

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Giedrius Snudaitis

Kūno kultūros ir sporto edukologijos
magistrantūros studentas

**JAUNŲJŲ IMTYNININKŲ SPORTINIO UGDYMO ĮTAKA SOCIALINIAMS
VARŽYBŲ ĮGŪDŽIAMS**

Magistro darbas

Mokslinis vadovas
doc. dr. Stasys Norkus

Šiauliai, 2010

Darbas originalus G. Snudaitis
Parašas

SANTRAUKA

Jaunųjų imtynininkų sportinio ugdymo įtaka socialiniams varžybų įgūdžiams

Pastaruoju metu sporto mokslininkai vis didesnę dėmesį skiria dvikovos sporto šakų atstovų socialinių įgūdžių ugdymo problematikai. Šios srities tyrimų plėtrai didžiausią įtaką turėjo straipsnių apie sportininkų socialinių įgūdžių lavinimo veiksmingumą ir sporto pratybų poveikio socialinės adaptacijos efektyvumui pasirodymas. Ypač aktualus nūdienos jaunimo sportinio ugdymo klausimas yra įvairių sportininkų rengimo programų poveikis jų socialiniams įgūdžiams ir visuomeniškai priimtinais elgsenai. Netinkamos ugdymo programos ir ypač dvikovinių sporto šakų atstovų gali skatinti agresiją, brutalumą, grubumą, prievartos raišką.

Tyrimo objektas – imtynių sporto pratybų, akcentuojančių socialinį rengimą, įtaka jaunuolių varžybų socialiniams psichologiniams bei varžybų socialiniams įgūdžiams.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti teorines jaunųjų imtynininkų socializaciją įtakojančias prielaidas.
2. Nustatyti jaunųjų imtynininkų varžybų socialinių psichologinių bei varžybų socialinių įgūdžių raišką.
3. Natūraliuoju eksperimentu nustatyti imtynininkų socialinio ugdymo programos įtaką varžybų socialiniams psichologiniams bei varžybų socialiniams įgūdžiams.

Darbe buvo taikyti šie **tyrimo metodai**: teorinė analizė ir apibendrinimas, anketinė apklausa, ugdomasis eksperimentas, matematinė statistika. Ugdomuoju eksperimentu, taikant socialinių įgūdžių ugdymo metodus (sudėtingų situacijų modeliavimas, vaidybinis žaidimas, judrusis žaidimas, relaksacija ir t.t.) buvo siekiama įvertinti nepriklausomojo kintamojo (socialinių įgūdžių ugdymo programos) poveikį šiems kintamiesiems: varžybų socialiniams psichologiniams (VSPĮ) bei varžybų socialiniams įgūdžiams (VSI). Iš viso eksperimentinę grupę (EG) sudariusių imtynininkų socialiniam rengimui buvo skirta 1581 minutė pratybų laiko arba vidutiniškai 16 minučių per vienas pratybas.

Išvados

Gebėjimas stiprinti motyvaciją varžyboms, stabilizuoti emocinę įtampą bei pasitikėjimą savimi, gebėjimas bendrauti ir numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius, kontroliuoti save socialinėje aplinkoje, optimali emocinė reakcija į varžovus įtakoja varžybų rezultatus, skatina pasitenkinimą savo veikla.

Eksperimentinę grupę sudariusių imtynininkų (n=25) varžybų socialiniai psichologiniai (VSPĮ) bei varžybų socialiniai įgūdžiai (VSI) nesiskyrė ($p > 0,05$) nuo kontrolinę grupę (KG) sudariusių imtynininkų (n=24). KG varžybų socialiniai psichologiniai įgūdžiai buvo įvertinti $2,60 \pm 0,30$, o EG – $2,59 \pm 0,30$ balo. Tai yra tiriamųjų VSPĮ buvo patenkinami. VSI taip pat buvo patenkinami, nes EG ir KG sudariusių tiriamųjų vertinimai atitinkamai buvo $2,60 \pm 0,20$ ir $2,61 \pm 0,17$ balo.

Pusę metų trukusią socialinių įgūdžių lavinimo programa teigiamai įtakojo jaunųjų imtynininkų VSPĮ ir VSI. EG VSPĮ lygis padidėjo ($p < 0,05$) iki $3,90 \pm 0,41$, o VSI iki – $3,91 \pm 0,43$ balo ir buvo įvertinti kaip geri. KG tiriamųjų VSPĮ ir VSI nepakito ir išliko patenkinami.

Summary

Sports Education Impact on Social Competition Skills of Young Wrestlers

Recently, more attention is paid to dual sports representatives of social skills and educational affairs. This area of research for development was mostly influenced by articles about athletes social skills and social adaptation of the importance of appearance. Particularly relevant to youth sports education is a matter of different sports development schemes on their social skills and socially acceptable behaviour. Inadequate educational programs and sports in particular of combat sports members could encourage aggression, brutality, rudeness, violence elements.

The object of research - wrestling sports exercises, focused on social development, the influence of social and psychological youth competitions and contests for social skills.

The main goals:

1. To analyze the theoretical influence the socialization of young wrestlers assumptions.
2. Set up competitions for young wrestlers social psychological and social skill level competitions.
3. As natural experiments to determine wrestlers social development program of social and psychological impact on the race and the race.

The work was to apply the following test methods: a theoretical analysis and a summary of the questionnaire, educational experiment, mathematical statistics. Education experiment with social skills training methods (complex simulations, role play, mobile games, relaxation exercises) was to assess the independent variable (social skills training program) on the following variables: race and race of social and psychological social skills. Total number of experiment enjoying a social wrestlers (EE) have been training for the 1581 minute exercise time, or an average of 16 minutes during each exercise.

Conclusion

The ability to strengthen the motivation to race, to stabilize the emotional stress and self-confidence, communication skills, self-control in the social environment, optimal emotional reaction to the rival influences the results of the competition, encourages appreciation of its activities.

Composed the experimental group wrestlers ($n = 25$) matches the social psychological (MSP) and social skills competitions (SSC) did not differ ($p > 0.05$) from the control group (CG) composed the wrestlers ($n = 24$). CG approximate match the skills of social psychological evaluation was 2.60 ± 0.30 , and EE - 2.59 ± 0.30 points and been assessed as satisfactory. SSC were 2.60 ± 0.20 , and EE - $2,61 \pm 0.17$ points and were assessed as satisfactory

Half a year-long social skills training program positively influenced the young wrestlers MSP and SSC. EE MSP level increased ($p < 0.05$) to 3.90 ± 0.41 , and the SSC to - 3.91 ± 0.43 points and were evaluated as good. CG MSP and SSC did not improve and remained satisfactory.

TURINYS

ĮVADAS	5
1. JAUNŪJŲ IMTYNINKŲ SPORTINIO UGDYMO ĮTAKOS SOCIALIZACIJAI	
TEORINĖS PRIELAIDOS	9
1.1. Sporto edukacinė funkcija	9
1.2. Sportas – socialinis reiškinyss	9
1.3. Asmenybės ugdymas sporte	11
1.4. Socialinių įgūdžių samprata	14
1.5. Socialinių įgūdžių raiška kasdieninio gyvenimo situacijose	18
1.6. Socialiniai įgūdžių raiška sportinėje veikloje	20
1.7. Socialinių įgūdžių ugdymo ypatumai	24
1.8. Socialinių įgūdžių ugdymo metodai ir jų veismingumas	27
2. TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS	31
2.1. Tyrimo metodologija	31
2.2. Tyrimo metodai	31
2.3. Tiriamieji	38
2.4. Tyrimo organizavimas	39
3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ	40
3.1. Jaunųjų imtynininkų varžybinų socialiniai psichologiniai įgūdžiai	40
3.1.1. Motyvacijos varžyboms stipinimas	40
3.1.2. Emocinės būsenos stabilizavimas	42
3.1.3. Pasitikėjimas savimi imantis	44
3.1.4. Bendravimas	46
3.1.5. Gebėjimas numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius	48
3.1.6. Varžybų socialinių psichologinių įgūdžių indeksas	50
3.2. Jaunųjų imtynininkų varžybų socialiniai įgūdžiai	52
3.2.1. Savikontrolė socialinėje aplinkoje	52
3.2.2. Emocinė reakcija į kitus	54
3.2.3. Kompleksinis varžybų socialinių įgūdžių vertinimas	55
3.3. Imtynininkų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių kaita rengimo makrocikle	56
3.4. Imtynininkų varžybų socialiniai įgūdžių kaita rengimo makrocikle	71
IŠVADOS	71
METODINĖS REKOMENDACIJOS	80
LITERATŪRA	83
PRIEDAI	85

IVADAS

Pastaruoju metu sporto mokslininkai vis didesnę dėmesį skiria dvikovos sporto šakų atstovų socialinių įgūdžių ugdymo problematikai. Šios srities tyrimų plėtrai didžiausią įtaką turėjo straipsnių apie sportininkų socialinių įgūdžių lavinimo veiksmingumą ir sporto pratybų poveikio socialinės adaptacijos efektyvumui pasirodymas. (Malinauskas, 2004; Šniras, 2005). Ypač aktualus nūdenos jaunimo sportinio ugdymo klausimas yra įvairių sportininkų rengimo sistemų poveikis jų socialiniams įgūdžiams ir visuomeniškai priimtina elgsenai. Netinkamos ugdymo programos ir ypač dvikovinių sporto šakų atstovų gali skatinti agresiją, brutalumą, grubumą, prievartos elementus.

Tyrimo aktualumas. Sportuojančių mokinių socialinių įgūdžių ugdymas aktualus tuo, kad šiuolaikiniame sporte neskiriama pakankamai dėmesio harmoningo sportininko asmenybės sklaidai (Стамбулова, 1999; Столяров, 1999). Sportinė veikla gali padėti išmokti bendrauti su bendraamžiais, bendradarbiauti, keistis vaidmenimis, turimomis veiklos priemonėmis. (Stonkus, 1998; Стамбулова, 1999; Лубышева, 1998, 2001; Апциаури, 2003). Todėl galima manyti, kad socialiniai įgūdžiai, kurie yra įgyjami sportinėje veikloje, gali būti perkeltami į kitas gyvenimo sferas, gali skatinti harmoningos asmenybės tapsmą. Imtynių sportas ypač palankus tokių socialinių įgūdžių kaip: išmokti pasitikėti, pažinti ir išmokti elgtis su savo kūnu, užmegzti ir palaikyti palankius emocinius ryšius su bendraamžiais, išmokti prisiimti atsakomybę, išmokti perimti vertybes tokias kaip, paklusnumas, drausmė, pareiagingumas, normų ir taisyklių laikymasis (Miškinis, 2002).

Tyrimo problema. Mokslininkai (Gage, Berliner, 1994; Juodraitis, 2002; Juodaitytė, 2002) apibendrinę tyrimus; nustatė, kad socialinės adaptacijos problemos ankstyvojoje vaikystėje dažniausiai sukelia psichinės sveikatos problemas vėlesniame gyvenime. Neabejotinai stipriausias ryšys nustatytas tarp socialinių įgūdžių trūkumo ir elgesio sutrikimų, pvz., agresijos, asocialaus elgesio, hiperaktyvumo (Augis ir Kočiūnas, 1993; Lindeman, and Harakka, 1997). Didelis nusikaltimų skaičius paauglystėje susijęs su socialinių įgūdžių trūkumais ir santykių su bendraamžiais problemomis. Nepaslaptis, kad dalis vaikų pasirenka imtynes norėdami sustiprėti, „pasirengti būsimoms kovoms gatvėje“. Todėl ypač aktualiu uždaviniu imtynių treneriams tampa socialinių įgūdžių ugdymas. Stokojama tyrimų, kuriuose būtų analizuojami pozityvūs socialinių įgūdžių ugdymo rezultatai. Moksleiviai, kurių socialinių įgūdžių lygis aukštesnis, geriau mokosi (Malinauskas, 2004), taip pat jie pelno didesnę bendraamžių pagarbą (Šukys, 2001). Tačiau problema yra ta, kad imtynių sportą renkasi berniukai, kurie prastai mokosi, jie yra iš šeimų, turinčių žemesnį socialinį statusą.

Imtynininkų socialinių įgūdžių ugdymo ypatumus tikslinga tirti dar ir dėl to, kad yra darbų, kuriuose atskleista sąsaja tarp moksleivių fizinių įgūdžių ir socialinės kompetencijos (Malinauskas, 2004). Ir Lietuvos autorių vykdomi moksliniai tyrimai (Juodraitis, 2002; Kočiūnas, 1995; Lekavičienė, 2001) rodo, kad dažniausia visų socialinių problemų priežastis – nepakankama asmenybės psichologinė branda, t. y. nepakankamas psichinis atsparumas. Teigiama, kad pagrindiniai dalykai, kurių moksleiviai stokoja, tai – geresnis savęs vertinimas, orumas, gebėjimas valdyti emocijas, įveikti įtampą, nerimą, konstruktyviai spręsti konfliktus ir išskylančias problemas. Tyrimų, kuriuose būtų siekiama atskleisti, kaip būtų galima iš mažens kaupti ir lavinti vidinių jėgų rezervą, ugdyti socialinius įgūdžius pasitelkus imtynių sporto priemones – mūsų nuomone, stokojame.

Galima paminėti ir tai, kad sportuojantys moksleiviai labiau pasitiki savimi (Šukys, 2001), mažiau rūko, labiau geba pasipriešinti aplinkos įtakai (sėkmingiau taiko mokėjimo atsisakyti įgūdį), (Шабольтас, 1998), lengviau įveikia stresą (Tilindienė, 2000).

Tyrimo objektas – jaunųjų imtynininkų imtynių sporto pratybų poveikis varžybų socialiniams psichologiniams ir varžybų socialiniams įgūdžiams.

Tyrimo hipotezė. Keliama prielaida, kad pusę metų trukusi imtynininkų ugdymo programa, pagrįsta kompleksinių fizinių, techninių ir taktinių gebėjimų modeliu teigiami įtakos sportuojančiųjų varžybų socialinius įgūdžius.

Tyrimo tikslas – nustatyti imtynių pratybų poveikį sportuojančiųjų varžybų socialiniams psichologiniams ir varžybų psichologiniams įgūdžiams

Tyrimo uždaviniai:

1. Apibrėžti dvikovos sporto šakų sportininkų varžybų socialinių įgūdžių ugdymo teorines prielaidas
2. Nustatyti 14-17 metų imtynininkų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių ypatumus.
3. Ištirti jaunųjų imtynininkų socialinių varžybų įgūdžių raišką.
4. Nustatyti metus trukusios ugdymo programos įtaką jaunųjų imtynininkų varžybų socialiniams psichologiniams ir varžybų socialiniams įgūdžiams.

Tyrimo metodologija. Tyrimas grindžiamas humanistinės pedagogikos ir psichologijos metodologinėmis nuostatomis; socialinio išmokymo teorija, teigiančia, kad socialiniai veiksniai, tokie kaip kitų asmenų elgesio stebėjimas, yra svarbūs mokymuisi bei elgesiui; elgesio vystymo grupių teorija, pabrėžiančia išmokimą, besiremiantį modeliavimu, nurodančia grįžtamąjį ryšį kaip pagrindinį išmokymo veiksnį, apibūdinančia socialinius įgūdžius kaip adaptyvų ir adekvatų elgesį, kurio efektyvumą pripažįsta ne tik pats, bet ir kiti individai.

Tyrimo metodai. Darbe buvo taikyti šie tyrimo metodai: teorinė analizė ir apibendrinimas, ugdomasis eksperimentas, anketinė apklausa, matematinė statistika.

Tyrimo imtis Tiriamąją imtį sudarė 49 Šiaulių miesto Atžalyno sporto mokyklos imtynininkai, kurių amžius buvo 14-17 metų. Eksperimentinę grupę (EG) sudarė 25 imtynininkai. Jiems buvo taikoma socialinio ugdymo programa. Kontrolinę grupę (KG) sudarė 24 imtynininkai. Tiriamieji buvo sukaupę jau nemažą varžybų patirtį – 4 buvo laimėję Lietuvos jaunių, 5 - Lietuvos jaunučių čempionų vardus. Prizines vietas Lietuvos jaunių, jaunučių, vaikų pirmenybėse buvo iškovoję 27 tiriamieji. Todėl šių sportininkų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių (VSPĮ) bei varžybų socialinius įgūdžius (VSĮ) varžybų socialinių psichologinių įgūdžių tyrimas mokslinė prasme buvo reikšmingas.

Tyrimo organizavimas. Tyrimas buvo organizuojamas pagal darbo plane numatytus etapus.

I etapas (2008 metų rugsėjis - gruodis) buvo analizuojama mokslinė metodinė literatūra, suformuluota darbo tema, numatyti tyrimo tikslas ir uždaviniai, išanalizuoti tyrimo metodai, sudarytos anketos jaunųjų imtynininkų varžybų socialiniams psichologiniams ir varžybų socialiniams įgūdžiams tirti.

II etapas (2008 metų gruodis - 2009 metų birželis) buvo parengta VSPĮ ir VSĮ ugdymo programa. **Autorius rėmėsi** savo asmenine patirtimi, mokslininkų tyrimo išvadomis, jaunųjų imtynininkų ugdymo proceso stebėjimu. Buvo organizuojami susitikimai su eksperimentinę grupę treniruojančiais treneriais. Susitikimų metu buvo diskutuojama apie varžybų socialinių įgūdžių ugdymo metodus ir eigą. Buvo atsižvelgta į daugiametę imtynininkų rengimo patirtį turinčių specialistų nuomonę.

III Etapas (2009 metų rugsėjis – 2010 metų vasaris). Realizuota jaunųjų imtynininkų varžybų socialinių įgūdžių ugdymo programa. Atlikta pirminė ir baigiamoji eksperimentinės ir kontrolinės grupės imtynininkų apklausos. Toliau buvo tęsiamos mokslinės-metodinės literatūros studijos, sisteminamos mokslininkų nuomonės apie varžybų socialinių įgūdžių lavinimo metodus bei jų efektyvumą.

III etapas (2010 metų kovas – 2010 metų balandis) sisteminami, analizuojami tyrimo duomenys, rašomos išvados.

IV etapas (2010 metų gegužė – 2010 metų birželis) – pasirengimas darbo gynimui Kūno kultūros ir sporto edukologijos katedroje ir darbų gynimo komisijoje.

Darbo naujumas. Darbe susikoncentruota ties jaunųjų imtynininkų varžybų socialinių įgūdžių ugdymo problema. Parengta varžybų socialinių įgūdžių ugdymo programa, pagrįstas jos efektyvumas, pateiktos metodinės rekomendacijos specialistams.

Darbo reikšmingumas. Praktinį darbo reikšmingumą apsprendžia tai jog, tyrime taikytos pedagoginio poveikio priemonės gali būti panaudotos ugdant jaunujų imtininkų varžybų socialinius įgūdžius. Tokiu būdu efektyvinami jaunuolių socializacijos procesai bei gerinama jų gyvenimo kokybė.

Darbo aprobacija. Darbas buvo aprobuotas Kūno kultūros ir sporto edukologijos katedros patvirtintos komisijos posėdyje 2010 m. balandžio 30 d.

Darbo struktūra. Darbą sudaro įvadas, trys dalys, išvados, praktinės rekomendacijos, literatūros sąrašas ir priedai. Darbe pateikta. 21 lentelė ir 25 paveikslai, 5 priedai. Darbo apimtis - 90 puslapių. Panaudoti 68 literatūros šaltiniai – 24 užsienio, 44 lietuvių autorių publikacijos. Įvadui skirta 4 (4,4 proc. darbo), teorinei daliai - 30 (30,0 proc. darbo), tyrimų metodikos aprašymo daliai – 8 (8,9 proc. darbo), tyrimų rezultatų analizės ir apibendrinimo - 31 (34,4 proc. darbo), išvadoms 4 (3,0 proc. darbo) metodinėms rekomendacijoms – 3 (3,0 proc. darbo) puslapiai. Darbo priedai sudaro 4 puslapius (3,0 proc. darbo).

1. JAUNŲJŲ IMTYNINKŲ SPORTINIO UGDYMO ĮTAKOS SOCIALIZACIJAI TEORINĖS PRIELAIDOS

1.1. Sporto edukacinė funkcija

Sportas - sudėtingas socialinis reiškinys (Stonkus, 2002). Sportas - tai struktūrizuota, tikslinga, taisyklių ribojama labai aktyvi fizinė veikla, kuriai būdingas sportuojančiųjų atsidavimas, pasišventimas, kova su savimi ir varžovais, kartu tos sportinės kovos žaismingumas, žaismas. Sportuojant demonstruojamos didelės psichinės ir fizinės pastangos, gebėjimai panaudoti sudėtingus fizinius įgūdžius (Stonkus, 2002).

1.2. Sportas - socialinis reiškinys

Pedagogai, filosofai, sociologai ir kitų sričių specialistai pripažįsta, kad sportas yra ypatingas ir daugiareikšmis socialinis fenomenas (Karoblis, 1999; Malinauskas, 2003; Martens, 1999; Šukys, 2005; Tilindienė, 2000; Urmulevičiūtė, 2002; Стамбулова, 1999; Лубышева, 1998, 2001; Апциаури, 2003). Todėl yra įvairūs požiūriai į jį, jo aplinką, specifiką ir vietą socialinių reiškinų sistemoje. Kita vertus, sutinkame ir tokių formuluočių, kuriomis remiantis sportas suvokiamas tik kaip kova, žaidimas. Tokiu atveju sportinė kova yra vienas iš pagrindinių sportinės veiklos elementų. Tačiau tokia sporto samprata nėra tiksli. Nors šiuolaikinio sporto šaknys iš esmės siejamos su senovės visuomenėje žaidžiamais varžybiniais žaidimais, tačiau nuo tada, kai žmonės suprato, jog psichofizines ir intelektines individo galimybes galima tobulinti, atsirado reiškinys, dabar vadinamas sportu.

Sportas - tai socialinis reiškinys, neatsiejama visuomeninės kultūros dalis - rengimosi varžyboms ir dalyvavimo jose sistema siekiant geriausių sportinių rezultatų (Stonkus, 2002). Tačiau šiuolaikinis sportas - tai ne tik asmenybės fiziniai gebėjimai, pasireiškiantys varžantis sportinėje arenoje. Šiuolaikinis sportas tai kartu ir valstybių politika. Sporto plėtra tiesiogiai susijusi ir priklausoma nuo bendrųjų ekonomikos dėsnių. Šiais laikais vis didesnę įtaką įgyja valstybės koordinuojama sporto plėtros koncepcija. Suteikus teisę dalyvauti olimpinėse žaidynėse sportininkams profesionalams televizija, verslo struktūros sportą naudoja kaip reklamos prekę. Sportas vis labiau tampa ne tik žmogaus lavinimo priemone, bet ir pramogų verslu. Ši tendencija įgyja vis didesnę plėtrą ir tampa globaliu reiškiniumi (Karoblis, 1999). Sportui, kaip socialiniam reiškiniui, daug dėmesio skiria ir įtaką daro žiniasklaida. Deja, šiais laikais ypač propaguojamos agresyviosios sporto šakos (Skarbalius, 1998).

Šiuolaikiniam sportui būdinga ir dvigubos moralės apraiška. Net ir gydytojais mokslininkai skatina sportininkus siekti rezultatų, ieškodami priemonių, padedančių hipertrofuotai mobilizuoti organizmo funkcines galias, nors tokio poveikio priemonės neretai žalingai veikia žmogaus organizmą. Mokslinėse laboratorijose specialistai dirba dviem kryptimis. Vieni siekia rasti būdų, kaip nustatyti žmogaus organizmui žalingų preparatų vartojimą, o kiti ieško ne tik stimuliuojamųjų priemonių, bet ir tokių preparatų, kurie laikinai panaikintųjų panaudojimo pėdsakus. Tai gydytojų, priėmusių Hipokrato priesaiką, dvigubos moralės apraiška (Skarbalius, 1998). Nors olimpinėse žaidynėse teisėjai prisiekia, kad jie garbingai teisėjaus sportinėse varžybose, tačiau iš tikrųjų dar nebuvo nė vienu olimpinėse žaidynėse, kuriose nebūtų subjektyvumo apraiškų (Skarbalius, 1998).

Tačiau vis dėlto vienas mus labiausiai dominančių klausimų yra humaniškas sporto aspektas, leidžiantis analizuoti sportą kaip reiškinį, kuriame sportininkas turi galimybę ne tik fiziškai, bet ir dvasiškai tobulėti, įgyti bendražmogiškų vertybių. Tokių galimybių buvimą patvirtina V. I. Stoliarov, V. I. Samusenkova (Столяров, 1999; Самусенкова, 1996). Mokslininkai pastebi, kad sportinė kova - tai humaniškiausias žaidybinis realaus gyvenimo varžybinių situacijų modelis. Jų nuomone, realiame gyvenime vyksta kova, kurios metu besivaržančios pusės turi vienodas sąlygas, apsaugančias jas nuo galimų neigiamų padarinių šios kovos metu. Tai pasiekama realias varžybines situacijas paverčiant humaniškesnėmis, sąlyginėmis, žaidybinėmis, pagrįstomis tam tikromis taisyklėmis, taip pat ir taisyklėmis draudimais.

Sportas gražus ne vien tik sportiniais rezultatais, sportinės kovos emocijomis, bet ir dorinėmis vertybėmis. Sporto praktikoje ryškiau negu natūraliame gyvenime atsiskleidžia sportininko, jo trenerio ar sporto teisėjo asmenybė, charakteris, kultūringumas, etinis elgesys (Miškinis, 1999, 2002). Mokslininkų darbuose, kuriuose nagrinėjamos kūno kultūros įtakos asmenybės ugdymui problemos, išryškunami sportinės veiklos pozityvumo bruožai. Čia aktualūs lietuvių pedagogo S. Šalkauskio žodžiai, akcentuojantys dvasios ir kūno darną: „Žmogus nėra nei vienas tik kūnas, nei viena tik dvasia, bet sudaro vieną psichofizinę substanciją, kurioje kūnas turi įtakos dvasios reiškimuisi, o, kita vertus, dvasia veikia kūną. Todėl lavinant žmogaus sielą, negalima nesidairyti į kūną, ir atvirkščiai. Iš čia aiškėja, kad be kūno kultūros negali būti ne tik išugdytas pilnutinis žmogus, bet ir deramai išlavintos aukštesnės jo galios" (Šalkauskis, 1991).

Stambulova (Стамбулова, 1996), tyrinėjanti sportinės karjeros ypatumus, pastebi, kad sportininko socialinio vaidmens realizacija sportinės karjeros metu leidžia sportininkui sukaupti ne tik sportinę, bet ir reikšmingą gyvenimo patirtį, geriau pažinti patį save ir savo galimybes, įsitvirtinti pasiekti kitų žmonių pripažinimo.

Sportas yra ypatingas ir daugiareikšmis socialinis fenomenas. Sportinė veikla gali daryti įtakos ne tik fiziniam asmenybės tobulėjimui, bet ir sveikatai, vertybinėms orientacijoms, taip pat diegti su šia veikla susijusias žinias ir mokėjimą. Sportui būdinga nepriklausoma subkultūra, tokios vertybės, kurios skiriasi nuo bendrųjų visuomenės vertybių (Šukys, 2001).

Tačiau nepriklausomai nuo sporto sąvokos sampratos įvairovės išskirtinis sporto bruožas nuo senovės Graikijos laikų iki šiolei yra siekis tobulėti (Stonkus, 2002).

1.3. Asmenybės ugdymas sporte

Mokslininkai savo darbuose pripažįsta ugdomąją sporto funkciją (Šukys, 2005). Apie kūno lavinimo ir sielos harmoniją bei sporto kaip asmenybės ugdymo priemonės svarbą savo darbuose rašė ir žymiausi Lietuvos filosofai, psichologai ir pedagogai. Lietuvos vaikų ir jaunimo fizinio ir įvairiapusiško ugdymo harmonijos problema gvildenama E. Adaškevičienės (1999), K. Miškinio (2002), S. Stonkaus (2002) darbuose.

Ugdymas - pedagoginis vyksmas apimantis ugdytinio ir ugdytojo veiklą (Jovaiša, 1993). S. Stonkus (2002) ugdymą supranta kaip žmogaus poveikio priemonės, būdus, kuriais siekiama apibrėžti tikslus, ketinimus, sumanymus. Kartu su asmenybės ypatybių lavinimu saviraiška vyksta asmenybės individualizavimo (pirmiausia ugdomos įgimtos ypatybės) ir socializavimo (aplinkos veiksnių poveikis asmenybei) vyksmai (Stonkus, 1998).

Sportinis rengimas - įvairiapusis sudėtingas edukacinis vyksmas, apimantis sportininko mokymą ir auklėjimą, jo gebėjimų, fizinių ir psichinių ypatybių tobulinimą, harmoningą asmenybės ugdymą, sveikatos stiprinimą, gerų sportinių rezultatų siekimą (Stonkus, 2002).

Nors neretai keliamas susirūpinimas, kad šiuolaikiniame sporte, ypač didžiajame, neskiriama pakankamai dėmesio harmoningai sportininko asmenybei ugdyti (Столяров, 1999; Самусенкова, 1996). Teigiama, kad didysis sportas pastaraisiais metais virto savotišku verslu, svarbia šiuolaikinės industrijos dalimi. Pasikeitė pagrindinis sporto, kaip sportinės kovos žaismo, tikslas. Sportinė kova yra sąlygojama išorinių motyvų (piniginių prizų, kontraktų, reklamos, įvaizdžio). Išryškėjo ir tokios elitinio sporto problemos, kaip šiurkštumas, nepagarba varžovams, žiūrovams, kartais teisėjams, dopingo, narkotinių medžiagų vartojimas (Платонов, 2004). Mokslininkas nustatė, kad sportinė kova skatina sportininkų agresyvumą prieš kitus. Platonovas (2004) kalbėdamas apie negarbingą sportinę kovą, dopingo vartojimą, sąmoningus varžovų sužalojimus, apgaulę, kelia klausimą, ar apskritai moraliniai samprotavimai sporte turi prasmę. Tokie neigiami reiškiniai veikia ir sportininkų rengimą - beatodairišką dalyvavimą varžybose visus metus, specifinio rengimo vyravimą ir sportininkų

rengimo naujovių ieškojimą, tokių, kurios nepažeistų ir nesukeltų persitreniravimo reiškinių. Kyla būtinybė sukurti ir pagrįsti naujas sportininkų darbingumo atgavimo programas, kurios leistų psichologiškai pailsėti po įtempto sportinio sezono, kartu nesukeltų didelių detreniruotumo pokyčių ir sudarytų palankias prielaidas ugdyti asmenybei.

Mokslininkų tyrimais, kurie dažniausiai remiasi didžiuoju sportu, buvo nustatyta, kad sportinėje kovoje egzistuoja ne tik apgaulė ir negarbinga kova. Tačiau norėdamas laimėti sportininkas privalo įgyti ir tokių ypatybių, kaip dominavimas, užsispyrimas ir nedrausmingumas (Karoblis, 1990; Malinauskas, 2003; Martens, 1999).

Nepaisant kritinių pastabų sportui, jį galima vertinti ir kaip supaprastintą gyvenimo modelį. Todėl sporte dėl egzistuojančių sąlygų ekstremalumo galima aptikti visą žmogiškosios prigimties išraiškos turtingumą (Стамбулова, 1999). Pasak autorės, sporto rungtynės - tai atvira kova su konkrečiu varžovu pagal griežtas taisykles, taigi sportininkas varžosi psichologiškai labiau apibrėžtoje aplinkoje, palyginti su konkuravimo kitų profesijų ir gyvenimo sričių situacijomis. Todėl sporte galima įgyti tokių ypatybių, kurias kitos veiklos sritys mažiau veikia. Varžybinis sportas yra kaip laboratorija, kurioje pritaikomi ir rodomi gebėjimai, patikrinamas priimtų sprendimų ir poelgių vertingumas.

Vis dėlto sportas yra veikla, kurioje sportininkas, norėdamas pasiekti sportinės sėkmės, turi išsiugdyti tam tikras ypatybes. Daugelis autorių, kalbėdami apie teigiamą sportinės veiklos poveikį, mini charakterio ugdymą (Karoblis, 1990; Malinauskas, 2003; Martens, 1999). R. Malinauskas (2003) prie charakterio ir moralinių asmenybės ypatybių priskiria drąsumą, žaismingumą, šaltakraujiškumą, savitvardą, mandagumą ir garbingumą. Sportuojant reikia ne tik kantrybės treniruotis, bet ir iškęsti skausmą, nuovargį, kitus nemalonius pojūčius, todėl sportuojant galima įgyti atkaklumo, pasiaukojimo, priprasti sunkiai dirbti, laikytis nustatytų reikalavimų, bendradarbiauti (Martens, 1993).

Literatūroje taip pat teigiama, kad sportuojantys vaikai lengviau atsispiria žalingai bendraamžių įtakai, rečiau išitraukia į nusikalstamą veiklą (Šukys, 2002, 2005; Tilindienė, 2000). Sporto įtaka pasireiškia tuo, kad tenka mokytis ir laikytis sporte galiojančių taisyklių, normų. Tikėtina, kad paklusnumas sporte gali būti perkeliamas ir į kitas gyvenimo sritis. Taigi sportininkams lengviau paklusti visuomenės įstatymams ir apribojimams. Be to, daug laiko praleisdami pratybose, dalyvaudami varžybose jie mažiau laiko turi išitraukti į nusikalstamas grupes.

Sportinė veikla gali padėti rengti vaikus visuomeniniam suaugusiųjų gyvenimui, keliančiam griežtus reikalavimus (Adaškevičienė, 1999; Argyle, 1991; Bulotaitė, Gudžinskienė, 2003). Asmenys, sportuojantys suaugusių tvarkomame sporte, išmoksta jų pasaulio normų ir vertybių, tokių kaip paklusnumas, disciplina ir sutarimas su kitais. Labai

svarbi ugdymo požiūriu yra prielaida, kad vertybės, kurios yra įgyjamos ir išmokstamos sportuojant, gali būti perkeliamos į kitas gyvenimo sritis ir kartu padėti tobulinti individą ir visuomenę. Mokslininkai nustatė, kad sportuojant galima: a) išmolti pasitikėti savimi atliekant užduotį; b) įgyti pasitikėjimo savo jėgomis, mokėti elgtis su savo kūnu; c) sukurti socialinį ir emocinį tarpusavio ryšį su bendraamžiais; d) išmolti prisiimti atsakomybę; e) veikti asmenybės vertybių sistemą.

Apibendrinant daugelio tyrimų, susijusių su sportininkų ir nesportininkų asmenybės ypatybių skirtumais, rezultatus, galima išskirti tokias sportininkams būdingas ypatybes (lyginant su nesportininkų): aukštas sėkmės motyvacijos lygis (Крети, 1978; Смоленцева, 2001; Соколова, 1994; Шаболтас, 1998), emocinis tvirtumas, pasitikėjimas savimi (Martens, 1999), agresyvumas, ekstraversija, charakterio tvirtumas (išvystytos valios ypatybės) ir savikontrolė (Крети, 1978).

Fizinis ugdymas - neatskiriama bendrojo ugdymo dalis. Tai - mokslu pagrįstas pedagoginis vyksmas, kurio metu ugdytojas veikia ugdytinį, remdamasis kūno kultūros vertybėmis, ugdytojo ir ugdytinio bendradarbiavimas įgyvendinant tam tikrą asmenybės fizinės būsenos ugdymo programą (Stonkus ir kt., 1998). Reikšminga sporto pratybų ugdomojo poveikio sąlyga yra pačių sportininkų saviugda, paremta teigiamu trenerio, mokytojo pavyzdžiu, gerais sportininkų tarpusavio santykiais, argumentuota sportinės veikos motyvacija. Asmenybės saviugdos vyksmas gali būti sėkmingai plėtojamas saviugdos pagrindu (Malinauskas, 2003).

Saviugda - sąmoninga, kryptinga žmogaus veikla, kuria siekiama tobulinti savo psichines, socialines ypatybes pagal visuomeninio ugdymo ir socialinių sąlygų, visuomenei reikšmingų vertybinių orientacijų modelį (Jovaiša, 1993). Sportas yra puiki saviugdos priemonė, o fizinė saviugda - bendrosios saviugdos dalis. Saviugdos reikšmė ugdant jaunuosius sportininkus pripažįstama sporte pedagogų ir psichologų darbuose (Miškinis, 1999, 2002; Stonkus, 1998; Tilindienė, 1998). Pagrindinė saviugdos varomoji jėga yra noras tobulėti, o ypač pajusti sportavimo malonumą. Labai svarbu turėti saviugdą motyvus. Motyvai nukreipia, skatina ir įprasmina saviugdą (Maslow, 2006).

Motyvacija - veiklos paskata, varomoji jėga, reguliatorius (Maslow, 2006). Iš žmogaus, turinčio menką motyvaciją, negalima laukti didelio atsidavimo bet kokioje veikloje, o neturintis motyvacijos žmogus visiškai joje nedalyvaus. Ypač ryškiai tai pasireiškia sporte. Шаболтас, (1998) nustatė, kad svarbiausias ir vyraujantis, skatinantis sportininko vidinius išteklius efektyviai sportinei veiklai rodiklis - motyvacinis. Sportininko motyvai - vidinio pasitenkinimo pačia sportine kova ir atlygio, gaunamo už pasiektus rezultatus, derinys (Stonkus, 2002). Sportininkas siekia tikslo daug metų, įveikdamas savo kelyje didelius

sunkumus, neįtikėtinus pagal intensyvumą ir apimtį psichinius ir fizinius krūvius, priverstinį atsisakymą daugelio gyvenimo džiaugsmų ir kt. Šiame procese didelį vaidmenį atlieka sėkmės motyvacijos arba laimėjimų motyvacijos fenomenas (Malinauskas, 2003). arba siekių motyvacija, arba laimėjimų motyvacija (Myers, 2000). Sėkmės motyvacija - tai žmogaus poreikis patirti sėkmę įvairioje veikloje, ypač lenktyniaujant. Svarbus šios motyvacijos ypatumas tas, kad ji tiesiogiai veikia sportinį rezultatą.

1.4. Socialinių įgūdžių samprata

Apibrėžiant socialinių įgūdžių sąvoką būtina remtis daugeliu kitų sąvokų: asmenybė, intelektas, kalba, suvokimas, požiūris, įvertinimas, bei aplinkos-elgesio sąveika (Šniras, 2005.) Kita problema yra ta, kad socialinių įgūdžių sąvoką formuluoja daugelio sričių specialistai: socialinio darbo, edukologijos, psichologijos. Š.Šniras (2005) apibendrina mokslinėje literatūroje pateikiamus socialinių įgūdžių apibrėžimus (1 lentelė).

1 lentelė

Socialinių įgūdžių apibrėžimai (cituoja pagal Š.Šnirą, 2005)

Literatūros šaltinis	Apibrėžimas
Argyle, 1981	Adaptyvus ir adekvatus elgesys, kurio efektyvumą pripažįsta ne tik pats, bet ir kiti individai.
Combs, Slaby, 1977	Gebėjimas užmegzti ryšius ir sąveikauti socialiai priimtais būdais.
Foster, Ritchey, 1979	Reakcijos, užtikrinančios pozityvią sąveiką.
Gresham, Elliot, 1987	Elgesys, kurio pasekmės yra socialiai pageidaujamos.
Hargie, Saunders, Dickson, 1987	Įgūdžiai, reikalingi palankiems tarpasmeniniams santykiams palaikyti.
Kelly, 1982	Išmoktos reakcijos, kuriomis siekiama socialinėse situacijose gauti maksimalų teigiamą pastiprinimą
McGuire, Prestley, 1981	Poelgiai, lemiantys efektyvų bendravimą ir bendradarbiavimą.
Shlundt, McFall, 1985	Socialiai kompetentingas elgesys.
Schneider, Rubin, Ledingham, 1985	Gebėjimas kurti teigiamą psichologinį klimatą, kokybiškai atlikti socialinius vaidmenis.
Young, West, 1984	Socialinis elgesys, kuris padeda įgyvendinti užsibrėžtus tikslus.

Mokslinėje literatūroje dažnai socialinių įgūdžių sąvoka tapatinama su socialinės kompetencijos terminu (Vyšniauskytė Rimkienė, Kardelis, 1997). Vis dėl to dauguma autorių pritaria nuomonei, kad tai yra dvi skirtingos, nors ir susijusios, sąvokos (Lekavičienė, 2004).

Įvardijant socialinius įgūdžius gali būti remiamasi socialinėmis vertybėmis (savarankiškumas, pasitikėjimas, empatija) ir teoriniais tyrinėjimais (Lekavičienė, 2000). Socialinių įgūdžių įvardinimas remiantis socialinėmis vertybėmis gali būti kritikuojamas, nes,

pavyzdžiui, pasitikėjimas gali būti vertinamas kaip nesugebėjimas diferencijuoti žmones į patikimus ir nepatikimus.

Kita vertus, socialiniai įgūdžiai yra specifinis elgesys, kuris reikalingas, kad individas kompetentingai atliktų užduotį, o sąvoka socialinė kompetencija norima pabrėžti ir įvertinti, kad asmuo adekvačiai įvykdė užduotį (McFall, 1982). Socialinės kompetencijos buvimas dar nereiškia, kad socialinių įgūdžių lygis yra aukštas. Tai tik rodo, kad socialiniai įgūdžiai taikomi adekvačiai (McFall, 1982). Todėl galime teigti, kad vartodami sąvoką socialinė kompetencija, išreiškiame nuomonę apie individo socialinį elgesį tam tikroje situacijoje, kad individo turimi socialiniai įgūdžiai gali būti laikomi pagrindiniu socialinės kompetencijos matu (Malinauskas, 2003; Lekavičienė, 2004). Kai kurie autoriai (McFall, 1982) teigia, kad socialinė kompetencija apima ne tik socialinius, bet ir kitokius įgūdžius: motorinius, kalbėjimo, suvokimo ir kitus. Pavyzdžiui, tobuli motoriniai įgūdžiai yra susiję su vaiko socialine kompetencija, kuri nustatoma sociometrijos metodu. Kartais motorinių įgūdžių testais nustatomi duomenys taip pat susiję su socialinės kompetencijos įvertinimo rezultatais nei su socialinių įgūdžių tyrimo duomenimis. Gebėjimas kalbėti – tai kitas nesocialinis įgūdis, turintis reikšmės socialinei kompetencijai. Nesocialiniams įgūdžiams, turintiems reikšmės socialinei kompetencijai, galima priskirti ir suvokimo įgūdžius, nes jie susiję su gebėjimu suvokti socialines situacijas.

Socialiniai įgūdžiai gali būti apibūdinami kaip adaptyvus ir adekvatus elgesys, kuris padeda įveikti kasdieninio gyvenimo reikalavimus, pasikeitimus ir sunkumus, kaip tarpininkas tarp socialinės veiklos rezultato ir motorinių įgūdžių (Argyle, 1996). Todėl galima teigti, kad socialiniai įgūdžiai garantuoja socialinių situacijų „vairavimo kokybę“ ir daro didžiulį poveikį žmogaus asmeniniam gyvenimui. Vadinas, M. Argyle (1996) požiūriu, socialiniai įgūdžiai suprantami kaip socialinės kompetencijos išraiška.

Socialinės kompetencijos sampratų mokslinėje literatūroje gausa rodo, kad nėra vieno visiems priimtino šios sąvokos apibrėžimo. Autoriai apibūdindami socialinę kompetenciją, išskiria tokius asmens gebėjimus, kaip gebėjimą užmegzti kontaktus ir bendrauti su kitais tam tikrame socialiniame kontekste tam tikrais būdais, kurie yra socialiai priimtini ir naudingi efektyviai veikti jam įprastoje aplinkoje bei reaguoti į įvairias (individualias bei specifines) gyvenimo situacijas ir jų pokyčius atitinkamai koreguojant savo planus, laikytis kultūrinio gyvenimo normų (Lekavičienė, 2000).

Šių socialinės kompetencijos sąvokų įvairovė rodo, kad jos neprieštarauja viena kitai, o viena kitą papildo. Šios sąvokos nevienareikšmiškumą pabrėžia ir mūsų šalies tyrėjai (Juodaitytė, 2002; Malinauskas, 2003a), bandydami apibendrinti kitų autorių reiškiamas mintis., Antai R. Lekavičienė (2000), atlikusi išsamią socialinės kompetencijos sąvokos analizę, pažymi jog vyrauja požiūris, kad socialinė kompetencija siejama su asmens elgesio veiksmingumu.

Manoma, kad asmens socialinė kompetencija tam tikrais jo amžiaus tarpsniais turi savitų bruožų, tačiau kai kalbama apie paauglių socialinę kompetenciją susiduriama su nevienodu šios sąvokos traktavimu, nevienodu išskyrimu socialinės kompetencijos kintamųjų, kurie gali būti empiriškai įvertinti. Vieni autoriai, aptardami socialinę paauglių kompetenciją, pabrėžia socialinius jų gebėjimus – sprendimų priėmimą, problemų sprendimą, savęs pažinimą, empatiją, streso įveikimą. Kiti tyrėjai, apibrėždami socialinę kompetenciją, pabrėžia socialinius rezultatus, kuriuos pasiekia paaugliai (turėti draugų, būti populiariu ir kitų mėgstamu, veiksmingai bendrauti su bendraamžiais) (Vyšniauskytė Rimkienė, Kardelis, 2004).

Apibendrinant galima teigti, kad plačiai paplitęs susitarimas, jog socialinė kompetencija yra platesnė sąvoka negu socialiniai įgūdžiai. Empiriškai nagrinėti socialinius įgūdžius yra naudinga, kadangi šių įgūdžių įvertinimas atkreipia dėmesį į ugdomojo poveikio būtinumą ir praverčia kuriant įvairias socialinio elgesio ugdymo programas. Todėl manome, kad socialinių įgūdžių tyrimas turi būti neatsiejamas nuo jų efektyvumo įvertinimo. Tai yra kiek šie įgūdžiai padeda individui užimti tam tikrą vietą įvairiose socialinėse grupėse bei palaikyti pozityvius santykius.

Iki šiol nėra vieningos socialinių įgūdžių klasifikacijos sistemos. Nors yra daug būdų socialiniams įgūdžiams įvertinti, tačiau socialiniai įgūdžiai taip ir liko nesusisteminti, visos socialinių įgūdžių klasifikacijos sistemos yra sąlygiškos, nėra vienareikšmiškai ir aiškiai apibrėžti klasifikacijos kriterijai.

Mokslinėje literatūroje (Šniras, 2005) dažnai sąlygiškai skiriami esminiai ir situaciniai socialiniai įgūdžiai. Esminiai įgūdžiai – tai patys svarbiausi socialiniai įgūdžiai, kurie reikalingi visose gyvenimo situacijose. Situaciniai socialiniai įgūdžiai – tai įgūdžiai, reikalingi tik tam tikrose gyvenimo situacijose. Jiems priskiriami šie įgūdžiai: mokėjimas pateikti klausimus bei atspindėti jausmus, pasakymas ką jauti, mokėjimas pradėti pokalbį, mokėjimas pakalbėti, mokėjimas užbaigti pokalbį, mokėjimas išklaudyti, mokėjimas daryti įtaką, mokėjimas užtikrintai elgtis (atkakliai elgtis), mokėjimas lyderiauti.

Kadangi sportas virto savotišku verslu, svarbia šiuolaikinės industrijos sritimi, tai pastaruoju metu atkreiptas dėmesys ir į sportuojančių moksleivių socialinių įgūdžių klasifikacijos problemas. Susiformavo nuomonė, kad socialiniai įgūdžiai, kurie yra įgyjami sportinėje, o ypač varžybinėje veikloje, gali būti perkelti į kitas gyvenimo sferas, gali skatinti harmoningos asmenybės tapimą. Moksliniuose darbuose (Malinauskas, 2004) išryškėjo dvi varžybinių įgūdžių grupės: vieni įgūdžiai labiau susiję su situaciniais įgūdžiais, o kiti su psichologiniais. (Šniras, 2005.)

Nustatyta, kad varžantis sportininkams, kurie yra pasiekę itin aukštą fizinio meistriškumo lygį, geriausių sportinių rezultatų pasiekia tie, kurie geriausiai pasirengę psichologiškai (Martens,

1999). Iš pradžių buvo tyrinėjami psichologiniai įgūdžiai (vaizdinių kūrimo, streso valdymo, dėmesio sutelkimo, tikslo užsibrėžimo) (Meyers, Sterling, 1994; Meyers, Bourgeois, 1999; Lines, Schwartzman, 1999; Thiese, Huddleston, 1999; Malinauskas, 2004). Vėliau buvo atkreiptas dėmesys ir į varžybų įgūdžius, kurie taikomi, kai sportininkai sąveikauja su komandos draugais ar varžovais varžybų metu. **Varžybų įgūdžiai gali būti sąlygiškai skiriami į varžybų socialinius psichologinius ir į varžybų socialinius įgūdžius (Sugiyama, 1999; Tokunaga ir Hashimoto, 2000). Literatūroje dažniausiai analizuojami šie varžybų socialiniai psichologiniai įgūdžiai (Tokunaga ir Hashimoto, 2000): gebėjimas stiprinti varžybinę motyvaciją, gebėjimas stabilizuoti emocinę būseną, gebėjimas pasitikėti savimi, gebėjimas numatyti ir gebėjimas bendrauti. Tai įgūdžiai, pagerinantys sportinės veiklos rezultatus, didinantys pasitikėjimą savimi, skatinantys pasitenkinimą savo veikla. (Šniras, 2005)**

Gebėjimas stiprinti varžybinę motyvaciją – vidinių jėgų varžybų veiklai sužadimas ir varžybų motyvų aktualizavimas. (Šniras 2005.)

Pasitikėjimas savimi suvokimas, kad esi pajėgus atlikti tuos uždavinius, kurie keliami varžybų metu ir kuriuos asmuo kelia pats sau. (Šniras 2005).

Gebėjimas numatyti interpretuojamas kaip gebėjimas prognozuoti komandos draugo ar varžovo veiksmus varžybų situacijose. (Šniras 2005.)

Bendrvimas – tai asmens gebėjimas pasikeisti informacija, užtikrinti tarpusavio sąveiką ir įtaką varžybų metu. (Šniras 2005)

Gebėjimas stabilizuoti emocinę būseną apibrėžiamas kaip gebėjimas valdyti sustiprėjusius emocinius išgyvenimus varžybų metu. (Šniras 2005.)

Varžybų socialiniai įgūdžiai – tai įgūdžiai, susiję su žodinės ir nežodinės informacijos siuntimu ir priėmimu varžybų metu. Varžybų socialiniams įgūdžiams priskiriami: kodavimas ir dekodavimas, savikontrolė socialinėje sąveikoje ir emocinė reakcija į kitus. Tyrimai rodo, kad šie įgūdžiai yra susiję su situaciniais socialiniais įgūdžiais bei su varžybų socialiniais psichologiniais įgūdžiais (Sugiyama, 1999, Šniras 2005.)

Konstatuojama, kad savikontrolė socialinėje sąveikoje priklauso nuo esminio socialinio įgūdžio – socialinės kontrolės – bei gebėjimo stabilizuoti emocinę būseną (t. y. nuo varžybų socialinio psichologinio įgūdžio) (Sugiyama, 1999). Nustatyta, kad emocinė reakcija į kitus yra susijusi su emociniu ekspresyvumu bei emocine kontrole – t. y. su esminiais socialiniais įgūdžiais (Sugiyama, 1999). Kodavimo įgūdis priklauso nuo emocinio ekspresyvumo, o dekodavimo – nuo emocinio jautrumo. Todėl manome, kad yra tikslinga analizuoti šiuos varžybinius socialinius įgūdžius, kurių kiekvieną trumpai apibūdinsime. 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 procese. Emocinė reakcija į kitus – tai gebėjimas kontroliuoti ir reguliuoti emocinę būseną ir jos išraišką atsakant į komandos draugų ar varžovų poveikį. . (Šniras 2005)

1.5. Socialiniai įgūdžių raiška kasdieninio gyvenimo situacijose

Pastaraisiais dešimtmečiais mokslo darbuose pagrįstai keliamas klausimas nuo ko priklauso socialiai kompetentingas elgesys socialinėse situacijose (Lekavičienė, 2000). Kiekviena socialinė situacija sukelia tam tikrus sunkumus ir reikalauja tam tikrų įgūdžių, įveikiant ją. **Dažniausiai sunkumai iškyla tokiose situacijose: kai tenka kovoti už savo teises, kai tenka viešai išreikšti savo poziciją;** kai bijoma kritikos ir klaidų; konfliktuojant, bendraujant su priešiška nusiteikusiai žmonėmis; varžybų situacijose ir ypač dvikovos sporto šakose; susitinkant nepažįstamus asmenis; bendraujant su autoritetą turinčiais žmonėmis. Yra atlikta tyrimų (Furnham, Argyle, 1981), kuriuose atskleisti jaunuoliams dažniausiai pasitaikantys sunkumai: kai reikia atkaklumo ginant savo teises; kai pirmą kartą reikia viešai pasirodyti; ar susitikti su priešingos lyties asmeniu; kai reikia paguosti prislėgtą draugą, ar užjausti artimą žmogų. . (Šniras 2005.)

Nuo daugelio veiksnių priklauso, kaip sėkmingai socialiniai įgūdžiai taikomi kasdieninio gyvenimo situacijose. Kiekviena situacija yra individo tam tikru būdu suvokiama ir įvertinama. Subjektyvi interpretacija sąlygoja elgesį, o tai daro įtaką situacijoms. Kasdieninio gyvenimo situacija, kurioje atsiduria žmogus, priklauso nuo socialinių sąlygų, erdvės ir laiko sąlygų bei **asmenybės ypatumų** (Malinauskas, 2004). Prie situaciją nusakančių socialinių sąlygų priskiriami: amžius, lytis, atliekami vaidmenys, visuomeninis ir kultūrinis fonas. Tarp svarbiausių asmenybės ypatumų galima paminėti asmenybės tikslus, poreikius, socialinį baimingumą (neužtikrintumą, nerimastingumą). Lyties veiksnys turi įtakos jaunuolių socialiniams įgūdžiams. Vyriška lytis įvertinama kaip agresyvesnė už moterišką lytį (berniukams būdingas didesnis dominavimas, jie dažniau demonstruoja fizinę agresiją) (Malinauskas, 2004). Todėl berniukų socialinių įgūdžių tyrimas yra tikslingesnis ir aktualesnis. (Šniras, 2005.)

Atliekami vaidmenys taip pat veikia socialinius įgūdžius. Dėl skirtingų socialinių vaidmenų, įvairūs žmonės gali skirtingai reaguoti. Kiekvienoje konkrečioje situacijoje individas gali rodyti skirtingas savo Aš puses ir taip daugiau ar mažiau sąmoningai atlikti tam tikrą vaidmenį (Myers, 2000). Paprastai asmuo yra ne vienos, o kelių grupių narys vienu metu, nes jis mokosi, sportuoja, lanko įvairius klubus. Kuo įvairesnė veikla, tuo platesnis vaidmenų ratas, tuo sudėtingiau veiksmingai socialinius įgūdžius taikyti. M. Shaw (1981) skyrė tris skirtingus

vaidmens aspektus: laukiamą vaidmenį – tokį vaidmens atlikimą, kurio tikisi kiti; suvoktą vaidmenį, kuriame atsispindi paties asmens požiūris; atliktą vaidmenį – faktinį individo elgesį. Jeigu šie vaidmens aspektai skiriasi, gali kilti įvairūs nesklandumai. Vaidmenys gali trukdyti vienas kitam ir dėl to, kad vienu metu gali būti atliekama daug vaidmenų. Taip gali kilti vaidmenų konfliktai, kurie apsunkina turimų socialinių įgūdžių taikymą. (Šniras, 2005.)

Konkrečioje situacijoje individą veikia jo poreikiai. Socialiniai poreikiai yra viena iš svarbiausių socialinių įgūdžių formavimo sąlygų. Socialiniai poreikiai – tai tokie poreikiai, kurie gali būti patenkinami tik tiesiogiai arba netiesiogiai dalyvaujant kitiems žmonėms (Fisher, 1982-ŠnMyers, 2000). Galima manyti, kad ir įvaldžiusių socialinius įgūdžius žmonių elgesyje gali pasireikšti ir pozityvių ir negatyvių tendencijų, nes socialiniai poreikiai yra priešaringi, tenkinant vienus iš jų galima netekti galimybės patenkinti kitus.

Žmonių fizinė ir psichinė sveikata siejasi su jų socialinių įgūdžių lygiu bei bendravimo ypatumais. Žemas socialinių įgūdžių lygis ir bendravimo gebėjimų trūkumas reiškiasi ne tik socialinės kompetencijos trūkumu, bet ir dažnai neadaptiviu elgesiu (Lekavičienė, 2000).

Jau seniai tyrimais buvo įrodyta, kad socialinis neužtikrintumas (drovumas) yra vyrų problema. Shaw (1981) nustatė, kad net 61 proc. vyrų populiacijos būdingas socialinis neužtikrintumas. Tuo labiau, kad yra tyrimų, kurie atskleidė, kad drovūs vaikinai mažiau pasitikėjo savimi; bijojo, kad bus atstumti; patys neigiamai vertino kitus; turėjo sunkumų prisistatydami; viešai pasisakydami; dalyvaudami grupės darbe; dažniau patirdavo kitų agresiją ir cinizmą. Vyrauja nuomonė, kad socialiai nerimastingų žmonių socialinių įgūdžių lygis yra žemesnis (Halford, Foddy, 1982; Leary, 1995). Daugelis tyrimų rodo, kad socialiai nerimastingi žmonės nemoka pradėti pokalbio, mažiau kalba, (nemoka pakalbėti reikiama tema), ilgiau užtrunka atsakinėdami, ilgiau tyli, nemoka pasakyti ką jaučia, nemoka paprašyti pagalbos, nemoka prieštarauti ir nutraukti pokalbio metu atsiradusios tylos.

Tyrimai rodo, kad stokoiantys socialinių įgūdžių (ypač atsparumo žalingai įtakai įgūdžių), socialiai nerimastingi paaugliai ir ypač tie, kurie susiduria savo kasdieninio gyvenimo situacijose su neigiamais pavyzdžiais savo socialinių vaidmenų imitavimui (tėvai ar kiti įtakingi žmonės yra priklausomi nuo svaigalų ar kitų narkotinių medžiagų) bei, patyrę traumuojančių išgyvenimų, taip pat priklauso rizikos grupei (grupei asmenų, kurie lengviau nei kiti išitraukia į tabako, alkoholio ir narkotikų vartojimą) (Selmistraitienė, 2001).

Skausmingi emociniai išgyvenimai, kaip antai: brendimo krizė, smurtas, seksualinė skriauda, reketas, – ypač pažeidžia nepakankamus socialinius įgūdžius turinčius paauglius. Nemokantiems valdyti streso, reikia žymiai daugiau laiko atsistatyti po skausmingos patirties. Didelę rizikos grupės dalį sudaro paaugliai ir jaunuoliai, kurie neturi atsparumo žalingai įtakai įgūdžių. Tokie individai sunkiai išgyvena stresines situacijas, jaučiasi mažiau vertingi nei jų

bendraamžiai, nemoka prisiimti atsakomybę ir veiksmingai pasipriešinti neigiamos aplinkos įtakai. Paaugliams, kurie įsitraukia į narkotinių medžiagų vartojimą, piktnaudžiauja alkoholiu ir vartoja tabaką būdinga socialinių įgūdžių stoka. Kai kurie autoriai nesureikšmina socialinių įgūdžių ugdymo programų, nes jos gali būti nepakankamai veiksmingos, esant dideliame aplinkinių spaudimui, ir gali būti vertinamos tik kaip priemonė padedanti išplėsti socialinės paramos tinklą bei užmegzti naujus ir sveikatą stiprinančius kontaktus. (kalbant apie imtynininkų socialinių įgūdžių ugdymo programą) Svarbu atkreipti dėmesį ir į tai, kokių socialinių įgūdžių individui stinga: ar tik situacinių, ar ir esminių socialinių įgūdžių. Esant esminių socialinių įgūdžių trūkumui veiksmingiausios būtų išsamios socialinių įgūdžių programos, orientuotos į asmens jautrumo, savikontrolės ugdymą. Tyrimai rodo, kad savikontrolės įgūdžių nebuvimas silpnina bet kurios specializuotos socialinių įgūdžių programos veiksmingumą (Malinauskas, 2004).

Tyrimai rodo, kad asocialūs vaikai bei paaugliai, stokojantys socialinių įgūdžių, palyginti su jų bendraamžiais daug dažniau atsilieka ir moksle, neigiamai žiūri į mokymąsi. Mažai tikėtina, kad nesėkmės mokykloje pačios savaime skatina asocialų elgesį. Galbūt dėl nesėkmių greičiau atsiranda bei formuojasi įvairūs elgesio nukrypimai (Valickas, 1997). Daugiausiai neigiamų vertinimų gauna stokojantys socialinių įgūdžių bei atsiliekančios moksle asocialūs paaugliai (Valickas, 1997).

1.7. Socialinių įgūdžių raiška sportinėje veikloje

Literatūroje (Malinauskas, 2004) nurodoma, kad sportas gali padėti įgyti socialinių įgūdžių, leidžiančių atsispirti žalingai bendraamžių įtakai. Moksleiviai, kurie daug laiko praleidžia pratybose, jo mažiau turi įsitraukti į nusikalstamas grupes (išvada). Vis dėl to šiuolaikinėje visuomenėje ir keliami kitokie reikalavimai, būtini nauji įgūdžiai. Smarkiai pasikeitė ir vertybės, kurios anksčiau buvo kruopščiai puoselėjamos. Anksčiau buvo vertinamas kuklumas, nuolankumas, paklusnumas, tai dabar vertinami tokie įgūdžiai kaip pasitikėjimas savimi, teigiamas savęs vertinimas, iniciatyvumas, lyderiavimas, komunikabilumas. Keičiasi ugdymo metodai, sportininkų rengimo programos. Siekiama, kad sportininkas turėtų ne tik daugiau žinių, sportinės veiklos įgūdžių bet ir įgytų socialinių gebėjimų padedančių prisitaikyti šiuolaikiniame pasaulyje, rasti savo vietą, veikti konfliktus, nesuklupti, nepalūžti, atsispirti žalingiems įgūdžiams. Ugdymo programos ideja galėtų būti arba trenerių siekiamybė (Šniras, 2005.)

Kiekviena socialinė situacija kelia tam tikrus sunkumus ir reikalauja tam tikrų įgūdžių, įveikiant ją. Imtynininkai sportinio rengimo procese įgyja tik jiems būdingų įgūdžių ir per

pratybas bei kovas privalo įveikti tik jiems būdingus sunkumus. Kuo aukštesnis šių specifinių įgūdžių lygis bei gebėjimas įveikti specifinius sunkumus tuo, be jokios abejonės, yra didesnis imtynininko meistriškumas. Išvados Imtynininkas turėtų gebėti valdyti troškimus. Galima teigti, kad kiekviena sportinės kovos situacija reikalauja ir tam tikrų socialinių įgūdžių (Malinauskas, 2003).

Imtynininko veikla pratybose ir ypatingai varžybose taip pat yra vienas socialinių reiškinių, kur gali pasireikšti netik leistini, bet ir agresyvūs, dvikovos taisyklėse nenumatyti veiksmai. Imtynių charakteristika. Pastaraisiais metais smurtas imtynių sporte, naudojamas tiek sportinės kovos, tiek ne jos metu, tampa rimta socialine problema, nes imtynininkams dažnai stinga socialinių įgūdžių. Aktualumas Dažniausiai nurodoma, kad agresija yra iš dalies išmoktas elgesys, kuris yra imtynininko sąveikos su kitais žmonėmis ar socialine aplinka per tam tikrą laiką rezultatas (Matulienė, 2002). Todėl treneriai ugdymo programos turėtų veikti šia linkme, kad sportininkam nepasireikštų agresija. Svarstant agresyvumo imtynininko veikloje ypatumus, būtina pabrėžti agresyvumą skatinančius veiksnius susijusius su pačiu jaunuoju sportininku, su jo turimais socialiniais įgūdžiais, su jo moraline branda.

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.

Reikia pabrėžti ir tai, kad imtynininkai nesijaučia atsakingi už neleistinus veiksmus sportinės kovos metu. Jų įsitikinimu, už visus veiksmus, kurie prieštarauja kovos taisyklėms, jie neatsakingi, nes kovoja taip kaip leidžia teisėjas. Jis privalo pastebėti neleistinių veiksmų naudojimą. Todėl galima manyti, kad tokių sportininkų dorovinių įgūdžių lygis nepakankamas. Reikėtų šioje situacijoje akcentuoti ir trenerio vaidmenį. Jis gali skatinti kovoti visomis galimomis priemonėmis arba reikalauti kovoti garbingai. anketoje paklausti R. Malinausko (2004) teigimu ne vien socialinių įgūdžių stoka, o ir komandinė atmosfera (suprantama, kaip komandoje vyraujančios normos) turi reikšmės sportuojančių imtynininkų agresyvumui. Pavyzdžiui, nustatyta, kad, kad 24 proc. krepšininkų mergaičių ir 25 proc. ledo ritulininkų berniukų agresyvių veiksmų lemia būtent komandoje vyraujančių normų suvokimas (Šniras, 2005.)

Tiriant pradedančiųjų sportuoti paauglių dorovinius socialinius įgūdžius nustatyta, kad jie dažnai renkasi pirmiausia tas sporto šakas, kur yra daugiau galimybių patirti skausmą, kur yra daugiau smurto, o dalis - pradeda sportuoti būdami pasirengę smurtui. (Vyšniauskytė, Rimkienė, Kardelis, 2004; Zajančauskaitė, 1997). Todėl ypač reikšmingu tampa imtynininkų socialinis ugdymas. Labai dažnai agresyvūs veiksmai laikomi sportinės kovos, vyriškumo dalimi. Nebijojimas kitų agresijos, polinkis būti agresyviu kitų atžvilgiu negali būti tapatinamas su

užtikrinto elgesio įgūdžiais, nes šis įgūdis leidžia žmogui apginti savo teises, nepažeidžiant kitų teisių, išreikšti jausmus be varžymosi. Keliama prielaida, kad 12 – 14 metų sportuojantiems moksleiviams trūksta reikiamų socialinių gebėjimų, reikiamų socialinių įgūdžių, todėl jie juos stengiasi kompensuoti agresyviu elgesiu (Loughead, Leith, 2001; Šniras, 2005.)

Viena iš agresyvaus elgesio priežasčių yra susijusi su labai stipriu poreikiu dominuoti prieš kitus, nes tai padeda sportininkui įrodyti savo pranašumą. Galima manyti, kad socialinių įgūdžių ugdymas padėtų sumažinti sportininko arba sportuojančio moksleivio agresyvaus elgesio apraiškas. Tik būtina pabrėžti, kad turi būti sudaryta galimybė atsisakyti negarbingų veiksmų, o atsisakymo priežastys turi būti aiškios ir atitikti ne tik trenerio, bet ir paties auklėtinio įsitikinimus bei norus. (Šniras 2005.)

Asmenybe sportuojantis moksleivis tampa bendraudamas su kitais žmonėmis (varžovais, sportininkais, treneriais, komandos vadovais). Treniruotėse, varžybose išgyvenamos įvairios emocijos, patiriamos stresinės būsenos, nes sportinė veikla daro didžiulę įtaką asmenybės formavimuisi. Minėta veikla asmenybės kryptingumą veikia per santykius sporto komandoje. Socialiniai ryšiai yra asmeniškai reikšmingi kiekvienam žmogui. Todėl sportuojančius moksleivius galima paskatinti ugdyti socialinius įgūdžius, apeliuojant į tarpasmeninių santykių kokybę ir palankaus psichologinio klimato kūrimą. Galima manyti, kad net neturintys motyvacijos kelti savo socialinių įgūdžių lygį sportininkai ar sportuojantys moksleiviai, greičiau įsisavina, sutvirtina teigiamo elgesio patyrimą tik tuomet, kai juos veikia realūs komandos santykiai. Išvada, programos prielaida Sportininkai, įgiję egoistinius elgesio motyvus, nesveikai reaguoja į komandos santykius, atsispindinčius sportinėje veikloje. Šio tipo asmenys dažniau pasiduoda netinkamai įtaigai išvada (Miškinis, 1999, 2002).

Pasitaiko sportuojančių moksleivių, kurie nepakankamai save vertina. Yra ir kitokių – pernelyg save vertinančių ir linkusių nuvertinti kitus, sau priskiriančių didesnius nei priklauso nuopelnus, prisiimančių didesnę nei reikia atsakomybę, tuo sumažindami visų komandos narių savęs vertinimą ir komandos vieningumo jausmą. Ir vieni, ir kiti sportininkai skatina disharmoniją sporto komandoje, nesąmoningai verčia kitus jaustis kaltais. Taip atsiranda emocinis diskomfortas, įtampa, nepasitenkinimas savimi ir kitais. Tada ir susidaro nepalankus psichologinis klimatas. Dėl to tarp komandos narių atsiranda draugiškumo ir priešiško, pagarbos ir paniekos bei daugybė kitokių tarpasmeninių santykių (Stasiulevičius, 1999; Skarbalius, 1998). Tarp sportuojančiųjų formuojasi dviejų rūšių tarpasmeniniai santykiai: dalykiniai ir asmeniniai (kartais vadinami formaliais ir neformaliais). Nuo šių santykių priklauso sportininkų savijauta, žaidimo veiklos veiksmingumas. Šių santykių pažinimas – svarbi sąlyga treniruotėms tobulinti. Šie santykiai formuojasi dėl to, kad sportininkams reikia kitų sportininkų pagalbos, pritarimo, užuojautos, atskleisti savąjį „Aš“, o esant išlavintiems socialiniams

įgūdžiams tarpasmeniniai santykiai turėtų būti palankesni (Stasiulevičius, 1999; Skarbalius, 1998).

Jau per pirmuosius kontaktus, kovas ant kilimo imtynininkai sukelia vieni kitiems įvairius jausmus. Įvairūs ir sudėtingi sportininkų santykiai susiformuoja įvairioje veikloje: treniruojantis, žaidžiant, aptariant dvikovų eigą pertraukų metu, pasibaigus kovoms ar treniruotei. Nuo tų santykių priklauso sportininkų statusai komandoje (Šniras, 2005.)

Kai socialiniai įgūdžiai yra nepakankami, tai gali formuotis neigiami santykiai tiek tarp sportininkų, tiek tarp sportininkų ir trenerio. Teigiami santykiai sieja sportininkus, sudaro geros psichologinės atmosferos (klimato) prielaidas. Norint tobulinti tarpasmeninius santykius, būtina padėti sportininkams lavinti jų socialinius įgūdžius (Bortoli, Malignaggi, Robazza, 1995, Šniras 2005).

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. 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. Išvada-metodines rekomendacijos Kadangi konfliktų imtynių sporte labai sunku išvengti, tai sportininkai, ugdydami savo socialinius įgūdžius, turi būti pasirengę taikyti tinkamiausias konfliktų sprendimo strategijas. (Ложкин, Ласькова, 2000, Šniras, 2005)

Galima manyti, kad įvaldę socialinius įgūdžius sportininkai moka išreikšti jausmus, moka juos kontroliuoti net ir tuomet, kai tarp jų vyksta priešingų interesų, nuostatų, tikslų ar tikslo siekimo būdų susidūrimas. Konflikto metu sportininkai elgiasi gynybiškai, o gebantys pasinaudoti socialiniais įgūdžiais elgiasi atkakliai, užtikrintai, moka pasakyti NE (Malinauskas, 2004). Todėl galima manyti, kad socialiniai įgūdžiai gali turėti teigiamos įtakos: padidinti galimybes išlaikyti pusiausvyrą, prisitaikyti prie kintančių tarpasmeninių santykių.

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 pareigingumą, principingumą, jautrumą, darbštumą (Miškinis, 1999, 2002; Stonkus, 2003). Išvada-metodines rekomendacijos programos efektas

Sportininko asmenybės raida – tai procesas, kuris apima, viena vertus, socialinių įgūdžių, gyvenimo normų ir taisyklių suvokimą, patirties įgijimą atliekant įvairius socialinius vaidmenis,

kita vertus, asmenybės savybių (charakterio, gebėjimų) raidą. Asmuo, atlikdamas sportininko socialinį vaidmenį, taikydamas savo veikloje socialinius įgūdžius, kaupia ne tik sportinę, bet ir gyvenimo patirtį, geriau pažįsta patį save ir savo galimybes (Malinauskas, 2003).

Socialiniams įgūdžiams didelę reikšmę turi ir asmenybės savybės. Pavyzdžiui, skirtingai elgiasi ekstravertai ir intravertai. Yra dar daugiau skirtumų tarp altruistų, egoistų, įnoringų, aukštingų individų, kurie yra nepaklusnūs, priešinasi kitų reikalavimams, patarimams. (Savickytė, 1996; Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė, 1996).

S. Šukys (2001) savo tyrimuose nustatė, kad reikšmingiausias vaidmuo sprendžiant sportininkų tarpasmeninius konfliktus tenka treneriui. Gerus rezultatus užtikrina tik darni abipusė trenerio ir auklėtinio veikla, t.y. toks jų bendravimas, kuris remiasi palankumu ir abipusiška pagarba, tarpusavio nuoširdumu ir atvirumu, ištobulintais socialiniais įgūdžiais. Išvada- metodines rekomendacijos programos efektas.

1.7. Socialinių įgūdžių ugdymo ypatumai

Mokslinėje literatūroje nurodomas socialinių įgūdžių ugdymo bendrojo lavinimo mokyklose būtinumas. Š. Šniras (2005) savo tyrimo išvadomis pagrindė krepšinio mokyklų moksleivių socialinių įgūdžių ugdymo efektyvumą. Pagrindinė daugelio mokslininkų pabrėžiama mintis yra ta, kad įgūdžiai turi būti įtvirtinami realiose situacijose, tiek žaidžiant, tiek pamokų metu, tiek namų sąlygomis. Mokytojai, treneriai, tėvai įvardijami kaip pagalbininkai, padedantys įvaldyti socialinius įgūdžius. Socialinių įgūdžių ugdymo programa įprastai grindžiama tam tikru socialinių įgūdžių ugdymo modeliu (schema), joje apibrėžiami darbo tikslai, uždaviniai ir jų įgyvendinimo metodai.

Dažniausiai taikomos dvejopos socialinių įgūdžių ugdymo programos: plačios, universalios, skirtos esminiems ar situaciniams socialiniams įgūdžiams lavinti, ir siauros, specializuotos, skirtos tik tam tikriems socialiniams įgūdžiams formuoti. Kiekvienoje programoje numatomos praktinės veiklos situacijos, kurios būtų tinkamos ir didintų moksleivių veiklos veiksmingumą. Programoje taip pat numatomos darbo organizavimo sąlygos, laiko struktūra. (Malinauska, 2004)

Literatūroje sutinkamos socialinio ugdymo programos yra grindžiamos veiksmingo elgesio ugdymo programos modeliu, kuriame pabrėžiami šie principai:

1. Aiškiai apibrėžiama problemiško ir pozityvaus (saugaus, pagarbaus, atsakingo) elgesio sąvoka;
2. Mokiniai mokomi pozityvaus elgesio, lavinami būtiniausi socialiniai įgūdžiai, padedantys pasiekti norimus elgesio pasikeitimus;

3. Kuriamos veiksmingos motyvacinės sistemos, skatinančios moksleivių elgesio pokyčius;

4. Ugdytojai vykdo programą, reguliariai stebėdami elgesio stiprinimo programos veiksmingumą. (Šniras, 2005).

Teigiama, kad tokios socialinio ugdymo programos grindžiamos veiksmingo elgesio ugdymo programos modeliu įdiegimas gali būti taikomas visiems mokiniams, nepriklausomai nuo to ar jie priklauso rizikos grupei ar ne. Taip sumažinama galimybė moksleiviams patekti į rizikos grupę, gerėja jų savijauta, išauga pasitikėjimas savimi. Programa padeda ugdyti ne tik bazinius socialinius įgūdžius (paklusimą taisyklėms, problemų sprendimą, mokėjimą atsisakyti), bet ir aukštesnius socialinius įgūdžius (empatiją, jausmų valdymas, konfliktų sprendimas). (Malinauskas, 2005.)

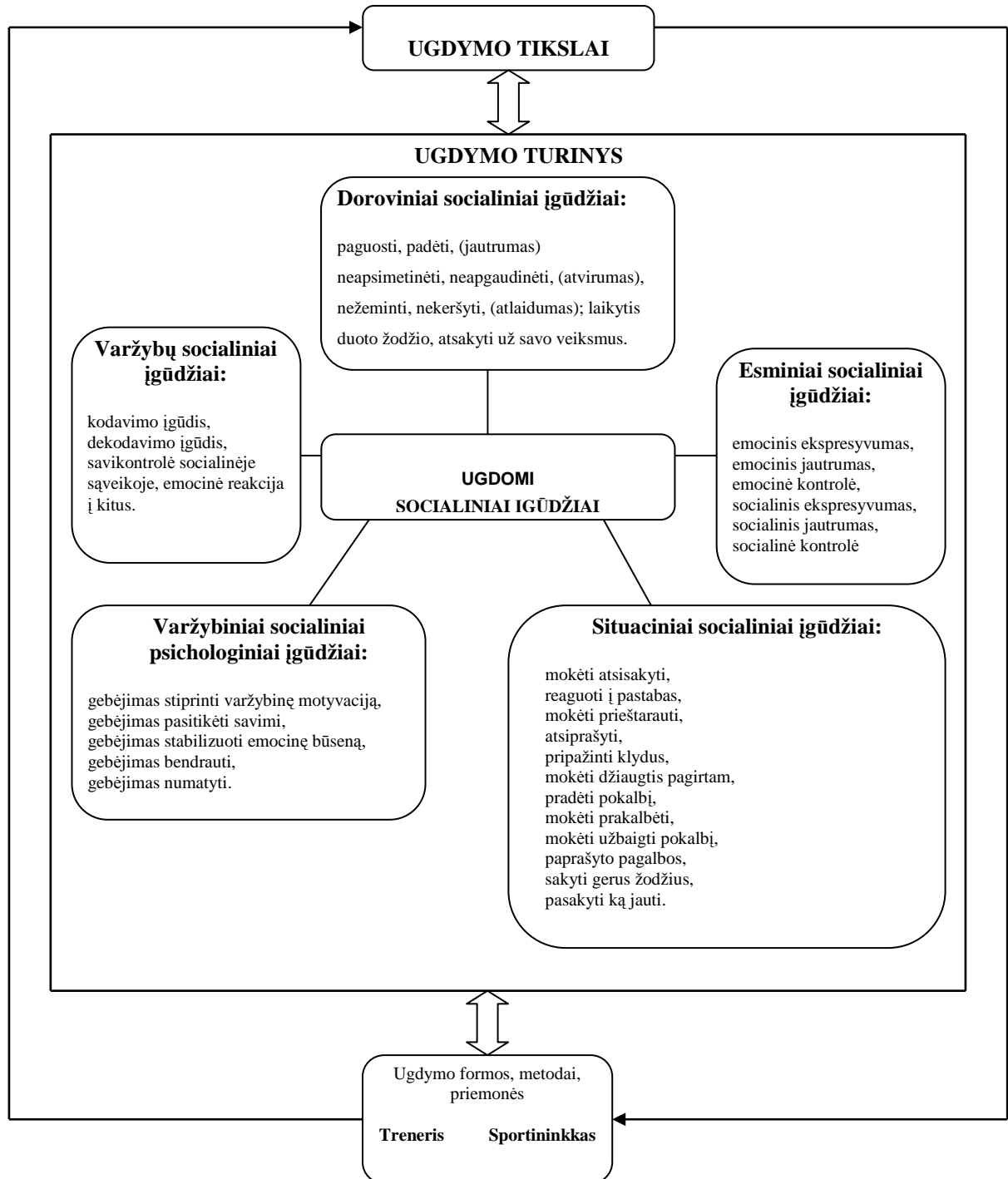
M.Argyle (1986) sudarė socialinių įgūdžių modelį. Šiame modelyje akcentuojamos socialinės sąveikos taisyklės, pabrėžiama grįžtamojo ryšio svarba, tikslai ir sąveikos dalyvių motyvacija. Grįžtamasis ryšys įmanomas tik esant supratimui, iš klausymui ir dėmesiui kitam asmeniui. Teigiama, kad labai svarbu suprasti kito žmogaus reakciją. Taip pat būtina suprasti asmens, su kuriuo sąveikaujama, suvokimą, altruistiškus ar egoistiškus ketinimus. Šis socialinių įgūdžių modelis labiausiai tinka bendraujant ir sprendžiant susidarančias įvairias pedagogines situacijas.

Š.Šniras remdamasis M.Argyle (1986) socialinių įgūdžių modelio teorinėmis nuostatomis ir socialinių įgūdžių kalsifikacija bandė sudaryti kompleksinį sportuojančių mokinių – krepšininkų socialinių įgūdžių ugdymo modelį (1 pav). Manytume, kad kiek per drąsu būtų socialinių įgūdžių klasifikavimo sistemą vadinti socialinių įgūdžių ugdymo modeliu. Kaip teigia autorius, šis kompleksinis ugdymo modelis grindžiamas prielaida, kad sportuojančio mokinio socialinei raidai yra vienodai svarbūs įvairūs socialiniai įgūdžiai - visas socialinių įgūdžių kompleksas, sudarytas iš sąlygiškai išskirtų socialinių įgūdžių grupių:

1. doroviniai socialiniai įgūdžiai,
2. esminiai socialiniai įgūdžiai,
3. situaciniai socialiniai įgūdžiai,
4. varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai,
5. varžybiniai socialiniai įgūdžiai.

Sportinės kovos tikslų akcentavimas sporte didina asocialaus elgesio galimybę, o skatinančių bendradarbiavimą tikslų užsibrėžimas didina prosocialaus elgesio tikimybę. Ilgainiui susiformavo nuomonė, kad socialiniai įgūdžiai, kurie yra įgyjami sportinėje, o ypač garbingoje varžybinėje veikloje, gali būti perkelti į kitas gyvenimo sferas, gali skatinti harmoningos asmenybės tapimą. Sugiyamos (1999) moksliniuose darbuose išskirtos dvi varžybų įgūdžių

grupės: vieni įgūdžiai labiau susiję su situaciniais įgūdžiais, o kiti su psichologiniais. Todėl ir Š.Šniras (2005), remdamasis Sugiyamos (1999) kalsifikacija išskyrė dvi varžybų įgūdžių grupes: varžybų socialinių psichologinių (labiau susijusių su psichologiniais įgūdžiais) ir varžybų socialinių (labiau susijusių su situaciniais įgūdžiais) įgūdžių grupes (1 pav.).



1 pav. Kompleksinis sportuojančių mokinių socialinių įgūdžių ugdymo modelis (Šniras, 2005)

Išskiriami penki varžybų socialiniai psichologiniai įgūdžiai (Sugiyama, 1999; Tokunaga ir Hashimoto, 2000):

1. gebėjimas stiprinti varžybinę motyvaciją,
2. gebėjimas pasitikėti savimi,
3. gebėjimas stabilizuoti emocinę būseną,
4. gebėjimas bendrauti
5. gebėjimas numatyti.

Tai įgūdžiai, kurie pagerina sportinės veiklos rezultatus, didina pasitikėjimą savimi ir skatina pasitenkinimą savo veikla. (Malinauskas, 2004)

Varžybų socialiniai įgūdžiai – tai įgūdžiai, susiję su žodinės ir nežodinės informacijos siuntimu ir priėmimu įvairiose varžybų situacijose. Varžybų socialiniams įgūdžiams priskiriami keturi įgūdžiai:

1. gebėjimas koduoti,
2. gebėjimas dekoduoti,
3. gebėjimas kontroliuoti save socialinėje sąveikoje
4. emocinė reakcija į kitus.

Š.Šniras (2005) ugdomojo eksperimento metu nustatė, kad kompleksinis krepšinio sporto mokyklų mokinių socialinių įgūdžių ugdymo modelis lemia statistiškai patikimą socialinių įgūdžių gerėjimą, kai doroviniams įgūdžiams ugdyti skiriama 12 proc. laiko, esminiems socialiniams įgūdžiams – 20 proc, situaciniams socialiniams įgūdžiams – 40 proc, varžybų socialiniams psichologiniams įgūdžiams – 16 proc, varžybų socialiniams įgūdžiams – 12 proc. laiko.(Šniras 55 p.)

1.8. Socialinių įgūdžių ugdymo metodai ir jų veiksmingumas

Š.Šniras (2005) taikydamas socialinių įgūdžių ugdymo metodus tyrė jų poveikį šiems priklausomiems kintamiesiems: doroviniams socialiniams įgūdžiams, esminiems socialiniams įgūdžiams, situaciniams socialiniams įgūdžiams, varžybų socialiniams psichologiniams įgūdžiams, varžybų socialiniams įgūdžiams. Kiekviena socialinių įgūdžių grupė buvo lavinama pasitelkus keletą metodų (1 lentelė). Krepšininkų socialiniai įgūdžiai buvo lavinami panaudojant aštuonis ugdymo metodus. Vis tik reikia pripažinti, kad kai kurių mokslininko aprašytų metodų panaudojimas lavinant sportininkų socialinius įgūdžius yra diskutuotinas. Tuo labiau, kad iš žemiau pateikto šių metodų aprašymo vargu ar galima susidaryti vaizdą apie šių metodų realizavimą praktikoje

Š.Šniro (2005) teigimu vaidybinių žaidimų metodu modeliuojamas realus individo elgesys ir sukuriama saugesnė atmosfera elgesio alternatyvų išplėtimui. Per vaidybinių žaidimų, individas yra "įstumiamas" į situacijas, kurios atitinka jo realią ir reikšmingą veiklą, ir jam iškeliamas uždavinys keisti nuostatas, kad ateityje galėtų optimizuoti savo elgesį panašiose situacijose. Iš mokslininko pateikto socialinių įgūdžių ugdymo metodo aprašo labai sudėtinga suvokti jo taikymo galimybę

Operacinių žaidimų metodui būdingas iš anksto numatytas "scenarijus" ir reglamentuotas "gerų" ir "negerų" sprendimų vertinimo algoritmas. Pratybų dalyvis gali tiesiogiai matyti savo sprendimo pasekmes. (Šniras, 2005). (Šniras 66 p.) Kyla abejonės dėl metodo pavadinimo. Matyt, tai susiję su sportininkų tam tikrų judesių (operacijų atlikimu)

Judrieji žaidimai – žaidimų grupė, bei sąmoninga žmogaus veikla, kurioje vyrauja pagal nustatytas arba laisvai pasirinktas taisykles atliekami įvairūs judėjimo veiksmi: ėjimas, bėgimas, šuoliai, metimai, daiktų nešimas, gimnastikos, akrobatikos pratimai. (Karoblis, 1999; Stonkus, 2002; Šniras, 2005).. Tikėtina, kad jaunųjų imtynių treniruotėse turėtų dominuoti judrieji žaidimai, paremti imtynių veiksmų daliniu ar vientisu atlikimu, turėtų būti daugiau kontaktuojama kovojama. Įvesdamas į judriuosius žaidimus imtynių elementus treneris urėtų būti labai atidus, nes kontaktuojantys, kovojantys berniukai reikš savo emocijas. Tikslingai realizuojant judriuosius žaidimus galima lavinti varžybų socialinius psichologinius įgūdžius

Mažųjų grupių metodas – asmenų grupavimas, kad bendradarbiaudami jie siektų tiek akademinį, tiek socialinių tikslų, įtvirtintų turimas žinias ar įgūdžius. Mažoji grupė – tai palyginti nedidelė tarpusavyje tiesiogiai bendraujančių ir sąveikaujančių sportininkų bendrija (Augis, Kočiūnas, 1993; Šniras, 2005). Iš metodo aprašo sudėtinga suvokti jo taikymo realiame sportininkų rengimo procese galimybes.

Modeliavimo treniruotė – ugdymo metodas, dirbtinai sukuriant įtemptas, stresą keliančias situacijas. Laikomasi prielaidos, kad modeliavimo treniruotė skatina motyvaciją varžyboms (Šniras, 2005; Кретти, 1978).

Jautrioji treniruotė – ugdymo metodas, kuriuo lavinamas savęs supratimas, jautrumas ir empatija (gebėjimas įsijausti į kito žmogaus vidinį pasaulį). Šį metodą nuo kitų skiria grupės narių savarankiškumas. Metodas pagrįstas ne intelekto aktualizacija, o dalyvių jausmų ir emocijų išreiškimu. Jautrioji treniruotė neturi aiškaus išankstinio tikslo. Treneris atlieka tik specifinį bendravimo skatintojo vaidmenį. Mokomasis efektas pasiekiamas dalyviams bendraujant. Pedagogas atlieka tik pratybas organizuojančio žmogaus vaidmenį. Treniruotės dalyvių santykiai vystosi "savaime". Pratybų veiksmingumas pasireiškia dalyvių gebėjimu ne tik išreikšti savo jausmus žodžiais, mimika gestais, bet ir tinkamai vertinti savo ir kitų elgesį. (Šniras, 2005; Kočiūnas, 1995).

Relaksacijos treniruotė – tai psichinės įtampos mažinimo metodas, kai individas išlaikydamas lėtą ir lengvą kvėpavimą paeiliui atpalaiduoja tam tikras raumenų grupes (Martens, 1999).

Vaizduotės treniruotė – yra vaizdinių kūrimas panašus į jutiminį potyrį (regėjimą, lytėjimą, klausymą), kylantis be įprasto išorinio dirgiklio. Vaizdinių kūrimas tai daugiau nei vien potyrio vizualizavimas (mąstymas) vaizduotėje, nors vizualizavimas paprastai yra dominuojantis jausmas (Martens, 1999).

Vis tik koncentruojantis daugiau į varžybų socialinių psichologinių ir varžybų socialinių įgūdžių lavinimą galima Š.Šniro (2005) išskirtus socialinių įgūdžių ugdymo metodus galima būtų papildyti šiais autoriaus neaprašyti lavinimo metodais.

Be jokios abejonės sportininkų varžybų socialiniai įgūdžiai gali būti lavinami panaudojant ir sportinius žaidimus. Jau vien iš S.Stonkaus (2002) pateikto sportinių žaidimų apibūdinimo (vaizdingas, veiksmingas gyvenimo atspindys, sąmoninga, kryptinga veikla, lavinanti psichines ir fizines individo savybes) galime spręsti, jog sportiniai žaidimai tampriai siejasi su socialiniais žaidžiančiųjų įgūdžiais. Kita labai svarbi šių kintamųjų sąsaja išreiškiama teiginiu, kad žaidžiant sportinius žaidimus derinami individualūs ir grupiniai veiksmai siekiant realizuoti žaidimo idėją. Žaidimų varžybos dar labai siejasi su socialiniais įgūdžiais, nes tai yra sąmoninga specialaus parengtumo žaidėjų veikla, kurios tikslas įrodyti savo pranašumą prieš varžovus, laikantis visuotinai priimtų at trenerio taikomų taisyklių.

Lavinant jaunųjų imtininkų varžybų socialius psichologinius įgūdžius gali būti taikomos atribucinės pratybos. Tai yra kompetencijos varžytis ugdymo pratybos, skirtos sportininkų atkalumui skiepyti, pastangoms po patirtos nesėkmės didinti. Sportininkai mokomi nesėkmės interpretuoti kaip pastangų stoka, būtinybę dar akakliau tobulinti turimus įgūdžius (Stonkus, 2002).

Lavinant sportininkų varžybų socialinius psichologinius įgūdžius būtina taikyti ir savitaigos arba autogenines pratybas. S.Stonkaus teigimu tai yra specifinis pedagoginis sportininko rengimas naudojant savireguliacijos ir savitaigos metodus. Šie metodai padeda ugdyti sportininko psichines ypatybes ir gebėjimus (Stonkus, 2002).

Varžybų periode turėtų būti taikomos integraliosios treniruotės, kurių metu koordinuojamos ir varžybų sąlygomis taikomos fizinio, taktinio, teorinio, psichinio rengimo priemonės (Stonkus, 2002).

Nediskutuotinas protinės treniruotės taikymas tobulinant jaunųjų imtininkų varžybų socialinius psichologinius įgūdžius. Protinė treniruotė tai mastymo pratybos rengiantisvaržyboms ir prieš pat jas – daugkartinis judesių, veiksnių ir jų derinių, taip pat sportinės kovos situacijų atgaminimas mintyse. Tokia treniruotė ugdo intelekta, jausmus, dvasią, pasitikėjimą savimi,

savo galiomis, gerosiomis savybėmis, gebėjimą objektyviai analizuoti savo sėkmės ir nesėkmės priežastis, nenusiminti, greitai pamiršti nesėkmę ir laukti naujos kovos, telkti dėmesį ir valią varžyboms, atsipalaiduoti, mintyse kurti pergalingą atleto įvaizdį.

Be jokios abejonės S. Stonkaus (2002) pateiktas protinės treniruotės apibūdinimas labai sutampa su ideomotorinės treniruotės apibūdinimu ir kyla klausimas dėl sąvokų taikymo tikslumo. Ideomotorinę treniruotę S. Stonkus (2002) apibūdina kaip sporto technikos mokymosi ir tobulinimo pratybas, pagrįstas judėjimo ir funkcinėmis rekijomis, kurios automatiškai atsiranga organizme įsivaizduojant judesį, veiksmą ar veiksmų derinį. Ideomotorinės treniruotės pagrindas yra viso fizinio pratimo, atskirų jo dalių ir pagrindinių elementų analizė, kartojimas mintyse. Ji gali trukti 2-5 minutes.

2 lentelė

Socialinių įgūdžių ugdymo metodai (Šniras, 2005)

Socialiniai įgūdžiai	Jų ugdymo metodai (būdai)
1. Doroviniai socialiniai įgūdžiai: 1.1. Paguosti, padėti, (jautrumas). 1.2. Neapsimetinėti, neapgaužinėti, (atvirumas), 1.3. Nežeminti, nekeršyti, (atleidumas) 1.4. Laikytis duoto žodžio, atsakyti už savo veiksmus, (atsakingumas)	Vaidybinis žaidimas Operacinis žaidimas Operacinis žaidimas Operacinis žaidimas
2. Esminiai socialiniai įgūdžiai: 2.1. Emocinis ekspresyvumas 2.2. Emocinis jautrumas 2.3. Emocinė kontrolė 2.4. Socialinis ekspresyvumas 2.5. Socialinis jautrumas 2.6. Socialinė kontrolė	Jautrioji treniruotė Jautrioji treniruotė Vaizduotės treniruotė Mažųjų grupių metodas Jautrioji treniruotė Mažųjų grupių metodas
3. Situaciniai socialiniai įgūdžiai: 3.1. Mokėjimas atsisakyti 3.2. Reagavimas į pastabas 3.3. Mokėjimas prieštarauti 3.4. Atsiprašymas 3.5. Pripažinimas klydus 3.6. Mokėjimas džiaugtis būti pagirtam 3.7. Mokėjimas pradėti pokalbį 3.8. Mokėjimas pakalbėti apie ką nors 3.9. Mokėjimas užbaigti pokalbį 3.10. Pagalbos prašymas 3.11. Gerų žodžių sakymas 3.12. Sakymas ką jauti	Vaidybinis žaidimas Vaidybinis žaidimas Vaidybinis žaidimas Vaidybinis žaidimas Vaidybinis žaidimas Vaidybinis žaidimas Vaidybinis žaidimas Vaidybinis žaidimas Vaidybinis žaidimas Vaidybinis žaidimas Vaidybinis žaidimas Vaidybinis žaidimas
4. Varžybų socialiniai psichologiniai įgūdžiai: Gebėjimas stiprinti savo varžybų motyvaciją Gebėjimas pasitikėti savimi Gebėjimas stabilizuoti emocinę būseną Gebėjimas bendrauti Gebėjimas numatyti	Modeliavimo treniruotė Vaidybinis žaidimas Relaksacijos treniruotė Vaidybinis žaidimas Judrusis žaidimas
5. Varžybų socialiniai įgūdžiai Kodavimo įgūdis Dekodavimo įgūdis Savikontrolė socialinėje sąveikoje Emocinė reakcija į kitus	Vaidybinis žaidimas Vaidybinis žaidimas Vaidybinis žaidimas Vaidybinis žaidimas

2.TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS

2.1. Tyrimo metodologija

Tyrimas grindžiamas šiomis metodologinėmis nuostatomis:

1. Humanistinės pedagogikos ir psichologijos metodologinė nuostata teigiančia, jog harmoningas asmenybės vystymasis yra aukščiausia vertybė (Rogers, 1983). 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 vystymasi** - t.y. didinti savigarbą, pasitikėjimą savo sugebėjimais, emocinį pastovumą.

2. Socialinio išmokimo teorija, teigiančia, 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 išlavinti reikalingus socialinius įgūdžius.

3. Elgesio vystymo grupių teorija (Vargyle, 1981), pabrėžiančia išmokimą besiremiantį modeliavimu, nurodančia grįžtamąjį ryšį kaip pagrindinį išmokimo veiksnį, apibūdinančia socialinius įgūdžius kaip adaptyvų ir adekvatų elgesį, kurio efektyvumą pripažįsta ne tik pats, bet ir kiti individai.

2.2. Tyrimo metodai

Darbe buvo taikyti šie tyrimo metodai:

1. Teorinė analizė ir apibendrinimas.
2. Ugdomasis eksperimentas.
3. Anketinė apklausa.
4. Matematinė statistika.

Teorinė analizė ir apibendrinimas. Vadovaudamiesi B. Bitino (1998) teorijos apibūdinimu, teigiančiu jog teorija yra galutinis empirinio pažinimo rezultatas ir kartu tolimesnių tyrimų atramos taškas, mokslinis tikrovės pažinimo būdas išanalizavome ir apibendrinimome jaunųjų imtynininkų socializaciją įtakančius veiksnius pagrindėme teorines, metodines pedagoginio eksperimento prielaidas, išryškinome nerealizuotas ugdyme varžybų socialinių įgūdžių galimybes, interpretavome gautus tyrimo duomenis.

Ugdomasis eksperimentas. Eksperimentas buvo vykdomas nuo 2009 m. rugsėjo 1 iki 2010 m. kovo 1 dienos. Eksperimentas truko 6 mėnesius (181 dieną). Visas sportininkų rengimo makrociklas buvo suskirstytas į 26 rengimo mikrocyklus (3-5 lentelės). Mikrocyklui pavadinimas buvo suteikiamas priklausomai nuo jame sprendžiamų uždavinių. Taigi visą rengimo makrociklą sudarė vienas įvadinis mikrocyklas (MiI₁), trys didelio krūvio mikrocyklai (MiDk₁, MiDk₂, MiDk₃), septyni intensyvaus krūvio mikrocyklai (MiIn₁, MiIn₂, MiIn₃, MiIn₄, MiIn₅, MiIn₆, MiIn₇); šeši varžybų mikrocyklai (MiV₁, MiV₂, MiV₃, MiV₄, MiV₅, MiV₆), šeši atsigavimo (MiAt₁, MiAt₂, MiAt₃, MiAt₄, MiAt₅, MiAt₆) ir du priešvaržybiniai mikrocyklai (MiPr₁, MiPr₂). Rengimo mikrocykluose VSPĮ ir VSĮ lavinimui skiriamas laikas varijavo mažai, tačiau šiems įgūdžiams skiriamo laiko apimtį įtakojo ir sprendžiami mikrocykluose sportinio rengimo uždaviniai.

Eksperimentinę grupę sudariusiais imtynininkais dirbę treneriai buvo supažindinti su sportininkų varžybų socialinių įgūdžių ugdymo programa (VSPĮUP). Atsižvelgiant į jų pastabas buvo pakoreguotas ugdymo planas, kuriame buvo akcentuojamas varžybų socialinių psichologinių įgūdžių ugdymas. VSPĮUP apimtis buvo 1581 minutės. Eksperimento metu buvo siekiama sudaryti palankias edukacinės sąlygas imtynininkų varžybų socialiniams įgūdžiams lavinti.

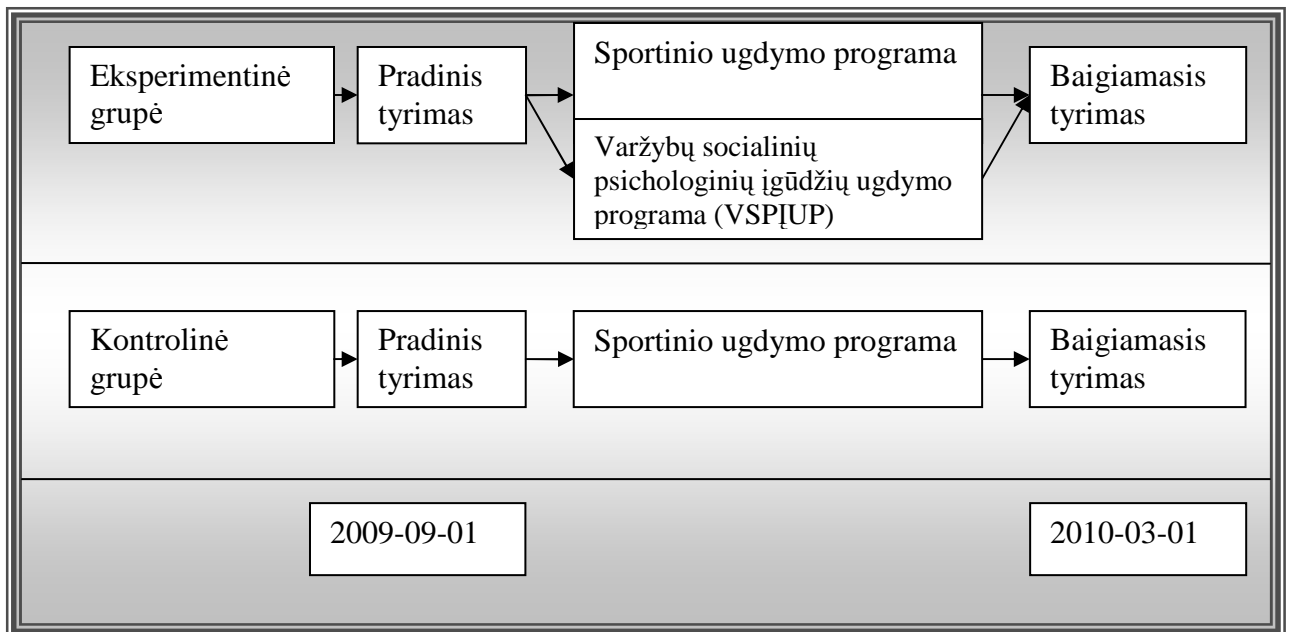
Iš viso sportininkai per tiriamąjį laikotarpį atliko 101 **pratybas**, kurių vidutinė trukmė (įskaitant ir VSPĮ bei VSĮ lavinimą) buvo 95 minutės. Tai yra VSPĮ ir VSĮ lavinimui vidutiniškai per vienerias pratybas buvo skiriama apie 16 minučių laiko. Prieš pratybas imtynininkai buvo supažindinami su pratybose sprendžiamais pagrindiniais uždaviniais, akcentuojant varžybų socialinių įgūdžių ugdymo uždavinius. VSPĮ ir VSĮ per pratybas buvo lavinami pasitelkus šiuos metodus: atribucinių pratybų, autogeninės (savitaigos) treniruotės, ideomotorinių pratybų, jautriųjų pratybų, judriųjų žaidimų, mažųjų grupių, sudėtingų situacijų modeliavimo, operacinių žaidimų, protinės treniruotės, relaksacijos, sportinių žaidimų (3-5 lentelės). Atribucinių pratybų, autogeninės (savitaigos) treniruotės, ideomotorinių pratybų, judriųjų žaidimų, sudėtingų situacijų modeliavimo, protinės treniruotės, sportinių žaidimų metodai buvo naudojami pagrindinėje pratybų dalyje. Jautriųjų pratybų, mažųjų grupių, operacinių žaidimų, relaksacijos, metodai buvo naudojami - baigiamojoje pratybų dalyje.

Didelis dėmesys buvo skiriamas ir jaunųjų imtynininkų **VSPĮ ir VSĮ lavinimui per varžybas**. Buvo naudojami autogeninis (savitaigos), ideomotorinis, relaksacijos metodai. Vidutiniškai per tiriamąjį laikotarpį imtynininkai kovojo an kilimo per varžybas 22-24 kartus. VSPĮ ir VSĮ lavinimui per varžybas buvo skirtos 275 minutės, vidutiniškai 11 minučių per kiekvieną kovą.

Visos eksperimentinės jaunųjų imtininkų ugdymo programos apimtis buvo 9722 minutės. VSPĮ ir VSĮ lavinimui buvo skirta 1581 minutės. Tai sudarė 16,2 proc. viso programos laiko.

Taikyta dviejų grupių tyrimo schema panaudojant pradinį ir baigiamąjį matavimus (2 pav.). Anketinės apklausos vertinimas atliekamas pradinio ir baigiamojo tyrimo metu. Pradinis tyrimas buvo atliktas pradėjus eksperimentą (2009 m. rugsėjo mėnesį), baigiamasis tyrimas – varžybų socialinių įgūdžių ugdymo programos pabaigoje (2010 m. vasario mėnesį). Buvo sudarytos dvi tiriamųjų grupės eksperimentinė ir kontrolinė (tiriamieji į grupes buvo atrinkti atsitiktinai). Nepriklausomu kintamuoju - VSPĮUP (3.1-3.3 lentelės) buvo veikama tik eksperimentinė grupė, o kontrolinei grupei eksperimentinis poveikis nebuvo taikomas. Kontrolinę grupę sudariusių imtininkų ugdymo planai nebuvo keičiami ir jie treniravosi pagal standartinę metodiką.

Ugdomuoju eksperimentu, taikant VSPĮ ir VSĮ ugdymo metodus (atribucinių pratybų, autogeninės (savitaigos) treniruotės, ideomotorinių pratybų, jautriųjų pratybų, judriųjų žaidimų, mažųjų grupių, sudėtingų situacijų modeliavimo, operacinių žaidimų, protinės treniruotės, relaksacijos, sportinių žaidimų) buvo siekiama įvertinti nepriklausomo kintamojo (VSĮUP) poveikį varžybų socialinius psichologinius bei varžybų socialinius įgūdžius atspindintiems kintamiesiems

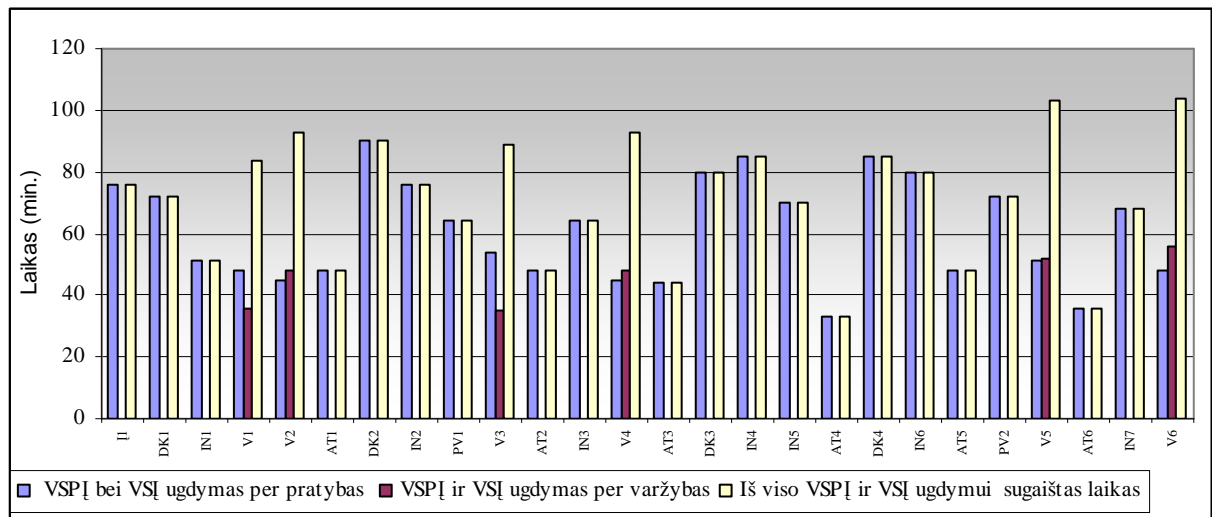


2 pav. Ugdomojo eksperimento struktūra

5. lentelė

Eksperimentinė varžybų socialinių psichologinių ir varžybų socialinių įgūdžių lavinimo programa (2010.01.25-2010.02.28)

1	Mėnuo	2					Iš viso	Vidutiniškai per savaitę.
		1						
2	Dienos	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28		
3	Savaitės	22	23	24	25	26		
4	Mikrociklas	PV ₂	V ₅	AT ₆	IN ₇	V ₆		
5	Mezociklas	V						
6	Makrociklas	V a r ž y b ų						
7	Treniruočių skaičius	4	3	3	4	3	101	3,9
8	Pratyboms ir VSPĮ bei VSĮ ugdymui skirtas laikas (min.)	404	264	240	344	252	9722	373,9
9	Vidutinė pratybų ir VSPĮ bei VSĮ ugdymo trukmė (min.)	101	88	80	86	84		95
10	VSPĮ ir VSĮ ugdymui skiriamas laikas (min)	72	51	36	68	48	1581	60,8
11	Vidutiniškai per vienas pratybas VSPĮ ir VSĮ ugdymui skiriamas laikas (min)	18	17	12	17	16		15,6
12	VSPĮ ir VSĮ ugdymo būdai per pratybas ir jiems skiriamas laikas (min)	72	51	36	68	48	1581	60,8
12.1.	Atribucinių pratybų (min.)						68	2,6
12.2.	Autogeninis (savitaigos) (min.)	14	17		17	18	246	9,5
12.3.	Ideomotorinis (min.)	13	15		16	15	212	8,2
12.4.	Jautriųjų pratybų (min.)						64	2,5
12.5.	Judriųjų žaidimų (min.)						127	4,9
12.6.	Mažųjų grupių (min.)						57	2,2
12.7.	Modeliavimo (min.)	13			21		127	4,9
12.8.	Operacinių žaidimų (min.)						31	1,2
12.9.	Protinės treniruotės (min.)	14		17	14		277	10,7
12.10	Relaksacijos (min.)	18	19	19		15	260	10,0
12.11.	Sportinių žaidimų (min.)						112	4,3
13	Imčių skaičius		4			4	22	0,8
14	Varžyboms ir VSPĮ bei VSĮ ugdymui skiriamas laikas (min)	0	223	0	0	230	1201	46,2
15	Varžybose sugaištas laikas (min.)	0	171	0	0	174	926	35,6
16	VSPĮ ir VSĮ ugdymui skiriamas laikas per varžybas (min)	0	52	0	0	56	275	10,6
16.1.	Autogeninis		13			15	76	2,9
16.2.	Ideomotorinis		18			19	87	3,3
16.3.	Relaksacijos		21			22	112	4,3
17	Treniruotėms ir varžyboms sugaištas laikas (min.)	332	384	204	276	378	9067	348,7
18	Iš viso VSPĮ ir VSĮ ugdymui sugaištas laikas (min)	72	103	36	68	104	1856	71,4
19	Visas ugdymo laikas	404	487	240	344	482	10923	420,1
20	Fizinis rengimas (min.)	83	44	61	81	42	2177	83,7
21	Techninis rengimas (min.)	158	106	124	171	108	4568	175,7
22	Taktinis rengimas (min.)	91	63	19	24	54	1376	52,9
23	Pratybų intensyvumo zonos	332	213	204	276	204	8121	312,3
23.1	8 (ŠSD - 191 ir daugiau > tv/min.)							
23.2.	7 (ŠSD - 181-190 tv/min.)							
23.3.	6 (ŠSD - 171-180 tv/min.)							
23.4.	5 (ŠSD - 156-170 tv/min.)							
23.5.	4. (ŠSD -141-155 tv/min.)							
23.6.	3 (ŠSD - 131-140 tv/min.)							
23.7.	2 (ŠSD - 121-130 tv/min)							
23.8.	1 (ŠSD - iki 120 tv/min.)							



3. pav. Varžybų socialinių įgūdžių lavinimas rengimo mikrocikluose

Anketinė apklausa. Anketinės apklausos būdu tyrėme varžybų socialinius psichologinius (VSPĮ) bei varžybų socialinius įgūdžius (VSI).

Analizuodami VSPĮ pasitelkėme Š. Šniro (2005) VSPĮ interpretaciją. Mokslininkas teigia, kad geresni VSPĮ teigiamai įtakoja sportinės veiklos rezultatus, didina pasitikėjimą savimi ir skatina pasitenkinimą savo veikla. Jaunųjų imtynininkų VSPĮ buvo tiriami Š. Šniro (2005) adaptuotu tiriant krepšininkus Tokunaga ir Hasimoto (2000) parengtu klausimynu Varžybų socialinių psichologinių įgūdžių klausimyną sudaro 35 teiginiai (2 priedas). Kiekvieną VSPĮ atspindėjo 7 respondento diferencijuojami pagal tinkamumą jam teiginiai. Šiuo atveju respondentas kiekvieną teiginį apibūdino remdamasis penkių lygių skale. Buvo analizuojami šie jaunųjų imtynininkų varžybų socialiniai psichologiniai įgūdžiai.:

1. Gebėjimas stiprinti varžybų motyvaciją. Jis suvokimas kaip gebėjimas sužadinti vidines jėgas kovai
2. Gebėjimas stabilizuoti emocinę būseną. Tai gebėjimas valdyti sustiprėjusius emocinius išgyvenimus imtyniaujant per pratybas ir ypatingai kovojant ant kilimo varžybų metu.
3. Pasitikėjimas savimi. Tai gebėjimas suvokti, kad esi pajėgus atlikti tuos uždavinius, kurie keliami varžybų metu ir kuriuos asmuo kelia pats sau
4. Bendravimas. Tai asmens gebėjimas pasikeisti informacija, užtikrinti tarpusavio sąveiką ir įtaką varžybų metu
5. Gebėjimas numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius bei trenerio patarimus. Tai gebėjimas ne tik prognozuoti varžovo veiksmus bet ir taikyti efektyvius kontrveiksmus kovojant ant kilimo.

Iš kiekvieną įgūdį apibūdinančio balų vidurkio sprendėme apie jo raiškos lygį. Lygis buvo suvokiamas kaip įgūdžių, matuojamų balais, kokybės laipsnis. Naudojome šią įgūdžių vertinimo sistemą: 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.

Apskaičiavus vidurkį iš visų penkių varžybų socialinius psichologinius įgūdžius atspindinčių dalių, buvo nustatomas apibendrintas varžybų socialinių psichologinių įgūdžių rodiklis - varžybų socialinių psichologinių įgūdžių indeksas. (VSPPII)

Varžybų socialiniai įgūdžiai (VSI) - tai įgūdžiai, susiję su žodinės ir nežodinės informacijos siuntimu ir priėmimu varžybų metu. Buvo tiriama du jaunujų imtynininkų varžybų socialiniai įgūdžiai: savikontrolė socialinėje aplinkoje ir emocinė reakcija į aplinkinius. Šių įgūdžių lygmuo buvo tiriamas, taikant Š. Šniro adaptuotą tiriant krepšininkus Y Suginama (2005). klausimyną. Kiekvieną iš dviejų tiriamų VSI atspindėjo 5 teiginiai (2 priedas). Apskaičiuotas šių įgūdžių balų vidurkis teikė informaciją apie jų raiškos lygį. VSI lygį suvokėme kaip kaip įgūdžių, matuojamų balais, kokybės laipsnį. Naudojome šią įgūdžių vertinimo sistemą : 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.

Savikontrolė socialinėje sąveikoje – tai gebėjimas reguliuoti, bei koreguoti savo poelgius ir veiksmus sportinės sąveikos metu. Emocinė reakcija į kitus – tai gebėjimas kontroliuoti ir reguliuoti emocinę būseną ir jos išraišką atsakant į komandos draugų, trenerio ar varžovų poveikį

Apskaičiavus vidurkį iš dviejų varžybų socialinius įgūdžius atspindinčių dalių (savikontrolė socialinėje sąveikoje, emocinė reakcija į kitus) buvo nustatomas apibendrintas varžybų socialinių įgūdžių indeksas (VSI)

2.3. Tiriamieji

Tiriamąją imtį sudarė 49 Šiaulių miesto Atžalyno sporto mokyklos imtynininkai, kurių amžius buvo 14-17 metų; Eksperimentinę grupę (EG) sudarė 25 imtynininkai (4-5 priedai). Jiems buvo taikoma socialinio ugdymo programa. Kontrolinę grupę (KG) sudarė 24 imtynininkai. Sportininkus ugdė Lietuvos sporto treneriai: V.Žibutis (dziudo imtynės), R.Kazlauskas (dziudo imtynės), A.Šulcas (laisvosios imtynės), K.Masionis (dziudo imtynės), R.Dijokas (l. imtynės), E. Kaselis (graikų-romėnų imtynės) bei nacionalinis sporto treneris N. Kurušinas (dziudo imtynės). Sportininkų treniravimosi stažas svyravo nuo 3 iki 9 metų. Net 17 imtynininkų (34,69% imties) sportinis stažas buvo 6 metai, 9 imtynininkų (18,378% imties) sportinis stažas buvo 4 metai, 6

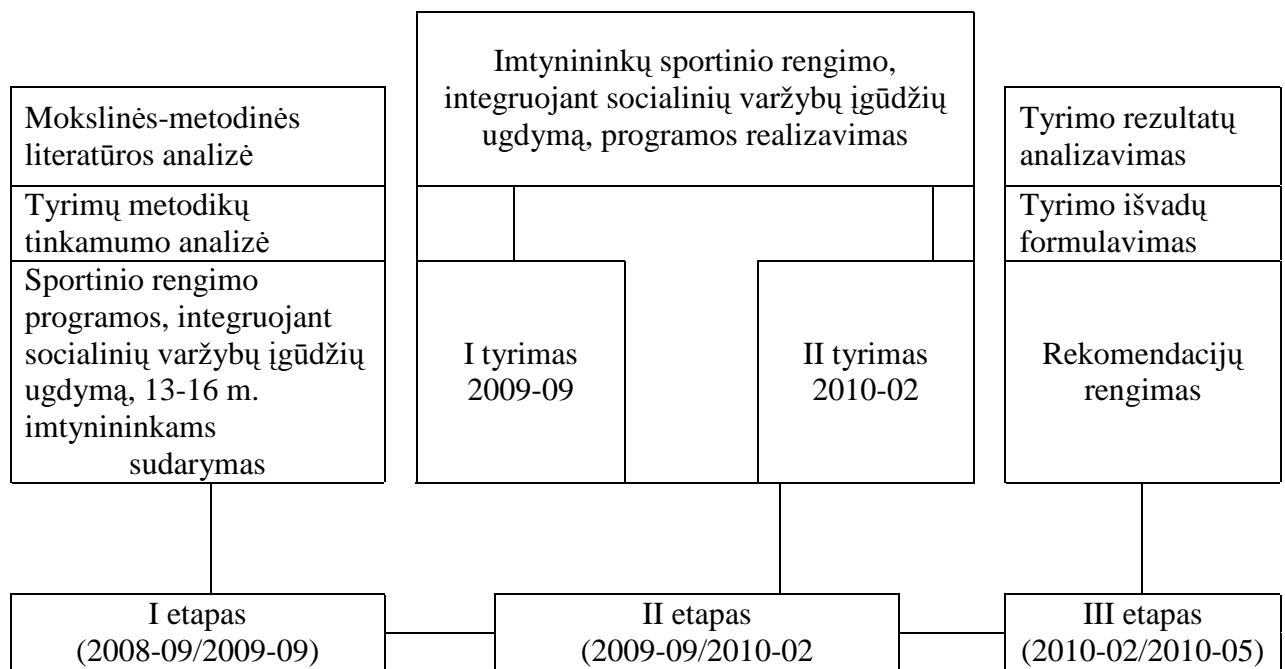
imtynininkų (12,24 % imties) - 7 metai, 8 imtynininkų (16,32% imties) 3 metai, 6 imtynininkų (12,24% imties) - 8 metai ir 3 imtynininkų (6,12% imties) – 9 metai.

Svarbu pažymėti ir tai, kad 68,3 8% tiriamųjų buvo iš mažas pajamas turinčių šeimų ir 11,68% iš asocialių šeimų. Todėl galima teigti, kad imtynių sporto treniruotės šiems berniukams yra labai reikšminga jų socializacijos priemone. Sudėtingą uždavinį reikia spręsti ir treneriams. Nuo jų pedagoginio meistriškumo priklauso berniukų socializacijos efektyvumas.

Tiriamieji buvo sukaupę jau nemažą varžybų patirtį – 4 buvo laimėję Lietuvos jaunių, 5 - Lietuvos jaunučių čempionų vardus. Prizines vietas Lietuvos jaunių, jaunučių, vaikų pirmenybėse buvo iškovoję 27 tiriamieji. Todėl šių sportininkų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių tyrimas mokslinė prasme buvo reikšmingas.

2.4. Tyrimo organizavimas

Buvo sudaryti trys darbo etapai (4 pav.)



4 pav. Darbo organizavimo etapai

3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

3.1. Jaunųjų imtynininkų varžybų socialiniai psichologiniai įgūdžiai

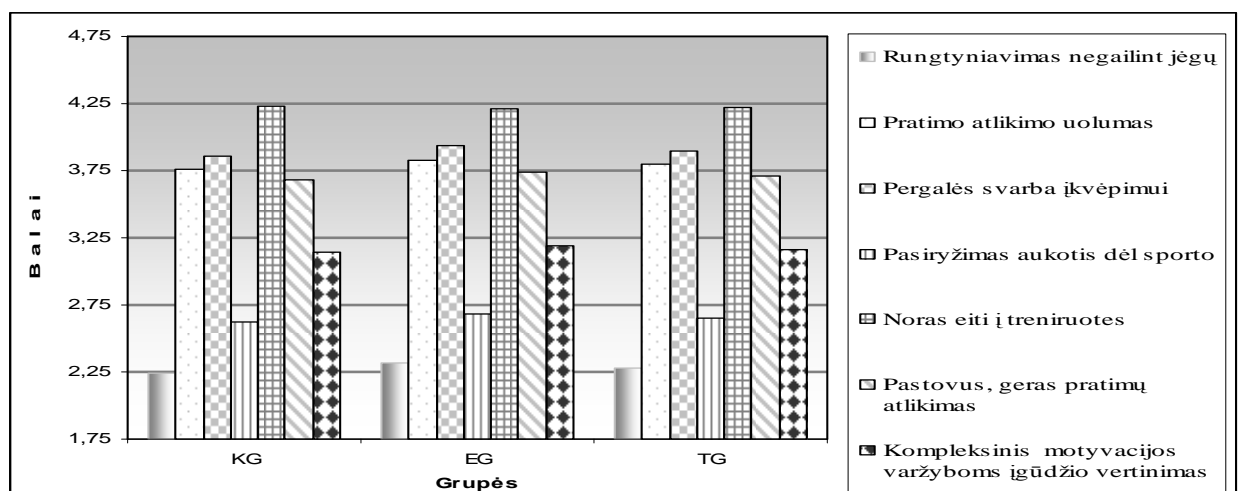
Imtynininkams, be jokios abejonės, ypač svarbūs varžybų socialiniai psichologiniai įgūdžiai (VSPĮ): gebėjimas stiprinti motyvaciją varžyboms, gebėjimas stabilizuoti emocinę įtampą, pasitikėjimas savimi, bendravimas, gebėjimas numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius. Tiriamas gebėjimų kompleksas įtakoja varžybų rezultatus, sąlygoja pasitenkinimą savo veikla (Šniras, 2005).

3.1.1. Motyvacija varžyboms

Jaunųjų imtynininkų motyvacija kovai buvo vertinama pasitelkus septynis kintamuosius: kova negailint jėgų, pratimų atlikimo uolumas, pergalių reikšmingumas tolesniam sportininko tobulėjimui, aukojimasis dėl sporto, aktyvumas varžybose, treniruočių lankymo uolumas, pratimų atlikimo kokybės stabilumas (5 pav., 6. lentelė.). Apskaičiavus šių kintamųjų vidutinę reikšmę buvo vertinamas kom kompleksis įgūdžio didinti varžybų motyvaciją lygmuo (6 lentelė).

Tiriamosios grupės (n=49) gebėjimas stiprinti varžybų motyvaciją sudarė $3,16 \pm 0,36$ balo. Kontrolinę (n =25) ir eksperimentinę (n =24) grupę sudariusių tiriamųjų gebėjimas stiprinti varžybų motyvaciją nesiskyrė ($p > 0,05$). Remiantis Š.Šniro (2005) pateikta varžybų socialinių psichologinių įgūdžių vertinimo sistema galima teigti, kad analizuojamas įgūdis gali būti vertinamas kaip patenkinamas.

Tiriamųjų noras lankyti treniruotes sudarė $4,22 \pm 0,41$ balo.



5. pav. Kintamųjų, apibūdinančių jaunųjų imtynininkų motyvaciją varžyboms, raiška

Reikšmingu tiriamųjų varžybų motyvaciją skatinančiu veiksmu buvo pasiektos jų pergalės. Vidutinis šio kintamojo reikšmingumas sudarė $3,90 \pm 0,32$ balo. Tarp tiriamųjų grupių pradiniam tyrimo etape šio kintamojo pripažinimas nesiskyrė.

Jaunieji imtyninkai labai uoliai atlieka trenerio jiems rekomenduojamus pratimus ir geba juos daryti stabiliai. Ypač tai svarbu mokantis sudėtingų imtynių veiksmų. Sudėtingumas slypi tame, kad jaunas sportininkas turi sukonzentruoti dėmesį, sutelkti visas jėgas atlikamas labai sudėtingus veiksmus tiek stovėsenoje tik ir partyeryje. Kuo judesio veiksmo atlikimo stabilumas bus didesnis tuo efektyviau imtynininkas kovos ant kilimo. Todėl tik imtynininkas, suvokęs, kad daugkartinis veiksmų kartojimas yra kelias į pergalę gali tapti geru imtynininku. Tiriamųjų pratimų atlikimo uolumas ($3,80 \pm 0,38$ balo) ir gebėjimas išlaikyti reikiamą pratimų atlikimo kultūrą ($3,71 \pm 0,40$ balo) buvo geras.

6 lentelė

Kintamųjų, apibūdinančių jaunųjų imtyninkų motyvaciją varžyboms, raiška

Teiginiai	Grupės	Statistiniai rodikliai				Reitingas	Vertinimas
		M	SD	Skirtumas tarp KG ir EG			
				SV	p		
Rungtyniavimas negailint jėgų	KG	2,24	0,36	0,08	>0,05	6	Blogas
	EG	2,32	0,34				Blogas
	VT	2,28	0,34				Blogas
Pratimo atlikimo uolumas	KG	3,76	0,29	0,07	>0,05	3	Geras
	EG	3,83	0,38				Geras
	VT	3,80	0,38				Geras
Pergalės svarba įkvėpimui	KG	3,86	0,36	0,08	>0,05	2	Geras
	EG	3,94	0,32				Geras
	VT	3,90	0,32				Geras
Pasiryžimas aukotis dėl sporto	KG	2,62	0,39	0,06	>0,05	5	Patenkinamas
	EG	2,68	0,31				Patenkinamas
	VT	2,65	0,31				Patenkinamas
Noras aktyviai imtis per kovą	KG	2,18	0,33	0,10	>0,05	7	Blogas
	EG	2,08	0,33				Blogas
	VT	2,13	0,33				Blogas
Noras eiti į treniruotes	KG	4,23	0,36	0,10	>0,05	1	Geras
	EG	4,21	0,41				Geras
	VT	4,22	0,41				Geras
Pastovus ir geras pratimų atlikimas	KG	3,68	0,34	0,06	>0,05	4	Geras
	EG	3,74	0,4				Geras
	VT	3,71	0,4				Geras
Kompleksinis motyvacijos varžyboms įgūdžio vertinimas	KG	3,14	0,35	0,05	>0,05		Patenkinamas
	EG	3,19	0,36				Patenkinamas
	VT	3,16	0,36				Patenkinamas

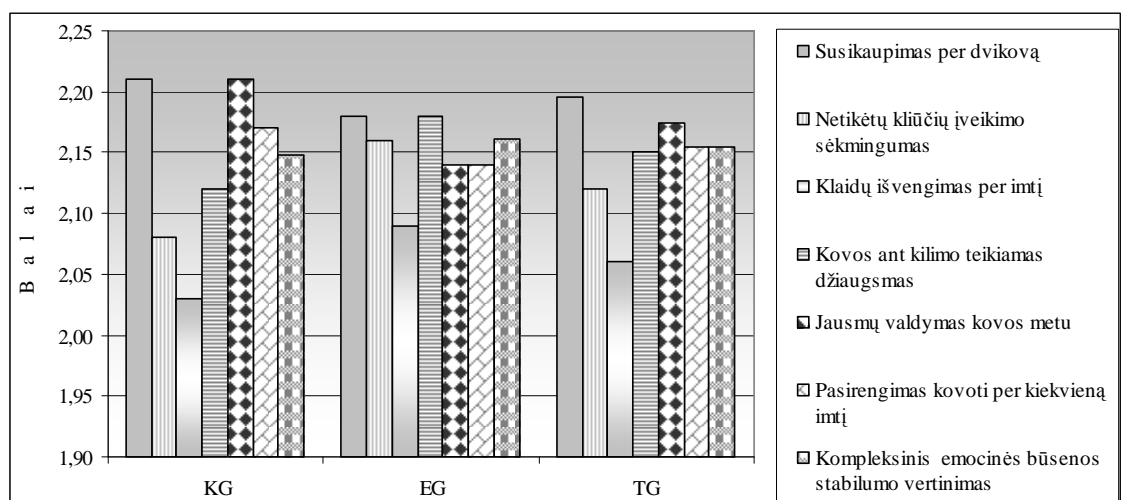
Tyrimo rezultatai leidžia teigti, jog tiriamieji susiduria su parengtumo realizavimu kovojant ant kilimo per varžybas. Noras aktyviai kovoti su varžovu buvo įvertintas tik $2,13 \pm 0,13$ balo. Galima teigti, kad, vis tik, jaunieji imtininkai susiduria su diskomfortu varžybose, per kurias reikia pasitekti visas fizines ir dvasines jėgas. Šį reiškinį gali įtakoti ir palyginus nedidelė tiriamųjų kovų patirtis.

Tiriamieji, matyt, treniruotes suvokia kaip gerą laisvalaikio praleidimą, nes jie nenusteikę visko aukoti dėl sporto pasiekimų. Šis jų siekis gali būti vertinamas kaip patenkinamas ($2,65 \pm 0,31$ balo).

3.1.2. Emocinės būsenos stabilizavimas

Jaunųjų imtynininkų gebėjimas stabilizuoti emocinę būseną prieš kovą ir kovojant (GSEBPKK) buvo vertinamas pasitelkus 7 kintamuosius: susikaupimą per dvikovą, netikėtų kliūčių įveikimo sėkmingumą, klaidų išvengimą per imtį, gerėjimąsi galimybe kovoti, jausmų valdymą kovojant, energijos kovai pakankamumą, pasirengimą kiekvienai kovai (6 paveiksle ir 7 lentelėje). Reikia pripažinti, kad šie kintamieji labai gerai apibūdina tiriamųjų nusiteikimą kovoti ir gebėjimą realizuoti savo parengtumą per imtį. Tai labai specifiniai ir informatyvūs imtynininkams rodikliai. Apskaičiavus šių kintamųjų vidutinę reikšmę buvo vertinamas imtynininkų gebėjimas stabilizuoti emocinę būseną kovojant.

Tiriamosios grupės ($n=49$) GSEBPKK sudarė $2,16 \pm 0,36$ balo. Kontrolinę ($n=25$) ir eksperimentinę ($n=24$) grupę sudariusių tiriamųjų GSEBPKK nesiskyrė ($p>0,05$). Remiantis Š.Šniro (2005) pateikta varžybų socialinių psichologinių įgūdžių vertinimo sistema galima teigti, kad analizuojamas gebėjimas gali būti vertinamas kaip blogas.



6. pav. Kintamųjų, apibūdinančių jaunųjų imtynininkų gebėjimą stabilizuoti emocinę būseną kovojant, raiška

Jaunieji imtininkai stengiasi energingai kovoti per kiekvieną imtį. Matyt, atsakant į anketos teiginius tiriamieji prisimena sunkias kovas ant kilimo ir tie prisiminimai įtakoja jų atsakymus. Tikėtina, kad kaupiant varžybų patirtį šio kintamojo vertinimas turėtų gerėti. Tiriamieji šį savo parengtumo rodiklį vertina $2,23 \pm 0,41$ balo.

Susikaupimas per dvikovą buvo vienas iš geriausiai įvertintų kintamųjų. Jis sudarė $2,20 \pm 0,34$ balo. Tarp tiriamųjų grupių pradiniam etape šio kintamojo pripažinimas nesiskyrė.

Jauniesiems imtynininkams nepavyksta suvaldyti jausmų kylančių kovos metu. Šį savo gebėjimą jie įvertino $2,18 \pm 0,33$ balo.

Tiriamųjų nusiteikimas kovoti per kiekvieną imtį sudarė $2,16 \pm 0,40$ balo.

7 lentelė

Kintamųjų, apibūdinančių jaunųjų imtininkų gebėjimą stabilizuoti emocinę būseną kovojant, raiška

Teiginiai	Grupės	Statistiniai rodikliai				Reitingas	Vertinimas
		M	SD	Skirtumas tarp KG ir EG			
				SV	p		
Susikaupimas per dvikovą	KG	2,21	0,26	0,03	>0,05	2	Blogas
	EG	2,18	0,35				Blogas
	TG	2,20	0,34				Blogas
Netikėtų kliūčių įveikimo sėkmingumas	KG	2,08	0,41	0,08	>0,05	6	Blogas
	EG	2,16	0,33				Blogas
	TG	2,12	0,38				Blogas
Klaidų išvengimas per imtį	KG	2,03	0,38	0,06	>0,05	7	Blogas
	EG	2,09	0,31				Blogas
	TG	2,06	0,32				Blogas
Kova ant kilimo teikia džiaugsmą	KG	2,12	0,35	0,06	>0,05	5	Blogas
	EG	2,18	0,42				Blogas
	TG	2,15	0,31				Blogas
Jausmų valdymas kovos metu	KG	2,21	0,43	0,07	>0,05	3	Blogas
	EG	2,14	0,35				Blogas
	TG	2,18	0,33				Blogas
Energinga kova iki imties pabaigos	KG	2,22	0,38	0,02	>0,05	1	Blogas
	EG	2,24	0,43				Blogas
	TG	2,23	0,41				Blogas
Pasirengimas kovoti per kiekvieną imtį	KG	2,17	0,35	0,03	>0,05	4	Blogas
	EG	2,14	0,4				Blogas
	TG	2,16	0,4				Blogas
Kompleksinis emocinės būsenos stabilumo vertinimas	KG	2,15	0,37	0,01	>0,05		Blogas
	EG	2,16	0,38				Blogas
	TG	2,16	0,36				Blogas

Tyrimo rezultatai leidžia teigti, jog didesnė dalis tiriamųjų kovodami ant kilimo susiduria su fizinėmis ir psichinėmis problemomis, nes kovos ant kilimo teikiama džiaugsmo

vidutinis įvertinimas sudarė tik $2,15 \pm 0,13$ balo. Tačiau reikia pripažinti ir kitą svarbų reiškinį – tai kovojančio su savo asmeninėmis problemomis ir varžovu asmens tobulėjimas. Tikėtina, kad tik įveikdamas išskylančias problemas jaunas imtynininkas gali tobulėti ir išgyventi malones akimirkas imtyniaujant.

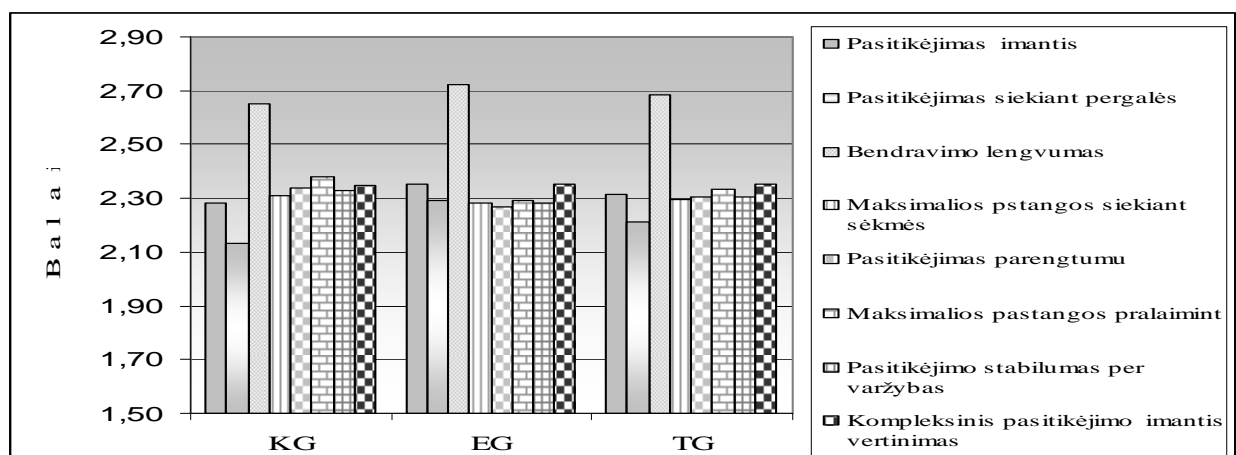
Kovojant ant kilimo imtynininkams tenka labai greitai reaguoti į varžovo veiksmus ir spręsti varžovo paspėstus spastus. Būtinai operatyvus veikimas, judesių programos parinkimas ir koregavimas. Todėl jaunojo imtynininko gebėjimas įveikti netikėtai išskylančias kliūtis yra sudėtingas tiek psichologine tiek fizine prasme.

Tiriamieji prisipažįsta, kad imdamiesi jie daro pakankamai daug klaidų. Ši savo gebėjimą tiriamieji įvertino kaip blogą. Tokiu būdu, jaunieji imtynininkai pripažįsta, kad jų techninis parengtumas yra dar pakankamai žemo lygmens ir jie turi dideles galimybes tobulėti.

3.1.3. Pasitikėjimo savimi imantis

Imtynininkų pasitikėjimo savimi įgūdis buvo vertinamas pasitelkus 7 kintamuosius: pasitikėjimas savimi priimant svarbius taktinius sprendimus kovos metu, pasitikėjimas savimi siekiant pergalės, bendravimas su komandos draugais, visų pastangų dėjimas siekiant sėkmės, pasitikėjimas savo pasirengimo lygiu, pasitikėjimas savimi kovojant su pirmaujančiu varžovu, pasitikėjimas savo jėgomis per kovą. (7 paveikslas ir 8 lentelė). Apskaičiavus šių kintamųjų vidutinę reikšmę buvo vertinamas tiriamojo pasitikėjimas savimi imantis.

Tiriamosios grupės ($n=49$) pasitikėjimo savimi sudarė $2,35 \pm 0,36$ balo. Kontrolinę ($n=25$) ir eksperimentinę ($n=24$) grupę sudariusių tiriamųjų analizuojamas rodiklis nesiskyrė ($p>0,05$). Remiantis Š.Šniro (2005) pateikta varžybų socialinių psichologinių įgūdžių vertinimo sistema galima teigti, kad jaunieji imtynininkai nepasitiki savimi kovodami ant kilimo.



7. pav. Pasitikėjimo savimi imantis atspindinčių rodiklių raiška

Geriausiai iš visų pasitikėjimą savimi atspindinčių rodiklių tiriamieji pažymėjo gebėjimą bendrauti. Nors analizuojant tiriamąjį instrumentą kyla abejonių kiek gebėjimas bedrauti atspindi pasitikėjimą savimi. Taigi jaunųjų imtininkų gebėjimas bendrauti buvo patenkinamas ($2,69 \pm 0,32$ balo).

Problema yra ta, kad jaunųjų imtininkų gebėjimas mobilizuoti maksimaliais pastangas pralaimint sudarė tik $2,34 \pm 0,41$ balo. Vadinasi jie susitaiko su pralaimėjimu. Šio reškinių priežastimis gali būti įvardintos techninio, psichologinio parengtumo problemos. Reikia suvokti, kad pirmaujantis varžovas praranda budrumą ir galima būtų tuo pasinaudoti. Vistik jauni imtininkai pernelyg anksti susitaiko su pralaimėjimu.

8. lentelė

Pasitikėjimo savimi imantis atspindinčių rodiklių raiška

Teiginiai	Grupės	Statistiniai rodikliai				Reitingas	Vertinimas
		M	SD	Skirtumas tarp KG ir EG			
				SV	p		
Pasitikėjimas priimant svarbiausius sprendimus	KG	2,28	0,27	0,07	>0,05	3	Blogas
	EG	2,35	0,28				Blogas
	TG	2,32	0,34				Blogas
Pasitikėjimas siekiant pergalės	KG	2,13	0,36	0,16	>0,05	7	Blogas
	EG	2,29	0,37				Blogas
	TG	2,21	0,38				Blogas
Bendravimo lengvumas	KG	2,65	0,47	0,07	>0,05	1	Patenkinamas
	EG	2,72	0,41				Patenkinamas
	TG	2,69	0,32				Patenkinamas
Maksimalios pastangos siekiant sėkmės	KG	2,31	0,42	0,03	>0,05	5	Blogas
	EG	2,28	0,42				Blogas
	TG	2,30	0,31				Blogas
Pasitikėjimas parengtumu	KG	2,34	0,36	0,07	>0,05	4	Blogas
	EG	2,27	0,4				Blogas
	TG	2,31	0,33				Blogas
Maksimalios pastangos pralaimint	KG	2,38	0,37	0,09	>0,05	2	Blogas
	EG	2,29	0,33				Blogas
	TG	2,34	0,41				Blogas
Pasitikėjimo stabilumas per varžybas	KG	2,33	0,33	0,05	>0,05	6	Blogas
	EG	2,28	0,31				Blogas
	TG	2,31	0,40				Blogas
Kompleksinis pasitikėjimo imantis vertinimas	KG	2,35	0,37	0,01	>0,05		Blogas
	EG	2,35	0,36				Blogas
	TG	2,35	0,36				Blogas

Pasitikėjimas savo jėgomis priimant svarbiausius sprendimus nesiskyrė ($p > 0,05$) nuo kitų pasitikėjimo savo jėgomis gebėjimą atspindinčių rodiklių. Ir sudarė $2,32 \pm 0,34$ balo.

Pasitikėjimas savo parengtumu taip pat buvo įvertintas blogai. Jis sudarė $2,31 \pm 0,33$ balo.

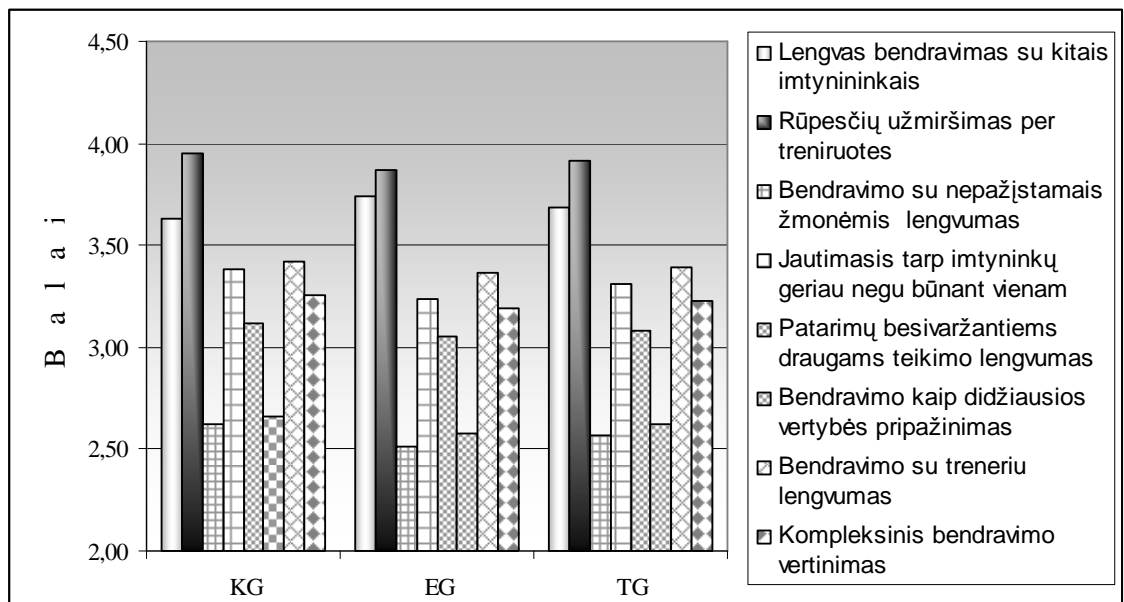
Maksimalių pastangų demonstravimas siekiant pergalės ($2,30 \pm 0,31$ balo) nesiskyrė ($p > 0,05$) nesiskyrė nuo maksimalių pastangų dėjimo pralaimint rodiklio ($2,34 \pm 0,41$ balo).

Jauniesiems imtynininkams yra labai sudėtinga išlaikyti pastovų pasitikėjimą savo jėgomis per keletą iš eilės sekančių imčių. Šis jų gebėjimas buvo įvertintas beveik blogiausiai iš visų pasitikėjimo savimi atspindinčių kintamųjų. Nors viena po kitos sekančių imčių per varžybas skaičius jiems ir nedidelis, tačiau pasitikėjimo savo jėgomis stabilumas yra viena iš aktualiausių jaunųjų imtynininkų rengimo problemų.

Jaunieji imtynininkai pasitikėjimas savimi siekiant pergalės yra nepatenkinamas. Vidutinis šio kintamojo įvertinimas buvo $2,21 \pm 0,38$ balo.

3.1.4. Bendravimas

Jaunųjų imtynininkų bendravimo įgūdis buvo vertinamas pasitelkus 7 kintamuosius: bendravimo su kitais imtynininkais lengvumas, rūpesčių užmiršimas per treniruotes, bendravimo su nepažįstamais žmonėmis lengvumas, jautimasis tarp imtynininkų geriau negu būnant vienam, patarimų besivaržantiems draugams teikimo lengvumas, bendravimo kaip didžiausios vertybės pripažinimas, bendravimo su treneriu lengvumas (8 paveikslas ir 9 lentelė). Apskaičiavus šių kintamųjų vidutinę reikšmę buvo vertinamas gebėjimas bendrauti.



8. pav. Bendravimo įgūdį atspindinčių kintamųjų raiška

Tiriamosios grupės (n=49) gebėjimas bendrauti sudarė $3,22 \pm 0,36$ balo. Kontrolinę (n=25) ir eksperimentinę (n=24) grupę sudariusių tiriamųjų gebėjimas stiprinti varžybų motyvaciją nesiskyrė ($p > 0,05$). Remiantis Š.Šniro (2005) pateikta varžybų socialinių psichologinių įgūdžių vertinimo sistema galima teigti, kad analizuojamas įgūdis gali būti vertinamas kaip patenkinamas.

Treniruotės, kurias paaugliai pasirinko patys, leidžia jiems užmiršti visas juos slegiančias problemas. Vidutinis šio kintamojo įvertinimas buvo $3,91 \pm 0,38$ balo. Tai buvo tiriamųjų didžiausiuoju balu įvertintas bendravimo įgūdį apibūdinantis kintamasis.

Tiriamiesiems per treniruotes yra labai lengva bendrauti su treniruotes kartu lankančiais draugais. Vidutinis šio kintamojo įvertinimas buvo $3,69 \pm 0,34$ balo. Toks fenomenas gali būti paaiškinamas labai paprastai. Jaunieji imtininkai į treniruotes atėjo patys ir jose dalyvauja tuos pačius prioritetus pripažįstantys paaugliai.

9 lentelė

Bendravimo įgūdį atspindinčių kintamųjų raiška

Teiginiai	Grupės	Statistiniai rodikliai				Reitingas	Vertinimas
		M	SD	Skirtumas tarp KG ir EG			
				SV	p		
Lengvas bendravimas su kitais imtynininkais	KG	3,63	0,21	0,11	>0,05	2	Blogas
	EG	3,74	0,33				Blogas
	TG	3,69	0,34				Blogas
Rūpesčių užmiršimas per treniruotes	KG	3,95	0,31	0,08	>0,05	1	Blogas
	EG	3,87	0,28				Blogas
	TG	3,91	0,38				Blogas
Bendravimo su nepažįstamais žmonėmis lengvumas	KG	2,62	0,26	0,11	>0,05	7	Patenkinamas
	EG	2,51	0,24				Patenkinamas
	TG	2,57	0,32				Patenkinamas
Jautimasis tarp imtyninkų geriau negu būnant vienam	KG	3,38	0,24	0,14	>0,05	4	Blogas
	EG	3,24	0,28				Blogas
	TG	3,31	0,31				Blogas
Patarimų besivaržantiems draugams teikimo lengvumas	KG	3,12	0,32	0,07	>0,05	5	Blogas
	EG	3,05	0,23				Blogas
	TG	3,09	0,33				Blogas
Bendravimo kaip didžiausios vertybės pripažinimas	KG	2,66	0,19	0,08	>0,05	6	Blogas
	EG	2,58	0,18				Blogas
	TG	2,62	0,41				Blogas
Bendravimo su treneriu lengvumas	KG	3,42	0,21	0,06	>0,05	3	Blogas
	EG	3,36	0,29				Blogas
	TG	3,39	0,40				Blogas
Kompleksinis bendravimo vertinimas	KG	3,25	0,25	0,06	>0,05		Blogas
	EG	3,19	0,26				Blogas
	TG	3,22	0,36				Blogas

Imtynininkai bendravimą su treneriu įvertino gana palankiai. Vidutinis įvertinimas buvo $3,39 \pm 0,40$ balo. Paaugliams treneriai yra autoritetai ir jų asmeninis pavyzdys turi labai didelę auklėjamąją reikšmę.

Imtynininkai pratybose jaučiasi pakankamai komfortiškai, kadangi šio kintamojo įvertinimas sudarė $3,31 \pm 0,31$ balo. Juos suartina bendri interesai ir patiriami rengimo krūviai, imtyniavimas tarpusavyje. Kovodami vienas prieš kitą jie geriau pažįsta vienas kitą.

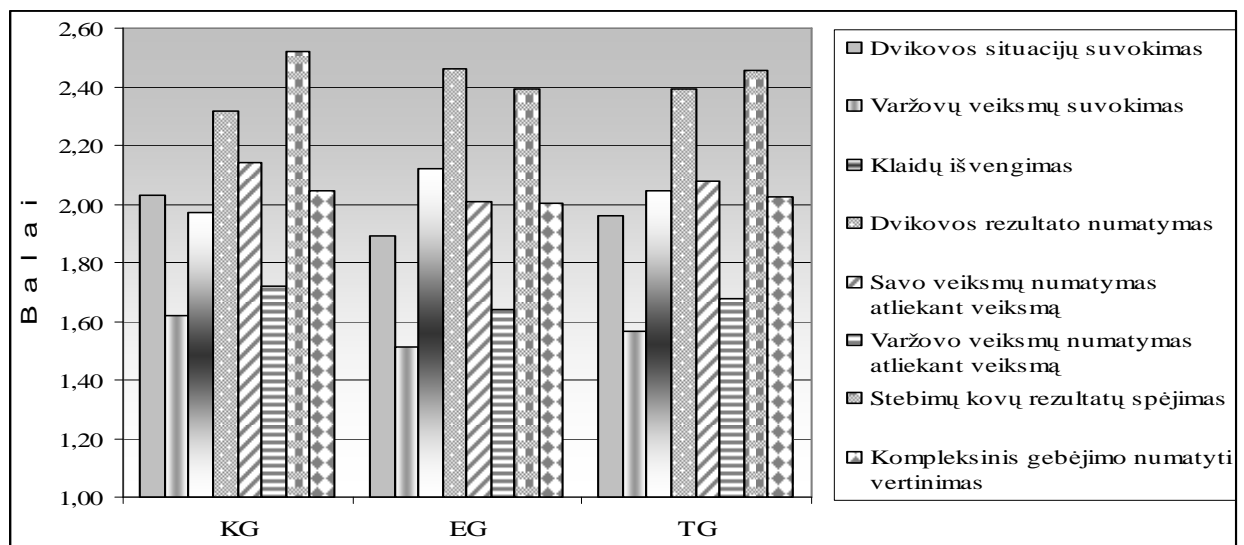
Tiriamiesiems nesudėtinga teikti patarimus savo besiuimantiems draugams. Vidutinis šio kintamojo įvertinimas sudarė $3,09 \pm 0,33$ balo.

Vistik reikia pripažinti, kad tiriamieji neteikia bendravimui labai didelės reikšmės. Bendravimo kaip didžiausios vertybės pripažinimo kintamojo įvertinimas buvo vienas iš žemiausių - $2,62 \pm 0,41$ balo

Jaunieji imtynininkai nelengvai bendrauja su nepažįstamaisiais. Jiems sunku prakalbinti nepažįstamąjį. Šio kintamojo, atspindinčio gebėjimą bendrauti, vertinimas buvo blogiausias ir sudarė $2,57 \pm 0,32$ balo

3.1.5. Gebėjimas numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius

Sportuojančių jaunuolių gebėjimo numatyti įgūdis buvo vertinamas pasitelkus 7 kintamuosius: dvikovos veiksmų suvokimas, varžovų veiksmų suvokimas, klaidų išvengimas, dvikovos rezultatų numatymas, savo tolimesnių veiksmų numatymas atliekant veiksmą, varžovo tolimesnių veiksmų numatymas, atliekant veiksmą, stebimų kovų rezultato spėjimo sėkmingumas. (9 paveikslas ir 10 lentelė). Apskaičiavus šių kintamųjų vidutinę reikšmę buvo vertinamas numatymo įgūdis.



9. pav. Gebėjimo numatyti atspindinčių kintamųjų raiška

Tiriamosios grupės (n=49) gebėjimas numatyti savo ir varžovų veiksmus sudarė $2,02 \pm 0,15$ balo. Kontrolinę (n =25) ir eksperimentinę (n =24) grupę sudariusių tiriamųjų gebėjimas numatyti savo ir varžovų veiksmus nesiskyrė ($p > 0,05$). Remiantis Š.Šniro (2005) pateikta varžybų socialinių psichologinių įgūdžių vertinimo sistema galima teigti, kad analizuojamas įgūdis gali būti vertinamas kaip blogas.

Anketose pateikti tiriamųjų atsakymai leidžia teigti, kad jaunieji imtynininkai geba prognozuoti tiek savo tiek ir draugų stebimų kovų rezultatus. Šis kintamasis buvimo įvertintas geriausiai iš visų gebėjimo numatyti kintamųjų. Vidutinis įvertinimas sudarė $2,46 \pm 0,18$ balo. Respondentai buvo labai artimi prie patenkinamo įvertinimo. Savaiame supranta, kad jaunieji imtynininkai jau suvokia imtynių specifiką ir gali numatyti dvikovų rezultatus.

Tikėtina, kad eidami kovoti ant kilimo jaunieji imtynininkai mintyse jau prognozuoja savo imties rezultata. Anketiniai duomenys leidžia teigti, kad šis numatymas yra nevisada tikslus. Vidutinis šio kintamojo įvertinimas buvo $2,39 \pm 0,18$ balo

10 lentelė

Gebėjimo numatyti atspindinčių kintamųjų raiška

Teiginiai	Grupės	Statistiniai rodikliai				Reitingas	Vertinimas
		M	SD	Skirtumas tarp KG ir EG			
				SV	p		
Dvikovos rezultatų suvokimas	KG	2,03	0,19	0,14	>0,05	5	Blogas
	EG	1,89	0,14				Blogas
	TG	1,96	0,17				Blogas
Varžovų veiksmų suvokimas	KG	1,62	0,14	0,11	>0,05	7	Blogas
	EG	1,51	0,08				Blogas
	TG	1,57	0,11				Blogas
Klaidų išvengimas	KG	1,97	0,11	0,15	>0,05	4	Blogas
	EG	2,12	0,16				Blogas
	TG	2,05	0,14				Blogas
Dvikovos rezultato numatymas	KG	2,32	0,17	0,14	>0,05	2	Blogas
	EG	2,46	0,18				Blogas
	TG	2,39	0,18				Blogas
Savo veiksmų numatymas atliekant veiksmą	KG	2,14	0,18	0,13	>0,05	3	Blogas
	EG	2,01	0,16				Blogas
	TG	2,08	0,17				Blogas
Varžovo veiksmų numatymas atliekant veiksmą	KG	1,72	0,10	0,08	>0,05	6	Blogas
	EG	1,64	0,10				Blogas
	TG	1,68	0,10				Blogas
Stebimų kovų rezultato spėjimas	KG	2,52	0,18	0,13	>0,05	1	Blogas
	EG	2,39	0,17				Blogas
	TG	2,46	0,18				Blogas
Kompleksinis gebėjimo numatyti vertinimas	KG	2,05	0,15	0,04	>0,05		Blogas
	EG	2,00	0,14				Blogas
	TG	2,02	0,15				Blogas

Jaunieji imtininkai savaime suprantama neturi dar tvirtų labai sudėtingų imtynių judesių atlikimo įgūdžių, todėl suprantama, kad kad jų tolimesnių veiksmų numatymas, atliekant veiksmą yra blogas. Šį kintamąjį jie įvertino $2,08 \pm 0,17$. Vistik reikia pripažinti, kad tokie tyrimo rezultatai leidžia teigti, jog tiriamieji atsakingai ir objektyviai pildė anketas. Sakykime, jeigu šis kintamasis būtų buvęs įvertintas 4 balais, tai darytume prielaidą, kad jaunieji imtynininkai jau yra tobulai įsisavinę sudėtingus biomechanikos požiūriu veiksmu.

Jauniesiems imtyninkams nepavyksta per dvikovas išvegti klaidų ir jie tą pripažįsta. Klaidų išvengimo kintamasis buvo įvertintas $2,05 \pm 0,14$ balo.

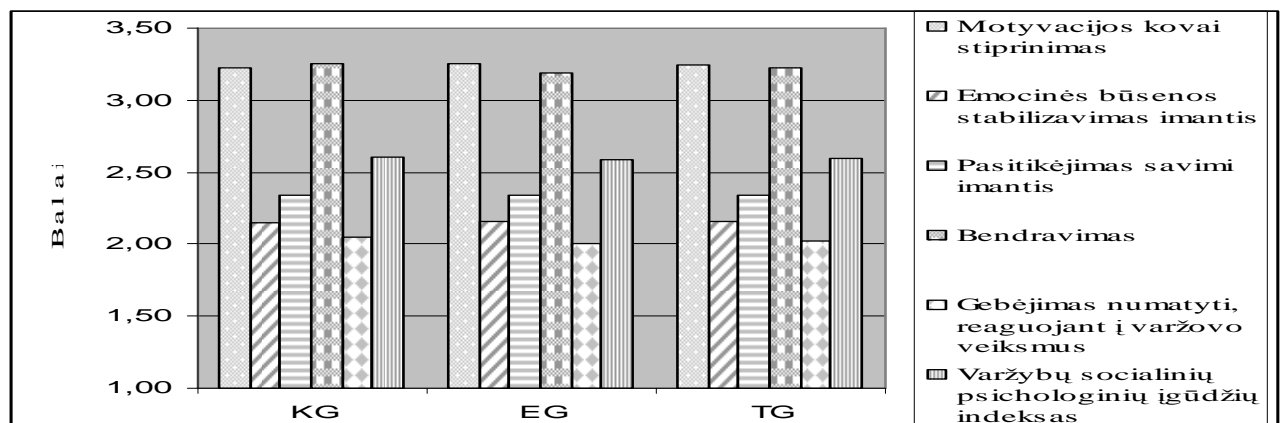
Tiriamieji pripažįsta kad jiems imtynių specifika dar yra nepažinta. Ir šis jų įgūdis turės būti tobulinams ilgus metus. Dvikovos esmės suvokimo évertinimas sudarė $1,96 \pm 0,17$ balo.

Tiriamiesiems atliekant veiksmą labai sunku numatyti būsimus varžovų veiksmus ir jie tą pripažįsta. Tikėtina, kad didėjant meistriškumai šis kintamasis gerės. Tai buvo vienas iš žemiausiai gebėjimą numatyti apibūdinančių kintamųjų. Jis sudarė $1,68 \pm 0,10$ balo.

Blogiausias iš tiriamųjų gebėjimo numatyti kintamųjų buvo - varžovų veiksmų perpratimas tiek ginantis tiek ir puolant. Šis kintasis buvo įvertintas mažiausiu balu – $1,57 \pm 0,11$

3.1.6. Varžybų socialinių psichologinių įgūdžių indeksas

Jaunųjų imtininkų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių indeksas (VSPĪI) pal Š. Šniro (2005) sudarytą vertinimo sistemą buvo įvertintas patenkinamai ($2,60 \pm 0,30$ balo) EG sudariusių imtynininkų VSPĪI nesiskyrė ($p > 0,05$) nuo KG sudariusių imtynininkų VSPĪI (10 paveikslas, 11 lentelė).



10. pav. Jaunųjų imtynininkų varžybų socialiniai psichologiniai įgūdžiai ir varžybų socialinių psichologinių įgūdžių indeksas.

Įdomu tai, kad VSPĪI sudariusių veiksnių vidutinės reikšmės tiek EG tiek ir KG buvo labai panašios ir pagal vertinimo reikšmingumą pasiskirstė lygiai taip pat (10 pav.).

Tiek eksperimentinės tiek ir kontrolinės grupės tiriamieji geriausiai įvertino savo gebėjimą didinti varžybų motyvaciją. Eksperimentinėje grupėje ji sudarė $3,26 \pm 0,36$, o kontrolinėje – $3,22 \pm 0,35$ balo.

Antroje vietoje pagal reikšmingumą buvo gebėjimas bedrauti. Šis tiriamųjų įgūdis nesiskyrė ($p > 0,05$) nuo motyvacijos kovai stiprinimo įgūdžio. Eksperimentinėje grupėje jis buvo $3,19 \pm 0,26$, kontrolinėje $3,25 \pm 0,25$ balo.

Jaunieji imtynininkai dar labai nepasitiki savo gebėjimas ir, matyt, kad nelabai tikisi panaudoti savo turimus privalumus, originalius veiksmus imantis. Tiriamųjų pasitikėjimas savimi imantis sudarė $2,34 \pm 0,36$ balo.

Tiriamieji blogai vertino savo gebėjimą stabilizuoti emocinę įtampą imantis. Eksperimentinėje grupėje šis varžybų socialinis psichologinis įgūdis buvo įvertintas $2,16 \pm 0,38$, o kontrolinėje $2,15 \pm 0,37$ balo.

11. lentelė

Jaunųjų imtynininkų varžybų socialiniai psichologiniai įgūdžiai ir varžybų socialinių psichologinių įgūdžių indeksas.

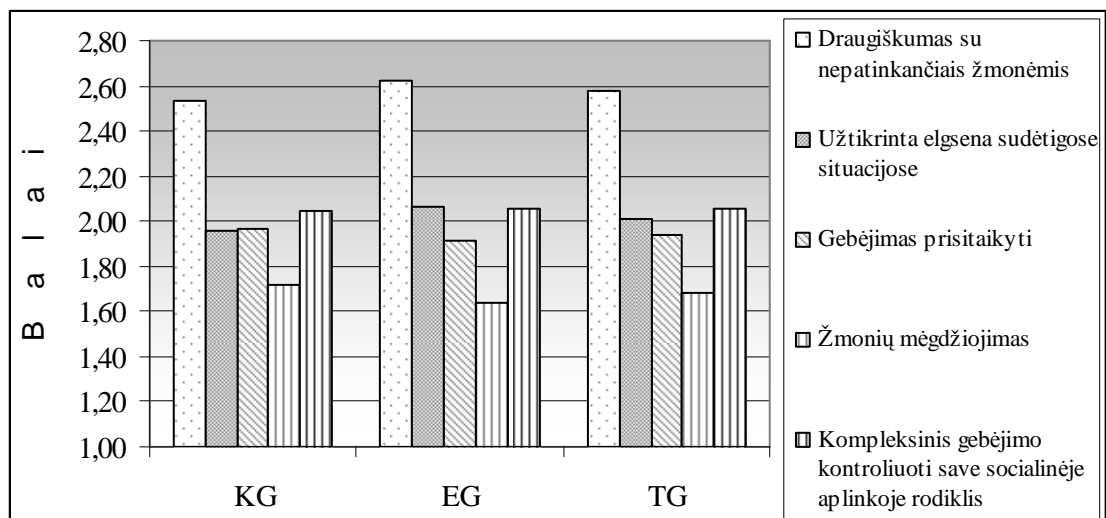
Eil.Nr.	Varžybų socialinių psichologiniai įgūdžiai ir varžybų socialinių įgūdžių indeksas	Grupės	Statistiniai rodikliai				Vertinimas
			M	SD	p	Reitingas	
1	Motyvacijos kovai stiprinimas	KG	3,22	0,35	>0,05	1	Patenkinamas
		EG	3,26	0,36			Patenkinamas
		TG	3,24	0,36			Patenkinamas
2	Emocinės būsenos stabilizavimas imantis	KG	2,15	0,37	>0,05	4	Blogas
		EG	2,16	0,38			Blogas
		TG	2,16	0,36			Blogas
3	Pasitikėjimas savimi imantis	KG	2,34	0,37	>0,05	3	Blogas
		EG	2,34	0,36			Blogas
		TG	2,34	0,36			Blogas
4	Bendravimas	KG	3,25	0,25	>0,05	2	Patenkinamas
		EG	3,19	0,26			Patenkinamas
		TG	3,22	0,36			Patenkinamas
5	Gebėjimas numatyti, reaguojant į varžovo veiksmus	KG	2,05	0,15	>0,05	5	Blogas
		EG	2,00	0,14			Blogas
		TG	2,02	0,15			Blogas
6	Varžybų socialinių psichologinių įgūdžių indeksas	KG	2,60	0,30	>0,05		Patenkinamas
		EG	2,59	0,30			Patenkinamas
		TG	2,60	0,30			Patenkinamas

Silpniausiai jaunieji imtynininkai įvertino savo gebėjimą numatyti savo veiksmus reaguojant į varžovų judesius. Tokia tiriamųjų savivertė suprantama. Imtynės labai sudėtinga biomechanikos, judesių mokymosi parasmė sporto šaka. Labai gaila, bet patyrimas kaupiamas labai lėtai ir patys talentingiausi atletai šį kelią nueina greičiau. Tiriamieji gebėjimą numatyti reaguojant į varžovų veiksmus įvertino blogai ($2,60 \pm 0,30$ balo)

3.2. Jaunųjų imtynininkų varžybų socialiniai įgūdžiai

3.2.1. Savikontrolė socialinėje aplinkoje

Jaunųjų imtynininkų gebėjimo kontroliuoti save socialinėje aplinkoje įgūdis buvo vertinamas pasitelkus 4 kintamuosius: draugiška elgsena su nepatinkančiu asmeniu, užtikrinta elgsena sudėtingose situacijose, gebėjimas prisitaikyti, žmonių manierių mėgdžiojimas. (11 paveikslas, 12 lentelė). Apskaičiavus šių kintamųjų vidutinę reikšmę buvo vertinamas gebėjimas kontroliuoti save socialinėje aplinkoje.



11. Savikontrolė socialinėje aplinkoje raiška

Tiriamosios grupės ($n=49$) gebėjimas kontroliuoti save socialinėje aplinkoje sudarė $2,05 \pm 0,22$ balo. Kontrolinę ($n=25$) ir eksperimentinę ($n=24$) grupę sudariusių tiriamųjų gebėjimas kontroliuoti save socialinėje aplinkoje nesiskyrė ($p > 0,05$). Remiantis Š.Šniro (2005) pateikta varžybų socialinių psichologinių įgūdžių vertinimo sistema galima teigti, kad analizuojamas įgūdis gali būti vertinamas kaip blogas.

Jaunieji imtynininkai geba pakankamai draugiškai elgtis su jiems nepatinkančiais asmenimis. Šio kintamojo vidutinė reikšmė buvo $2,58 \pm 0,34$ balo. Vadinasi, jie geba kontroliuoti save jiems nepatinkančių asmenų apsuptyje. Tai buvo geriausias iš visų kintamųjų, atspindinčių tiriamųjų gebėjimą kontroliuoti save socialinėse situacijose.

Kiek prasčiau tiriamieji jaučiasi veikdami sudėtingose socialinėse situacijose. Jiems retokai pavyksta nesutrikti sudėtingose socialinėse situacijose. Vidutinis šio kintamojo vertinimas sudarė $2,06 \pm 0,38$ balo

Tiriamiesiems sudėtinga prisitaikyti, būti tokiu, koku jį nori matyti aplinkiniai. Vidutinis šio kintamojo vertinimas sudarė tik $1,94 \pm 0,32$ balo.

Jaunieji imtynininkai neturi aktorinių sugebėjimų ir retas iš jų gali ir nori pamėgdžioti žmones. Vidutinis šio kintamojo atspindinčio gebėjimą kontroliuoti save vertinimas sudarė $1,68 \pm 0,11$ balo.

12 lentelė

Gebėjimo kontroliuoti save atspindinčių kintamųjų raiška

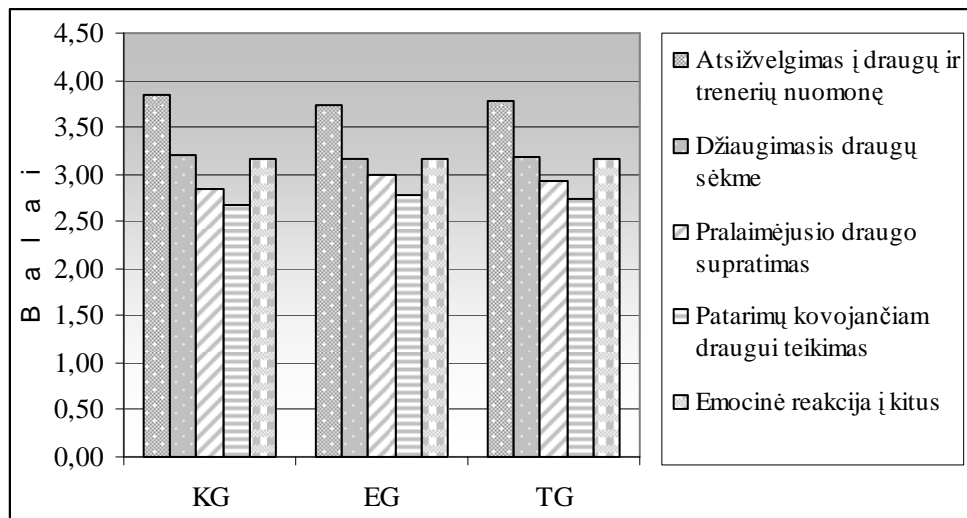
Teiginiai	Grupės	Statistiniai rodikliai				Reitingas	Vertinimas
		M	SD	Skirtumas tarp KG ir EG			
				SV	p		
Draugiškumas su nepatinkančiais žmonėmis	KG	2,53	0,16	0,09	>0,05	1	Patenkinamas
	EG	2,62	0,21				Patenkinamas
	TG	2,58	0,34				Patenkinamas
Užtikrinta elgsena sudėtingose situacijose	KG	1,96	0,17	0,10	>0,05	2	Blogas
	EG	2,06	0,21				Blogas
	TG	2,01	0,38				Blogas
Gebėjimas prisitaikyti	KG	1,97	0,15	0,06	>0,05	3	Patenkinamas
	EG	1,91	0,16				Patenkinamas
	TG	1,94	0,32				Patenkinamas
Žmonių mėgdžiojimas	KG	1,72	0,11	0,08	>0,05	4	Blogas
	EG	1,64	0,09				Blogas
	TG	1,68	0,11				Blogas
Kompleksinis gebėjimo kontroliuoti save rodiklis	KG	2,05	0,20	0,01	>0,05		Blogas
	EG	2,06	0,17				Blogas
	TG	2,05	0,22				Blogas

3.2.2. Emocinė reakcija į kitus

Jaunųjų imtynininkų emocinės reakcijos į kitus įgūdis buvo vertinamas pasitelkus 4 kintamuosius: atsižvelgimas į draugų ir trenerių nuomonę, didžiavimasis draugų pasiekimais, užuojauta ir bendravimas su pralaimėjusiu kovą draugu, racionalių patarimų draugams teikimas (12 paveikslas, 13 lentelė). Apskaičiavus šių kintamųjų vidutinę reikšmę buvo vertinama emocinė reakcija į kitus.

Tiriamosios grupės (n=49) emocinė reakcija į kitus sudarė $3,16 \pm 0,22$ balo. Kontrolinę (n =25) ir eksperimentinę (n =24) grupę sudariusių tiriamųjų emocinė reakcija į kitus nesiskyrė. (p>0,05). Remiantis Š.Šniro (2005) pateikta varžybų socialinių psichologinių įgūdžių vertinimo

sistema galima teigti, kad šis kintamasis, atspindintis tiriamųjų emocinę reakciją į kitus yra patenkinamas.



12 pav. Emocinę reakciją į kitus atspindinčių rodiklių raiška

Jauniesiems imtynininkams treneris yra autoritetas. Tai patvirtino ir anketinis tyrimas. Šio kintamojo vidutinis įvertimas buvo $3,79 \pm 0,34$ balo. Taigi šis kintamasis, atspindintis tiriamųjų emocinę reakciją į kitus, remiantis Š. Šniro (2005) klasifikacija gali būti vertinamas kaip geras

13 lentelė

Emocinę reakciją į kitus atspindinčių rodiklių raiška

Teiginiai	Grupės	Statistiniai rodikliai				Vertinimas	
		M	SD	Skirtumas tarp KG ir EG			Reitingas
				SV	p		
Atsižvelgimas į draugų ir trenerių nuomonę	KG	3,84	0,16	0,11	>0,05	1	Geras
	EG	3,73	0,21				Geras
	TG	3,79	0,34				Geras
Džiaugimasis draugų sėkme	KG	3,21	0,17	0,04	>0,05	2	Patenkinamas
	EG	3,17	0,21				Patenkinamas
	TG	3,19	0,38				Patenkinamas
Pralaimėjusio draugo supratimas	KG	2,85	0,15	0,14	>0,05	3	Patenkinamas
	EG	2,99	0,16				Patenkinamas
	TG	2,92	0,32				Patenkinamas
Patarimų kovojančiam draugui teikimas	KG	2,68	0,11	0,10	>0,05	4	Patenkinamas
	EG	2,78	0,09				Patenkinamas
	TG	2,73	0,31				Patenkinamas
Kompleksinis emocinės reakcijos į kitus rodiklis	KG	3,15	0,20	0,01	>0,05		Patenkinamas
	EG	3,17	0,17				Patenkinamas
	TG	3,16	0,22				Patenkinamas

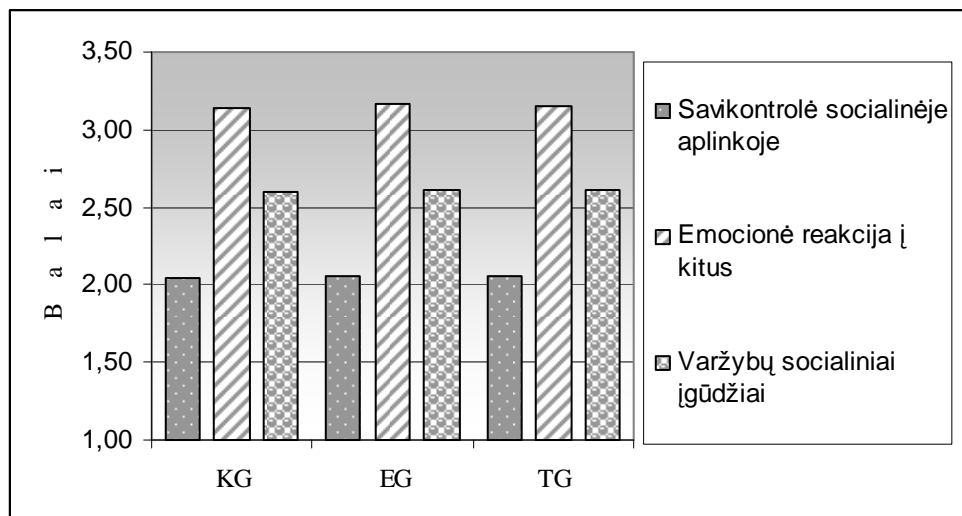
Tiriamieji džiaugiasi savo daugų sėkme. Vidutinė šio kintamojo reikšmė sudarė $3,19 \pm 0,38$ balo. Šis kintamasis, atspindintis tiriamųjų emocinę reakciją į kitus remiantis Š. Šniro (2005) klasifikacija gali būti vertinamas kaip patenkinamas.

Jaunieji imtininkai, jau turintys kovų ant kilimo kovų patirtį, supranta pralaimėjusio draugo būseną ir stengiasi paguosti draugą. Vidutinė šio kintamojo reikšmė sudarė $2,92 \pm 0,32$ balo. Taigi pagal Š. Šniro (2005) klasifikaciją šis kintamasis turėtų būti vertinamas kaip patenkinamas.

Jaunieji imtininkai stengiasi savo patarimais padėti kovojančiam draugui. Vidutinė šio kintamojo reikšmė sudarė $2,73 \pm 0,31$ balo.

3.2.3. Kompleksinis varžybų socialinių įgūdžių vertinimas

Jaunųjų imtynininkų varžybų socialinis įgūdis buvo nustatomas pasitelkus du kintamuosius: jų savikontrolę socialinėje aplinkoje ir emocinę reakciją į pratybų draugus ir trenerį (13 paveikslas. ir 14 lentelė) Apskaičiavus šių kintamųjų vidutinę reikšmę buvo vertinamas varžybų socialinių įgūdžių lygmuo. emocinė reakcija į kitus.



13. pav. Varžybų socialiniai įgūdžiai ir juos atspindinčių rodiklių raiška

Tiriamosios grupės ($n=49$) varžybų socialinis įgūdis (VSI) sudarė $2,60 \pm 0,02$ balo. Kontrolinę ($n=25$) ir eksperimentinę ($n=24$) grupę sudariusių tiriamųjų VSI nesiskyrė. ($p > 0,05$). Remiantis Š.Šniro (2005) pateikta VSI vertinimo sistema galima teigti, kad šis įgūdis yra patenkinamas.

Jaunųjų imtynininkų emocinės reakcija į pratybų draugus ir trenerį buvo labiau išreikšta palyginus su savikontrolė socialinėje aplinkoje. Savaime suprantama, kad tiriamieji geriau jaučiasi tarp savo bendraamžių, kuriuos vienija dar ir vienodi sportinės veiklos prioritetai.

Trenerio asmenybė taip pat yra labai reikšmingai įtakoja šio kintamojo raišką. Vidutinis emocinės reakcijos į pratybų draugus ir trenerį sudarė $3,16 \pm 0,38$ balo. Remiantis Š Šniros parengta VSĮ vertinimo sistema galima teigti, kad tiriamųjų reakcijas į pratybų darugus ir trenerį yra patenkinama.

Remiantis Š Šniro (2005) parengta VSĮ vertinimo sistema galima teigti, kad jaunieji imtininkai socialinėje aplinkoje blogai kontroliuoja save. Vidutinis šio kintamojo įvertinimas sudarė $2,05 \pm 0,34$ balo.

14. lentelė

Varžybų socialiniai įgūdžiai ir juos atspindinčių rodiklių raiška

Eil. Nr	Varžybų socialinis įgūdis ir jį atspindintys kintamieji	Grupės	Statistiniai rodikliai				Reitin _{gas}	Vertinimas
			M	SD	Skirtumas tarp KG ir EG			
					SV	p		
1	Savikontrolė socialinėje aplinkoje	KG	2,05	0,20	0,01	>0,05	2	Bloga
		EG	2,06	0,17				Bloga
		TG	2,05	0,34				Bloga
2	Emocinė reakcija į pratybų draugus ir trenerį	KG	3,15	0,20	0,02	>0,05	1	Patenkinama
		EG	3,17	0,17				Patenkinama
		TG	3,16	0,38				Patenkinama
3	Varžybų socialinis įgūdis	KG	2,60	0,20	0,02	>0,05		Patenkinami
		EG	2,61	0,17				Patenkinami
		TG	2,60	0,18				Patenkinami

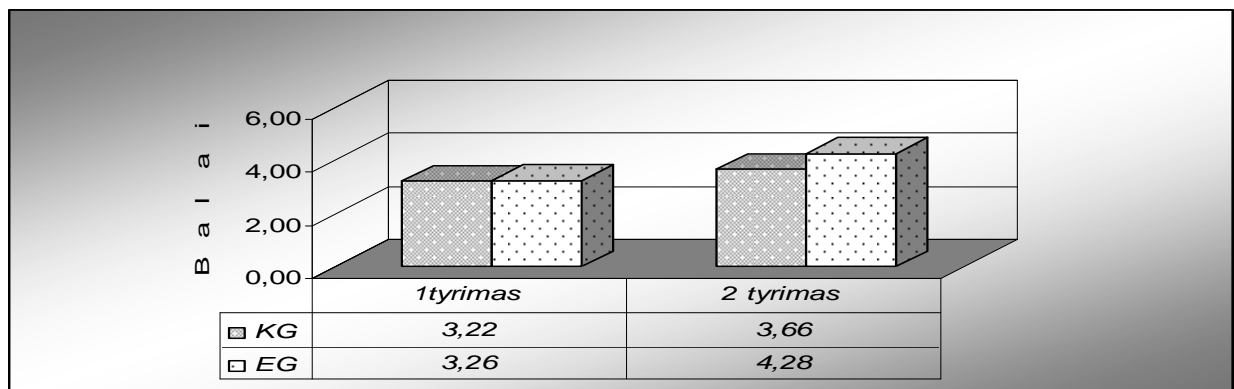
3.3. Imtynininkų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių kaita rengimo makrocikle

Pusę metų trukusi jaunųjų imtynininkų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių lavinimo programa (VSPĮLP) buvo efektyvi. Ji sudarė 16,3 proc. visos rengimo programos. Eksperimentinę grupę (EG) sudariusių tiriamųjų varžybų socialiniai psichologiniai įgūdžiai buvo ženkliai geresni, pasikeitė jų požiūris į sporto treniruotę bei pratybose taikomus pratimus. Treneriai patikėjo socialinių įgūdžių programos lavinimo efektyvumu. Tiriamieji ramiau reagavo į varžybines aplinką ir geriau pradėjo išnaudoti savo parengtumo lygį. Kontrolinę grupę sudariusių tiriamųjų varžybų socialiniai psichologiniai įgūdžiai taip pat pagerėjo, bet nekaip ženkliai kaip eksperimentinę grupę sudariusių tiriamųjų.

Motyvacijos varžyboms kaita. EG imtynininkų gebėjimas didinti varžybų motyvaciją pagerėjo 31,3%, o KG – 13,7%. (14, 15 paveikslai, 15 lentelė). Šie tyrimo rezultatai leidžia teigti jog ir naturalus imtynininkų ugdymo procesas pakankamai efektyviai lavina motyvaciją kovai. Tačiau VSPĮ papildomas lavinimas užtikrino didesnius KG motyvacijos varžyboms pokyčius. Po šešis mėnesius trukusios standartinio sportinio rengimo KG tiriamųjų motyvacija varžyboms sudarė $3,66 \pm 0,39$ balo ir pagal Š.Šniro (2005) vertinimo sistemą buvo įvertinta kaip gera. Tai yra

jie labai neženkliai peržegė gero įvertinimo ribą 3,5, balo. EG tiriamųjų motyvacija varžyboms po šešis mėnesius trukusio eksperimentinio poveikio, akcentuojant varžybų socialinių psichologinių įgūdžių lavinimą, sudarė $4,28 \pm 0,33$ balo. Tai yra jie labai priartėjo prie gero tiriamąjo įgūdžio įvertinimo viršutinės ribos (4,4 balo). Po šešis mėnesius trukusio poveikio tarp EG ir KG tiriamųjų motyvacijos varžyboms buvo užregistruotas statistiškai patikimas skirtumas ($p < 0,01$). Susidarė šiek tiek paradoksali motyvacijos varžyboms vertinimo situacija. Remiantis Š.Šniro (2005) parengta vertinimo sistema tiek KG tiek ir EG tiriamųjų motyvaciją varžyboms buvo įvertinta kaip gera, nors skirtumas tarp šių rodiklių buvo statistiškai patikimas ($p < 0,01$), o EG tiriamųjų motyvacija buvo net 17 proc. geresnė už KG tiriamųjų. Galima teigti, jog mokslininko parengta penkiabalė socialinių įgūdžių lavinimo programa yra „nejautri“. Be jokios abejonės, dešimties balų vertinimo sistema būtų žymiai jautresnė vertinimui.

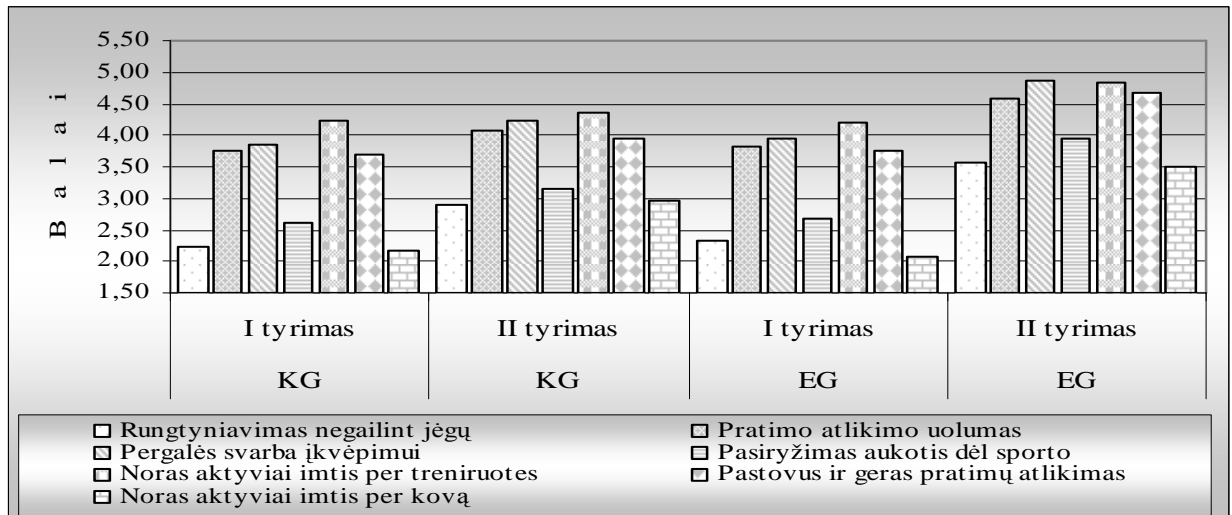
Tikėtina, kad EG tiriamųjų motyvacija varžybosm pagerėjo dėl pratybose taikytų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių lavinimo metodų. Labaisuisia šį įgūdį galėjo veikti tiakytos atribucinių pratybų, protinės ir ideomotorinės treniruotės, vaidybinių žaidimų, varžybų aplinkos modeliavimo ir veikimo joje metodai.



14. pav. Motyvacijos varžyboms kaita

Darant išvadas apie jaunuų imtininkų motyvacijos varžyboms pokyčius būtina analizuoti ją įtakojančių veiksnių pokyčius. Tiek KG tiek ir EG imtynininkai ženkliausiai pagerino šiuos gebėjimo didinti varžybų motyvaciją įgūdį atspindinčius kintamuosius: aktyvumą kovojant ant kilimo per varžybas (KG pagerėjimas sudarė 35,3%, EG – 68,3%), kovojimą negailint jėgų (KG pagerėjimas sudarė 29,0%, EG – 53,0%), pasiryžimą aukotis dėl sporto (KG pagerėjimas sudarė 20,6%, EG – 47,8%47). Tačiau reikėtų pastebėti, kad analizuojant kintamųjų pagerinimo dydį reikia atsižvelgti į pradinį kintamojo dydį. Žemas buvo pradinis tiriamųjų noro aktyviai imtis per kovą kintamasis. Pusę metu trukusi rengimo programaa turėjo teigiamą įtaką.

Ypač ženklus buvo EG tiriamųjų gebėjimo aktyviai imtis per kovą pokytis. Treneriai realizuodami eksperimentinę programą akcentavo individualias užduotis prieš kiekvieną kovą. Juos lemdavo imtininko parengtumas ir būsimo varžovo meistriškumas. Sakykime eksperimentinės gupės tiriamajam neturinčiam varžybų patyrimo ir kovojančiam su didesnio meistriškumo atletu buvo iškeliami realūs tikslai: „išsilaikyti 3 minutes“, atlikti vieną veiksmą kuris būtų įvertintas vienu tašku. Tokių realių uždavinių iškėlimas leido EG tiriamiesiems optimaliau reaguoti į varžybų rezultatus ir suvokti, kad sportiniai rezultatų būtina siekti nuosekliai ir pastoviai



15 pav. Motyvaciją varžyboms atspindinčių rodiklių kaita

Likusiųjų motyvaciją kovai atspindinčių rodiklių kaita tiriamosiose grupėse nevienoda. Sakykime ketvirtas pagal pagerėjimo lygmenį rodiklis KG buvo pergalės svarba įkvėpimui (pagerėjimas sudarė 9,6%). Tuo tarpu EG ketvirtas pagal pagerėjimo lygmenį motyvaciją kovai atspindintis rodiklis buvo pastovus ir geras pratimų atlikimas (pagerėjimas sudarė 24,6%,).

Kai kurių motyvaciją kovai atspindinčių rodiklių pagerėjimas atrodytų buvo neženklius, tačiau šiuo atveju reikia pripažinti, kad pradinis šių rodiklių lygis buvo pakankamai aukštas. Sakykime pradinis EG tiriamųjų pergalės svarbos tolesniam įkvėpimui treniruotis ir rungtyniauti įvertis sudarė $3,94 \pm 0,32$, o po eksperimentinės VSPIL programos realizavimo $4,86 \pm 0,31$ balo. KG tiriamųjų analizuojamas kintamsis buvo atitinkamai $3,86 \pm 0,36$ ir $4,23 \pm 0,39$ balo. EG tiriamieji ši kintamąjį pagerino 23,4 %, o KG - 9,6.

Po šešis mėnesius trukusio rengimo iš septynių KG tiriamųjų motyvaciją varžyboms atspindinčių rodiklių trys (kovojimas negailint jėgų, pasiryžimas aukotis dėl sporto, noras aktyviai imtis per kovą,) buvo įvertinti kaip patenkinami, keturi (pratimo atlikimo uolumas,

pergalės svarba įkvėpimui, noras eiti į treniruotes, pastovumas geras pratimų atlikimas) – kaip geri.

15.lentelė

Motyvacijos varžyboms atspindinčių kintamųjų kaita

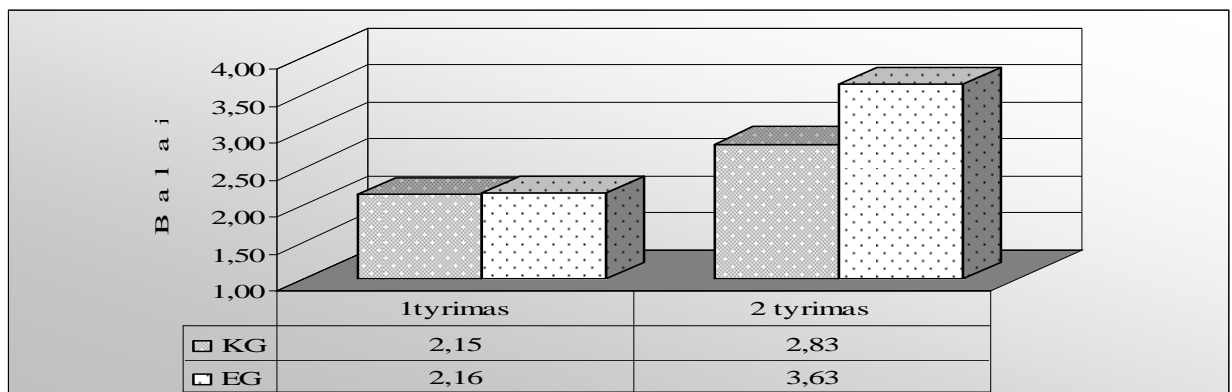
Kintamieji	Grupės	Tyrimai	Statistiniai rodikliai			Skirtumas tarp 1 ir 2 anketavimų		Skirtumas tarp 1 ir 2 anketavimų		Skirtumas EG-KG
			M	SD	p	KG		EG		
						Balai	%	Balai	%	
Rungtyniavimas negailint jėgų	K	I	2,24	0,36	<0,05	0,65	29,0			0,66
		II	2,89	0,43						
	E	I	2,32	0,34	<0,01			1,23	53,0	
		II	3,55	0,33						
Pratimo atlikimo uolumas	K	I	3,76	0,29	<0,05	0,31	8,2			0,50
		II	4,07	0,32						
	E	I	3,83	0,38	<0,05			0,74	19,3	
		II	4,57	0,33						
Pergalės svarba įkvėpimui	K	I	3,86	0,36	<0,05	0,37	9,6			0,63
		II	4,23	0,39						
	E	I	3,94	0,32	<0,01			0,92	23,4	
		II	4,86	0,31						
Pasiryžimas aukotis dėl sporto	K	I	2,62	0,39	<0,05	0,54	20,6			0,40
		II	3,16	0,37						
	E	I	2,68	0,31	<0,01			1,28	47,8	
		II	3,96	0,29						
Noras aktyviai imtis per kovą	K	I	2,18	0,33	<0,05	0,77	35,3			0,56
		II	2,95	0,35						
	E	I	2,08	0,33	<0,01			1,43	68,8	
		II	3,51	0,3						
Noras eiti į treniruotes	K	I	4,23	0,36	>0,05	0,13	3,1			0,27
		II	4,36	0,39						
	E	I	4,21	0,41	<0,05			0,42	10,0	
		II	4,83	0,39						
Pastovus ir geras pratimų atlikimas	K	I	3,68	0,34	>0,05	0,28	7,6			0,70
		II	3,96	0,41						
	E	I	3,74	0,4	<0,05			0,92	24,6	
		II	4,66	0,39						
Gebėjimas didinti motyvaciją varžyboms	K	I	3,22	0,35	<0,05	0,44	13,7			0,62
		II	3,66	0,39						
	E	I	3,26	0,36	<0,01			1,02	31,3	
		II	4,28	0,33						

Po šešis mėnesius trukusio rengimo iš septynių EG tiriamųjų motyvaciją varžyboms atspindinčių rodiklių trys (kovojimas negailint jėgų, pasiryžimas aukotis dėl sporto, noras aktyviai imtis per kovą) buvo įvertinti kaip geri, likusieji keturi motyvaciją varžyboms atspindintys kintamieji (pratimo atlikimo uolumas, pergalės svarba įkvėpimui, noras eiti į treniruotes, pastovus geras pratimų atlikimas) buvo įvertinti kaip labai geri.

Taigi kintamųjų atspindinčių motyvacijos varžyboms vertinimas po šešis mėnesius trukusio rengimo makrociklo leidžia teigti jog EG imtyninkų motyvaciją varžyboms pagerėjo ženkliu lyginant su KG imtyninkų.

Gebėjimas stabilizuoti emocinę būseną. EG imtynininkų gebėjimas stabilizuoti emocinę būseną pagerėjo 67,9%, o KG – 31,6 %. (16. paveikslas, 16 lentelė). Šie tyrimo rezultatai leidžia teigti jog ir naturalus imtyninkų ugdymo procesas pakankamai efektyviai lavina gebėjimas stabilizuoti emocinę būseną. Tačiau VSPI papildomas lavinimas užtikrino didesnius KG gebėjimo stabilizuoti emocinę būseną pokyčius. Po šešis mėnesius trukusios standartinio sportinio rengimo KG tiriamųjų gebėjimas stabilizuoti emocinę būseną sudarė $2,83 \pm 0,30$ balo ir pagal Š.Šniro (2005) vertinimo sistemą buvo įvertintas kaip patenkinamas. Tai yra jie labai neženkliai peržegė patenkinamo įvertinimo ribą (2,5 balo). EG tiriamųjų gebėjimas stabilizuoti emocinę būseną po šešis mėnesius trukusio eksperimentinio poveikio, akcentuojant varžybų socialinių psichologinių įgūdžių lavinimą, sudarė $3,63 \pm 0,31$ balo. Tai yra jie labai neženkliai peržengė gero tiriamojo įgūdžio įvertinimo viršutinės ribą (3,5 balo). Po šešis mėnesius trukusio poveikio tarp EG ir KG tiriamųjų gebėjimo stabilizuoti emocinę būseną buvo užregistruotas statistiškai patikimas skirtumas ($p < 0,01$).

Tikėtina, kad EG tiriamųjų motyvacija varžybosm pagerėjo dėl pratybose taikytų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių lavinimo metodų. Labiausiai šį įgūdį galėjo veikti taikytos atribucinių pratybų, protinės ir ideomotorinės treniruotės, vaidybinių žaidimų, varžybų aplinkos modeliavimo ir veikimo joje metodai.



16 pav. Gebėjimo stabilizuoti emocinę būseną kaita

Darant išvadas apie jaunųjų imtyninkų KG gebėjimo stabilizuoti emocinę būseną pokyčius būtina analizuoti ją įtakančių veiksnių pokyčius. KG ir EG imtynininkų labai skirtingai pagerino gebėjimo stabilizuoti emocinę būseną atspindinčius kintamuosius. KG sudarę tiriamieji labiausiai pagerino susikaupimo per dvikovą (39,4 %), pasirengimo kovoti per kiekvieną imtį (36,4 %), klaidų išvengimo imantis (34,5%) kintamuosius. Tuo tarpu EG sudarę

tiriamieji ženkliausiai pagerino gebėjimo stabilizuoti emocinę būseną atspindinčius kintamuosius : jausmų valdymą kovojant (82,7 %), kovos ant kilimo teikiamo džiaugsmo (66,7 %), pasirengimo kovoti per kiekvieną imtį (80,4 %), susikaupimo per dvikovą kintamuosius.

Tokie žeklūs gebėjimo stabilizuoti emocinę būseną pagerinimo skirtumai, be jokios abejonės yra nulemti VSPĮU programos. Savaiame suprantama, kad jeigu nebūtu taikoma ši programa imtininkų gebėjimo stabilizuoti emocinę būseną kintamųjų pokyčiai būtų labai panašūs.

16.lentelė

Gebėjimą stabilizuoti emocinę būseną atspindinčių kintamųjų kaita

Kintamieji	Grupės	Tyrimai	Statistiniai rodikliai			Skirtumas tarp 1 ir 2 anketavimų		Skirtumas tarp 1 ir 2 anketavimų		Skirtumas EG-KG
			M	SD	p	KG		EG		
						Balai	%	Balai	%	
Susikaupimas per dvikovą	K	I	2,21	0,26	<0,05	0,87	39,4	1,67	76,6	0,77
		II	3,08	0,33			1		3	
	E	I	2,18	0,35	<0,01					
		II	3,85	0,37						
Netikėtų kliūčių įveikimo sėkmingumas	K	I	2,08	0,41	<0,05	0,55	26,4	1,03	47,7	0,56
		II	2,63	0,37			5		7	
	E	I	2,16	0,33	<0,05					
		II	3,19	0,28						
Klaidų išvengimas per imtį	K	I	2,03	0,38	<0,05	0,70	34,5	1,16	55,5	0,52
		II	2,73	0,29			3		6	
	E	I	2,09	0,31	<0,01					
		II	3,25	0,25						
Kova ant kilimo teikia džiaugsmą	K	I	2,12	0,35	<0,05	0,55	25,9	1,44	66,0	0,95
		II	2,67	0,32			6		5	
	E	I	2,18	0,42	<0,01					
		II	3,62	0,24						
Jausmų valdymas kovos metu	K	I	2,21	0,43	<0,05	0,52	23,5	1,77	82,7	1,18
		II	2,73	0,3			7		1	
	E	I	2,14	0,35	<0,01					
		II	3,91	0,31						
Energinga kova iki imties pabaigos	K	I	2,22	0,38	<0,05	0,76	34,2	1,49	66,5	0,75
		II	2,98	0,32			4		4	
	E	I	2,24	0,43	<0,01					
		II	3,73	0,32						
Pasirengimas kovoti per kiekvieną imtį	K	I	2,17	0,35	<0,05	0,79	36,4	1,72	80,4	0,90
		II	2,96	0,28			2		2	
	E	I	2,14	0,4	<0,01					
		II	3,86	0,37						
Kompleksinis emocinės būsenos stabilizavimas ve	K	I	2,15	0,37	<0,05	0,68	31,6	1,47	67,9	0,80
		II	2,83	0,30						
	E	I	2,16	0,38	<0,01					
		II	3,63	0,31						

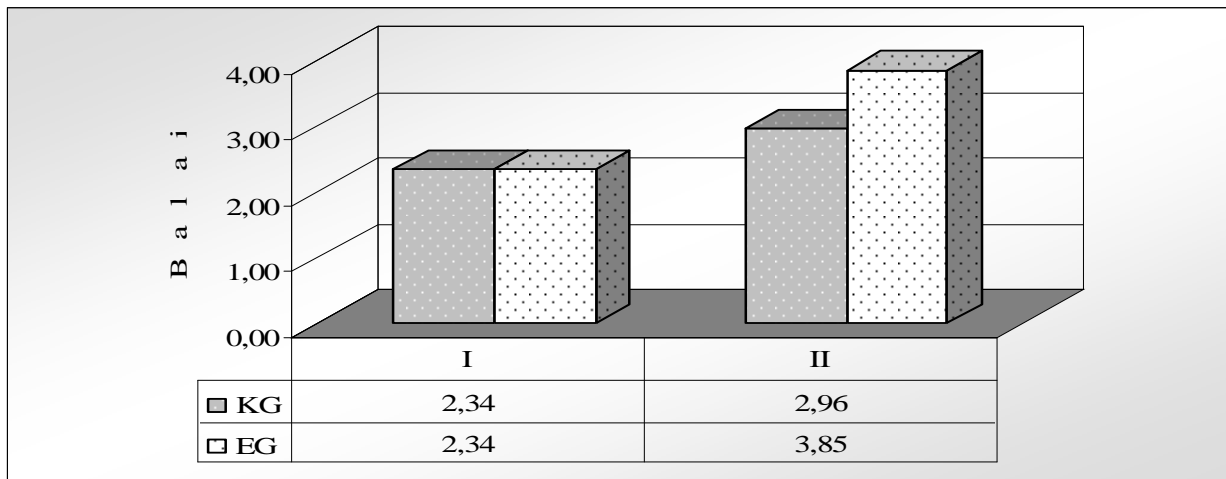
Tačiau reikėtų pastebėti, kad analizuojant kintamųjų pagerinimo dydį reikia atsižvelgti į pradinį kintamojo dydį. Žemas buvo pradinis gebėjimo išvengti klaidų imantis kintamasis. Puse metų trukusio rengimo programaa turėjo teigiamą įtaką. Ypač ženklus buvo EG tiriamųjų gebėjimo išvengti klaidų kintamojo pagerinimas. Jis sudarė 55,5 %. Tuo tarpu KG analizuojamas kintamasis buvo pagerintas 34,5%.

Po šešis mėnesius trukusio rengimo visi KG tiriamųjų gebėjimą stabilizuoti emocinę būseną atspindinčių rodikliai buvo įvertinti kaip patenkinami.

Po šešis mėnesius trukusio rengimo iš septynių EG tiriamųjų gebėjimą stabilizuoti emocinę būseną atspindinčių rodiklių penki (susikaupimas per dvikovą, kovos ant kilimo teikamas džiaugsmas, jausmų valdymas kovos meytu, energinga kova iki imties pabaigos, pasirengimas kovoti per kiekvieną imtį). Likusieji du gebėjimą stabilizuoti emocinę būseną atspindintys kintamieji buvo įvertinti kaip patenkinami.

Taigi kintamųjų atspindinčių gebėjimą stabilizuoti emocinę būseną vertinimas po šešis mėnesius trukusio rengimo makrociklo leidžia teigti jog EG imtininkų gebėjimas stabilizuoti emocinę būseną pagerėjo ženkliau lyginant su KG imtininkų.

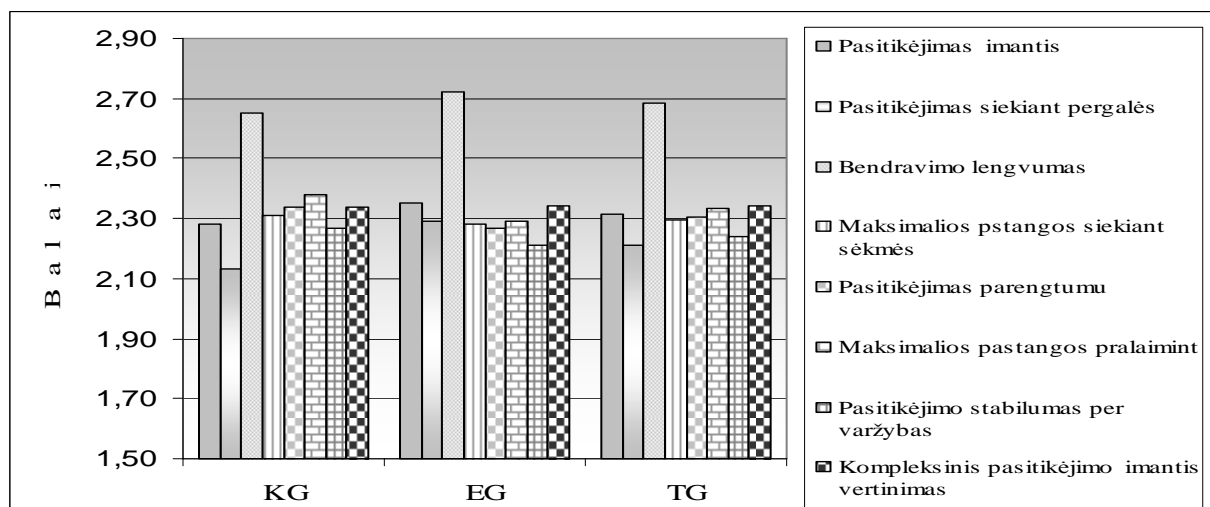
Pasitikėjimo savimi imantis kaita. EG imtynininkų pasitikėjimas savimi pagerėjo 64,39%, o KG – 26,76 %. (17 paveiklas ir 17 lentelė). Šie tyrimo rezultatai leidžia teigti jog ir naturalus imtininkų ugdymo procesas pakankamai efektyviai lavina pasitikėjimą savimi imantis..Pasitikėjimas savimi priklauso nuo asmenybės savybių ir nuo sukauptos varžybų ir treniruočių patirties. Žinodamas savo gebėjimus imtynininkas numato realius pasiekiamus tikslus ir racionaliai vertina pasiektus rezultatus, suvokia padarytas klaidas imantis Tačiau reikia pripažinti, kad VSPĮ papildomas lavinimas užtikrino didesnius KG pasitikėjimą savimi pokyčius. Po šešis mėnesius trukusio standartinio sportinio rengimo KG tiriamųjų pasitikėjimas savimi sudarė $2,96 \pm 0,29$ balo ir pagal Š.Šniro (2005) vertinimo sistemą buvo įvertintas kaip patenkinamas. EG tiriamųjų pasitikėjimas savimi po šešis mėnesius trukusio eksperimentinio poveikio, akcentuojant varžybų socialinių psichologinių įgūdžių lavinimą, sudarė $3,85 \pm 0,26$ balo. Tai yra jie labai neženkliai peržengė gero tiriamojo įgūdžio įvertinimo viršutinės ribą (3,5 balo). Po šešis mėnesius trukusio poveikio tarp EG ir KG tiriamųjų pasitikėjimo savimi gebėjimo buvo užregistruotas statistiškai patikimas skirtumas ($p < 0,01$).



17 pav. Pasitikėjimo savimi kaita

Tikėtina, kad EG tiriamųjų pasitikėjimas savimi pagerėjo dėl pratybose taikytų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių lavinimo metodų. Labiausiai šį įgūdį galėjo veikti taikytos atribucinių pratybų, protinės ir ideomotorinės treniruotės, vaidybinių žaidimų, varžybų aplinkos modeliavimo ir veikimo joje metodai.

Darant išvadas apie jaunųjų imtyninkų KG pasitikėjimo savimi pokyčius būtina analizuoti jų įtakojančių veiksnių pokyčius (17,18 paveiksai ir 17 lentelė). KG ir EG imtynininkai labai skirtingai pagerino pasitikėjimą savimi atspindinčius kintamuosius: KG sudarę tiriamieji labiausiai pagerino bendravimo (44,5 %), pasitikėjimo savimi siekiant pergalės (28,1 %), pasitikėjimo stabilumo per imtį (27,3%) kintamuosius. Tuo tarpu EG sudarę tiriamieji ženkliausiai pagerino maksimalių pastangų dėjimo pralaimint kovą (75,9 %), pasitikėjimo stabilumo per imtį (73,3%), maksimalų pastangų dėjimo siekiant sėkmės (72,8 %), kintamuosius.



18 pav. Pasitikėjimą savimi atspindinčių kintamųjų kaita

Tokie žeklūs pasitikėjimo savimi pagerinimo skirtumai, be jokios abejonės yra nulemti VSPĮU programos. Savaiame suprantama, kad jeigu nebūtu taikoma ši programa imtininkų pasitikėjimo savimi kintamųjų pokyčių tendencija būtų kitokia. Tai aptvirtina aukščiau aptarti pasitikėjimą savimio atspindinčių pokyčių skirtumai tarp KG ir EG

Po šešis mėnesius trukusio rengimo šeši iš septynių KG tiriamųjų pasitikėjimą savimi atspindintys rodikliai buvo įvertinti kaip patenkinami, o gebėjimas lengvai bendrauti buvo įvertintas gerai

17. lentelė

Pasitikėjimą savimi atspindinčių kintamųjų kaita

Kintamieji	Grupės	Tyrimai	Statistiniai rodikliai			Skirtumas tarp 1 ir 2 anketavimų		Skirtumas tarp 1 ir 2 anketavimų		Skirtumas
			M	SD	p	KG		EG		EG-KG
						Balai	%	Balai	%	Balai
Pasitikėjimas imantis	K	I	2,28	0,27	<0,05	0,59	25,8	1,37	58,3	0,85
		II	2,87	0,31						
	E	I	2,35	0,28	<0,01					
		II	3,72	0,23						
Pasitikėjimas siekiant pergalės	K	I	2,13	0,36	<0,05	0,60	28,1	1,24	54,1	0,80
		II	2,73	0,29						
	E	I	2,29	0,37	<0,01					
		II	3,53	0,23						
Bendravimo lengvumas	K	I	2,65	0,47	<0,0	1,18	44,5	1,57	57,7	0,46
		II	3,83	0,39						
	E	I	2,72	0,41	<0,01					
		II	4,29	0,34						
Maksimalios pastangos siekiant sėkmės	K	I	2,31	0,42	<0,05	0,58	25,1	1,66	72,8	1,05
		II	2,89	0,35						
	E	I	2,28	0,42	<0,01					
		II	3,94	0,34						
Pasitikėjimas parengtumu	K	I	2,34	0,36	>0,05	0,41	17,5	1,24	54,6	0,76
		II	2,75	0,21						
	E	I	2,27	0,4	<0,01					
		II	3,63	0,29						
Maksimalios pastangos pralimint	K	I	2,38	0,37	>0,05	0,40	16,8	1,74	75,9	1,25
		II	2,78	0,3						
	E	I	2,29	0,33	<0,01					
		II	4,03	0,26						
Pasitikėjimo stabilumas per varžybas	K	I	2,27	0,33	<0,05	0,62	27,3	1,62	73,3	0,94
		II	2,89	0,24						
	E	I	2,21	0,31	<0,05					
		II	3,83	0,13						
Kompleksinis pasitikėjimo imantis vertinimas	K	I	2,34	0,37	<0,05	0,63	26,7	1,51	64,3	0,89
		II	2,96	0,29						
	E	I	2,34	0,36	<0,05					
		II	3,85	0,26						

Po šešis mėnesius trukusio rengimo visi EG tiriamųjų pasitikėjimą savimi aspidintys rodikliai buvo įvertinti gerai.

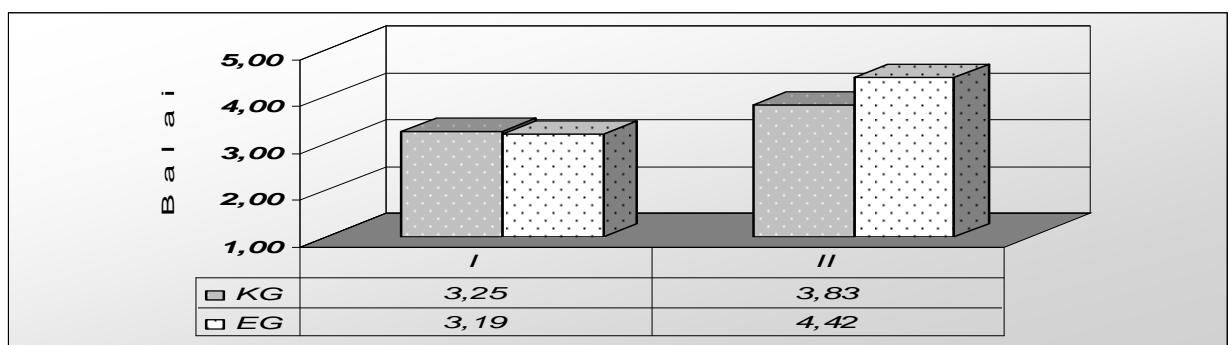
Taigi kintamųjų, atspindinčių pasitikėjimą savimi vertinimas, po šešis mėnesius trukusio rengimo makrociklo leidžia teigti jog EG imtyninkų pasitikėjimą savimi pagerėjo ženkliu lyginant su KG imtyninkų.

Bendravimo įgūdžio kaita. EG imtynininkų bendravimo įgūdžiai pagerėjo 38,49%, o KG – 17,6 %. (19 paveikslas, 18 lentelė). Šie tyrimo rezultatai leidžia teigti jog ir naturalus imtyninkų ugdymo procesas pakankamai efektyviai lavina bendravimo įgūdžius..

Bendravimas priklauso nuo asmenybės savybių.

Tačiau reikia pripažinti, kad VSPĮ papildomas lavinimas užtikrino didesnius KG bendravimo įgūdžio pokyčius. Po šešis mėnesius trukusios standartinio sportinio rengimo KG tiriamųjų bendravimo įgūdžiai buvo įvertinti $3,83 \pm 0,29$ balo ir pagal Š.Šnuro (2005) vertinimo sistemą buvo įvertinti kaip geri. EG tiriamųjų bendravimas po šešis mėnesius trukusio eksperimentinio poveikio, akcentuojant varžybų socialinių psichologinių įgūdžių lavinimą, sudarė $4,42 \pm 0,26$ balo. Tai yra jie labai neženkliai peržengė I gero tiriamojo įgūdžio įvertinimo viršutinės ribą (4,4 balo). Po šešis mėnesius trukusio poveikio tarp EG ir KG tiriamųjų bendravimo įgūdžių buvo užregistruotas statistiškai patikimas skirtumas ($p < 0,01$).

Tikėtina, kad EG tiriamųjų bendravimas pagerėjo dėl pratybose taikytų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių lavinimo metodų. Labiausiai šį įgūdį galėjo veikti taikytos atribucinių pratybų, protinės ir ideomotorinės treniruotės, vaidybinių žaidimų, varžybų aplinkos modeliavimo ir veikimo joje metodai.



19 pav. Bendravimo įgūdžio kaita

Darant išvadas apie jaunųjų imtyninkų KG bendravimo pokyčius būtina analizuoti jų įtakančių veiksnių pokyčius (18 lentelė). KG ir EG imtynininkų labai skirtingai pagerino bendravimą atspindinčius kintamuosius. KG sudarė tiriamieji labiausiai pagerino bendravimo su

nepažįstamais žmonėmis lengvumą (46,1 %), bendravimo kaip didžiausios vertbės pripažinimą (20,7 %), patarimų besivaržantiems draugams teikimo lengvumą (20,1%) kintamuosius. Tuo tarpu EG sudarę tiriamieji ženkliausiai pagerino bendravimo su nepažįstamais žmonėmis lengvumą (70,9 %), bendravimo kaip didžiausios vertbės pripažinimą (54,3 %), bendravimo su treneriu lengvumą (40,5 %) atspindinčius, kintamuosius. Tyrimo rezultatai leidžia teigti, jog tiek EVSPĪU programa tiek ir natūrali imtininkų rengimo programa turi panašų poveikį imtininkų bendravimu, nes buvo pagerinti vdu vienodi bendravimą atspindintys kintamieji. Skyrėsi tik jų pagerinimo dydis.

18.lentelė

Bendravimo įgūdžių atspindinčių kintamųjų kaita

Kintamieji	Grupės	Tyrimai	Statistiniai rodikliai			Skirtumas tarp 1 ir 2 anketavimų		Skirtumas tarp 1 ir 2 anketavimų		Skirtumas
			M	SD	p	KG		EG		EG-KG
						Balai	%	Balai	%	Balai
Lengvas bendravimas su kitais imtynininkais	K	I	3,63	0,21	>0,05	0,21	5,8	0,67	17,9	0,57
		II	3,84	0,32						
	E	I	3,74	0,33	<0,05					
		II	4,41	0,39						
Rūpesčių užmiršimas per treniruotes	K	I	3,95	0,31	<0,05	0,57	14,4	0,85	21,9	0,20
		II	4,52	0,35						
	E	I	3,87	0,28	<0,01					
		II	4,72	0,37						
Bendravimo su nepažįstamais žmonėmis lengvumas	K	I	2,62	0,26	<0,01	1,21	46,1	1,78	70,9	0,46
		II	3,83	0,29						
	E	I	2,51	0,24	<0,01					
		II	4,29	0,37						
Jautimasis tarp imtynininkų geriau negu būnant vienam	K	I	3,38	0,24	<0,05	0,48	14,2	1,22	37,6	0,60
		II	3,86	0,31						
	E	I	3,24	0,28	<0,01					
		II	4,46	0,37						
Patarimų besivaržantiems draugams teikimo lengvumas	K	I	3,12	0,32	<0,05	0,63	20,1	1,31	42,9	0,61
		II	3,75	0,29						
	E	I	3,05	0,23	<0,01					
		II	4,36	0,37						
Bendravimo kaip didžiausios vertbės pripažinimas	K	I	2,66	0,19	<0,05	0,55	20,7	1,40	54,3	0,77
		II	3,21	0,24						
	E	I	2,58	0,18	<0,01					
		II	3,98	0,28						
Bendravimo su treneriu lengvumas	K	I	3,42	0,21	>0,05	0,37	10,8	1,36	40,5	0,93
		II	3,79	0,22						
	E	I	3,36	0,29	<0,05					
		II	4,72	0,36						
Kompleksinis bendravimo vertinimas	K	I	3,25	0,25	<0,05	0,57	17,6	1,23	38,4	0,59
		II	3,83	0,29						
	E	I	3,19	0,26	<0,01					
		II	4,42	0,36						

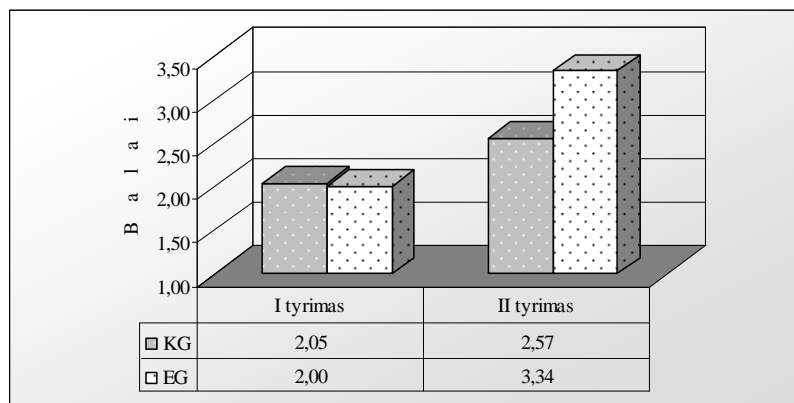
Tokie žeklūs bendravimo įgūdžio skirtumai, be jokios abejonės yra nulemti VSPĮU programos. Savaimė suprantama, kad jeigu nebūtu taikoma ši programa imtininkų bendravimo įgūdžio kitimo tendencija būtų kitokia. Tai aptvirtina aukščiau aptarti bendravimo įgūdžių atspindinčių kintamųjų pokyčių skirtumai tarp KG ir EG

Po šešis mėnesius trukusio rengimo penki iš septynių KG tiriamųjų bendravimą atspindintys rodikliai buvo įvertinti kaip geri, vienas labai geras ir vienas patenkinamas.

Po šešis mėnesius trukusio rengimo penki EG tiriamųjų bendravimą atspindintys rodikliai buvo įvertinti kaip labai geri ir du kaip geri.

Taigi kintamųjų, atspindinčių gebėjimą bendrauti vertinimas, po šešis mėnesius trukusio rengimo makrociklo leidžia teigti jog EG imtininkų bendravimas pagerėjo ženkliau lyginant su KG imtininkų.

Gebėjimo numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius kaita. EG imtininkų gebėjimas numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius pagerėjo 66,79%, o KG – 25,5 %. (20 paveikslas, 19 lentelė). Šie tyrimo rezultatai leidžia teigti jog ir naturalus imtininkų ugdymo procesas pakankamai efektyviai lavina gebėjimą numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius.



20 pav. Gebėjimo numatyti įgūdžio kaita

Gebėjimas numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius priklauso nuo asmenybės savybių ir nuo sukauptos varžybų ir treniruočių patirties.

Reikia pripažinti, kad VSPĮ papildomas lavinimas užtikrina didesnius KG gebėjimo numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius pokyčius. Po šešis mėnesius trukusio standartinio sportinio rengimo KG tiriamųjų gebėjimas numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius $2,57 \pm 0,20$ balo ir pagal Š.Šniro (2005) vertinimo sistemą buvo įvertintas kaip patenkinamas. EG tiriamųjų gebėjimas numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius po šešis mėnesius trukusio eksperimentinio poveikio, akcentuojant varžybų socialinių psichologinių

įgūdžių lavinimą, sudarė $3,34 \pm 0,38$ balo. Tai yra jiems labai nedaug pritrūko iki gerto gebėjimo numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius įvertinimo (3,5-4,4 balo).

Po šešis mėnesius trukusio poveikio tarp EG ir KG tiriamųjų gebėjimo numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius buvo užregistruotas statistiškai patikimas skirtumas ($p < 0,01$).

Tikėtina, kad EG tiriamųjų gebėjimą numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius pagerėjo dėl pratybose taikytų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių lavinimo metodų. Labiausiai šį įgūdį galėjo veikti taikytos atribucinių pratybų, protinės ir ideomotorinės treniruotės, vaidybinių žaidimų, varžybų aplinkos modeliavimo ir veikimo joje metodai.

Darant išvadas apie jaunųjų imtyninkų gebėjimą numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius pokyčius būtina analizuoti jų įtakojančių veiksnių pokyčius (19 lentelė). KG ir EG imtynininkų labai skirtingai pagerino gebėjimą numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius atspindinčius kintamuosius. KG sudarę tiriamieji labiausiai pagerino savo veiksmų numatymo atliekant imtynių veiksmą (39,5 %), bendrąjį varžovo veiksmų suvokimą (35,2 %), varžovo veiksmų numatymą atliekant veiksmą (29,6 %). Tuo tarpu EG sudarę tiriamieji ženkiausiai pagerino bendrąjį varžovo veiksmų suvokimą, dvikovos rezultatų suvokimą bei savo veiksmų numatymą atliekant veiksmą. Šių kintamųjų pagerinimas buvo ženklius.

Tokie žeklūs gebėjimo numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius pagerinimo skirtumai, be jokios abejonės yra nulemti VSPĮU programos. Savaiame suprantama, kad jeigu nebūtu taikoma ši programa imtyninkų gebėjimo numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius kintamųjų pokyčių tendencija būtų kitokia. Tai aptvirtina aukščiau aptarti gebėjimo numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius atspindinčių pokyčių skirtumai tarp KG ir EG

Po šešis mėnesius trukusio rengimo trys iš septynių KG tiriamųjų gebėjimą numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius atspindintys rodikliai (varžovo veiksmų suvokimas, klaidų išvengimas, varžovo veiksmų numatymas atliekant veiksmą) buvo įvertinti kaip blogi, keturi (dvikovos rezultatų suvokimas, dvikovos rezultato numatymas, savo veiksmų numatymas atliekant veiksmą, stebimų kovų rezultato spėjimas) kaip patenkinami.

Po šešis mėnesius trukusio rengimo šeši EG tiriamųjų gebėjimo numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius atspindintys rodikliai buvo įvertinti patenkinamai ir vienas (stebimų kovų rezultato spėjimas) – gerai.

Tokius, atrodytų mažus, tiriamųjų gebėjimo numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius lėmė nedidelė varžybų patirtis, šių labai specifinių imtynių sportui rodiklių lėtas lavinimas.

Taigi kintamųjų, atspindinčių gebėjimo numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius, vertinimas, po šešis mėnesius trukusio rengimo makrociklo leidžia teigti jog EG imtininkų gebėjimas numatyti atsakomuosius veiksmus į varžovų judesius pagerėjo ženkliau lyginant su KG imtininkų.

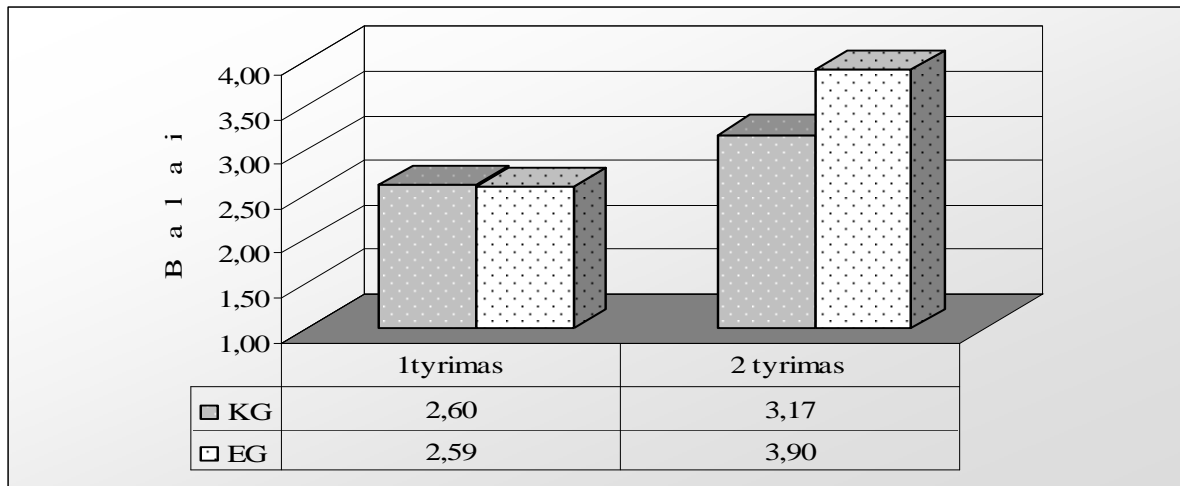
19.lentelė

Gebėjimą numatyti atspindinčių kintamųjų kaita

Kintamieji	Grupės	Tyrimai	Statistiniai rodikliai			Skirtumas tarp 1 ir 2 anketavimų		Skirtumas tarp 1 ir 2 anketavimų		Skirtumas
			M	SD	p	KG		EG		EG-KG
						Balai	%	Balai	%	Balai
Dvikovos rezultatų suvokimas	K	I	2,03	0,19	>0,05	0,40	119,7	1,59	184,1	1,05
		II	2,43	0,21						
	E	I	1,89	0,14	<0,01					
		II	3,48	1,29						
Varžovo veiksmų suvokimas	K	I	1,62	0,14	<0,05	0,57	135,2	1,78	217,9	1,10
		II	2,19	0,19						
	E	I	1,51	0,08	<0,01					
		II	3,29	0,14						
Klaidų išvengimas	K	I	1,97	0,11	>0,05	0,26	113,2	1,33	162,7	1,22
		II	2,23	0,14						
	E	I	2,12	0,16	<0,01					
		II	3,45	0,25						
Dvikovos rezultato numatymas	K	I	2,32	0,17	>0,05	0,31	113,4	1,22	149,6	1,05
		II	2,63	0,21						
	E	I	2,46	0,18	<0,01					
		II	3,68	0,24						
Savo veiksmų numatymas atliekant veiksmą	K	I	2,14	0,18	<0,05	0,85	139,7	1,48	173,6	0,50
		II	2,99	0,23						
	E	I	2,01	0,16	<0,01					
		II	3,49	0,24						
Varžovo veiksmų numatymas atliekant veiksmą	K	I	1,72	0,1	<0,05	0,51	129,6	0,82	150,0	0,23
		II	2,23	0,18						
	E	I	1,64	0,1	<0,05					
		II	2,46	0,21						
Stebimų kovų rezultato spėjimas	K	I	2,52	0,18	<0,05	0,75	129,8	1,13	147,3	0,25
		II	3,27	0,23						
	E	I	2,39	0,17	<0,05					
		II	3,52	0,28						
Kompleksinis gebėjimo numatyti vertinimas	K	I	2,05	0,15	<0,05	0,52	125,5	1,34	166,7	0,77
		II	2,57	0,20						
	E	I	2,00	0,14	<0,01					
		II	3,34	0,38						

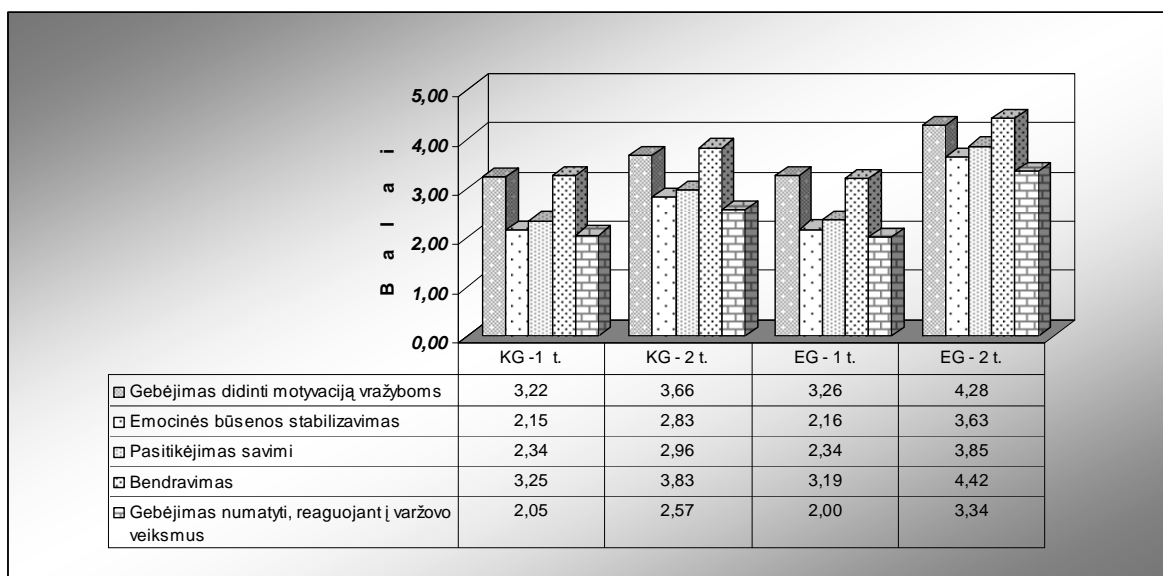
Varžybų socialinių psichologinių įgūdžių indekso kaita. EG imtynininkų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių indeksas pagerėjo 40,6 %, , o KG – 21,9% (21. pav.). Šie tyrimo rezultatai leidžia teigti jog ir naturalus imtininkų ugdymo procesas pakankamai efektyviai

lavina varžybų socialinius psichologinius įgūdžius. Varžybų socialinių psichologinių įgūdžių gerėjimą įtakoja ir pradinis konkretaus kintamojo rodiklis. Žemiausi iš visų analizuojamų rodiklių tiek prieš eksperimentą tiek ir po eksperimento buvo labai specifinis - gebėjimas numatyti reaguojant į varžovo veiksmus įgūdis. Tai yra labai sudėtingai lavinams varžybų socialinis psichologinis įgūdis. Ji labai įtakoja imtininko varžybų patirtis, o ji tiriamųjų imtininkų rėra didelė.



21. Varžybų socialinių psichologinių įgūdžių indekso kaita

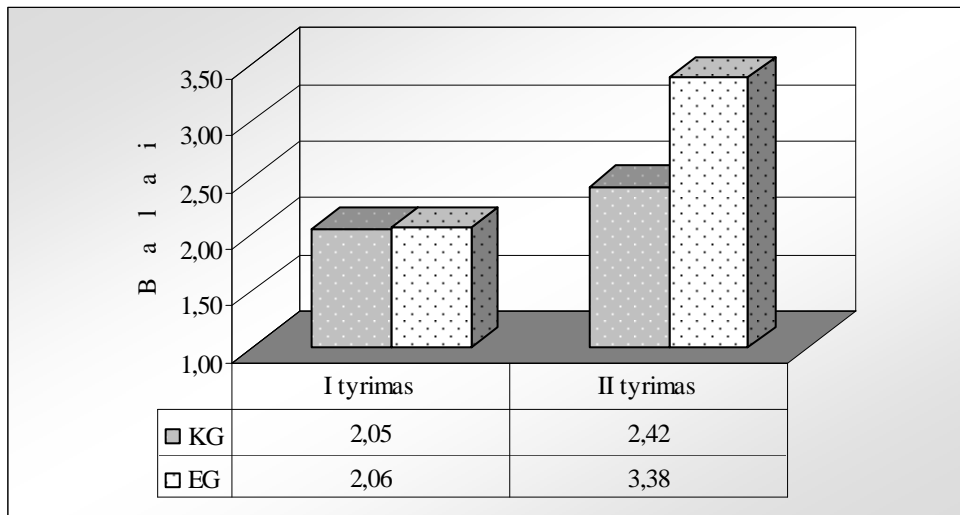
EVSPĮU programa turėjo teigiamos reikšmės varžybų socialiniams psichologiniams įgūdžiams. EG sudarę tiriamieji ženkliau pagerino palyginus su KG daugelį šių įgūdžių atspindinčiu kintamųjų. Ypatingai ženkliai buvo pagerinti gebėjimą didinti varžybų motyvaciją ir bendravimą atspindintys kintamieji.



22 pav.. Varžybų socialinių psichologinių įgūdžių indekso kaita

3.4. Imtynininkų varžybų socialinių įgūdžių kaita rengimo makrocikle

Savikontrolės socialinėje aplinkoje kaita EG imtynininkų savikontrolė socialinėje aplinkoje pagerėjo 64,3%, o KG – 18,3 %. (23 paveikslas, 20 lentelė). Šie tyrimo rezultatai leidžia teigti jog ir naturalus imtynininkų ugdymo procesas pakankamai efektyviai lavina savikontrolę socialinėje aplinkoje.



23 pav.. Savikontrolės socialinėje aplinkoje kaita

Pasitikėjimas savimi priklauso nuo asmenybės savybių ir nuo sukauptos varžybų ir treniruočių patirties. Pasitikėjimas savo parengtumu leidžia kontroliuoti save įtempose sportinės veiklos sąlygose.

Tačiau reikia pripažinti, kad VSĮ papildomas lavinimas užtikrino geresnę EG tiriamųjų savikontrolę socialinėje aplinkoje.

Po šešis mėnesius trukusios standartinio sportinio rengimo KG tiriamųjų savikontrolė socialinėje aplinkoje sudarė $2,42 \pm 0,17$ balo ir pagal Š.Šniro (2005) vertinimo sistemą buvo įvertinta kaip bloga. EG tiriamųjų savikontrolė socialinėje aplinkoje po šešis mėnesius trukusio eksperimentinio poveikio, akcentuojant varžybų socialinių įgūdžių lavinimą, sudarė $3,38 \pm 0,22$ balo. Tai yra jie labai neženkliai peržengė patenkinamo tiriamojo įgūdžio įvertinimo viršutinę ribą).

Po šešis mėnesius trukusio poveikio tarp EG ir KG tiriamųjų buvo užregistruotas statistikai patikimas savikontrolės socialinėje aplinkoje skirtumas ($p < 0,05$).

Tikėtina, kad EG tiriamųjų savikontrolė socialinėje aplinkoje pagerėjo dėl pratybose taikytų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių lavinimo metodų. Labiausiai šį įgūdį galėjo

veikti taikytos atribucinių pratybų, protinės ir ideomotorinės treniruotės, vaidybinių žaidimų, varžybų aplinkos modeliavimo ir veikimo joje metodai.

Darant išvadas apie jaunųjų imtyninkų savikontrolės socialinėje aplinkoje pokyčius būtina analizuoti jų įtakojančių veiksnių kaitą (23 paveikslas. ir 20 lentelė). KG ir EG imtynininkų labai skirtingai pagerino savikontrolės socialinėje aplinkoje atspindinčius kintamuosius.

KG sudarę tiriamieji labiausiai pagerino gebėjimą megdžioti žmones (30,2%, draugiškumą su nepatinkančiais asmenimis (19,4%) gebėjimas prisitaikyti (13,2%). Tuo tarpu EG sudarę tiriamieji ženkliausiai pagerino gebėjimą megdžioti žmones (90,2%), gebėjimą prisitaikyti (79,1%), užtikrintos elgsenos sudėtingose situacijose (60,73%) kintamuosius.

Tokie žeklūs savikontrolės socialinėje aplinkoje pagerinimo skirtumai, be jokios abejonės yra nulemti VSPĮU programos. Savaime suprantama, kad jeigu nebūtu taikoma ši programa imtyninkų savikontrolės socialinėje aplinkoje kintamųjų pokyčių tendencija būtų kitokia. Tai aptvirtina aukščiau aptarti savikontrolę socialinėje aplinkoje atspindinčių pokyčių skirtumai tarp KG ir EG

20.lentelė

Savikontrolę socialinėje aplinkoje atspindinčių kintamųjų kaita

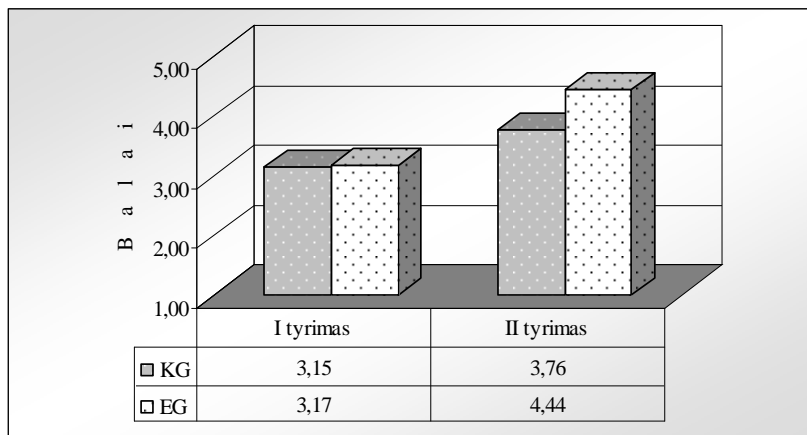
Kintamieji	Grupės	Tyrimai	Statistiniai rodikliai			Skirtumas tarp 1 ir 2 anketavimų		Skirtumas tarp 1 ir 2 anketavimų		Skirtumas
			M	SD	p	KG		EG		EG-KG
						Balai	%	Balai	%	Balai
Draugiškumas su nepatinkančiais asmenimis	K	I	2,53	0,16	<0,05	0,49	19,4	1,05	40,1	0,65
		II	3,02	0,18						
	E	I	2,62	0,21	<0,01					
		II	3,67	0,22						
Užtikrinta elgsena sudėtingose situacijose	K	I	1,96	0,17	>0,05	0,23	11,7	1,25	60,7	1,12
		II	2,19	0,17						
	E	I	2,06	0,21	<0,01					
		II	3,31	0,23						
Gebėjimas prisitaikyti	K	I	1,97	0,15	>0,05	0,26	13,2	1,51	79,1	1,19
		II	2,23	0,2						
	E	I	1,91	0,16	<0,01					
		II	3,42	0,23						
Gebėjimas megdžioti žmones	K	I	1,72	0,11	<0,05	0,52	30,2	1,48	90,2	0,88
		II	2,24	0,12						
	E	I	1,64	0,09	<0,0					
		II	3,12	0,21						
Kompleksinis gebėjimo kontroliuoti save rodiklis	K	I	2,05	0,15	>0,05	0,38	18,3	1,32	64,3	0,96
		II	2,42	0,17						
	E	I	2,06	0,17	<0,01					
		II	3,38	0,22						

Po šešis mėnesius trukusio rengimo trys iš keturių KG tiriamųjų savikontrolę socialinėje aplinkoje atspindintys rodikliai buvo įvertinti kaip blogi, o draugiškumas su nepatinkančiais asmenimis įvertintas patenkinamai

Po šešis mėnesius trukusio rengimo trys EG tiriamųjų savikontrolę socialinėje aplinkoje atspindintys rodikliai buvo įvertinti patenkinamai ir tik draugiškumas su nepatinkančiais asmenimis įvertintas gerai.

Taigi kintamųjų, atspindinčių savikontrolę socialinėje aplinkoje vertinimas, po šešis mėnesius trukusio rengimo makrociklo leidžia teigti jog EG imtinių savikontrolė socialinėje aplinkoje pagerėjo ženkliau lyginant su KG imtininkų.

Emocinės reakcijos į kitus kaita. EG imtinių emocinė reakcija į kitus pagerėjo 40,1, o KG – 19,6 %. (24 paveikslas, 21 lentelė). Šie tyrimo rezultatai leidžia teigti jog ir naturalus imtinių ugdymo procesas pakankamai efektyviai lavina emocinę reakciją į kitus.



24 pav. Emocinės reakcijos į kitus kaita

Emocinė reakcija į kitus priklauso nuo asmenybės savybių ir nuo sukauptos varžybų ir treniruočių patirties.

Reikia pripažinti, kad VSPĮ papildomas lavinimas užtikrino palankesnius EG emocinės reakcija į kitus pokyčius. Po šešis mėnesius trukusios standartinio sportinio rengimo KG tiriamųjų emocinė reakcija į kitus sudarė $3,76 \pm 0,17$ balo ir pagal Š.Šniro (2005) vertinimo sistemą buvo įvertinta kaip gera.. EG tiriamųjų emocinė reakcija į kitus po šešis mėnesius trukusio eksperimentinio poveikio, akcentuojant varžybų socialinių psichologinių įgūdžių lavinimą, sudarė $4,44 \pm 0,22$ balo. Tai yra jie piartėjo prie labai gero tiriamojo įgūdžio įvertinimo ribos (4,5 balo).

Po šešis mėnesius trukusio poveikio tarp EG ir KG tiriamųjų emocinės reakcijos į kitus buvo užregistruotas statistiškai patikimas skirtumas ($p < 0,01$).

Tikėtina, kad EG tiriamųjų emocinę reakciją į kitus pagerėjo dėl pratybose taikytų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių lavinimo metodų. Labiausiai šį įgūdį galėjo veikti

taikytos atribucinių pratybų, protinės ir ideomotorinės treniruotės, vaidybinių žaidimų, varžybų aplinkos modeliavimo ir veikimo joje metodai.

Darant išvadas apie jaunųjų imtyninkų emocinės reakcijos į kitus pokyčius būtina analizuoti ją įtakančių veiksnių pokyčius (21. lentelė). KG ir EG imtynininkų labai skirtingai pagerino emocinę reakciją į kitus atspindinčius kintamuosius: KG sudarę tiriamieji labiausiai pagerino pralaimėjusio draugo supratimo įgūdį (28,5 %). Tuo tarpu EG sudarę tiriamieji ženkliausiai pagerino patarimų kovojančiam draugui teikimo įgūdį (57,9 %).

Tokie žeklūs emocinės reakcijos į kitus pagerinimo skirtumai, be jokios abejonės yra nulemti VSPĮU programos. Savaiame suprantama, kad jeigu nebūtu taikoma ši programa imtyninkų emocinės reakcijos į kitus kintamųjų pokyčių tendencija būtų kitokia. Tai aptvirtina aukščiau aptarti emocinės reakcijos į kitus atspindinčių pokyčių skirtumai tarp KG ir EG

Po šešis mėnesius trukusio rengimo trys iš keturių KG tiriamųjų emocinę reakciją į kitus atspindintys rodikliai buvo įvertinti kaip gerii, o gebėjimas teikti patarimus kovojančiam draugui patenkinamai.

21 lentelė

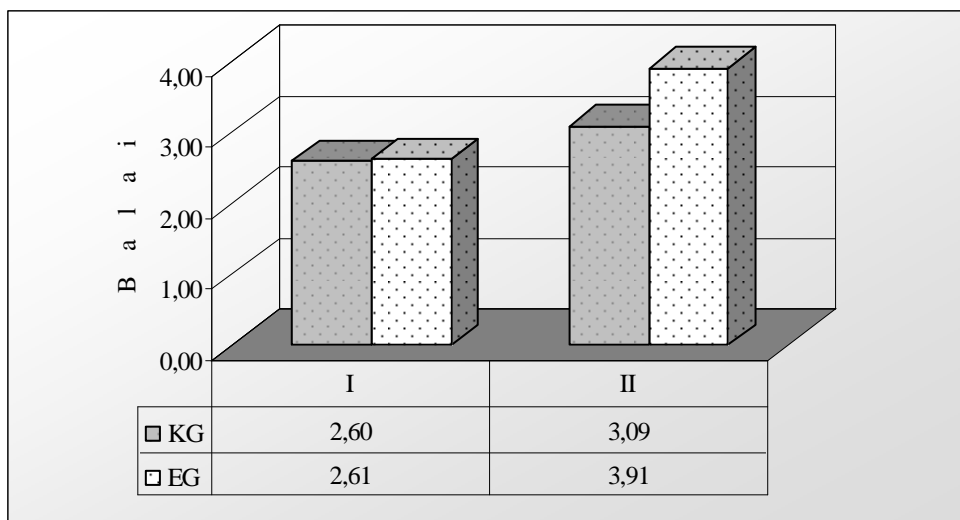
Emocinę reakciją į kitus atspindinčių kintamųjų kaita

Kintamieji	Grupės	Tyrimai	Statistiniai rodikliai			Skirtumas tarp 1 ir 2 anketavimų		Skirtumas tarp 1 ir 2 anketavimų		Skirtumas
			M	SD	p	KG		EG		EG-KG
						Balai	%	Balai	%	Balai
Atsižvelgimas į draugų ir trenerio nuomonę	K	I	3,84	0,16	<0,05	0,37	9,6	0,83	22,2	0,35
		II	4,21	0,18						
	E	I	3,73	0,21	<0,05					
		II	4,56	0,22						
Džiaugimasis draugų sėkme	K	I	3,21	0,17	<0,05	0,66	20,6	1,29	40,7	0,59
		II	3,87	0,17						
	E	I	3,17	0,21	<0,05					
		II	4,46	0,23						
Pralaimėjusio draugo supratimas	K	I	2,85	0,15	<0,05	0,80	28,1	1,37	45,8	0,71
		II	3,65	0,2						
	E	I	2,99	0,16	<0,05					
		II	4,36	0,23						
Patarimų kovojančiam draugui teikimas	K	I	2,68	0,11	<0,05	0,64	23,9	1,61	57,9	1,07
		II	3,32	0,12						
	E	I	2,78	0,09	<0,0					
		II	4,39	0,21						
Kompleksinis emocinės reakcijos į kitus rodiklis	K	I	3,15	0,15	<0,05	0,62	19,6	1,28	40,2	0,68
		II	3,76	0,17						
	E	I	3,17	0,17	<0,05					
		II	4,44	0,22						

Po šešis mėnesius trukusio rengimo vienas EG tiriamųjų emocinę reakciją į kitus aspindintis rodiklis buvo įvertintas labai gerai (atsižvelgimas į draugų ir trenerio nuomonę) du – gerai ir vienas (teikti patarimus kovojančiamdraugui) - patenkinamai.

Taigi kintamųjų, atspindinčių emocinę reakciją į kitus vertinimas, po šešis mėnesius trukusio rengimo makrociklo leidžia teigti jog EG imtininkų emocinė reakcija į kitus pagerėjo ženkliu lyginant su KG imtininkų.

Kompleksinio varžybų socialinių įgūdžių rodiklio kaita. EG imtynininkų varžybų psichologiniai įgūdžiai pagerėjo 49,8%, o KG – 18,8 %. (25 paveikslas). Šie tyrimo rezultatai leidžia teigti jog ir naturalus imtininkų ugdymo procesas pakankamai efektyviai lavina varžybų socialinius psichologinius įgūdžius.



25 pav. Kompleksinio varžybų socialinių psichologinių įgūdžių kaita

Varžybų socialiniai įgūdžiai priklauso nuo asmenybės savybių ir nuo sukauptos varžybų ir treniruočių patirties

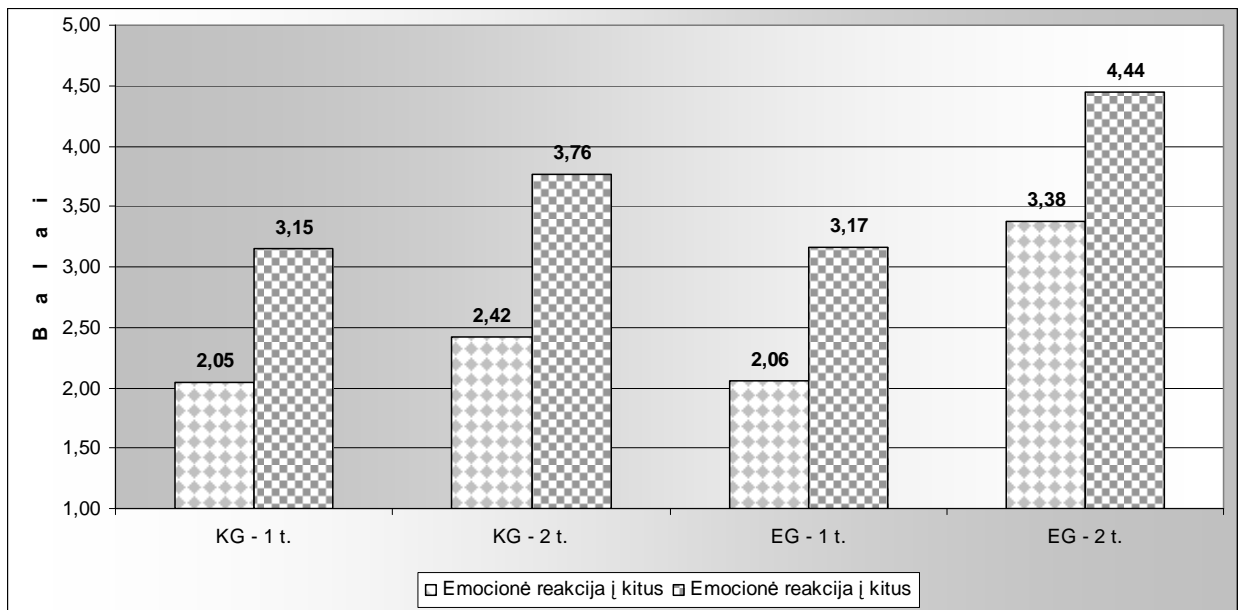
Reikia pripažinti, kad VSĮ papildomas lavinimas užtikrino didesnius EG varžybų socialinių įgūdžių pokyčius. Po šešis mėnesius trukusio standartinio sportinio rengimo KG tiriamųjų varžybų socialiniai įgūdžiai sudarė $3,09 \pm 0,21$ balo ir pagal Š.Šniro (2005) vertinimo sistemą buvo įvertinti patenkinamai. EG tiriamųjų varžybų socialiniai įgūdžiai po šešis mėnesius trukusio eksperimentinio poveikio, akcentuojant varžybų socialinių įgūdžių lavinimą, sudarė $3,91 \pm 0,26$ bal ir buvo įvertinti kaip geri.

Po šešis mėnesius trukusio poveikio tarp EG ir KG tiriamųjų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių buvo užregistruotas statistiškai patikimas skirtumas ($p < 0,05$).

Tikėtina, kad EG tiriamųjų varžybų socialiniai įgūdžiai pagerėjo dėl pratybose taikytų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių lavinimo metodų. Labiausiai šį įgūdį galėjo veikti

taikytos atribucinių pratybų, protinės ir ideomotorinės treniruotės, vaidybinių žaidimų, varžybų aplinkos modeliavimo ir veikimo joje metodai.

Darant išvadas apie jaunųjų imtyninkų varžybų socialinių įgūdžių pokyčius būtina analizuoti jų įtakojančių veiksnių pokyčius (26 paveikslas.). KG imtynininkams nepavyko ženkliai pagerinti emocinės reakcijos į kitus įgūdžio. Jis buvo pagerintas tik 18 proc. Tuo tarpu EG tiriamieji šį varžybų socialinį įgūdį pagerino 64, 1 proc.



26 pav.. Varžybų socialinių įgūdžių kaita

IŠVADOS

1. Gebėjimas stiprinti motyvaciją varžyboms, stabilizuoti emocinę įtampą bei pasitikėjimas savimi, gebėjimas bendrauti, kontroliuoti save socialinėje aplinkoje, optimali emocinė reakcija į varžovus įtakoja varžybų rezultatus, skatina pasitenkinimą savo veikla. 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. Formuojant jaunųjų imtininkų varžybų socialinius įgūdžius būtina vadovautis ir socialinius elgesio vystymo grupių teorija, pabrėžiančia išmokimą besiremiantį modeliavimu, nurodančia grįžtamąjį ryšį kaip pagrindinį išmokimo veiksnį, apibūdinančia socialinius įgūdžius kaip adaptyvų ir adekvatų elgesį, kurio efektyvumą pripažįsta ne tik pats, bet ir kiti individai. Socialiniai veiksniai, tokie kaip kitų asmenų elgesio stebėjimas, yra svarbūs mokymuisi bei elgesiui. Jaunuoliai per pratybas atlieka savo mėgstamą veiklą. Socialiniai įgūdžiai lavinami stebint ir modeliudami šalia veikiančių draugų elgesį.

2. Jaunųjų imtininkų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių indeksas buvo patenkinamas ($2,60 \pm 0,30$ balo). Šį indeksą įtakančių veiksnių vidutinės reikšmės tiek eksperimentinėje tiek kontrolinėje grupėse buvo labai panašios ir pagal vertinimo reikšmingumą pasiskirstė lygiai taip pat.

Tiek eksperimentinės tiek ir kontrolinės grupės tiriamieji geriausiai įvertino savo gebėjimą didinti varžybų motyvaciją. Eksperimentinėje grupėje ji sudarė $3,26 \pm 0,36$, o kontrolinėje – $3,22 \pm 0,35$ balo. Antroje vietoje pagal reikšmingumą buvo gebėjimas bendrauti. Šis tiriamųjų įgūdis nesiskyrė ($p > 0,05$) nuo motyvacijos kovai stiprinimo įgūdžio. Eksperimentinėje grupėje jis buvo $3,19 \pm 0,26$, kontrolinėje $3,25 \pm 0,25$ balo.

3. Jaunieji imtininkai dar labai nepasitiki savo gebėjimas ir, matyt, kad nelabai tikisi panaudoti savo turimus privalumus, originalius veiksmus imantis. Tiriamųjų pasitikėjimas savimi imantis sudarė $2,34 \pm 0,36$ balo.

Tiriamieji blogai vertino savo gebėjimą stabilizuoti emocinę įtampą imantis. Eksperimentinėje grupėje šis varžybų socialinis psichologinis įgūdis buvo įvertintas $2,16 \pm 0,38$, o kontrolinėje $2,15 \pm 0,37$ balo.

Silpniausiai jaunieji imtininkai įvertino savo gebėjimą numatyti savo veiksmus reaguojant į varžovų judesius. Tokia tiriamųjų savivertė suprantama. Imtynės labai sudėtinga biomechanikos, judesių mokymosi parasme sporto šaka. Labai gaila, bet patyrimas kaupiamas

labai lėtai ir patys talentingiausi atletai šį kelią nueina greičiau. Tiriamieji gebėjimą numatyti reaguojant į varžovų veiksmus įvertino blogai ($2,60 \pm 0,30$ balo)

4. Jaunųjų imtynininkų varžybų socialinis įgūdis buvo nustatomas pasitelkus du kintamuosius: jų savikontrolę socialinėje aplinkoje ir emocinę reakciją į pratybų draugus ir trenerį. Tiriamosios grupės ($n=49$) varžybų socialinis įgūdis sudarė $2,60 \pm 0,02$ balo. Kontrolinę ($n=25$) ir eksperimentinę ($n=24$) grupę sudariusių tiriamųjų varžybų socialinis įgūdis nesiskyrė. ($p > 0,05$).

5. Jaunųjų imtynininkų emocinės reakcija į pratybų draugus ir trenerį buvo labiau išreikšta palyginus su savikontrolę socialinėje aplinkoje. Savaimė suprantama, kad tiriamieji geriau jaučiasi tarp savo bendraamžių, kuriuos vienija dar ir vienodi sportinės veiklos prioritetai. Trenerio asmenybė taip pat yra labai reikšmingai įtakoja šio kintamojo raišką. Vidutinis emocinės reakcijos į pratybų draugus ir trenerį sudarė $3,16 \pm 0,38$ balo. Jaunieji imtynininkai socialinėje aplinkoje blogai kontroliuoja save. Vidutinis šio kintamojo įvertinimas sudarė $2,05 \pm 0,34$ balo.

6. Pusę metų trukusi socialinių įgūdžių lavinimo programa teigiamai įtakojo jaunųjų imtynininkų varžybų socialinius psichologinius ir varžybų socialinius įgūdžius. Eksperimentinės grupės imtynininkų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių indeksas pagerėjo 40,6 %, o KG – 21,9%. Šie tyrimo rezultatai leidžia teigti jog ir naturalus imtynininkų ugdymo procesas pakankamai efektyviai lavina varžybų socialinius psichologinius įgūdžius. Varžybų socialinių psichologinių įgūdžių gerėjimą įtakoja ir pradinis konkretaus kintamojo rodiklis. Žemiausias iš visų analizuojamų rodiklių tiek prieš eksperimentą tiek ir po eksperimento buvo labai specifinis – gebėjimas numatyti reaguojant į varžovo veiksmus įgūdis. Tai yra labai sudėtingai lavinams varžybų socialinis psichologinis įgūdis. Jį labai įtakoja imtynininko varžybų patirtis, o ji tiriamųjų imtynininkų rėra didelė.

7. Eksperimentinė varžybų socialinių psichologinių įgūdžių lavinimo programa turėjo teigiamos reikšmės varžybų socialiniams psichologiniams įgūdžiams. Eksperimentinę grupę sudarę tiriamieji ženkliau pagerino palyginus su kontroline grupe daugelį šių įgūdžių atpindinčiu kintamųjų. Ypatingai ženkliai buvo pagerinti gebėjimą didinti varžybų motyvaciją ir bendravimą atspindintys kintamieji.

8. EG imtynininkų varžybų socialiniai įgūdžiai pagerėjo 49,8%, o KG – 18,8%. Šie tyrimo rezultatai leidžia teigti jog ir naturalus imtynininkų ugdymo procesas pakankamai efektyviai lavina varžybų socialinius psichologinius įgūdžius. Varžybų socialiniai įgūdžiai priklauso nuo asmenybės savybių ir nuo sukauptos varžybų ir treniruočių patirties

Reikia pripažinti, kad realizuota eksperimentinė programa užtikrino didesnius eksperimentinės grupės varžybų socialinių įgūdžių pokyčius. Po šešis mėnesius trukusios

standartinio sportinio rengimo kontrolinės grupės tiriamųjų varžybų socialiniai įgūdžiai sudarė $3,09 \pm 0,21$ balo ir buvo įvertinti patenkinamai. Eksperimentinės grupės tiriamųjų varžybų socialiniai įgūdžiai po šešis mėnesius trukusio eksperimentinio poveikio, akcentuojant varžybų socialinių įgūdžių lavinimą, sudarė $3,91 \pm 0,26$ bal ir buvo įvertinti kaip geri. Po šešis mėnesius trukusio poveikio tarp EG ir KG tiriamųjų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių buvo užregistruotas statistiškai patikimas skirtumas ($p < 0,05$).

9. Tikėtina, kad EG tiriamųjų varžybų socialiniai įgūdžiai pagerėjo dėl pratybose taikytų varžybų socialinių psichologinių įgūdžių lavinimo metodų. Labiausiai šį įgūdį galėjo veikti taikytos atribucinių pratybų, protinės ir ideomotorinės treniruotės, vaidybinių žaidimų, varžybų aplinkos modeliavimo ir veikimo joje metodai. Darant išvadas apie jaunųjų imtyninkų varžybų socialinių įgūdžių pokyčius būtina analizuoti jų įtakojančių veiksnių pokyčius. KG imtynininkams nepavyko ženkliai pagerinti emocinės reakcijos į kitus įgūdžio. Jis buvo pagerintas tik 18 proc. Tuo tarpu EG tiriamieji šį varžybų socialinį įgūdį pagerino 64,1 proc.

REKOMENDACIJOS

1. Empiriškai nagrinėti socialinius įgūdžius yra naudinga, kadangi šių įgūdžių įvertinimas atkreipia dėmesį į ugdomojo poveikio būtinumą ir praverčia kuriant įvairias socialinio elgesio ugdymo programas. Todėl manome, kad socialinių įgūdžių tyrimas turi būti neatsiejamas nuo jų efektyvumo įvertinimo. Tai yra kiek šie įgūdžiai padeda individui užimti tam tikrą vietą įvairiose socialinėse grupėse

2. 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.

3. Formuojant jaunųjų imtininkų socialinius įgūdžius būtina remtis socialinio išmokymo teorija, teigiančia, kad socialiniai veiksniai, tokie kaip kitų asmenų elgesio stebėjimas, yra svarbūs mokymuisi bei elgesiui. Stebėdamas ir modeliudamas kitų elgesį socialinėje grupėje, į kurią imtynininką įtraukia mėgstama veikla, galima išlavinti reikalingus socialinius įgūdžius.

4. Formuojant jaunųjų imtininkų varžybų socialinius įgūdžius būtina vadovautis ir socialinius elgesio vystymo grupių teorija, pabrėžiančia išmokimą besiremiantį modeliavimu, nurodančia grįžtamąjį ryšį kaip pagrindinį išmokymo veiksnį, apibūdinančia socialinius įgūdžius kaip adaptyvų ir adekvatų elgesį, kurio efektyvumą pripažįsta ne tik pats, bet ir kiti individai. Vaidmenų žaidimai ir įvairios užduotys įvardinamos kaip pagrindinės darbo technikos, padedančios ugdyti socialinius įgūdžius.

5. Įvaldę socialinius įgūdžius sportininkai moka išreikšti jausmus, moka juos kontroliuoti net ir tuomet, kai tarp jų vyksta priešingų interesų, nuostatų, tikslų ar tikslo siekimo būdų susidūrimas. Konflikto metu sportininkai elgiasi gynybiškai, o gebantys pasinaudoti socialiniais įgūdžiais elgiasi atkakliai, užtikrintai, moka pasakyti NE. Todėl galima manyti, kad socialiniai įgūdžiai gali turėti teigiamos įtakos: padidinti galimybes išlaikyti pusiausvyrą, prisitaikyti prie kintančių tarpasmeninių santykių.

6. Socialinių įgūdžių ugdymo programa turi būti grindžiama socialinių įgūdžių ugdymo modeliu (schema), joje turi būti apibrėžiami darbo tikslai, uždaviniai ir jų įgyvendinimo metodai. Būtina taikyti siaurą, specializuotą, skirta tik varžybų socialiniams psichologiniams ir varžybų socialiniams įgūdžiams lavinti programą. Pogramoje būtina numatyti praktinės veiklos situacijas, kurios būtų tinkamos ir didintų imtyninkų veiklos veiksmingumą. Pogramoje taip pat būtina numatyti numatomos darbo organizavimo sąlygos, laiko struktūrą.

7. Literatūroje sutinkamos socialinio ugdymo programos yra grindžiamos veiksmingo elgesio ugdymo programos modeliu, kuriame pabrėžiami šie principai:

- ❖ Aiškiai apibrėžiama problemiško ir pozityvaus (saugaus, pagarbaus, atsakingo) elgesio sąvoka;
- ❖ Mokiniai mokomi pozityvaus elgesio, lavinami būtiniausi socialiniai įgūdžiai, padedantys pasiekti norimus elgesio pasikeitimus;
- ❖ Kuriamos veiksmingos motyvacinės sistemos, skatinančios moksleivių elgesio pokyčius;
- ❖ Ugdytojai vykdo programą, reguliariai stebėdami elgesio stiprinimo programos veiksmingumą.

8. Kiekviena socialinė situacija individui sukelia tam tikrus sunkumus ir reikalauja tam tikrų įgūdžių, įveikiant ją. Dažniausiai sunkumai iškyla tokiose situacijose: kai tenka kovoti už savo teises, kai tenka viešai išreikšti savo poziciją; kai bijoma kritikos ir klaidų; konfliktuojant, bendraujant su priešiška nusiteikusiai žmonėmis; varžybinėse situacijose, ypač kontaktiniuose žaidimuose; susitinkant nepažįstamus asmenis; bendraujant su autoritetą turinčiais žmonėmis.

9. Reikšmingiausias vaidmuo sprendžiant sportininkų tarpasmeninius konfliktus tenka treneriui. Gerus rezultatus užtikrina tik darni abipusė trenerio ir auklėtinio veikla, t.y. toks jų bendravimas, kuris remiasi palankumu ir abipusiška pagarba, tarpusavio nuoširdumu ir atvirumu, ištobulintais socialiniais įgūdžiais.

10. Realizuojant imtyninkų varžybų socialinių psichologinių mįšgūdžių lavinimo programą susidaro socialinių įgūdžių valdymo galimybė per valdomą pedagoginį procesą, todėl tas poveikis yra labai efektyvus. Imtynininkams rodomas dėmesys, bendraujama, treneriai auklėja juos savo pavyzdžiu ir žinomų imtynininkų pavyzdžiais.

11. Asmenybe sportuojantis moksleivis tampa bendraudamas su varžovais, sportininkais, treneriais, komandos vadovais. Treniruotėse, varžybose išgyvenamos įvairios emocijos, patiriamos stresinės būsenos, nes sportinė veikla daro didžiulę įtaką asmenybės formavimuisi. Minėta veikla asmenybės kryptingumą veikia per santykius sporto komandoje. Socialiniai ryšiai yra asmeniškai reikšmingi kiekvienam žmogui. Todėl sportuojančius moksleivius galima paskatinti ugdyti socialinius įgūdžius, apeliuojant į tarpasmeninių santykių kokybę ir palankaus psichologinio klimato kūrimą. programos idėja

12. Sportininko asmenybės raida – tai procesas, kuris apima, viena vertus, socialinių įgūdžių, gyvenimo normų ir taisyklių suvokimą, patirties įgijimą atliekant įvairius socialinius vaidmenis, kita vertus, asmenybės savybių (charakterio, gebėjimų) raidą. Asmuo, atlikdamas

sportininko socialinį vaidmenį, taikydamas savo veikloje socialinius įgūdžius, kaupia ne tik sportinę, bet ir gyvenimo patirtį, geriau pažįsta patį save ir savo galimybes.

13. Skatinančių bendradarbiavimą tikslų užsibrėžimas didina socialaus elgesio tikimybę. Ilgainiui susiformavo nuomonė, kad socialiniai įgūdžiai, kurie yra įgyjami sportinėje, o ypač garbingoje varžybinėje veikloje, gali būti perkeltami į kitas gyvenimo sferas, gali skatinti harmoningos asmenybės tapimą.

14. Įgūdžiai, kurie pagerina sportinės veiklos rezultatus, didina pasitikėjimą savimi ir skatina pasitenkinimą savo veikla.

LITERATŪRA

1. Adaškevičienė, E. (1999). *Vaikų sveikatos ugdymas*. Vilnius: LSIC
2. Aramavičiūtė, V. (1998). *Ugdymo samprata*. Vilnius: VU.
3. Argyle, M. (1981). *Social skills and health*. London: Methuen.
4. Augis, R., Kočiūnas, R. (1993). *Psichologijos žodynas*. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
5. Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social – cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice – Hall.
6. Bulotaitė, L., Gudžinskienė, E. (2003). *Gyvenimo įgūdžių ugdymas*. Vilnius: Baltijos kopija.
7. Charles. (1999). *Pedagoginio tyrimo įvadas*. Vilnius: Alma littera.
8. Gage, N. L., Berliner, D. C. (1994). *Pedagoginė psichologija*. Vilnius: Alma litera.
9. Gailienė, D., Bulotaitė, L., Sturlienė, N. (1996). *Aš myliu kiekvieną vaiką*. Vilnius: Valstybės leidybos centras.
10. Grebliauskienė, B., Večkienė, N. (2004). *Komunikacinė kompetencija*. Vilnius: Žara.
11. Gresham, F. M., Reschly, D. J. (1987). Dimensions of social competence: Method factors in the assessment of adaptive behavior, social skills, and peer acceptance. *Journal of school psychology*. 25, 367 – 381.
12. Hollin, C. R., Trower, P. (1986). *Handbook of Social skills Training. Clinical Applications and New Directions*. New York: Pergamon Press.
13. Jovaiša, L. (1993). *Pedagoginiai terminai*. Kaunas: Šviesa
14. Juodraitis, A. (2002). Probleminio elgesio nepilnamečių socializacijos prielaidų kintamosios. *Pedagogika*, 56, 101 – 105.
15. Juodaitytė, A. (2002). *Socializacija ir ugdymas vaikystėje*. Vilnius: „Petro ofsetas“.
16. Kardelis, K. (1997). Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai. Kaunas: Technologija. 163 – 164.
17. Karoblis, P. (1999). *Sporto treniruotės teorija ir didaktika*. Vilnius: Evalda
18. Kočiūnas, R. (1995). *Psichologinis konsultavimas*. Vilnius: Lumen.
19. Lekavičienė, R. (2000). *Daktaro disertacija. Socialinės kompetencijos vertinimo metodologijos modifikavimas*. Kaunas: KTU.
20. Lepeškieienė, V. (1996). *Humanistinis ugdymas mokykloje*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras.

21. Lindeman, M., Harakka, T., Keltikangas-Järvinen, L. (1997). Age and gender differences in adolescents reactions to conflict situations: aggression, prosociality, and withdrawal. *Journal of Youth and Adolescence*, 26 (3), 339 – 351.
22. Malinauskas, R. (2003a). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
23. Malinauskas, R. (2004). Psichologinio rengimo programos poveikis dvikovos šakų sportininkų psichologiniams įgūdžiams. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3 (53), 18 – 23.
24. Martens, R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
25. Martišauskienė, E. (1997). *Paauglių dorovinių vertinimų formavimasis*. Vilnius: VPU.
26. Maslow, A. (2006). *Motyvacija ir asmenybė* Vilnius: Apostrofa.
27. Matulienė, G. (2002). *Psichologija studentui*. Kaunas: KTU
28. McFall, R. M. (1982). A review and reformulation of the construct of social skills. *Behavioral Assessment*, 4, 1 – 33.
29. Miškinis, K. (1999). Kūno kultūros ir sporto specialistų kompetencijos charakteristikų tyrimai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (31), 37 – 52.
30. Miškinis, K. (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas: Lietuvos Kūno kultūros Akademija.
31. Myers, D. (2000). *Psichologija*. Vilnius: Poligrafija ir informatika.
32. Riggio, R.E., Friedman, H.S. (1982). The interrelationships of self-monitoring factors, personality, traits, and nonverbal social skills. *Journal of nonverbal behavior*, 7,33 – 45.
33. Rogers C. R. (1983). *Freedom to learn for the 80,s*. Colombo-Toronto-London-Sydney: Ch. M. Mevrill Publ. company, A.Beel Nowell Company.
34. Savickytė, V. (1996). *Asmenybė ir mokyklinė bendruomenė, Šiauliai: ŠU*.
35. Shaw, M. (1981). *Group dynamics*. New York: McGraw-Hill.
36. Selmistraitienė, D. (1999). *The effects of internal systems therapy on personality psychological maturation of the adolescents' with emotional and behavioral problems*. Doctoral Dissertation. Vilnius.
37. Skarbalius, A. *Specinių fizinių krūvių efektyvumas rengiant rankininkus // Sporto mokslas*, 1998, 1 (10), p.37 – 41.
38. Stonkus, S. (1998). *Sporto vertbės ankstesnės kartos asmenybės požiūriu (Iš Puzinausko teorinio palikimo) // Sporto mokslas*, 4(13), p. 28-34
39. Stonkus, S. (2002) *Olimpinis sportas. Olimpijos ir olimpinės žaidynės*. Kaunas: Šviesa.
40. Stonkus, S. (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKI.

41. Šniras, Š., (2005). Daktaro disertacija. Krepšinio sporto mokyklų moksleivių socialinių įgūdžių ugdymo ypatumai. Kaunas: LKKA
42. Šukys, S. (2001). Daktaro disertacija. Sportinė veikla kaip paauglių vertinimo orientacijų, asmenybės savybių ir socialinio elgesio formavimosi veiksnys. Kaunas: LKKA.
43. Šukys, S. (2002). Socialiniai, moraliniai sporto sociologijos aspektai. Kaunas: LKKA.
44. Šukys, S. (2005). Socialiniai, etiniai sporto aspektai. Kaunas: LKKA.
45. Tilindienė, I. (2000). Daktaro disertacija. Sportinė veikla kaip paauglio santykio su savimi formavimosi sąlyga. Kaunas: LKKA.
46. Urmulevičiūtė, R. (2002). Individualių sporto šakų olimpinių žaidynių dalyvių bei jų trenerių motyvacija gauti psichologinę paramą bei didinti savo psichologinę kompetenciją. Sporto mokslas, 1 (27), 23 – 28.
47. Valickas, G. (1991). Asmenybės savęs vertinimas. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
48. Valickas, G. (1997). Psichologinės asocialaus elgesio ištakos. Vilnius: Lietuvos teisės akademija.
49. Vaitkevičius, J. (1995). Socialinės pedagogikos pagrindai. Vilnius: Elgada.
50. Vyšniauskytė Rimkienė, J. (2004). Paauglių socialinių gebėjimų lavinimo efektyvumo vertinimas. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, 3 (53), 83 – 88.
51. Vidūnas. (1993). Raštai. T. 5. Vilnius.
52. Vyšniauskytė Rimkienė, J., Kardelis, K. (2004). Paauglių socialinės kompetencijos raiška įvairaus sociometrinio statuso grupėse. Pedagogika, 71, 85 – 90.
53. Zajančauskaitė, L. (1997). Moksleivių moralės normų ypatumai. Psichologija, 17, 58 – 75.
54. Tilindienė, I. (2000). Sportinė veikla kaip paauglio santykio su savimi formavimosi sąlyga. Kaunas: LKKA
55. Tilindienė, I. (2000). Sportinė veikla kaip paauglio santykio su savimi formavimosi sąlyga. Kaunas: LKKA
56. Апциаури, Л. Ш. (2003). Спорт как социальное явление и фактор социализации личности. Теория и практика физической культуры, 1, 12 – 14.
57. Зимбардо, Ф., Леппе, М. (2000). Социальное влияние. Санкт-Петербург: Питер.
58. Ковалева, А. И. (2003). Концепция социализации молодежи: нормы, отклонения, социализационная траектория. Социологические исследования, 1, 44 - 52.

59. Кретти, Б. Д. (1978). Психология в современном спорте. Москва: ФиС.
60. Лубышева, Л. И. (2001). Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. Теория и практика физической культуры, 4, 11 – 15.
61. Лубышева, Л. И. (1998). Спорт. Духовность. Культура. Теория и практика физической культуры, 1, 58 – 59.
62. Платонов, В. (2004). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература.
63. Самусенкова, В. И. (1996). Интеграция спорта с искусством как социально – педагогическая проблема. Теория и практика физической культуры, 1, 24 – 25.
64. Смоленцева, В. Н. (2001). Психорегуляция в спорте. Теория и практика физической культуры, 5, 19 - 22.
65. Соколова, Л. А. (1994). Изучение индивидуально – типологических особенностей саморегулирования и успешности спортивной деятельности. Теория и практика физической культуры, 1, 39 – 42.
66. Стамбулова, В. (1999). Психология спортивной карьеры. Санкт-Петербург: Центр карьеры.
67. Столяров, В. И. (1999). Олимпийская педагогика и теория олимпийской культуры как новые научные и учебные дисциплины. Теория и практика физической культуры, 10, 47 – 52.
68. Шаболтас, А. (1998). Диссертация кандидат. психол. наук. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте. Санкт-Петербург: ГАФК.

PRIEDAI

1 priedas

Mielas, Sportininke, Šiaulių iniversiteto Kūno kultūros ir sporto edukologijos magistrantas Giedrius Snudaitis atlieka imtynininkų **varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiškos tyrimą**. Korektiškam tyrimo atlikimui būtini Tavo sociodemografiniai duomenys. Perskaityk klausimus ir kaip galima tiksliau atsakyk arba pažymėk Tau tinkantį atsakymą. Į, Tavo manymu, Tave žeidžiančius klausimus gali neatsakyti. Dėkoju už atsakymus.

1. **Vardas, pavardė**
2. **Tavo ūgis**
3. **Tavo svoris**

4. Tavo mamos išsilavinimas:

- 4.1. Aukštasis 4.2. Nebaigtas aukštasis 4.3. Aukštesnysis 4.3. Vidurinis 4.4. Pagrindinis
4.5. Specialusis vidurinis 4.6. Nebaigtas vidurinis 4.7. Profesinis 4.8. Pradinis

5. Tavo tėvo išsilavinimas:

- 5.1. Aukštasis 5.2. Nebaigtas aukštasis 5.3. Aukštesnysis 5.3. Vidurinis 5.4. Pagrindinis
5.5. Specialusis vidurinis 5.6. Nebaigtas vidurinis 5.7. Profesinis 5.8. Pradinis

6 Tavo šeimos sudėtis ir šeimos narių orientacinis amžius

- 6.1. Tik tėvas (amžiusm.)
6.2. Tik mama (amžiusm.)
6.3. Tėvas (amžiusm.), mama (amžiusm.)
6.4. Tėvas (amžiusm.), mama (amžiusm.), brolis (amžiusm.)
6.5. Tėvas (amžiusm.) mama (amžiusm.), sesuo (amžiusm.)
6.6. Kaip dar

.....
.....
.....
.....

7. Kokios yra vidutinės šeimos pajamos vienam šeimos nariui

- 7.1. Mažiau kaip 500 lt
7.2. Nuo 501 iki 800 lt
7.3. Nuo 801 iki 1000 lt
7.4. Nuo 1001 iki 1200 lt
7.5. Nuo 1201 iki 1400 lt
7. 6. Nuo 1401 iki 1600 lt
7.7. Nuo 1601 iki 1800 lt
7.8. Nuo 1801 iki 2000lt
7.9. Nuo 2001 iki 2500 lt
7.10 >2500 lt

8. Nurodyk mamos dabar vykdomas profesines pareigas (pavyzdžiui: mokytoja, tarnautoja, verslininkė, vadybininkė, darbininkė ir t.t.)

.....

9. Nurodyk tėvo dabar vykdomas profesines pareigas (pavyzdžiui: mokytojas, tarnautojas, verslininkas, vadybininkas, darbininkas ir t.t.)

.....

10. Kurioje mokykloje mokaisi

.....

11. Kurioje klasėje mokaisi

.....

12. Tiksliai Tavo gimimo data

.....

2 priedas

Mielas, Sportininke, Šiaulių universiteto Kūno kultūros ir sporto edukologijos magistrantas Giedrius Snudaitis atlieka imtynininkų **varžybinių socialinių psichologinių įgūdžių raiškos tyrimą**. Tavo atsakymai mums bus labai vertingi ir tikimės padės koreguoti imtynininkų sportinio rengimo sistemą. Atidžiai perskaityk pateiktus teiginius ir pažymėk ženklų X kiekvienoje eilutėje labiausiai Tau tinkantį variantą iš penkių (niekada, retai, kartais, dažnai, visada).

Eil. Nr	Teiginys	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Visada
1.	Gebėjimas didinti varžybinę motyvaciją					
1.1.	Imiesi negailėdamas jėgų					
1.2.	Labai noriai atlieki tau skirtą pratimą					
1.3.	Tave įkvepia draugų pergalės					
1.4.	Esi pasiryžęs gyvenime daug ką paaukoti dėl sporto					
1.5.	Labai nori dalyvauti varžybose					
1.6.	Labai noriai eini į treniruotes					
1.7.	Visuomet labai gerai atlieki pratimus					
2.	Emocinės būsenos stabilizavimo įgūdis					
2.1.	Tu gali labai susikaupti per varžybas					
2.2.	Tau visada pavyksta įveikti netikėtas kliūtis					
2.3.	Per varžybas visada imiesi be klaidų					
2.4.	Tave džiugina galimybė varžytis					
2.5.	Puikiausiai valdai savo jausmus kovos metu					
2.6.	Tau visada užtenka energijos iki dvikovos pabaigos					
2.7.	Tu esi pasiruošęs kiekvienai dvikovai					
3	Pasitikėjimas savimi					
3.1.	Labai pasitiki savo gebėjimu priimti svarbius sprendimus varžybų metu					
3.2.	Pasitiki savimi siekdama pergalės					
3.3.	Visada kuo puikiausiai bendrauji su savo komandos draugais					
3.4.	Visada dedi maksimalias pastangas siekdamas sėkmės					
3.5.	Visada asitiki savo pasirėngimo lygiu ir treniruotumu					
3.6.	Pralaimėdamas imiesi negailėdamas savęs					
3.7.	Visda pasitiki savo jėgomis per varžybas					
4	Bendravimas					
4.1.	Labai lengvai bendrauji su komandos draugais					
4.2.	Imtinaudamas per treniruotes pamiršti visusus rūpesčius					
4.3.	Esi labai kalbus bendraudamas su nepažįstamais žmonėmis					
4.4.	Tarp komandos draugų jautiesi geriau nei būdamas vienas					
4.5.	Tau labai smagu patarti savo darugui kaip imtinauti					
4.6.	Didžiausią džiaugsmą gyvenime Tau teikia bendravimas					
4.7.	Tau labai smagu bendrauti su treneriu					
5	Gebėjimas numatyti					

5.1.	Tau sekasi kuo puikiausiai suvokti sudėtingas dvikovos situacija					
5.2.	Imtyniaudamas per varžybas kuo puikiausiai perpranti varžovų veiksmus					
5.3.	Imtyniaudamas nedarai klaidų					
5.4.	Prieš išeidamas per varžybas ant kilimo Tu jau žinai koks bus rezultatas					
5.5.	Atlikdamas veiksmą puikiausiai numatai ir tolimesnius savo veiksmus					
5.6.	Atlikdamas veiksmą puikiausiai numatai ir tolimesnius varžovo veiksmus					
5.7.	Žiūrėdamas kaip imasi draugai, gali lengvai nuspėti dvikovos rezultatą					

3 priedas

Mielas, Sportininke, Šiaulių iniversiteto Kūno kultūros ir sporto edukologijos magistrantas Giedrius Snudaitis atlieka imtynininkų **varžybinių socialinių įgūdžių raiškos tyrimą**. Tavo atsakymai mums bus labai vertingi ir tikimės padės koreguoti imtyninkų sportinio rengimo sistemą. Atidžiai perskaityk pateiktus teiginius ir pažymėk ženklų X kiekvienoje eilutėje labiausiai Tau tinkantį variantą iš penkių (niekada, retai, kartais, dažnai, visada).

Eil. Nr	Teiginys	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Visada
1	Savikontrolė socialinėje aplinkoje					
1.1.	Gali būti labai draugiškas su žmonėmis, kurie tau nelabai patinka					
1.2.	Nesutrinki bet kokioje situacijoje					
1.3.	Sugebi būti tokiu koku nori Tave matyti aplinkiniai					
1.4.	Labai lengvai mėgdžioji žmones					
2	Emocinė reakcija į kitus					
2.1.	Visada atsižvelgi į draugų ir trenerių nuomonę					
2.2.	Labi džiaugiesi kai sekasi draugams					
2.3.	Visada užjauti pakalbini pralaimėjusį draugą					
2.4.	Visada patari draugui kai jauti, kad savo patarimu gali padėti					

4 priedas

Eksperimentinės graikų romenų imtynininkų grupės charakteristika (LST V.Žibutis)

Eil. Nr.	Vardas, pavardė	Amžius	Stažas (m)	Kategorija	Kategorijos suteikimo data	Rungtis	Pasiekimai			
							2009 m.		2010 m.	Geriausias
							Planuotas	Įvykdytas	Planuotas	
1.	P. G.	16	8	II	09.06.19	50	LJČ-V	LJČ-V	LJČ-III/V	LJČ-V
2.	L. P.	16	5	III	09.08.01	47	LJČ-VII/VIII	LJČ-V	LJČ-III/V	LJČ-V
3.	R. A.	15	7	II	09.06.19	85	LJnėČ-I/III	LJnėČ-III	LJnėČ	LJnėČ-III
4.	R. B.	15	6	III	09.08.01	58	LJnėČ-III/VII	LJnėČ-VIII	LJnėČ-V/VIII	LJnėČ-VIII
5.	G. B.	16	7	II	08.07.09	54	LJČ-V/VIII	LJČ-V	LJČ-I/III	LJČ-V
6.	T. V.	15	7	II	09.06.19	47	LJnėČ-II/V	LJnėČ-III	LJnėČ-I	LJnėČ-III
7.	E. M.	15	5	III	09.08.01	85	LJnėČ-V/VI	LJnėČ-II/VIII	LJnėČ-I/III	LJnėČ-VI
8.	R. K.	15	5	II	09.06.19	66	LJnėČ-III/V	LJnėČ-III	LJnėČ	LJnėČ-III
9.	J. V.	15	3	II	09.06.19	54	LJnėČ-III/V	LJnėČ-III	LJnėČ	LJnėČ-III
10.	I. V.	15	3	III	08.08.01	66	LJnėČ-VII/VIII	LJnėČ-VII	LJnėČ-III/V	LJnėČ-VII
11.	D. Š.	16	3	I	09.08.24	58	LJČ-III/V	LJČ-III	LJČ-I	LJČ-III
12.	M. K.	16	3	I	09.06.19	66	LJČ-V/VII	LJČ-III	LJČ-I-III	LJČ-III

5 priedas

Eksperimentinės laisvūnų grupės charakteristika (LST R.DIJOKAS)

Eil. Nr.	Vardas, pavardė	Amžius	Stažas (m)	Kategorija	Suteik. data	Rungtis	Pasiekimai			
							2009 m.		2010 m.	Geriausias
							Planuotas	Įvykdytas	Planuotas	
1.	K. D.	15	5	III	2009.08.10	35	ŠMJnėČ-I/III	TV-II	LJnėP-V/VI	LVP-III
2.	L. T.	15	3	II	2009.06.19	47	LJnėČ-III/V	LJČ-III	LJČ	LJČ-III
3.	E. R.	15	4	II	2009.08.24	41	ŠMJnėČ-I/III	LVP-III	LJnėP-V/VI	LVP-III
4.	K. V.	15	3	II	2008.03.03	73	LJnėČ-III/V	LVP-III	LJnėČ-V/VI	LVP-III
5.	D. Š.	15	4	II	2008.03.03	58	LJnėČ-III/V	LVP-III	LJnėP-V/VI	LVP-III
6.	E. P.	15	3	III	2009.08.10	73	ŠMJnėČ-I	LVP-I	LJnėP-V/VI	LVP-I
7.	E. Š.	15	5	III	2008.08.11	62	ŠMJnėČ-II/V	LVP-III	LJnėP-V/VI	LVP-III
8.	K. Š.	15	2	II	2009.08.24	58	-	LVČ-V	LJnėČ-VII/VIII	LVČ-V
9.	D V	15	2	II	2009.06.19	58	-	LVP-III	LJnėČ-VII/VIII	LVP-III
10.	M J.	15	3	II	2009.06.19	73	LJnėČ-III/V	LVP-I	LJnėČ-VII/VIII	LVP-I
11.	A.A	15	2	III	2009.08.10	66	-	LVP-I	LJnėČ-VII/VIII	LVP-I
12.	M. B	15	4	II	2008.07.09	42	LJnėČ-III/V	LJnėČ-V	LJnėČ	LJnėČ-V
13.	R B	15	4	III	2008.07.08	47	LJnėČ-VII/VIII	LVČ-III	LJnėČ-IX/X	LVČ-III