiško ar uždaro bruožai (Ommundsen, Roberts, Lemyre, Treasure, 2003).

Paaiškėjo ir tai, kad karatė sportininkai geba bendrauti. Tokie įgūdžiai kaip sakyti gerus žodžius, pakalbėti apie ką nors, mokėti užbaigti pokalbį vertinami gerai (3,51-3,63). Sportuojančių moksleivių tyrimai (Duquin, 1984) parodė, kad tokie situaciniai įgūdžiai, kaip antai: mokėti pakalbėti, mokėti baigti pokalbį, paprašyti pagalbos gerina asmeninius sportuojančių moksleivių santykius ir padeda pasiekti geresnių rezultatų tiek sporto, tiek socialinėje aplinkoje.

Tyrimo duomenys (6 pav.) rodo, kad karatė sportininkams išugdytas įgūdis mokėti atsisakyti (3,57 balų). Likusieji situaciniai socialiniai įgūdžiai vertinami vidutiniškai.

Bokso, karatė sportininkų mažiausiai balų surinkęs situacinis socialinis įgūdis – tai *pasakyti, ką jauti*. Tai sutampa su Quatman, Swanson (2002) mokslinio tyrimo duomenimis, kurie parodė, kad sunkiausiai yra ugdyti įgūdį pasakyti, ką jauti, nes pasakymas, *ką jauti*, padeda geriau save pažinti, padeda susigyventi su savo jausmais ir prisiimti atsakomybę už juos.

3.3.2. Situacinių socialinių įgūdžių svarbos tyrimas

Nors boksininkų situacinių socialinių įgūdžių lygio vertinimai šiek tiek žemesni nei karatė sportininkų, tačiau patikimų skirtumų nėra nustatyta. Beje, to negalima pasakyti apie boksininkų ir karatė sportininkų situacinių socialinių įgūdžių svarbos tyrimą. Svarbos tyrimo duomenys pateikti 6 lentelėje.

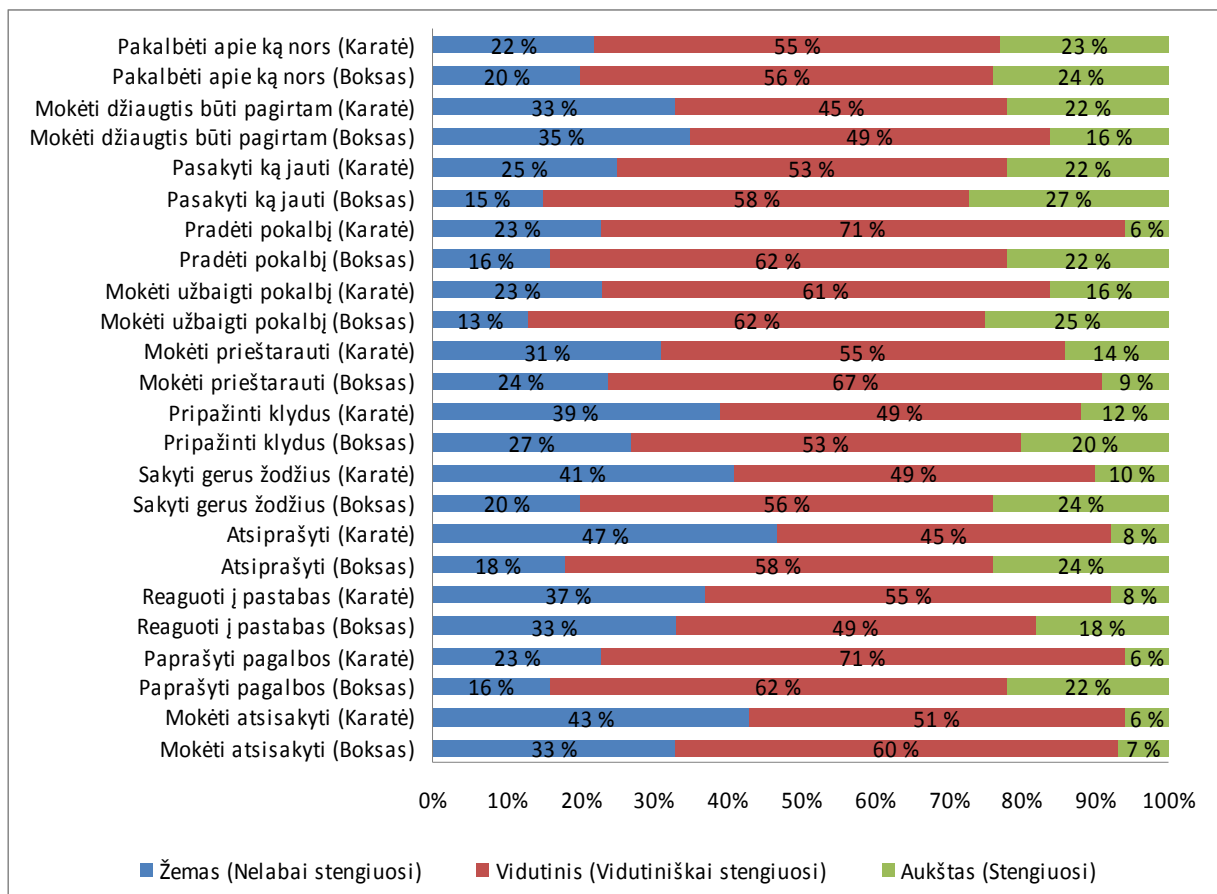
6 lentelė

Situacinių socialinių įgūdžių svarbos tyrimo rezultatai

Socialiniai įgūdžiai	Sporto šaka	Svarba			χ^2	p
		Maža (n)	Vidutinė (n)	Didelė (n)		
Mokėti atsisakyti	Karatė	21	25	3	0.908	0.64
	Boksas	15	27	3		
Reaguoti į pastabas	Karatė	18	27	4	1.95	0.38
	Boksas	15	22	8		
Mokėti prieštarauti	Karatė	15	27	7	1.424	0.49
	Boksas	11	30	4		
*Atsiprašyti	Karatė	23	22	4	10.707	0.004
	Boksas	8	26	11		
Pripažinti klydus	Karatė	19	24	6	2.014	0.37
	Boksas	12	24	9		
Mokėti džiaugtis būti pagirtam	Karatė	16	22	11	0.72	0.70
	Boksas	16	22	7		
Pradėti pokalbį	Karatė	11	29	9	0.145	0.93
	Boksas	10	28	7		
Pakalbėti apie ką nors	Karatė	11	27	11	0.107	0.95
	Boksas	9	25	11		
Mokėti užbaigti pokalbį	Karatė	11	30	8	1.846	0.40
	Boksas	6	28	11		
Paprašyti pagalbos	Karatė	11	35	3	5.275	0.07

	Boksas	7	28	10	6.284	0.04
* Sakyti gerus	Karatė	20	24	5		
žodžius	Boksas	9	25	11		
Pasakyti ką jauti	Karatė	12	26	11	1.028	0.60
	Boksas	7	26	12		

Statistiškai patikimai svarbos požiūriu skiriasi boksininkų ir karatistų įgūdžiai *sakyti gerus žodžius* bei *atsiprašyti* ($p < 0,05$). Tyrimas parodė, kad tai daryti boksininkams svarbiau nei karatė sportininkams. Sportininkų pasiskirstymas procentais pagal situacinių socialinių įgūdžių svarbą pateiktas 7 paveiksle.



7 pav. Sportininkų pasiskirstymas procentais situacinių socialinių įgūdžių svarbos požiūriu

Bokso, karatė sportininkų situacinių socialinių įgūdžių svarbos tyrimo duomenys rodo, kad boksininkai lenkia karatė sportininkus svarbos požiūriu.

Apibendrinant boksininkų bei karatė sportininkų situacinių socialinių įgūdžių lygį bei svarbą, galima daryti prielaidą, kad įvairiose gyvenimo ir sportinės veiklos situacijose tiek boksininkų, tiek karatė sportininkų elgesys nesiskirtų. Manytume, kad šiai prielaidai pagrįsti reikėtų atlikti daugiau papildomų tyrimų.

3.4. Varžybiniai psichologiniai socialiniai įgūdžiai

Šiame tyrime analizuojami tokie įgūdžiai: *gebėjimas stiprinti varžybinę motyvaciją, stabilizuoti emocinę būseną, pasitikėjimas savimi, sugebėjimas numatyti ir bendrauti*.

3.4.1. Gebėjimas stiprinti varžybinę motyvaciją

Tikslu palyginti karatė bei bokso sportininkų gebėjimą stiprinti varžybinę motyvaciją (skirtumo patikimumui nustatyti) taikytas Stjudento *t* kriterijus.

Kadangi statistiškai patikimi skirtumai tarp karatė ir bokso sportininkų nenustatyti (7 lentelė), todėl galima teigti, pagal gebėjimą stiprinti varžybinę motyvaciją bokso ir karatė sportininkai yra homogeniški.

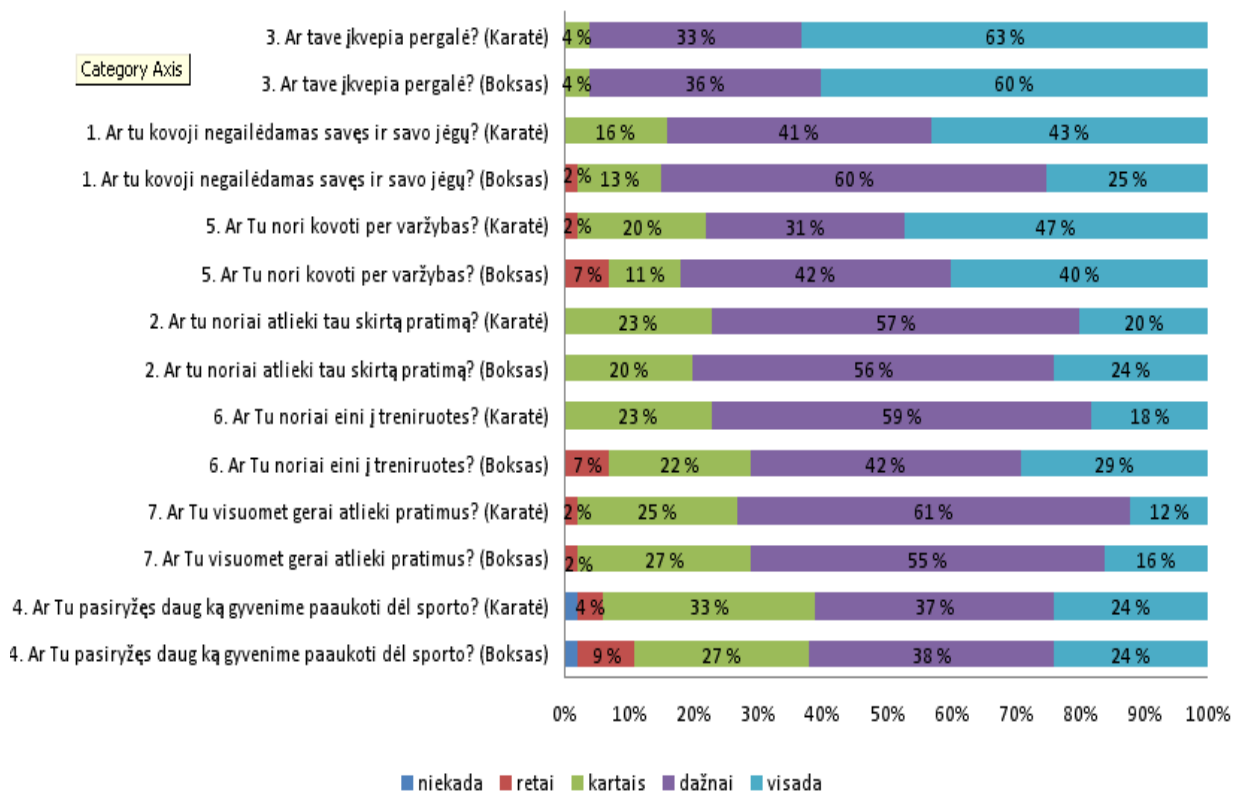
7 lentelė

Gebėjimo stiprinti varžybinę motyvaciją tyrimo rezultatai

Tyrimo klausimai	Sporto šaka	n	X	SD	t	p
1. Ar tu kovoji negailėdamas savęs ir savo jėgų?	Karatė	49	4,3	0,98	0,87	0.175
	Boksas	45	4,1	1,01		
2. Ar tu noriai atlieki tau skirtą pratimą?	Karatė	49	4,0	0,94	0,93	0.929
	Boksas	45	4,0	0,94		
3. Ar tave įkvepia pergalė?	Karatė	49	4,6	1,37	0,92	0.100
	Boksas	45	4,6	1,31		
4. Ar Tu pasiryžęs daug ką gyvenime paaugoti dėl sporto?	Karatė	49	3,8	0,67	0,87	0.174
	Boksas	45	3,7	0,64		
5. Ar Tu nori kovoti per varžybas?	Karatė	49	4,2	0,98	0,89	0.140
	Boksas	45	4,2	0,94		
6. Ar Tu noriai eini į treniruotes?	Karatė	49	4,0	0,97	0,9	0.130
	Boksas	45	3,9	0,76		
7. Ar Tu visuomet gerai atlieki pratimus?	Karatė	49	3,8	1,00	0,92	0.106
	Boksas	45	3,8	0,90		

Atlikti tyrimai parodė, kad karatė ir bokso sportininkų gebėjimo stiprinti varžybinę motyvaciją įgūdžiai geri ($\approx 4,07$ balo). Sportininkai dažnai noriai eina į treniruotes, stengiasi gerai atlikti jiems skirtus pratimus, noriai dalyvauja varžybose, kuriose kovoja negailėdami jėgų.

Dauguma sportininkų (8 pav.) nurodo, kad juos įkvepia pergalė. Galima manyti, jog S. Šukys (2005) buvo teisingas teigdamas, jog šių laikų sporto vyraujantis tikslas – nugalėti, t.y. pasiekti pergalę, laimėti sportinę kovą.



8 pav. Karatė, bokso sportininkų pasiskirstymas procentais gebėjimo stiprinti važiabinę motyvaciją raiškos atžvilgiu

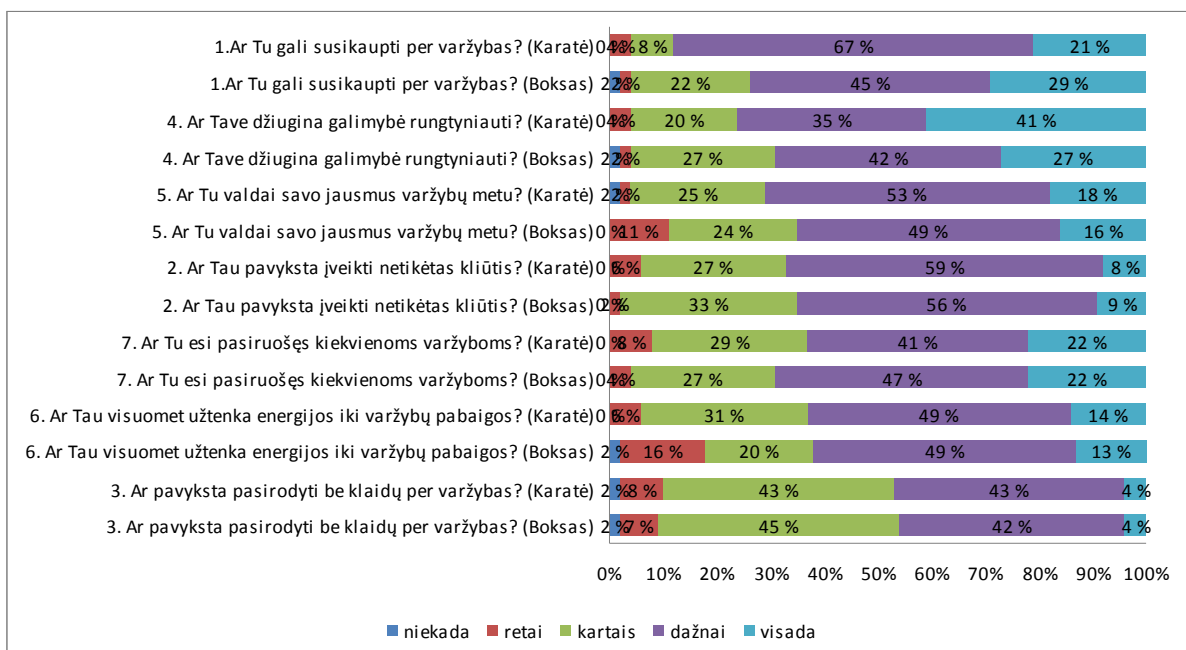
3.4.2. Gebėjimas stabilizuoti emocinę būseną

Išanalizavus šio tyrimo rezultatus (8 lentelė), taikant Studento t kriterijų, nustatyta, kad karatė ir bokso sportininkai pagal įgūdį stabilizuoti emocinę būseną statistiškai patikimai nesiskiria ($p > 0,05$). Šis įgūdis abiejų sporto šakų sportininkų yra vertinamas kaip geras ($\approx 3,8$ balo).

Gebėjimo stabilizuoti emocinę būseną tyrimo rezultatai

Tyrimo klausimai	Sporto šaka	n	X	SD	t	p
1. Ar Tu gali susikaupti per varžybas?	Karatė	49	4,04	1,13	0,9	0.135
	Boksas	45	3,96	0,80		
2. Ar Tau pavyksta įveikti netikėtas kliūtis?	Karatė	49	3,69	0,96	0,92	0.999
	Boksas	45	3,71	0,92		
3. Ar pavyksta pasirodyti be klaidų per varžybas?	Karatė	49	3,39	0,77	0,91	0.113
	Boksas	45	3,40	0,77		
4. Ar Tave džiugina galimybė rungtyniauti?	Karatė	49	4,12	0,88	0,83	0.221
	Boksas	45	3,89	0,75		
5. Ar Tu valdai savo jausmus varžybų metu?	Karatė	49	3,84	0,86	0,86	0.182
	Boksas	45	3,69	0,76		
6. Ar Tau visuomet užtenka energijos iki varžybų pabaigos?	Karatė	49	3,71	0,78	0,85	0.194
	Boksas	45	3,56	0,74		
7. Ar Tu esi pasiruošęs kiekvienoms varžyboms?	Karatė	49	3,78	0,68	0,92	0.102
	Boksas	45	3,87	0,77		

88 proc. karatė sportininkų nurodo, jog dažnai arba visada geba susikaupti per varžybas, bei 71 proc. geba valdyti savo jausmus varžybų metu. Tuo tarpu boksinių - atitinkamai 74 proc. geba susikaupti per varžybas ir 65 proc. valdyti jausmus jų eigoje. Galima daryti prielaidą, kad šiuo aspektu karatė sportininkai nežymiai lenkia boksinius dėl to, kad karatė treniruotėse yra taikoma meditacija, kuri sportininkui suteikia galimybę visą savo dėmesį ir dvasines galias nukreipti į karatė ir parengia pamokos pradžiai (Karamitsos, Pejčić, 1998). Sportininkų pasiskirstymas procentais pagal gebėjimą stabilizuoti emocinę būseną pateikiamas 9 paveiksle.



9 pav. Sportininkų pasiskirstymas procentais pagal gebėjimą stabilizuoti emocinę būseną

Tikėtina, kad šiuo išugdytu įgūdžiu (stabilizuoti emocinę būseną) sportininkai naudojami ir varžybose ir tai lemia emocinį stabilumą. Tačiau tiek boksininkai (54 proc.), tiek karatė sportininkai (53proc.) nurodo, kad per varžybas dažnai nepavyksta pasirodyti be klaidų.

Manytume, jog skiriant didesnę dėmesį sportininkų emocinės būsenos stabilumui, pagerėtų varžybų rezultatai, nes tiek bokso (69 proc.), tiek karatė sportininkai (76 proc.) nestokoja entuziazmo dalyvauti varžybose.

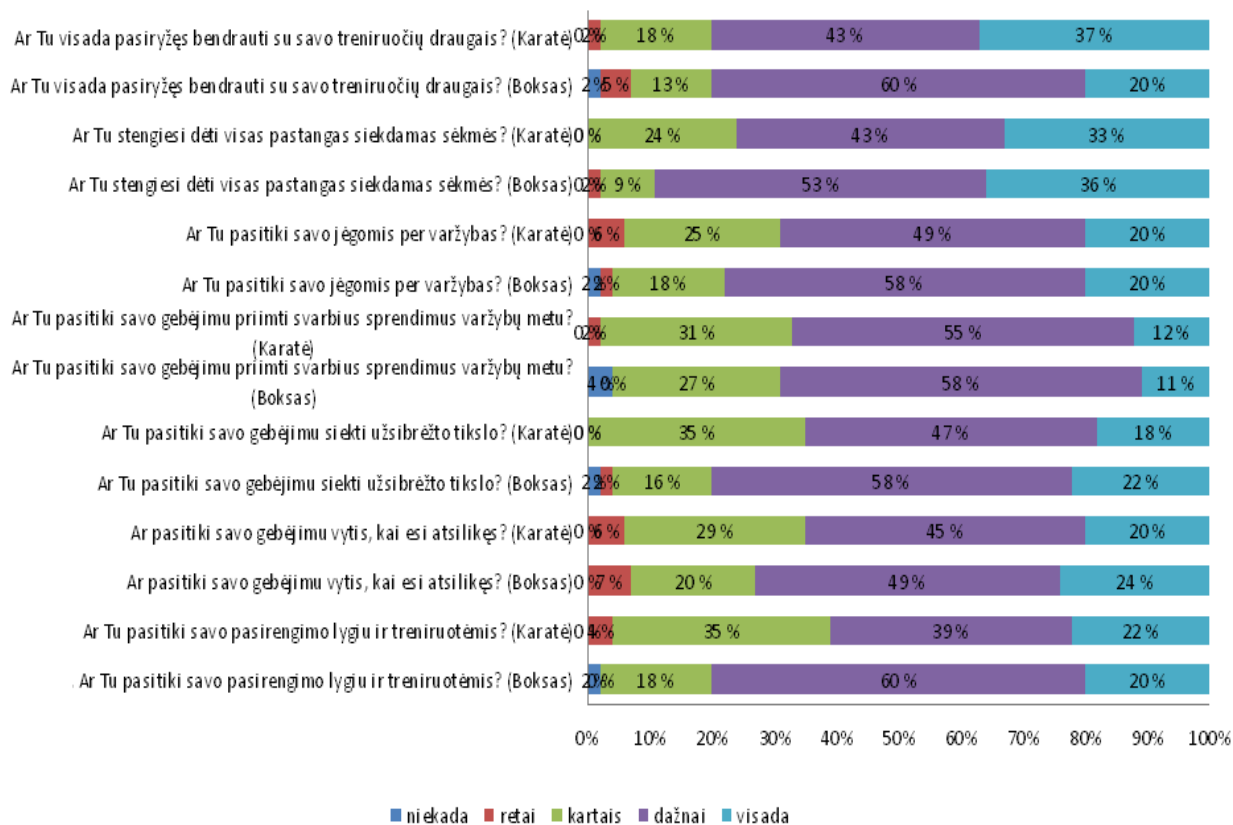
3.4.3. Pasitikėjimas savimi įgūdis

Pasitikėjimas savimi yra vienas iš svarbiausių teigiamos savivertės rodiklių, grindžiamas asmens tikėjimu savo jėgomis, galimybėmis. Pasitikintis savimi žmogus nebijo imtis įvairių darbų, tiki savo sėkme: mano, kad sumanymams įgyvendinti užteks gabumų, energijos, kad daug ką gali padaryti savo jėgomis (Raudeliūnaitė, 2005). Kaip rodo tyrimo rezultatai, šiuo įgūdžiu pasižymi tiek karatė sportininkai, tiek boksininkai. Statistiškai patikimų skirtumų tarp bokso ir karatė sportuojančių asmenų pasitikėjimo savimi įgūdžių nenustatyta. Tyrimo rezultatai pateikiami 9 lentelėje.

Pasitikėjimo savimi įgūdžio raiškos rezultatai

Tyrimo klausimai	Sporto šaka	n	X	SD	t	p
1. Ar Tu pasitiki savo gebėjimu priimti svarbius sprendimus varžybų metu?	Karatė	49	3,78	0,90	0.132	0,9
	Boksas	45	3,71	0,94		
2. Ar Tu pasitiki savo gebėjimu siekti užsibrėžto tikslo?	Karatė	49	3,84	0,79	0.771	0,94
	Boksas	45	3,96	0,96		
3. Ar Tu visada pasiryžęs bendrauti su savo treniruočių draugais?	Karatė	49	4,14	0,89	0.194	0,85
	Boksas	45	3,91	0,98		
4. Ar Tu stengiesi dėti visas pastangas siekdamas sėkmės?	Karatė	49	4,08	0,84	0.723	0,94
	Boksas	45	4,22	1,03		
5. Ar Tu pasitiki savo pasirengimo lygiu ir treniruotėmis?	Karatė	49	3,80	0,68	0.642	0,95
	Boksas	45	3,96	0,99		
6. Ar pasitiki savo gebėjimu vyti, kai esi atsilikęs?	Karatė	49	3,80	0,73	0.874	0,93
	Boksas	45	3,91	0,81		
7. Ar Tu pasitiki savo jėgomis per varžybas?	Karatė	49	3,84	0,79	0.934	0,93
	Boksas	45	3,91	0,94		

Tyrimo rezultatai rodo, kad tiek bokso, tiek karatė sportininkų pasitikėjimo savimi įgūdis gerai išlavintas ($\approx 3,92$). Daugiau nei 61 proc. tiek bokso, tiek karatė sportininkų nurodo, kad pasitiki savo pasirengimo lygiu ir treniruotėmis, pasitiki savo jėgomis per varžybas, pasitiki savo gebėjimu priimti svarbius sprendimus jų metu, pasitiki savo gebėjimu vyti, kai yra atsilikęs, pasitiki savo gebėjimu siekti užsibrėžto tikslo. Karatė bei bokso sportininkų procentinis pasiskirstymas pasitikėjimo savimi atžvilgiu pateikiami 10 paveiksle.



10 pav. sportininkų procentinis pasiskirstymas pasitikėjimo savimi atžvilgiu

Iš gautų rezultatų galima spręsti, jog kovinės sporto šakos ugdo sportininkų drąsą, pasitikėjimą savimi. Tai patvirtina teiginį, jog sportas skatina pasitikėjimą savimi (Šukys, 2001).

Tyrime pastebėta ir tai, kad sportininkai stengiasi dėti visas pastangas siekdami sėkmės. Net 89 proc. boksininkų, bei 76 proc. karatė sportininkų pažymi, kad stengiasi tai daryti dažnai arba nuolat. Sportininkų siekimas pergalės yra logiškas, to reikalauja ir pati sportinės kovos prigimtis (Šukys, 2005). Tai tik dar kartą patvirtina S. Šukio teiginį, jog pastaraisiais metais laimėjimas tapo beveik pagrindine sportinės veiklos vertybe. Galima manyti, karatė sportininkai mažiau siekia pergalės nei boksininkai dėl to, kad karatė daugiau orientuojasi į savigyną, į dvasinį tobulėjimą, tačiau, kaip rodo tyrimo rezultatai, karatė sportininkus dažnai valdo vadinamosios varžybinės idėjos.

3.4.4. Bendravimo įgūdis

Nors bendravimo įgūdžiai svarbesni komandinėms sporto šakoms, tačiau atlikus karatė, boksinių bendravimo įgūdžio tyrimą nustatyta, kad tiek karatė, tiek bokso sportininkų bendravimo įgūdis yra gerai išlavintas ($\approx 3,67$ balų (10 lentelė)). Patikimų skirtumų tarp bokso ir karatė sportininkų bendravimo įgūdžių išlavėjimo lygio nėra.

10 lentelė

Bendravimo įgūdžio tyrimo rezultatai

Tyrimo klausimai	Sporto šaka	n	X	SD	t	p
1. Aš lengvai bendrauju su treniruočių draugais	Karatė	49	4,00	0,78	0,229	0,82
	Boksas	45	3,76	0,81		
2. Žaisdamas su draugais pamirštu visus rūpesčius	Karatė	49	4,08	0,86	0,225	0,83
	Boksas	45	3,84	0,74		
3. Esu kalbus, bendraudamas su nepažystamais žmonėmis	Karatė	49	3,24	0,42	0,264	0,8
	Boksas	45	3,13	0,50		
4. Tarp treniruočių draugų jaučiuosi geriau nei būdamas vienas	Karatė	49	3,82	0,68	0,279	0,79
	Boksas	45	3,53	0,67		
5. Man smagu padėti draugams, net jei nelengva tai daryti	Karatė	49	3,76	0,77	0,116	0,91
	Boksas	45	3,80	0,73		
6. Manau, kad didžiausią džiaugsmą gyvenime teikia bendravimas	Karatė	49	3,41	0,52	0,106	0,92
	Boksas	45	3,51	0,63		
7. Man smagu bendrauti su treneriu	Karatė	49	3,73	0,62	0,138	0,89
	Boksas	45	3,78	0,65		

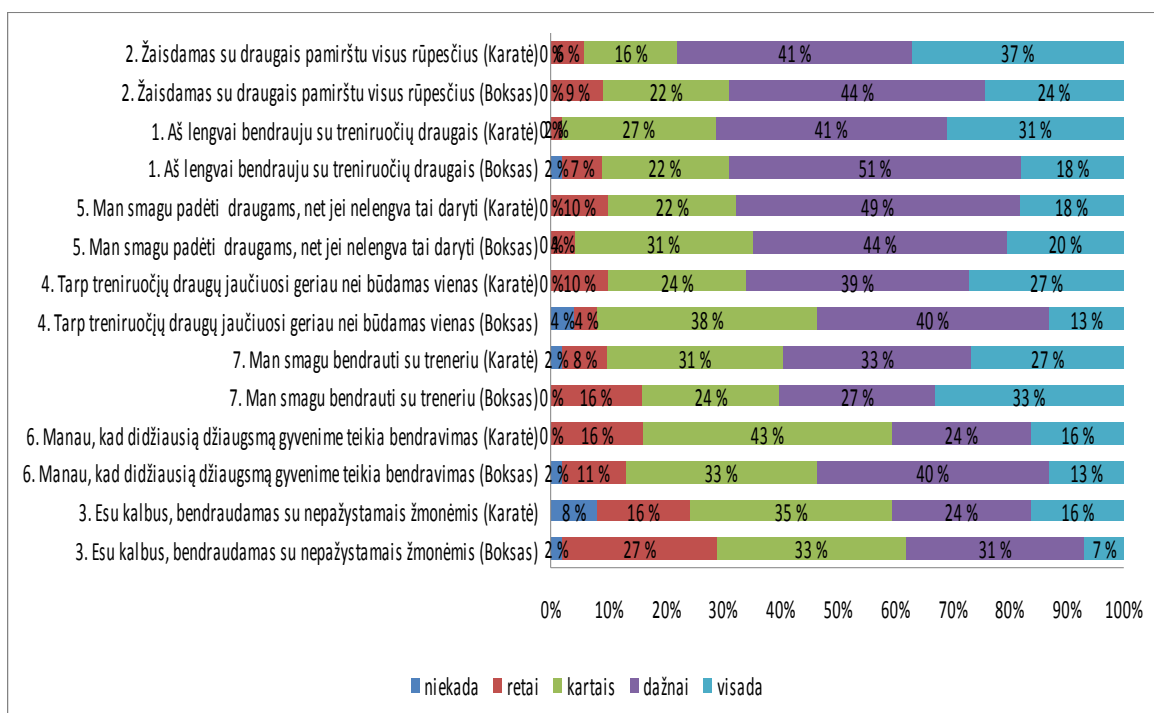
Tyrimo rezultatai parodė, kad dauguma respondentų (>53proc. (11 pav.)) dažnai jaučiasi geriau būdami tarp draugų, nei vieni. Dauguma iš jų (>41 proc.) nurodo, kad dažnai žaisdami su draugais pamiršta visus rūpesčius. Tyrimai rodo, kad kuo daugiau laiko paauglys praleidžia su savo bendraamžiais ir draugais, tuo daugiau jis turi galimybių išbandyti socialinius vaidmenis ir įgyti tinkamus socialinio elgesio modelius (Fine, 1981). Taigi galime teigti, kad sportininkų socialinių įgūdžių raiškai turi įtakos ne tik sporto šakos pasirinkimas, bet ir aplinka, kurioje gyvenama, tame tarpe ir draugai, su kuriais bendraujama.

Paaiškėjo, kad karatė bei bokso sportininkams (>69 proc.) lengvai sekasi bendrauti su draugais. Tuo tarpu su nepažįstamais žmonėmis, kaip nurodo dauguma karatė bei bokso sportininkų (>59 proc.), bendrauti nėra linkę.

Paaugliams bendravimas su bendraamžiais siejasi su paramos santykiais, kurie patenkina partnerystės, pagalbos poreikį, suteikia pagarbos ir asmeninio pripažinimo jausmą (Laird, Pettit, 1999). Tai rodo ir tyrimo rezultatai: sportininkai (>67 proc.) linkę padėti draugams, net jei nelengva jiems tai daryti.

Pasitvirtino tai, kad tiek bokso, tiek karatė sportininkai (>60 proc.) dažnai noriai bendrauja su treneriu. Treneris yra vienas svarbiausių informacijos šaltinių. Jo pritarimai ar prieštaravimai, apskritai sprendimai, vienaip ar kitaip veikia auklėtinių elgesį (Šukys, 2005).

Manytume, kad reikėtų papildomų bokso, karatė trenerių kompetencijos tyrimų, siekiant išsamiau išanalizuoti bokso bei karatė treniruotėse įgyjamų socialinių įgūdžių raišką.



11 pav. Sportininkų pasiskirstymas procentais pagal bendravimo įgūdžio išlavėjimą

3.4.5. Gebėjimo numatyti įgūdis

Gebėjimas numatyti – tai gebėjimas prognozuoti komandos draugo ar varžovo veiksmus varžybų situacijose (Malinauskas, 2006). Kovinėse sporto šakose ypatingai gerai turėtų būti išlavintas šis įgūdis, kadangi nuo to priklauso sportinės kovos baigtis. Ypatingos reikšmės *gebėjimas numatyti* turi sportininko reakcijai, kurios dėka kovotojai geba išvengti smūgių, sužalojimų bei traumų. Esant išlavintam gebėjimui numatyti, sportininkui lengviau pasirinkti tinkamus kovinius veiksmus. Taigi gebėjimas numatyti lemia ir pačios kovinės taktikos pasirinkimą.

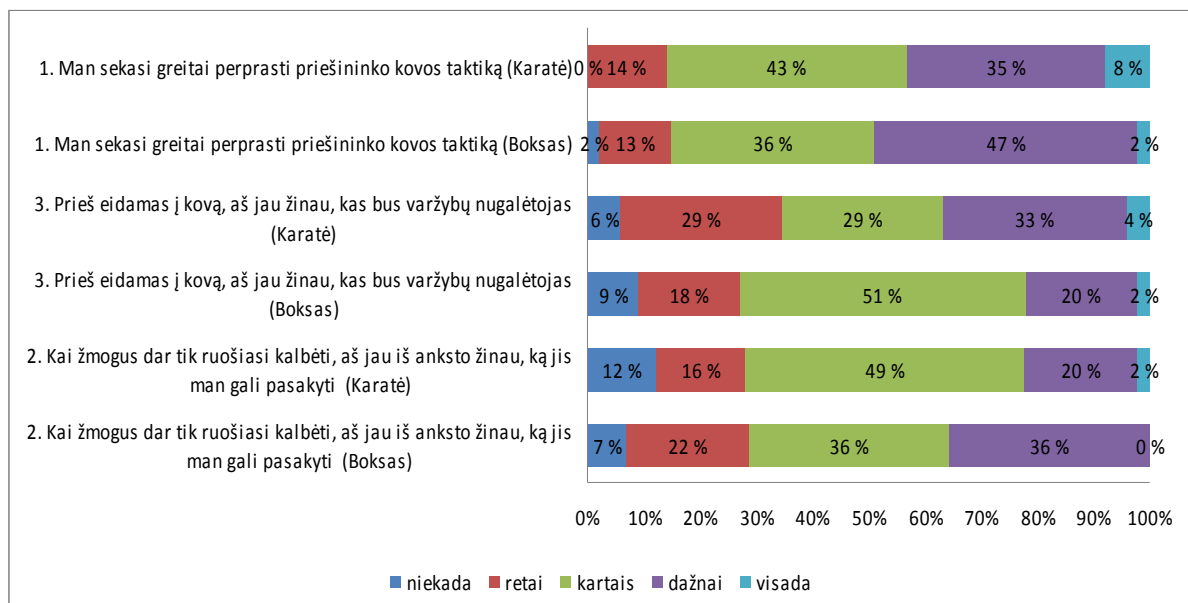
Tačiau tyrimo rezultatai atskleidė, kad tiek tirtų bokso, tiek karatė sportininkų *gebėjimas numatyti* tik patenkinamai išlavintas ($\approx 3,07$ balo). Statistiškai patikimų skirtumų tarp bokso ir karatė sportininkų *gebėjimo numatyti* įgūdžio išlavėjimo lygio nenustatyta ($p > 0,05$). Tyrimo rezultatai pateikiami 11 lentelėje.

11 lentelė

Gebėjimo numatyti tyrimo rezultatai

Tyrimo klausimai	Sporto šaka	n	X	SD	t	p
1. Man sekasi greitai perprasti priešininko kovos taktiką	Karatė	49	3,37	0,62	0.143	0,89
	Boksas	45	3,33	0,79		
2. Kai žmogus dar tik ruošiasi kalbėti, aš jau iš anksto žinau, ką jis man gali pasakyti	Karatė	49	2,84	0,58	0.447	0,97
	Boksas	45	3,00	0,62		
3. Prieš eidamas į kovą, aš jau žinau, kas bus varžybų nugalėtojas	Karatė	49	3,00	0,50	0.207	0,84
	Boksas	45	2,89	0,61		

Tyrimai parodė ir tai, kad dalis sportininkų (43 proc. karatė ir 49 proc. bokso (12 pav.)) greitai perpranta savo varžovų taktiką, tačiau tai geba ne visi ir ne visada. Galima manyti, kad tokie rezultatai yra dėl kovotųjų patirties stokos. Gebėjimo numatyti įgūdis nėra įgyjamas greitai. Tai - ilgamečių treniruočių rezultatas.



12 pav. Bokso bei karatė sportininkų procentinis pasiskirstymas gebėjimo numatyti atžvilgiu

36 proc. boksininkų nurodo, kad daugiau nei kartais, kai žmogus dar tik ruošiasi kalbėti, jau iš anksto žino, ką jis gali pasakyti, tuo tarpu karatė - 22proc. Galime manyti, kad karatė

sportininkai labiau linkę išklausti kitų. Taigi galima įžvelgti, kad karatė treniruotėse daugiau ruošia sportininkus, kuriems reikšmingesnė bendradarbiavimo vertybė, skatinanti komunikacinę sąveiką, o bokso - daugiau ugdo sportininkus, kurių pagrindinė vertybė aukštų rezultatų siekimas. Tai patvirtina ir Lietuvos boksinių ir karatė kovotojų sportinės veiklos motyvų tyrimas (Ivaškienė, 2007).

3.5. Varžybinių socialinių įgūdžių tyrimas

3.5.1. Kodavimo, dekodavimo įgūdžiai

Kodavimo, dekodavimo įgūdžiai, savikontrolė socialinėje sąveikoje ir emocinė reakcija į kitus – tai įgūdžiai, kurie yra susiję su situaciniais socialiniais įgūdžiais bei su varžybiniais socialiniais psichologiniais įgūdžiais (Sugiyama, 1999).

Nors kodavimo, dekodavimo įgūdžiai svarbesni komandinėms sporto šakoms, tačiau individualių sporto šakų (bokso, karatė) sportininkai taip pat turi būti įvaldę juos. Esant nepakankamam varžybinių socialinių įgūdžių lygiui, ypač kodavimo, dekodavimo, tiek sporto pratybų, tiek varžybų metu gali išryškėti neigiami egocentrizmo, priešiško ar uždaro bruožai (Conroy et al., 2001; Conzelmann, Nagel, 2003).

Tyrimo rezultatai (12; 13 lentelė) rodo, kad tiek boksinių, tiek karatė sportininkų kodavimo įgūdis geriau išlavintas nei dekodavimo. Kodavimo įgūdžio lygis yra geras ($\approx 3,51$ balo), dekodavimo patenkinamas ($\approx 3,38$). Statistiškai patikimų šio įgūdžio išlavėjimo skirtumų tarp bokso ir karatė sportininkų nenustatyta.

12 lentelė

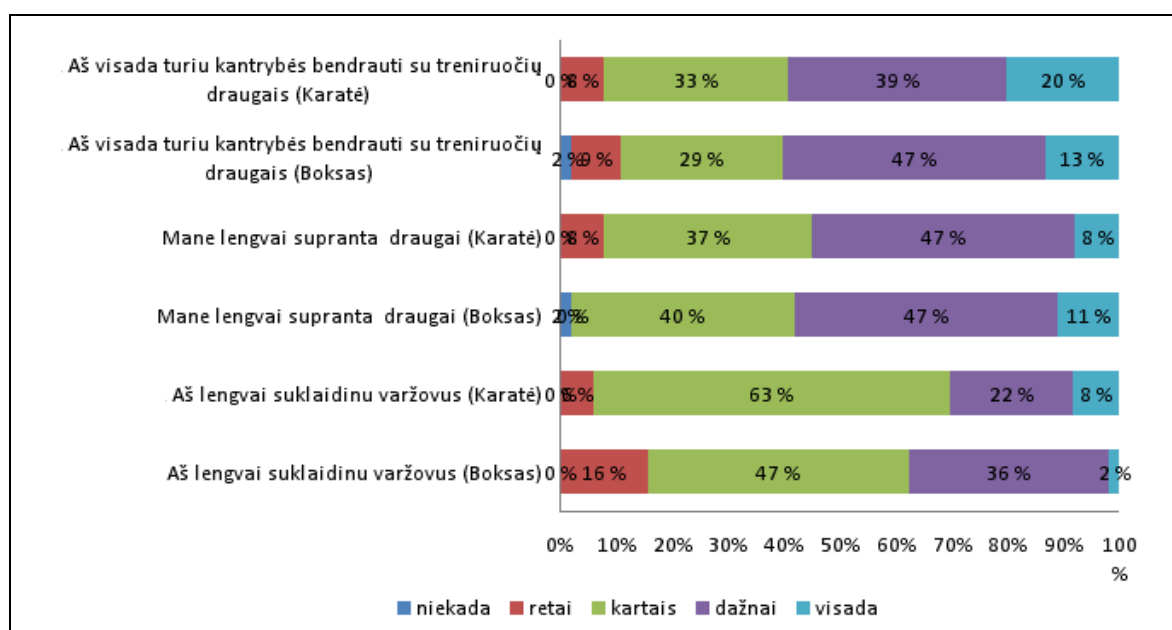
Kodavimo įgūdžio tyrimo rezultatai

Tyrimo klausimai	Sporto šaka	n	X	SD	t	p
1. Mane lengvai supranta draugai	Karatė	49	3,55	0,78	0.853	0,93
	Boksas	45	3,64	0,80		
2. Aš lengvai suklaidinu varžovus	Karatė	49	3,33	0,77	0.154	0,88
	Boksas	45	3,24	0,70		
3. Aš visada turiu kantrybės bendrauti su treniruočių draugais	Karatė	49	3,71	0,65	0.196	0,85
	Boksas	45	3,60	0,73		

Dekodavimo įgūdžio tyrimo rezultatai

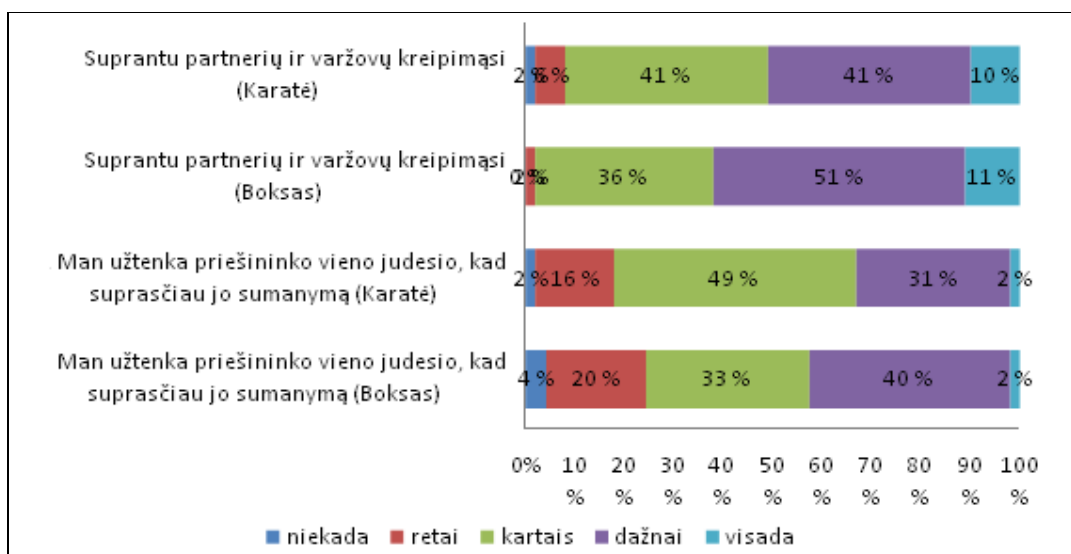
Tyrimo klausimai	Sporto šaka	n	X	SD	t	p
1. Mane lengvai supranta draugai	Karatė	49	3,51	0,70	0,435	0,97
	Boksas	45	3,71	0,85		
2. Aš lengvai suklaidinu varžovus	Karatė	49	3,14	0,67	0,121	0,91
	Boksas	45	3,16	0,66		

Analizuojant karatė bei bokso sportininkų kodavimo įgūdžius (13 pav.) pastebėta, kad karatė sportininkai daugiau turi kantrybės bendrauti su treniruočių draugais.



13 pav. Karatė bei bokso sportininkų procentinis pasiskirstymas pagal kodavimo įgūdžius

20 proc. karatė sportininkų nurodo, kad visada turi kantrybės, o boksinių - atitinkamai 13 proc.. Tačiau atsakydami į klausimą, ar mane lengvai supranta draugai, boksinių lenkia karatė sportininkus. Manytume tai yra dėl to, kad boksinių labiau pasitiki savimi, tuo tarpu karatė sportininkai yra santūresni. Tai atskleidžia ir dekodavimo įgūdžių tyrimas (14 pav.).



14 pav. Sportininkų pasiskirstymas procentais pagal dekodavimo įgūdžius

62 proc. boksininkų teigia, jog dažnai arba visada supranta partnerių ir varžovų kreipimąsi, ir net 42 procentai boksininkų mano, kad jiems užtenka vieno judesio, kad suprastų priešininko sumanymą. Tuo tarpu karatė sportininkų 51 procentas supranta partnerių ir varžovų kreipimąsi ir 33 procentai, kad jiems užtenka vieno judesio suprasti priešininko sumanymą.

3.5.2. Emocinė reakcija į kitus

Analizuojant emocinės reakcijos į kitus tyrimo duomenis (14 lentelė) pastebėta, kad karatė sportininkų ($\approx 3,76$ balo) šis įgūdis geriau išlavintas nei boksininkų ($\approx 3,71$).

14 lentelė

Emocinės reakcijos į kitus tyrimo rezultatai

Tyrimo klausimai	Sporto šaka	n	X	SD	t	p
1. Aš stengiuosi atsižvelgti į draugų nuomonę	Karatė	49	3,45	0,82	0.136	0,9
	Boksas	45	3,42	0,64		
2.. Aš džiaugiuosi, kai komandos draugams sekasi	Karatė	49	4,00	0,81	0.172	0,87
	Boksas	45	3,89	0,83		
3. Kai matau, kad komandos draugui reikia pagalbos nuteikiant kovai, tai stengiuosi jam padėti	Karatė	49	3,82	0,66	0.137	0,89
	Boksas	45	3,82	0,81		

Nors pagal Studento t kriterijų statistiškai patikimų skirtumų tarp bokso ir karatė sportininkų nenustatyta (14 lentelė), tačiau galime kelti prielaidą, jog karatė sportininkai geriau gebėtų kontroliuoti ir reguliuoti emocinę būseną ir jos išraišką, atsakant į komandos draugų ar varžovų poveikį. Šis įgūdis, manytume, geriau išlavintas karatė sportininkų, nes jis daugiau būdingas komandinėms sporto šakoms. Tuo tarpu karatė, kad ir individuali sporto šaka, tačiau yra rungčių, kuriose sportininkai veikia išvien. Pvz. komandinė kata rungtis, kurioje sportininkai turi sinchroniškai atlikti karatė technikos veiksmus. Taigi, manytume, tai paaiškinėtų tokius emocinės reakcijos į kitus tyrimo rezultatus.

3.5.3. Savikontrolė socialinėje sąveikoje

Savikontrolė socialinėje sąveikoje priklauso nuo socialinės kontrolės bei gebėjimo stabilizuoti emocinę būseną, t.y. nuo varžybinio socialinio psichologinio įgūdžio (Sugiyama, 1999).

Tyrimas atskleidė, kad tiek karatė, tiek bokso sportininkų savikontrolės socialinėje sąveikoje įgūdis patenkinamas ($2,69 < X < 3,31$ (15 lentelė)). Nors karatė sportininkai lenkia boksinius gebėjimu stabilizuoti emocinę būseną, tačiau savikontrolės socialinėje sąveikoje tyrime boksinių lygis ($\approx 3,03$ balo) yra nežymiai aukštesnis už karatė sportininkų ($\approx 2,97$ balai). Atlikus karatė bei bokso sportininkų duomenų statistinę analizę bei taikant Studento t kriterijų, buvo nustatyta, kad statistiškai patikimų skirtumų tarp bokso ir karatė sportininkų šio įgūdžio išlavėjime nėra.

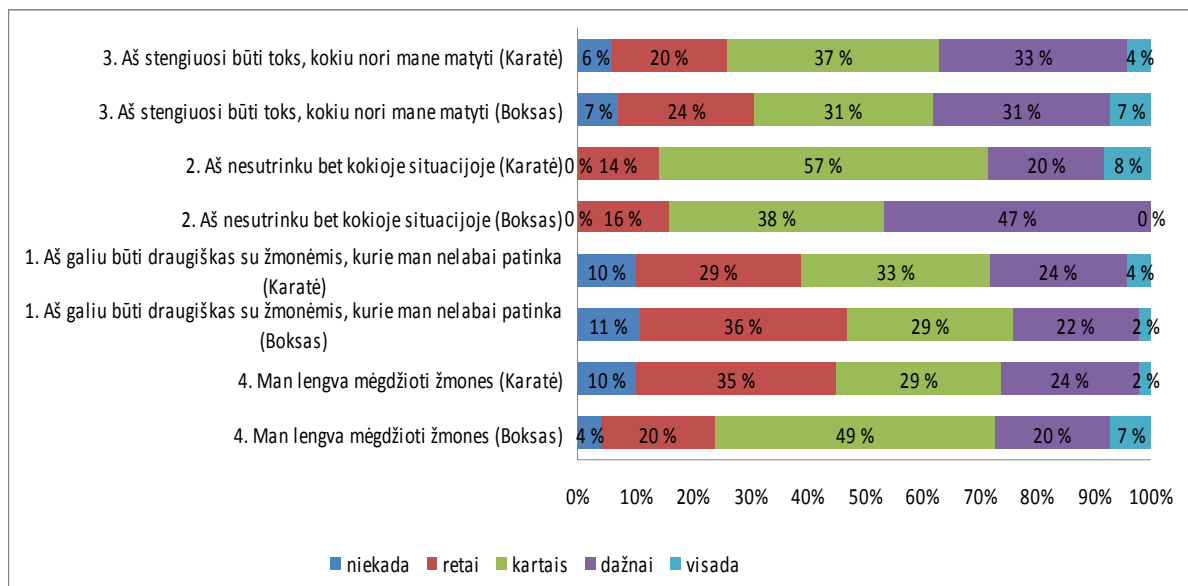
15 lentelė

Savikontrolės socialinėje sąveikoje tyrimo rezultatai

Tyrimo klausimai	Sporto šaka	n	X	SD	t	p
1. Aš galiu būti draugiškas su žmonėmis, kurie man nelabai patinka	Karatė	49	2,84	0,41	0.298	0,77
	Boksas	45	2,69	0,40		
2. Aš nesutrinku bet kokioje situacijoje	Karatė	49	3,22	0,67	0.819	0,94
	Boksas	45	3,31	0,82		
3. Aš stengiuosi būti toks, koku nori mane matyti	Karatė	49	3,08	0,56	0.168	0,87
	Boksas	45	3,07	0,47		
4. Man lengva mėgdžioti žmones	Karatė	49	2,73	0,42	-0.417	0,97
	Boksas	45	3,04	0,55		

Asmenys, kurių socialinė kontrolė ženkli, geba prisitaikyti bet kurioje situacijoje, dažniausiai susiduria su sunkumais, reikšdami asmeninius jausmus ir užmegzdami emocinius

ryšius su kitais (Malinauskas, 2006). Tai patvirtina boksininkų bei karatė sportininkų savikontrolės socialinėje sąveikoje tyrimas. Sportininkų pasiskirstymas procentais pagal savikontrolės socialinėje sąveikoje įgūdžius pateikiamas 15 paveiksle.



15 pav. Sportininkų pasiskirstymas procentais pagal savikontrolės socialinėje sąveikoje įgūdžius

47 proc. boksininkų nurodo, jog jie dažnai nesutrinka bet kokioje situacijoje, tačiau tik 24 proc. iš jų teigia, jog dažniau nei karatais gali būti draugiški su žmonėmis, kurie jiems nelabai patinka. Tuo tarpu 28 procentai karatė sportininkų nurodo, kad dažnai nei kartais nesutrinka, o draugiški su žmonėmis, kurie jiems nelabai patinka, gali būti taip pat 28 procentai.

Analizuojant tyrimo savikontrolės socialinėje sąveikoje rezultatus pastebėjome, jog 74 procentai karatė sportininkų ir 69 procentai boksininkų stengiasi dažniau būti tokiais, kokius juos nori matyti kiti. Taigi galime kelti prielaidą, jog tiek karatė sportininkai, tiek boksininkai nelinkę atvirauti ir atskleisti savojo „tikro veido“, kas, tikėtina, galėjo lemti ir šio tyrimo rezultatus.

3.6. Karatė, bokso treniruotės lankančių sportininkų nuomonės tyrimas

Sportininkai atsakydami į klausimą ar treniruotėse galima išmokyti pasitikėti savimi, užmegzti ir palaikyti palankius emocinius ryšius su bendraamžiais, išmokyti prisiimti atsakomybę, išmokyti perimti vertybes tokias kaip paklusnumas, drausmė, pareigingumas, normų ir taisyklių laikymasis, išmokyti būti neagresyviu, 48 karatė bei 45 bokso sportininkai atsakė, kad galima bei dauguma jų (35 karatė, 33 bokso) nurodė, kad šiems socialiniams įgūdžiams yra pakankamai

skiriama dėmesio. Galima manyti, kad sportininkams svarbesnis fizinis tobulėjimas nei dvasinis bei moralinis. Tyrimo rezultatai pateikiami (16; 17) lentelėse.

16 lentelė

Sportininkų nuomonė ar jų pasirinktose treniruotėse galima įgyti socialinių įgūdžių

Teiginys	Sporto šaka	Galima	Negalima
Treniruotėse galima įgyti socialinių įgūdžių	Karatė (n=49)	48	1
	Boksas (n=45)	45	0

17 lentelė

Sportininkų nuomonė apie treniruotėse socialinių įgūdžių ugdymui skiriamą dėmesį

Teiginys	Sporto šaka	Nepakankamai	Pakankamai	Labai daug
Treniruotėse socialinių įgūdžių ugdymui dėmesio skiriama	Karatė(n=49)	0	35	14
	Boksas(n=45)	0	33	12

IŠVADOS

1. Sporto mokslo tyrinėtojai (Malinauskas, 2001; Stonkus, 2000; Miškinis 2006) ugdomąją sportinę veiklą vertina kaip socialinį reiškinį veikiantį sportuojančiųjų elgesį.
2. S. Šukys (2005), P. Pawluckis (2003) doroviniu aspektu išskyrė kovines sporto šakas, kaip nepasižyminčias moraliniu gėriu, humaniškumu, sveikatingumu, tačiau kiti autoriai A. Liaugminas, S. Liaugminas, V. Ivaškienė, G. Zabotkus (2003), B. Pejčić, E. Karamitsos (1998), C. Келлер, Н. Платонов (1993) ir kt. atskleidė, kad karatė bei bokso treniruotėse siekiama išugdyti visapusiškai harmoningus sportininkus.
3. Tyrimo rezultatų analizė atskleidė, kad dvikovos sporto šakos (karatė ir boksas) užtikrina pakankamą socialinių įgūdžių išlavėjimo lygį. Statistiškai patikimų skirtumų socialinių įgūdžių lygio atžvilgiu tarp bokso ir karatė sportininkų nerasta.
4. Statistiškai patikimi skirtumai nustatyti socialinių įgūdžių *svarbos* požiūriu. Statistiškai patikimai skiriasi šie bokso ir karatė sportininkų doroviniai socialiniai įgūdžiai: *paguosti bei padėti* ir situaciniai socialiniai įgūdžiai - *sakyti gerus žodžius, atsiprašyti*. Karatė sportininkų socialiniai įgūdžiai vertinami kaip aukštesnio lygio.
5. Karatė bei bokso sportininkai įsitikinę, jog jų pasirinktos sporto šakos ugdo pasitikėjimą savimi, gebėjimą priimti atsakomybę, perimti tokias vertybes kaip paklusnumas, drausmė, pareigingumas, normų ir taisyklių laikymasis, tolerancija.
6. Tyrimo hipotezė teigianti, jog karatė sportininkų socialinių įgūdžių išlavėjimo lygis yra aukštesnis lyginant su boksinių, pasitvirtino tik iš dalies. Karatė sportininkų aukštesnis išlavėjimo lygis pasireiškia doroviniuose, esminiuose, situaciniuose socialiniuose įgūdžiuose. Tačiau boksinių, lyginant su karatė sportininkais, nustatytas aukštesnis varžybinių socialinių įgūdžių - *savikontrolės ir dekodavimo* bei varžybinio socialinio - psichologinio įgūdžio - *pasitikėjimo savimi* lygis.

REKOMENDACIJOS

1. Klubų vadovai, sporto treneriai turėtų atsakingai žiūrėti į socialinių įgūdžių ugdymą.
2. Privalu orientuotis į tai, kad būtų visokeriopai skatinamas sportininkų socialinių įgūdžių ugdymas bei tobulinimas.
3. Ypatingas dėmesys turi būti kreipiamas kovines sporto šakas lankančių sportininkų dorovinių socialinių įgūdžių ugdymui, pagrindinį dėmesį skiriant tokiems asmenybės bruožams, kaip humaniškumas, teisingumas, sąžiningumas, atsakingumas.
4. Treneriai turėtų suvokti, kad treneris - profesionalas – tai žmogus, derinantis asmeninę patirtį su specialiu išsilavinimu ir mokslo žiniomis, o svarbiausia, dirbantis su meile ir pasiaukojimu (Karoblis, 2003).
5. Karatė treneris turėtų remtis karatė pradininko G. Funakoshi vertybiniais principais:
 - Karatė prasideda ir baigiasi pagarba.
 - Karatė neatakuoja pirmas.
 - Karatė ugdo pažinimą; pažink pirma save, tada kitus.
 - Svarbi ne tiek kūno, kiek proto technika.
 - Negalvok apie pergalę, galvok kaip nepatirti pralaimėjimo .

Yra didelis skirtumas tarp noro laimėti bet kokia kaina ir nenoro pralaimėti. Pirmas troškimas skatina netinkamą elgesį ir savęs sunaikinimo; antras – ugdo sveiką protą ir apdairius veiksmus.

 - Išmok būti silpnas.

Niekada neužmiršk savo silpnujų ir stipriųjų savybių. Išnaudok varžovo jėgą.

 - Nuolat laikyk įtemptą savo protą.

„Laikyk įtemptą“, šiuo atveju reikštų nepaliojimą, gamtos reiškinių ieškojimą. Toks tikslas apima visą žmogų ir liepia sukaupiti jėgas, pašalinti visas protines ir fizines kliūtis. Pasitaikančias kelyje. (Liaugminas, Ivaškienė, Zobotkus, 2003).
6. Karatė principus tikslinga adaptuoti ir pritaikyti bokso sporto šakoje.
7. Ugdant socialinius varžybinius įgūdžius, kovinių sporto šakų treneriai turėtų nepamiršti komandinio žaidimo teikiamos naudos ir dalį treniruočių laiko skirti būtent šiems metodams.
8. Siekti, kad kovinės sporto šakos taptų sportuojančiųjų gyvenimo būdu, kurio esmė - ne pergalė ar pralaimėjimas, o geriausių žmogaus charakterio bruožų ugdymas, nuolatinis dvasinis ir fizinis tobulėjimas, gėrio, grožio, teisybės, idealų puoselėjimas. (Liaugminas, Ivaškienė, Zobotkus, 2003).

LITERATŪRA

1. Arnold, P. (1994). Sport and moral education. *Journal of Moral Education*, 23, p. 75-90.
2. Argyle, M. (1972). The Psychology of interpersonal behavior. London: Cox and Wyman Ltd.
3. Bakutytė, R. (1999). Vaiko pozityvus požiūris į veiklą - humaniškumo ugdymo pamatas. *Acta Paedagogica Vilnensia*. 6, 45-53.
4. Bandura A.(1986). Social foundation of thought and action : A social – cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
5. Bandura A.(1973). A social learning analysis. Englewood Cliffs, NJ:Prentice-Hall.
6. Bortoli L., Malinaggi G., Robbaza C. (1998). Young athletes perception of their actual and ideal behavior. IX-th European Congress of Sport Psychology. Brussels.
7. Brandi - Bredenbeck, H. P., Brettschneider, W. D. (1997). Sport involvement and self - concept in German and American adolescents. *International review for the sociology of sport*, 32 (4), 357-371
8. Bružas V., Mačiulis V. (2008). Boksas.Istorija, teorija, Didaktika.
9. Bulotaitė, L., Gudžinskienė, E. (2003). Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Vilnius: Baltijos kopija.
10. Butkus, F. S. (1999). Organizacijos ir vadyba. Vilnius. Alma litera
11. Conroy, D. E., Silva, M. J., Newcomer, R. R., Walker, B. W., Johnson, M. S. (2001). Personai and Participatory Socializers of the Perceived Legitimacy of Aggressive Behavior in Sport. *Aggressive Behavior*, 27, 405 - 418.
12. Conzelmann, A., Nagel, S. (2003). Professional careers of the Germany Olympic Athletes. *International Review for the Sociology of Sport*, 38, 259 – 281
13. Covrig, D. M. (1996). Sport, fair play, and children's concepts of fairness. *Journal for a Just & Caring Education*, 2 (2), 263–283.
14. Daukšienė, D., Gudžinskienė, V. (2002). Socialinių įgūdžių ugdymas./ “Žvirblių takas”(2002). Nr.1, p.2-6.
15. Drum, D. J., Knott, I. E. (1977). Structured groups for facilitating development. New York: Human Sciences Press
16. Duquin, M. F. (1984). Power and authority: Moral consensus and conformity in sport. *International review for the sociology of sport*, 19 (3/4), 295 — 305.

17. Elliott S.N., Gresham, F.M.(1991). Social skills intervention guide: Practical strategies for social skills training- Circle Pines: American Guidance.
18. Fischer, N. (2002). Competitive sports imitation of war: Imaging the completeness of virtue. *Journal of the Philosophy of Sport*, 24, 16-37.
19. Gard, M., Meyenn, R. (2000). Boys, bodies, pleasure and pain: Interrogating contact sports in schools. *Sport, Education & Society*, 5 (1), 19 - 35.
20. Girdzijauskienė, S., Šimelionienė, A. (1996). Socialinių įgūdžių lavinimas pradžios mokykloje. / „Žvirblių takas” (1996). Nr. 4. p. 2-27.
21. Golstein, A. (1973). Structured learning therapy: Toward a psychotherapy for the poor. New York: Academic Press.
22. Goldstein A. P., Pentz M.A. (1984). Psychological skills training and the aggressive adolescent // *School Psychology Review*. No13, p. 311-323.
23. Grakauskaitė, V., Kropaitė, N. (2004). Moksleivių socialinių įgūdžių ugdymas./ „Žvirblių takas. Nr. 4. p.15-19
24. Hinsch, R., Pfingsten, U. (1998). *Gruppentraining sozialer Kompetenzen* (3 Aufl.). Weinheim: Beltz.
25. Ivaškienė V.(2005). Lietuvos boksinių ir karatė kovotojų sportinės veiklos motyvai. *Kūno kultūra sportas Nr. 4 (67); 2007; 26—31; Socialiniai mokslai*
26. Karamitsos E., Pejčić B.(1998).Karatė pagrindai. Kaunas: Tyrai.
27. Karoblis P.(2003). Jaunojo sportininko treniruotė. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
28. Lekavičienė, R. (2004). Socialinės kompetencijos kriterijų problema: studentų socialinių įgūdžių ir socialinio prioriteto santykio tyrimas. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, 1 (51), 30-36.
29. Liaudminas A.,Liaudminas S., Ivaškienė V., ir kt.(2003). Karatė kovos rūšių istorijos ir metodikos apžvalga: mokymo priemonė. Kaunas: LKKA, Lietuvos ž.ū.univ. leidybos centras.
30. Liberman, R. P. (1970). A behavioral approach to group dynamics: Reinforcement and promoting of cohesiveness in group therapy. In: *Behavior Therapy*, 1, 141 – 175
31. Liponski, W. (1994). The influence of ancient Greek sport on international culture, literature and art. *International Olympic Academy (proceedings)*, p. 66-80.
32. Loughhead, T. M., Leith, L. M. (2001). Hockey coaches' and players' perceptions of aggression and the aggressive behavior of players. *Journal of Sport Behavior*, 24, 1 - 14.
33. Maceina, A. (1998). *Mintys, apmąstymai*. Vilnius: Eugrimas. P. 48-52.

34. Martens, R. (1999). Sporto psichologijos vadovas treneriui. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
35. Malinauskas, R. (2001). Sporto pedagogų dorovinių veiklos bruožų vertinimas socialinio rengimo kontekste. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, 1 (38), 38 - 43.
36. Malinauskas, R. (2000). Pedagogų socialinio rengimo aktualumas ir vieta studijų planuose. Pedagogika, 41, 50-58.
37. Malinauskas, R. (2003). Didelio meistriškumo dvikovos sporto šakų sportininkų ir jų rezervo motyvacijos ypatumai. *Sporto mokslas*, 1 (31), 19-23.
38. Malinauskas R. (2004) Esminiai socialiniai igūdžiai ir jų vertinimas (remiantis sporto pedagogų tyrimo duomenimis). Ugdymo psichologija, p.11-12:197-201.
39. Malinauskas, R. (2003). Sporto pedagogų socialinės parengties raida socialinio rengimo kontekstu. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 10, 15-21.
40. Malinauskas, R. (2003). Didelio meistriškumo dvikovos sporto šakų sportininkų ir jų rezervo motyvacijos ypatumai. *Sporto mokslas*, 1 (31), 19-23.
41. Malinauskas R. (2006). Sporto pedagogų ir sportininkų socialinio psichologinio rengimo ypatumai. Monografija, Vilnius.
42. Mitchell D. (2001). Kovos menai. Vilnius: Alma litera.
43. Miškinis, K. (1999). Kūno kultūros ir sporto specialistų kompetencijos charakteristikų tyrimai. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, 2 (31), 37 – 52
44. Miškinis K. (2006) Trenerio pagalbininkas. Vilnius: Lietuvos sporto informacinis centras.
45. Mouratidis, I. (1993). Culture and the olympic spirit in antiquity. *International Olympic Academy (proceedings)*, p. 63-72.
46. Nixon, H. L. (1997). Gender, sport, and aggressive behavior outside sport. *Journal of Sport & Sočiai Issues*, 21 (4), p. 379-392
47. Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., Treasure, D. (2003). Perceived motivational climate in male youth soccer: relations to social - moral functioning, sportspersonship and team norm perceptions. *Psychology of Sport and Exercise*, 4 (4), 397-413.
48. Pavlucky, A. (2003). *Personalism for sport pedagogy*. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdansk. P. 103-115.
49. Pilz, G. A. (1995). Performance sport: education in fair play? (some empirical and theoretical remarks). *International review of the sociology of sport*, 30 (3/4), 392 - 418.
50. Quatman, T., Swanson, C. (2002). Academic self-disclosure in adolescence. *Genetic, social, and general psychology monographs*, 128 (1), 47 - 75.

51. Riggio, R. E., Friedman, H. S. (1982). The interrelationships of self-monitoring factors, personality, traits and nonverbal social skills. *J Nonverbal Beh*, 1982;7:33–45.
52. Rogers C. R. (1983). Freedom to learn for the 80's. Colombo-Toronto-London- Sydney: Ch. M. Mevrill Publ. Company, A. Beel Nowell Company.
53. Rogers C. R.(1969) Freedom to learn. Kolombo- Toronto-London-Sydney:CH. M. Mevrill Publ. Company.
54. Schafer, W. (1989). Some sources and consequences of interscholastic athletics: The case of participation and delinquency. *International review of Public Health*. P. 80.
55. Schlenker, B. R., Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualisation and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641 - 669.
56. Schissel, B. (2000). Boys against girls. The structural and interpersonal dimensions of violent patriarchal culture in the lives of young men. *Violenc Against Women*, 6 (9), 960-987.
57. Shepherd, G. (1983). Social skills training with adults. In: S. Spence and G. Shepherd (Eds.), *Developments in social skills training*. London: Academic Press.
58. Sherman, W. (1990). Behavior modification. New York: Harper and Row.
59. Spreitzer, E. (1994). Does participation in interscholastic athletics affect adult development? *Youth & society*, 25 (3), 368 - 388.
60. Stanišauskienė, V. (2000). Rengimosi karjerai socioeducaciniai pagrindai ir jų projekcija į Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklą. Doktorisertacija. Socialiniai mokslai, edukologija, p. 59-62, KTU, Kaunas,
61. Stephens, D. E. (2001). Predictors of aggressive tendencies in girls' basketball: An examination of beginning and advanced participants in a summer skills camp. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72 (3), 257 - 266.
62. Stephens, D. E. (2000). Predictors of likelihood to aggress in youth soccer: An examination of coed and all-girls teams. *Journal of Sport Behavior*, 23 (3), 311 - 325.
63. Stonkus S (2000). Sportas bendrosios kultūros dalis. Būk stipri ir dora Lietuva! Respublikinės mokslinės – praktinės konferencijos tezės: Kaunas: LKKA. P. 7 – 11
64. Sugiyama, Y. (1999). The effect of basic social skills and psychological competitive ability on competitive social skills. In the Dawn of the New Millennium. Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology, Vol. 3 (pp. 81-82). Thessaloniki: Christodoulity Publications.
65. Šniras, Š. (2001). Žaidžiančių krepšinį moksleivių socialinių įgūdžių svarba ir lygis. *Sporto mokslas*, 4 (26), 42-46.
66. Šniras, Š. (2002). Žaidžiančių krepšinį moksleivių dorovinių-socialinių įgūdžių ypatumai. *Pedagogika*, 58, 123 - 129.

67. Šniras, Š. (2004). Krepšinį žaidžiančių moksleivių situaciniai socialiniai įgūdžiai trenerio ir komandos draugų akimis. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (52), 79 - 84.
68. Šniras, Š., Malinauskas, R. (2004a). Žaidžiančių krepšinį moksleivių dorovinių įgūdžių ypatumai. *Ugdymo psichologija*, 11-12, 119 – 124
69. Šniras, Š., Malinauskas, R. (2004b). The peculiarities of moral skills of basketball - playing schoolchildren. *Sport Training in Interdisciplinary Scientific Researches. Faculty of Management Technical University of Czestochowa. Czestochowa*, 279 - 284.
70. Šniras, Š., Malinauskas, R. (2006). *Moksleivių socialinių įgūdžių ugdymas*. Kaunas: LKKA
71. Šniras Š. Krepšinio sporto mokyklų moksleivių socialinių įgūdžių ugdymo ypatumai: daktaro disertacija. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija, 2005
72. Šocikas .A.(1986).Boksininkų treniruočių metodika (metodinės rekomendacijos). Vilnius: Respublikinis sporto metodikos kabinetas.
73. Šukys S.(2005). Socialiniai, etiniai sporto aspektai. Kaunas LKKA.
74. Šukys, S. (2001). Daktaro disertacija. Sportinė veikla kaip paauglių vertinimo orientacijų, asmenybės savybių ir socialinio elgesio formavimosi veiksnys. Kaunas: LKKA.
75. Vaitkevičius, J.(1995). Socialinės pedagogikos pagrindai. Vilnius:Elgada.
76. Vyšniauskytė Rimkienė, J., Kardelis, K. (2004). Paauglių socialinės kompetencijos raiška įvairaus sociometrinio statuso grupėse. *Pedagogika*, 71, 85 - 90.
77. Vorwerk, M.(1980). *Socialpsychologie*. Berlin: DVW.
78. Widmeyer, N. W. (1984). Aggression performance relationships in sport. In J. M. Silva & R. S. Winberg (Eds.), *Psychological foundation of sport* (pp. 274-286). Champaign, IL: Human kinetics.
79. Антипова, Е. (2001). Влияние аффективных ценностей неоспорта на олимпийскую культуру школьника. *Теория и практика физической культуры*, 1, 56-57.
80. Бандура, А. (2000). *Теория социального научения*. Санкт-Петербург: Евразия
81. Келлер В. С., Илюмин В. П. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов Льнов, 1993.
82. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997.

PRIEDAI

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS, EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS KŪNO KULTŪROS IR
SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

DOROVINIŲ SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ TYRIMO ANKETA



Gerb. Sportininke,

atsakyk, ar stengiesi paguosti kitus, padėti kitiems ir pan. Perskaitęs nurodyk kiekvienoje eilutėje Tau tinkamiausią atsakymą ir pažymėk jį ženklu "X".

Doroviniai socialiniai įgūdžiai	Dorovinių socialinių įgūdžių lygis		
	Žemas (Nelabai stengiuosi)	Vidutinis (Vidutiniškai stengiuosi)	Aukštas (Stengiuosi)
Paguosti			
Padėti			
Neapsimetinėti			
Neapgaužinėti			
Nežeminti			
Nekeršyti			
Laikytis duoto žodžio			
Atsakyti už savo veiksmus			

Kaip manai, kiek Tau svarbus šie įgūdžiai? Perskaitęs nurodyk kiekvienoje eilutėje Tau tinkamiausią atsakymą ir pažymėk jį ženklu "X".

Doroviniai socialiniai įgūdžiai	Įgūdžių svarba		
	Maža (Man nelabai svarbu)	Vidutinė (Vidutiniškai svarbu)	Didelė (Man svarbu)
Paguosti			
Padėti			
Neapsimetinėti			
Neapgaužinėti			
Nežeminti			
Nekeršyti			
Laikytis duoto žodžio			
Atsakyti už savo veiksmus			

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS, EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS KŪNO KULTŪROS IR
SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Esminių socialinių įgūdžių tyrimo anketa



Gerb. Sportininke,

atidžiai perskaityk pateiktus teiginius ir pažymėk ženklų X vietą, kuri, Tavo manymu, Tau labiausiai tinka.

1. Kai mano nuotaika bloga, aš ją sugadinu ir draugams

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

2. Pokalbiuose su draugais aš tampu svarbiausiu žmogumi

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

3. Aš atvirai reiškiu savo jausmus

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

4. Aš greitai susigėstu

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

5. Žmonės man dažnai sako, kad aš esu jautrus ir supratingas

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

6. Kiti žmonės beveik niekada neįstengia nuo manęs nuslėpti savo tikrųjų jausmų

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

7. Aš stengiuosi užjausti nusiminusį draugą

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

8. Aš galiu nuslėpti savo tikruosius jausmus beveik nuo visų

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

9. Aš puikiai sugebu apsimesti ramiu, net jei labai sutrikęs, sukrėstas

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

10. Kai man labai nepatinka kokia nors veikla, aš galiu prisiversti elgtis taip lyg man būtų malonu

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

11. Jeigu išskyla sunkumų, sugalvoju kaip su jais susitvarkyti

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

12. Būdamas didelėje žmonių grupėje aš nesidroviau kalbėti

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

13. Aš dažniausiai labai daug kalbu

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

14. Pakeliui į namus ar iš namų aš pirmas prakalbinu draugą

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

15. Man lengva apginti savo nuomonę

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

16. Aš per daug jaudinuosi dėl to, ką man sako kiti žmonės

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

17. Aš dažnai išgyvenu, kad žmonės ne taip supranta tai, ką aš jiems sakau

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

18. Aš žinau elgesio taisykles, kurių privalau laikytis

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

19. Mane augindami tėvai visada pabrėždavo kultūringo elgesio svarbą

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

20. Man labai lengva prisitaikyti prie visokiausių reikalavimų

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

21. Kai aš esu grupėje draugų,
pritampu prie jų

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

22. Aš puikiai sutariu su įvairiais
žmonėmis

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

23. Aš esu sumanus ir pasitikintis
savimi

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS, EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS KŪNO KULTŪROS IR
SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Situacinių socialinių įgūdžių lygio tyrimo anketa



Gerb. Sportininke,

atidžiai perskaityk pateiktus teiginius ir pažymėk ženklų X vietą, kuri, Tavo manymu, labiausiai
atitinka Tavo įgūdžių lygį.

1. Mokėti atsisakyti

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

2. Reaguoti į pastabas

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

3. Mokėti prieštarauti

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

4. Atsiprašyti

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

5. Pripažinti klydus

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

6. Mokėti džiaugtis būti pagirtam

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

7. Pradėti pokalbį

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

8. Pakalbėti apie ką nors

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

9. Mokėti užbaigti pokalbį

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

10. Paprašyti pagalbos

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

11. Sakyti gerus žodžius

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

12. Pasakyti ką jauti

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

Situacinių socialinių įgūdžių svarbos tyrimas

Gerb. sportininke,

atidžiai perskaityk pateiktus socialinius įgūdžius. Perskaitęs nurodyk kiekvienoje eilutėje Tau tinkamiausią atsakymą ir pažymėk jį ženklu “x”.

Socialiniai įgūdžiai	Socialinių įgūdžių svarba		
	Didelė (Man svarbu)	Vidutinė (Vidutiniškai svarbu)	Maža (Man nesvarbu)
Mokėti atsisakyti			
Reaguoti į pastabas			
Mokėti prieštarauti			
Atsiprašyti			
Pripažinti klydus			
Mokėti džiaugtis būti pagirtam			
Pradėti pokalbį			
Pakalbėti apie ką nors			
Mokėti užbaigti pokalbį			
Paprašyti pagalbos			
Sakyti gerus žodžius			
Pasakyti ką jauti			

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS, EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS KŪNO KULTŪROS IR
SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių tyrimas
Sugebėjimo didinti varžybines motyvacijas tyrimo anketa



Gerb. Sportininke,

atidžiai perskaityk pateiktus teiginius ir pažymėk ženklą X vietą, kuri, Tavo manymu, Tau labiausiai
tinka.

1. Ar tu kovoji negailėdamas savęs
ir savo jėgų?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

2. Ar tu noriai atlieki tau skirtą
pratimą?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

3. Ar tave įkvepia pergalė?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

4. Ar Tu pasiryžęs daug ką
gyvenime paaukoti dėl sporto?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

5. Ar Tu nori kovoti per varžybas?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

6. Ar Tu noriai eini į treniruotes?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

7. Ar Tu visuomet gerai atlieki
pratimus?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS, EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS KŪNO KULTŪROS IR
SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių tyrimas
Įgūdžio stabilizuoti emocinę būseną tyrimo anketa



Gerb. Sportininke,

atidžiai perskaityk pateiktus teiginius ir pažymėk ženklų X vietą, kuri, Tavo manymu, Tau labiausiai
tinka.

1. Ar Tu gali susikaupti per
varžybas?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

2. Ar Tau pavyksta įveikti netikėtas
kliūtis?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

3. Ar pavyksta pasirodyti be klaidų
per varžybas?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

4. Ar Tave džiugina galimybė
rungtyniauti?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

5. Ar Tu valdai savo jausmus
varžybų metu?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

6. Ar Tau visuomet užtenka
energijos iki varžybų pabaigos?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

7. Ar Tu esi pasiruošęs
kiekvienoms varžyboms?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS, EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS KŪNO KULTŪROS IR
SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių tyrimas
Pasitikėjimo savimi tyrimo anketa



Gerb. Sportininke,

atidžiai perskaityk pateiktus teiginius ir pažymėk ženklų X vietą, kuri, Tavo manymu, Tau labiausiai
tinka.

1. Ar Tu pasitiki savo gebėjimu
priimti svarbius sprendimus
varžybų metu?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

2. Ar Tu pasitiki savo gebėjimu
siekti užsibrėžto tikslo?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

3. Ar Tu visada pasiryžęs
bendrauti su savo treniruočių
draugais?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

4. Ar Tu stengiesi dėti visas
pastangas siekdamas sėkmės?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

5. Ar Tu pasitiki savo pasirengimo
lygiu ir treniruotėmis?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

6. Ar pasitiki savo gebėjimu vyti,
kai esi atsilikęs?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

7. Ar Tu pasitiki savo jėgomis per
varžybas?

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS, EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS KŪNO KULTŪROS IR
SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių tyrimas
Bendravimo įgūdžių tyrimo anketa



Gerb. Sportininke,

atidžiai perskaityk pateiktus teiginius ir pažymėk ženklų X vietą, kuri, Tavo manymu, Tau labiausiai
tinka.

1. Aš lengvai bendrauju su
treniruočių draugais

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

2. Žaisdamas su draugais
pamirštu visus rūpesčius

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

3. Esu kalbus, bendraudamas su
nepažystamais žmonėmis

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

4. Tarp treniruočių draugų
jaučiuosi geriau nei būdamas
vienas

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

5. Man smagu padėti draugams,
net jei nelengva tai daryti

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

6. Manau, kad didžiausią
džiaugsmą gyvenime teikia
bendravimas

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

7. Man smagu bendrauti su
treneriu

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS, EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS KŪNO KULTŪROS IR
SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių tyrimas
Sugebėjimo numatyti tyrimo anketa



Gerb. Sportininke,

atidžiai perskaityk pateiktus teiginius ir pažymėk ženklų X vietą, kuri, Tavo manymu, Tau labiausiai
tinka.

1. Man sekasi greitai perprasti
priešininko kovos taktiką

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

2. Kai žmogus dar tik ruošiasi
kalbėti, aš jau iš anksto žinau, ką
jis man gali pasakyti

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

3. Prieš eidamas į kovą, aš jau
žinau, kas bus varžybų
nugalėtojas

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS, EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS KŪNO KULTŪROS IR
SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Varžybinių socialinių įgūdžių tyrimo anketa



Gerb. Sportininke,

atidžiai perskaityk pateiktus teiginius ir pažymėk ženklų X vietą, kuri, Tavo manymu, Tau labiausiai tinka.

Savikontrolė socialinėje sąveikoje

1. Aš galiu būti draugiškas su žmonėmis, kurie man nelabai patinka

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

2. Aš nesutrinku bet kokioje situacijoje

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

3. Aš stengiuosi būti toks, koku nori mane matyti

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

4. Man lengva mėgdžioti žmones

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

Emocinė reakcija į kitus

5. Aš stengiuosi atsižvelgti į draugų nuomonę

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

6. Aš džiaugiuosi, kai komandos draugams sekasi

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

7. Kai matau, kad komandos draugui reikia pagalbos nuteikiant kovai, tai stengiuosi jam padėti

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

Kodavimo įgūdis

8. Mane lengvai supranta draugai

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

9. Aš lengvai suklaidinu varžovus

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

10. Aš visada turiu kantrybės
bendrauti su treniruočių draugais

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

Dekodavimo įgūdis

11. Suprantu partnerių ir varžovų
kreipimąsi

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

12. Man užtenka priešininko vieno
judesio, kad suprasčiau jo
sumanymą

niekada	retai	kartais	dažnai	visada

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS, EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS KŪNO KULTŪROS IR
SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Karatė treniruotes lankančių sportininkų nuomonė
apie treniruotėse įgyjamus socialinius įgūdžius



Gerb. Sportininke,

atidžiai perskaityk pateiktus teiginius ir pažymėk, Tavo manymu, Tau tinkamą atsakymą.

Treniruotėse galima išmokyti pasitikėti savimi, užmegzti ir palaikyti palankius emocinius ryšius su bendraamžiais, išmokyti priimti atsakomybę, išmokyti perimti vertybes tokias kaip, paklusnumas, drausmė, pareigingumas, normų ir taisyklių laikymasis, išmokyti būti neagresyviu.

galima

negalima

Treniruotėse socialinių įgūdžių (pasitikėjimas savimi, mokėjimas užmegzti ir palaikyti palankius emocinius ryšius su bendraamžiais, atsakomybės prisiėmimas, paklusnumas, drausmė, pareigingumas, normų ir taisyklių laikymasis, išmokymas būti neagresyviu) ugdymui dėmesio skiriama:

nepakankamai

pakankamai

labai daug