

**Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Edukologijos katedra**

SANDRA SUŠINSKYTĖ

Edukologijos studijų programa

Magistro darbas

**Rytų kovos menai, kaip kūno lavinimo ir sąmonės disciplinavimo
mokykla ir jos ypatumai Lietuvoje**

Darbo vadovė: Dr. Lilija Duoblienė



Vilnius, 2006

SANTRAUKA

Sandra Sušinskytė

Rytų kovos menai, kaip kūno lavinimo ir sąmonės disciplinavimo mokykla ir jos ypatumai Lietuvoje.

Magistro darbas.

Magistro darbe yra suformuluotos Lietuvos Rytų kovos menų mokyklų veiklos, jų efektyvumo ir atitiktens užsibrėžtiems edukaciniams tikslams problemos. Išanalizuota ir susisteminta įvairi lietuvių ir užsienio autorių literatūra Rytų kovos menų filosofijos aspektais. Atlikta anketinė Rytų kovos menų mokytojų ir mokinių (12 – 13 metų amžiaus) apklausa Lietuvoje. Siekta iširti Rytų kovos menų mokytojų požiūrį į Rytų kovos menų mokyklas Lietuvoje ir jų metodologiją, iširti jų teorinį darbą treniruočių metu: pokalbius su moksleiviais apie Dzen filosofiją ir jos reikšmę kovos menams, pastangas atkreipti moksleivių dėmesį į šią filosofiją bei nustatyti, kaip tai keičia moksleivių asmenybę. Išsiaiškinta, kad Rytų kovos menų mokyklos yra reikalingos ir svarbios šiuolaikinėje visuomenėje, nes sąmonės disciplinavimas dermėje su kūno lavinimu užtikrina aktyvios veiklos efektyvumą. Pirmą kartą Lietuvoje iširti Rytų kovų menai edukologiniu aspektu. Darbo išvalgos yra reikšmingos rekonstruojant Rytų kovų menų šiuolaikiniame pasaulyje ir Lietuvoje vaizdą, o, taip pat, Rytų kovos menų tematikoje stiprinant tarpdisciplinius ryšius (sportas, religija, filosofija, pedagogika). Patvirtinta autorės suformuluota mokslinio tyrimo hipotezė, kad Rytų kovos menai – tai tinkamas būdas siekiant užtikrinti moksleivių asmens darną, skatinti jų moralinį sąmoningumą ir veiklos efektyvumą.

SUMMARY

Sandra Sušinskytė

Exercising Body and Disciplining Consciousness in Oriental School of Martial Arts and Its Peculiarities in Lithuania

Master's degree work

The problems of Oriental martial arts schools operation, efficiency and fulfilment of their educational objectives in Lithuania are framed in this thesis. Firstly, various Lithuanian and foreign literature on Oriental martial arts' philosophy analysed and systematized. Secondly, a martial arts' teacher and student survey has been carried out to see teachers' attitude to martial arts schools in Lithuania and their methodology, examine their theoretical work during lessons: discussions with students about Zen philosophy and its meaning for martial arts, effort to get students' attention on this topic, and to determine the effect of this effort on young personalities. The work discovered that there is a need for martial arts schools in modern Lithuania, for the reason that disciplining consciousness together with bodily workout ensures efficiency of activities. It is the first time that Oriental martial arts have been researched from an educational perspective. This thesis puts significant influence to reconstructing the model of Oriental martial arts in modern society, as well as reinforcing interdisciplinary connections (between sports, religion, philosophy, and pedagogy). The author's hypothesis has been confirmed: body exercising and consciousness disciplining Oriental martial arts are appropriate means to ensure Lithuanian students' personal harmony, stimulate their awareness and efficiency of their activities.

TURINYS

| | |
|---|----|
| ĮVADAS..... | 5 |
| 1. DZEN FILOSOFIJA – KOVOS MENŲ PAGRINDAS..... | 9 |
| 1.1. Medatyvus Dzen filosofijos pobūdis..... | 9 |
| 1.2. Kosmoso ir žmogaus samprata..... | 12 |
| 1.3. Meninės ir estetiškos nuostatos | 15 |
| 1.4. Kūno ir sąmonės vienovė judesyje..... | 17 |
| 1.5. Mokytojo vaidmuo formuojant mokinio sąmonę | 19 |
| 2. RYTŲ KOVOS MENŲ UGDOMOSIOS FUNKCIJOS PASKIRTIS IR TIKSLAI..... | 21 |
| 2.1. Rytų kovos menų ypatumai..... | 21 |
| 2.2. Rytų kovos menų ugdomosios funkcijos aptartis..... | 23 |
| 2.3. <i>Dziudo</i> kovos menas, kaip kūno ir dvasios harmonizavimo būdas..... | 25 |
| 2.3. <i>Karatė</i> kovos menas, kaip būdas pažadinti ir koncentruoti žmogaus kūrybinę energiją..... | 28 |
| 3. RYTŲ KOVOS MENŲ MOKYKLOS LIETUVOJE: EMPIRINIO TYRIMO ANALIZĖ..... | 33 |
| 3.1. Tyrimo metodologija ir instrumentologija..... | 33 |
| 3.2. Mokytojų požiūris į Rytų kovos menų filosofiją ir metodiką..... | 37 |
| 3.3. Mokinių požiūris į Rytų kovos menų filosofiją..... | 42 |
| 3.4. Mokytojų ir mokinių požiūrio į ugdymą Rytų kovos menų treniruočių metu lyginamoji analizė | 49 |
| TYRIMO REZULTATŲ VERTINIMAS IR INTERPRETACIJOS..... | 53 |
| PAGRINDINIŲ TERMINŲ ANALIZĖ..... | 57 |
| IŠVADOS..... | 61 |
| REKOMENDACIJOS..... | 63 |
| LITERATŪRA..... | 64 |
| PRIEDAI..... | 66 |

IVADAS

Temos aktualumas.

Dar visai neseniai Rytų kovos menai nedomino europiečių. Daugelis net nežinojo apie jų egzistavimą. Atsirandantys rašiniai, pavyzdžiui, apie samurajų kovas *džiu-džitsu* (vienas iš pirmųjų Rytų kovos menų) ne tik nepaaiškino Rytų kovos menų, bet dar labiau suklaidino tuos, kurie apie tai nieko nenumanė.

Praėjusio amžiaus pabaigoje Europoje buvo sukurta mažaūgio ir silpno azijietiško žmogaus stereotipas. Kiniečio įvaizdis su ilga kasa asocijavosi su užkandinėmis ir skalbyklomis, bet tik ne su kovomis. Taip pat buvo manoma ir apie japonus, korėjiečius, pakistaniečius. Pradėjus daugiau rašyti apie Rytus, *džiu-džitsu* mada prasidėjo Londone, Paryžiuje, Berlyne, Vienoj ir Peterburge. Buvo publikuojamos amžiaus pradžios fotografijos ir graviūros, kurios vaizdavo stiprius, didelius vyrus, apsivilkusius chalatais, kurie buvo perrišti puošniais diržais. Europiečiai mažai gilinosi į judesių tikslumą, taisyklingumą ar į specialius ritualus. Tikriausia, todėl, kad jiems ne labai rūpėjo jų sielos harmonija.

Mada greitai baigėsi. Kovos menų pėdsaką galima buvo išvysti tik Konan-Doilio novelėse. „Samurajų kovos“ buvo užmirštos ilgam. Jas prisiminė tik po antro pasaulinio karo, dabar jau okupuotoje Japonijoje. Ir tada prasidėjo „rytietiškas renesansas“ vakaruose. Kartu su dzebudistiška literatūra, daile, architektūra Rytų kovos menai atėjo ir į Europą ir Ameriką, įsitvirtino didžiuosiuose miestuose, apsuko galvas jauniems ir sukėlė problemų seniems. Galima išvardinti nemažai priežasčių, kodėl taip įsitvirtino Rytų kovos menai pokario šalyse. Pirmiausia – tai moralinių vertybių trūkumas, kuris pažadino jaunimą jų ieškoti įvairiais būdais: roko muzikoje, protesto akcijose ir Rytų filosofijoje. Daugelis kaip panacėją pasirinko Rytų filosofiją, bandydami savaip interpretuoti induizmą, daoizmą ir budizmą.

Tai, kad *džiudo* taip lengvai pritapo ir greitai buvo įtraukta kaip olimpinė sporto šaka rodo, kad Rytuose gimusi sporto šaka yra sisteminga, lengvai besiadaptuojanti, atitinkanti žmonių poreikius. Kartu su *džiudo* ir *džiu-džitsu* į vakarus atėjo *karatė*, *kung-fu*, *ken-bo*, *taikvan-do*, *aiki-do*. Toks Rytų kovos menų bumas buvo lydimas ir Rytų filosofinių moralių, kurios kalbėjo apie tikrąsias etines idėjas, glūdinčias visoje Rytų kovos menų esmėje (Долин, Попов, 1990, p.11 – 23).

Tradicinių kovos menų praktikavimas nebeapsiriboja Tolimaisiais Rytai – jie populiarėja visame pasaulyje. Išaugusį susidomėjimą kovos menais rodo daugelis pastaruoju metu sukurtų filmų, gilesnės tradicinių kovos sistemų išmanymas pastebimas už Tolimųjų Rytų ribų. Nė vieno kovos meno negalima laikyti „grynu“: visi perima ir įsisavina kitų kovos menų techniką ir taktiką.

Laikui bėgant gali atsirasti naujų kovos menų, tačiau stiprios japonų, kinų ir korėjiečių kovos menų tradicijos ir toliau klėstės (Mitchell, 2001, p.58).

Laikui bėgant ir Lietuvoje atsiranda vis daugiau Rytų kovos menų mokyklų. Šias sporto šakas studijuoja universitetuose. Mūsų sportininkai pasiekia gerų rezultatų olimpinėse žaidynėse ir pasaulio čempionatuose. Oficialiai sportuojančių Lietuvoje tik *dziudo* kovos meną yra apie 2700, *karatė* – daugiau nei 3000. Tačiau kur dar kitos Rytų kitos kovos menų šakos.

Sportuojančių daug, tik ar visi jie žino kokia yra tikroji Rytų kovos menų paskirtis? Kokius edukacinius tikslus kelia treneriai (mokytojai), kurie dirba su norinčiais sportuoti? Apie ką kalbama su vaikais per treniruotes, ko juos moko? Ar padeda jiems dvasiškai vystytis?

Žinoma, kad populiarėjant smurto scenų vaizdavimui, kurių galime sutikti ne tik meniniuose, bet ir animaciniuose filmuose, berniukai, o jau ir mergaitės nori išmokti kovos menų, kad tapti stipriais ir mokėti apsiginti. Deja, pastarosios priežastys yra vieni iš pagrindinių stimulų, kodėl vaikai pradeda domėtis kovos menais. Tačiau, svarbu išsiaiškinti ar jiems kalbama apie tai, kad Rytų kovos menai tai ne tik smurtas, muštynės, spardymaisi, tai tam tikri ritualai, menas, dvasiniai išgyvenimai, sielos harmonizavimo kelias ir dar daug kitų dalykų.

Lietuvoje Rytų kovos menų aspektu rašė nedaug autorių. Tai buvo darbai labiau susiję su kovos menų technika. Sakykim V. Bartulis knygoje „Dziudo technikos mokymas ir tobulinimas“, orientuojasi į asmenis, kurie mokosi ar nori patobulinti *dziudo* techniką (Bartulis, 1998). Taip pat A. Mečkovskio, V. Raglio, V. Gušausko bendras darbas „Dziudo savignyai. Gynimasis nuo užpuolikų“ skirtas kaip mokymosi priemonė, kuriose sąmonės ir kūno vienovės samprata neakcentuojama. (Mečkovskis, Raglys, Gušauskas, 2001)

R. Grebliko knygoje „Karatė kovos menas: 50 kovinių pamokų ir klasikinių pratimų kompleksas “kata”“ labiausiai atspindima karatė kovos meno esmė ir tikroji paskirtis (Greblikas, 2000). Tačiau Rytų kovos menų ugdymo aspektai aptariami fragmentiškai, neženkliai.

Daugiausia informacijos aptikta rusų autorių knygose. Tai A. A. Долин, Г. В. Попов „Кэмпо–традиция воинских искусств“ ir В. Фомин, И. Линдрен „Диалог о боевых искусствах востока“. (Долин, Попов, 1990; Фомин, Линдрен, 1991). Šie autoriai labai tiksliai ir aiškiai mėgina atskleisti ir parodyti Rytų kovos menų esmę. Jie aprašo ne tik kovos menų ištakas, jų atsiradimo istorijas, tačiau ir tai ką jos reiškė to meto žmonėms, jų gyvenimui ir ką jos turi reikšti dabar, kiekvienam kuris užsiima Rytų kovos menais.

Filosofinius Rytų estetikos ir Dzen filosofijos aspektus matome A. Andrijausko darbuose “Grožis ir menas”, “Komparatyvizmas ir Rytų estetikos pasaulis” (Andrijauskas, 1996; 1996).

Kūno ir sąmonės dermę, kuri užtikrina aktyvios veiklos efektyvumą parodo R. A. Cox knygoje “The Zen Arts. An Anthropological Study of the Culture of Aesthetic Form in Japan” (Cox, 2003).

Tačiau Lietuvoje išsamios studijos apie Rytų kovos menų edukacinius aspektus nepavyko rasti. Nebuvo rasta ir kokių poveikį Dzen kovos menai daro paauglių gyvenime. Taip pat nerasta empirinių tyrimų apie tai, kaip mokiniai pasikeičia pradėję lankyti kovos menų treniruotes, kaip jie pradeda matyti pasaulį, ar suvokia Dzen filosofijos reikšmę ir svarbą kovos menams.

Šio darbo **problema** yra ta, kad Lietuvoje Rytų kovos menų mokyklų gausėja, susidomėjimas jomis didėja. Tačiau lieka neaišku, kodėl šis procesas vyksta, kas jį skatina, ar tinkamai Lietuvoje suvokiama Rytų kovos menų paskirtis?

Atsižvelgus į tai, kad stokojama tyrimų apie Lietuvoje esančių Rytų kovos menų mokyklų paskirtį, **tyrimo objektu** pasirinktos Rytų kovos menų mokyklos. Keliamas **darbo tikslas** - ištirti Rytų kovos menų mokyklų veiklą Lietuvoje, išryškinant jų užsibrėžtus edukacinius tikslus, bei kaip jie atliepia Dzen filosofiją.

Tyrimo uždaviniai.

1. Apžvelgti Dzen filosofijos literatūrą, kaip Rytų kovos menų pagrindą.
2. Išryškinti *dziudo* ir *karate* mokyklų ypatumus.
3. Nustatyti, kiek Lietuvoje esančios Rytų kovos menų mokyklos remiasi Dzen filosofija.
4. Ištirti Rytų kovos menų mokyklų situaciją Lietuvoje.
5. Palyginti mokinių ir mokytojų požiūrį į Rytų kovos menų filosofiją, metodologiją, bei mokinių asmens kaitą.
6. Nustatyti, Rytų kovos menų mokytojo vietą asmenybės ugdyme.

Tyrimo metodiką sudarė teorinis tyrimas (psichologinės, pedagoginės, mokslinės, artimos temai literatūros, analizė, interpretavimas), empirinis tyrimas (tiriamųjų anketavimas, gautų duomenų analizavimas ir interpretavimas), bei matematinė statistika (SPSS 8.00 (Statistical Package for the social Sciences)), T – test kriterijus, χ^2 (chi kvadratas).

Tiriamieji: šiame darbe nagrinėti pasirinkta aktyviai sportuojančių žmonių grupė. Buvo ištirti 36 Vilniaus, Kauno ir Klaipėdos Rytų kovos menų mokyklų mokytojų, bei 140 tų pačių miestų 12 – 13 metų Rytų kovos menų mokyklų mokiniai.

Darbo hipotezė. Rytų kovos menai, orientuoti į kūno lavinimą ir sąmonės disciplinavimą – tai tinkamas būdas siekiant užtikrinti mokinių asmens darną, skatinti jų moralinį sąmoningumą ir veiklos efektyvumą. Rytų kovos menų praktikavimas Lietuvoje atliepia Rytų kovos menų filosofiją ir pozityviai veikia mokinių asmenybės kaitą.

Tyrimo eiga.

- Pirmame etape buvo išstudijuota teorinė literatūra apie Dzen kovos menus.
- Empirinio tyrimo etape, išstudijavus teorinę literatūrą buvo sudarytos anketos Rytų kovos menų mokinių ir mokytojų apklausai.
- Tiriant Rytų kovos menų mokytojų ir mokinių požiūrį į Dzen filosofiją, bei jų požiūrį į kūno ir dvasios ugdymo vienovę, buvo atlikta apklausa.

Darbo mokslinis naujumas – pirmą kartą Lietuvoje ištirti Rytų kovų menai edukologiniu aspektu. Darbo išvalgos reikšmingos stiprinant tarpdisciplinius ryšius (sportas, religija, filosofija, pedagogika) ir rekonstruojant Rytų kovų menų šiuolaikiniame pasaulyje ir Lietuvoje vaizdą.

Darbo praktinis reikšmingumas – išanalizuota Rytų kovos menų mokyklų situacija Lietuvoje, trenerių ir jas lankančių mokinių požiūriai į tų mokyklų paskirtį, teikiamas paslaugas, sąsajas su Dzen filosofija. Tai neabejotinai padės tobulinti tų mokyklų veiklą.

Darbo struktūra: darbo turinį sudaro santraukos, įvadas, trys pagrindiniai skyriai, terminų aiškinimas, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas ir priedai. 1 skyriuje „Dzen filosofija – kovos menų pagrindas” buvo apžvelgta lietuvių, rusų ir anglų kalbomis parašyta literatūra Dzen filosofijos klausimais, išaiškintas mediatyvus Dzen filosofijos pobūdis, kosmoso ir žmogaus samprata, meninės ir estetiškos nuostatos, kūno ir sąmonės vienovė judesyje, mokytojo vaidmuo formuojant mokinio sąmonę. 2 skyriuje „Rytų kovos menų ugdamosios funkcijos paskirtis ir tikslai” buvo apžvelgta įvairi literatūra Rytų kovos menų tematika, išaiškinti Rytų kovos menų ugdomieji tikslai ir paskirtis, išanalizuotas *dziudo* ir *karatė* požiūris į ugdymą per sielą, dvasią ir kūrybą. 3 skyriuje „Rytų kovos mokyklos Lietuvoje: empirinio tyrimo analizė” buvo atlikta Rytų kovos menų mokyklų veiklos analizė, taikant anketinės apklausos metodą, buvo tiriamas mokytojų ir mokinių požiūris į Rytų kovos menų filosofiją ir metodiką, kūno lavinimą ir sąmonės disciplinavimą. 4 skyriuje buvo atliktas tyrimo rezultatų vertinimas ir interpretacijos.

1. DZEN FILOSOFIJA – KOVOS MENŲ PAGRINDAS

1.1. Medatyvus Dzen filosofijos pobūdis

Rytų kovos menai tai kūno lavinimo ir sąmonės disciplinavimo mokykla. Jie paremti Dzeno filosofija, kuri orientuoja į šviesią sąmonę ir dėmesio sutelkimą. Kad geriau įsigilintume į Dzeno pagrindus reikia nagrinėti jo pavadinimo kilmę ir reikšmę. Japoniškasis Dzen pavadinimas kilo iš kiniečių termino *ch'an*, reiškiančio susikaupimą, meditaciją, sąmonės koncentravimą.

Budizmas – Dharma, arba Budos mokymai – atsirado maždaug prieš 2500 metų Indijoje. Buda mokė meditacijos, kaip tam tikro nušvitimo kelio. Buda buvo pavadintas karalaitis Siddhartha Gautama, Himalajų princas. Jis priešingai nei kitų religijų įkūrėjai, nelaikė savęs nei Dievo pasiuntiniu, nei Dievu. Veikia teigė esantis mokytojas, kuris keturiasdešimt metų mokė “vieno ir tikrai vieno: kančios ir kančios baigties” (Smith, 2004, p.1). Pasak legendos, karalaitis Siddhartha Gautama nežinojo jokių rūpesčių, kol neperžengė savo rūmų ribos. Taip jis pateko į tikrąjį pasaulį, susidūrė su ten esančiomis ligomis, kančia, senatve ir mirtimi. Karalaitis buvo taip sukrėstas, kad atsiskyrė nuo visuomenės ir praleido septynis savo gyvenimo metus vienumoje. Šitaip gyvendamas suprato keturias svarbiausias tiesas – patyrė nušvitimą. Grįžęs į pasaulį, buvo pavadintas Buda (nubudęs, pasiekęs nušvitimą). Taip V – VI a. pr. Kr. atsirado Budizmas. Po tūkstančio metų Bodhidharma šį mokymą pradėjo skelbti Kinijoje. Bodhidharma, dar žmonių vadinamas Daruma buvo vienuolis, maždaug VI a. gyvenęs Kinijoje. Daruma taip pat dar laikomas ir Dzen pradininku. Kaip pasakojama legendose, Daruma atsirado maždaug 528 m. Jis daug metų meditavo uoloje, ir paskelbė apie tai, kad karas ir žudymai yra blogis. Bet dar didesnis blogis yra būti nepasirengusiam gintis. Tai jis taikė tuometiniai padėčiai, nes visur aplink vyko karai. Daruma suteikė daug prasmės Rytų kovos menams. Jis teigė, kad sveika būdraujanti siela visiškai valdo kūną. Vienuolis sekė Budos mokymo ir teigė, kad reikia kartu lavinti ir kūną ir protą. “Tyras protas valdo kūną. Kūno įvaldymu protą galima padaryti tyrą” (Greblikas, 2000, p.68).

Japoniją budizmas pasiekė apie 552 metus ir buvo skatinamas praktikuoti kaip būdas, padedąs siekti nacionalinės ir politinės vienovės ir gerovės. Japonijos princas Shotoku (573 – 621) buvo labai susidomėjęs budizmu ir manė, kad šis galėtų prisidėti plėtojant socialinę harmoniją. Jis kvietė budistų šventikus į Japoniją skaityti pamokslų, pradėjo statyti budistų šventyklas (Ozmon, Craver, 1996, p.109). Shotoku turėjo ir daug padėjėjų. Tai buvo Dzen ideologai budistų vienuoliai, kurie sėmėsi Kinijoje žinių apie indiško budizmo šaltinius, klasikinę kinų filosofiją, kaligrafiją, poeziją, o grįžę į tėvynę steigė Dzen vienuolynus. Laikui bėgant, japonai gerokai pakeitė indų

budizmą, pritaikydami jį prie savo kultūros ir tuo prisidėdami prie dzenbudizmo plėtojimo. Dzen yra itin mistinis tikrovės traktavimas. Dzenbudizmas atsiradęs Japonijoje padarė joje stiprią įtaką ir skulptūrai, ir dailei, ir architektūrai, ir sodų, namų projektavimo kultūrai, teatrui, netgi samurajų karių moraliniam kodeksui. Dzenbudizmas išsiskiria pagarba daiktų prigimčiai – miškui, uoloms, samanoms, upės tėkmei, tvenkiniams, moliui, taip pat ir gyvoms būtybėms. Vienuolis Zenkei Shibayama teigia, - “Dzenas yra visuotinė tiesa, suteikianti teisingą išmintį ir ramybę viso pasaulio žmonių gyvenimui ” (Shibayama, 1970, p.81).

Dzenbudizmo estetinių idėjų išsigalėjimas Japonijoje susiję su XII a. socialiniais poslinkiais, kai šalis žengė į brandžiuosius viduramžius. Politikoje iškilo naujas karingų samurajų sluoksnis, kuris apribojo imperatoriaus ir kilmingos aristokratijos valdžią. Po ilgų feodalinių kovų aukščiausiu šalies kariniu vadovu, *siogūnu* (shogun) pasiskelbia rytinės Japonijos karvedys Minamoto Yoritomo. Sostinę jis perkelia į Kamakuros tvirtovę, tuo pradėdamas Kamakuros epochą (1192-1333), kai imperatorių valdžia tampa grynai simbolinė. (Хелина, 1992, p.5).

Kamakuros ir Muromachi epochoje išsivyravusi dzenbudistinė pasaulėjauta, stipriai paveikia japonų sąmonę, mąstymo stilių ir kultūrą. A. Andrijauskas pastebi, kad Dzen įtakos pėdsakus galime rasti jautriai įkomponuotoje į gamtos kontekste architektūroje, santūriame spalvų interjere, asketiškuose soduose, rafinuotoje arbatos ceremonijoje, savitoje *No* teatro estetikoje, *suiboku*, *haigos*, *zengos* tapyboje, kaligrafijoje, glaustoje *haiku* poezijoje (Andrijauskas, 1996, p.10).

Taigi, Dzen neturi nei išganytojų, nei dangaus, nei tikėjimo, nei Dievo. Nesama nei Dzen knygų ar šventraščių, nei mokymo: čia tik pasakomas Dzen tikslas – sudrausminti mintis ir išlaisvinti protą. Dzen nėra nei filosofija, nei religija, kaip jas supranta vakariečiai. Čia neskelbia jokių doktrinų ir nesistengiama prievarta atversti į savo tikėjimą. Reikia suprasti taip, jog Dzen tai viskas. Viskas kas yra Visatoje, viskas kas mus supa yra viena, ir tas “viena” yra pats žmogus. Jei žmogus suvoks save, tuomet jis suvoks ir kas yra Dzen. Dzen palaiko idėją, kad, neatsižadant savų religinių įsitikinimų ar filosofinių pažiūrų, galima žvalgyti naujus kelius (Munro, 1997, p.17).

D. T. Suzuki savo knygoje “Introduction to Zen Buddhism” rašė: “Dzenas – tai gebėjimas pamatyti savo būties prigimtį. Tai kelias nuo suvaržymų į laisvę, natūralios energijos išlaisvinimas, kuris apsaugo nuo beprotybės ir luošumo. Dzenas įgalina išreikšti mūsų laimės ir meilės galias. Galutinis Dzeno tikslas yra patirti nušvitimą – *satori*. *Satori* nėra transas, kurio metu išnyksta realybė. Tai nėra narcistinė sąmonės būseną. Dzenui simbolis padeda išvelgti žmogų, todėl ši religija atmeta tokius stereotipus kaip rasė, lytis ir amžius, lygiai kaip ir etninį kultūrų uždaramą “ (Suzuki, 1949, p.9 – 10).

Dzenbudizmo meditacijos įvardijamos japonišku žodžiu *dzadzen*. *Dza* reiškia ramų sėdėjimą sukryžiuvus kojas, dar vadinama sėdėjimu lotoso poza, *Dzen* – ramų sąmonės sukoncentravimą (Baranova, 2001, p.8).

Huinengas, šeštasis Dzeno patriarchas (638 – 713), apibūdino *dzadzen* taip: “Kai gėrio ir blogio apsuptyje nekyla jokia mintis – tai vadinama *dza*. Kai žiūrint į savo paties prigimtį išliekama ramiu – tai vadinama *dzen*” (Suzuki, 1949, p.78).

Sėdėjimas lotoso poza, nejudant, sukryžiuvus kojas, giliai bei ritmingai kvėpuojant, sakoma, kad yra ne tik kūno būseną. Tai suvokiama kaip aukščiausia egzistencinės vertybės pakopa.

Dzenbudizmo meditacijos metu siekiama išsaugoti susikaupimą ir sukoncentruoti savo vidines galias. Tai labai skiriasi nuo vakarietiškosios vadinamosios tyliosios maldos. Dzenbudistinės meditacijos tikslai nėra apatija, nesąmoningumas ar transas. Meditacija – tai ne hipnozė. Jos tikslas išlaikyti sielos aktyvumą. Kaip apie Dzen praktikavimą sako Dzen mokytojas Seung Sahnas veikale “Dzen kompasas” (The compass of Zen):

“Kadaise Dekartas pasakė: “Mąstau, vadinasi esu”. Čia prasideda filosofija. O kas tada, kai nemąstai? Čia prasideda Dzen praktika” (Smith, 2004, p.3). Tik visiškas atsiribojimas nuo nereikalingo mąstymo kreivių padeda pažinti Dzen. To galima pasiekti medituojant.

Dzen pabrėžia būtent tylią meditaciją, kurios tikslas – kiekviename pažadinti mintį. Meditacija, pasak H. Hesse's, - “tai jėgos šaltinis, kuris sugražina veikliam žmogui prarastą energiją. Tai mokėjimas sustoti, iššokti iš nuolat besisukančio veiklos rato, gebėjimas tiesiog būti.” Nušvitimas ateina tiesiogiai ir intuityviai suvokiant tikrovę, ir tai pažadina mumyse Buda. Dzenbudistai tvirtina, kad intelektas, protas, logika šito nepasiekia, kitaip tariant, reikia peržengti racionalios mąstysenos ribas. Reikia kartu lavinti ir protą ir sielą. Ir to galima pasiekti tik labai gerai pažinus save. Jei pažinsime save, pažinsime ir Dzeną. Tuomet per meditaciją, kuri koncentruoja, galėsime patirti nušvitimą. Vienuolis Daruma po ilgų meditacijos metų suprato, kad jei pasieksime sielos ir kūno dermės, pasieksime nušvitimą – *satori*. *Satori* tai ir yra galutinis Dzeno tikslas.

Paanalizavus Dzen filosofiją ir meditaciją, kaip kovos menų pagrindą galima pastebėti, kad kovos menai tai – menai atsiradę ne iš gatves kovų, o kilę iš gilios senovės ir turi ilgą istoriją. Norint suprasti Rytų kovos meną, būtina pereiti per daug mokymo stadijų, o pirmiausia pažinti save, nes tik tada mes pažinsime aplinką ir mus dominančius reiškinius.

1.2. Kosmoso ir žmogaus samprata

Rytų kosmoso sampratą sudėtinga apibrėžti. Budistai, mano, kad kosmosas yra *samsara* – pabaigos neturintis srautas, kur veikia karmos dėsnis. Žmogus turi įveikti *samsarą*, o tam jis turi pasiekti nirvaną, išsivaduoti iš gimimų ir mirčių ciklo.

Dzen šaknys glūdi ne tik Japonijoje, bet ir Kinijoje, todėl kalbėdami apie kosmoso ir žmogaus sampratą galime paminėti ir kiniškosios Dao filosofijos idėjas. Daoizmas labai spalvingai kalba apie šiuos du reiškinius, vaizdžiai parodo kokia svarbi yra kovos reikšmė tarp dviejų priešybių, tiek visatoje, tiek ir asmenybėje, pvz., gėrio ir blogio. Toks vaizdavimas gerai nusako kovos menų pradines ištakas. Pasak kiniečių žmogus gimė iš Žemės ir Dangaus, nes viskas šiame pasaulyje atsirado iš Žemės ir Dangaus. Pradžioje, Būtyje, esantis permatomas oras, Tuštumoje atsiskyrė nuo chaoso, pakilo į viršų ir suformavo Dangu. O sunkus ir drumstas oras nusileido žemyn ir suformavo Žemę. Nuo Dangaus ir Žemės mažiausių dalelių susiformavo Jin ir Jan – tai Tamsos ir Šviesos, Šalčio ir Karščio, Blogio ir Gėrio pradžia. Po truputį šie reiškiniai keičia vienas kitą, kovodami tarpusavyje ar užleisdami kelią be kovos. Tai begalinis procesas, nes judėjimas Visatoje yra amžinas. Nejudantis, esantis ramybės būsenoje, gali būti tik vienas pasirinktas, sąlyginis Visatos centras, nuo kurio ir sklinda visą koncentruojančios ir valdančios bangos, skirtos visą ko judėjimui. Įsivaizdavus save Visatos centru žmogus gali atrasti ramybę, harmoniją ir vienybę su savimi. (Долин, Попов, 1990, p.123).

Jin ir Jan jėgoms veikiant kartu Žemėje ir Danguje susiformuoja “penkios stichijos”: medis – žemė – vanduo – ugnis – metalas. Šių “penkių stichijų” dėka vyksta judėjimas, t.y. gyvenimas gamtoje, Visatos gyvybės judėjimas. Stichijų pagrindu paremta visa kovos menų praktika ir teorija.

Štai kaip filosofas Dun Čžunšu (II. a. pr. m. e.) kalba apie “penkias stichijas”, kurios konstruoja visą Visatą.

“Dangus turi penkias stichijas: primą pavadinsiu medžiu, antrą – ugnimi, trečią – žeme, ketvirtą – metalu, penktą – vandeniu. Medis – tai visų penkių stichijų pradžia, vanduo – stichijų pabaiga, žemė – penkių stichijų vidurys. Tokia seka yra nustatyta dangaus. Medis gimdo ugnį, ugnis gimdo žemę, žemė gimdo metalą, metalas gimdo vandenį, vanduo gimdo medį. Tai ir yra egzistuojantys tarp jų tėvo ir sūnaus santykiai. Medis yra viršuje, metalas – apačioje, ugnis priekyje, vanduo gale, o žemė per vidurį.” (Долин, Попов, 1990, p.125).

Žmogus galėjo mokytis suprasti ir valdyti šias stichijas. Taip darydamas jis susiformuodavo savo stichijas. Tai klausos, skonio, spalvų, regos ir uoslės stichijos. Tačiau pažinti Visatoje

susiformavusius reiškinius nebuvo taip paprasta, nes tai ilgo mokymosi ir savęs studijavimo sistema.

Rytų kovos menai, tai kaip šios “penkios stichijos”: norint juos suprasti būtina ilgai ir atkakliai mokytis ir studijuoti. Reikia labai gerai pažinti save, suformuoti savo stichijas ir išmokti jas valdyti. Tik tada atsivers tikrosios kovos menų galimybės.

Gyvybę žemėje palaiko Jin ir Jan jėgų kova, kai kovoja karščio ir šalčio, gėrio ir blogio. Jei žmogus išmoks savyje valdyti šiuos plusus ir minusus, tai kovoje su priešu jis bus nenugalimas. Ir nesvarbu ar kova vykta su žmogumi, ar su žvėrimi, tamsos ir šviesos dermė kūne ir sąmonėje padės įveikti visus sunkumus. Kaip ir kovos menuose, kai dvi skirtingos jėgos kovoja ir mėgina nugalėti viena kitą.

Panašiai kosmoso sampratą apibūdina ištrauka iš Dzeno Meistro Seung Sa mokymo. Tai rodo, kad Rytų filosofija yra glaudžiai susijusi, todėl ir kovos menai filosofinį pagrindą semiasi iš visų Rytų religijų.

“Soen-sa kalbėjo:

Konditerijos fabrike kepami įvairių formų sausainiai: gyvulių, mašinų, žmonių, lėktuvų. Visi jie skirtingų pavadinimų ir formų, bei iškepti iš tos pačios tešlos, ir jų skonis toks pat. Panašiai yra visatoje – saulė, mėnulis, žvaigždės, kalnai, upės, žmonės ir visa kita turi skirtingus pavadinimus ir formas, bet visi sutverti iš tos pačios materijos. Visata sudaryta iš priešybių porų: šviesa ir tamsa, vyras ir moteris, garsas ir tyla, gera ir bloga. Bet šios priešybės yra susiję, nes sukurtos iš tos pačios materijos. Pavadinimai ir formos skiriasi, bet esmė ta pati. Mąstymas sukuria pavadinimus ir formas. Nemažstant ir neprisirišant prie pavadinimų ir formų, esmė yra viena” (Sahnas, 2000, p.16).

Tai rodo, kad esmė neturi nei vardo, nei formos. Energija, mintis, Dievas ar materija – tai tik pavadinimai ir formos. Esmė yra Absoliutas. Kur yra pavadinimai ir formos, ten yra ir priešybės. Nesuprasdamas savęs, nesuprasi tiesos.

Atsakymai ir išmintys slypi veikiau pačiam žmogui, o ne išoriniuose šaltiniuose. Intuicija lemianti daugiau nei intelektualiniai atradimai, o loginis mąstymas ir verbalizavimas iš tiesų gali užkirsti kelią nušvitimui. Neįmanoma išsakyti arba perteikti kokį nors gautą patyrimą, supratimą ar išvalgą, tačiau tam tikra disciplina ir technika gali orientuoti į nušvitimą. Labai svarbu išstobulinti vadinamąją trečią akį, kuri padeda matyti daiktus, papildydama tai, ką regi mūsų dvi akys. Kad įvyktu nušvitimas, nebūtina atsiskyrus medituoti, tai gali atsitikti bet kada – dirbant, vaikštinėjant ar

kalbantis su bičiuliais. Pačiuose paprasčiausiuose kasdienio gyvenimo daiktuose gali glūdėti kokia nors gili prasmė, kurią atskleidžia trečioji akis.

Prašviesėjimo akimirka, kada sąmonėje išnyksta erdvės ir laiko riba žmogus pajunta vienovę su Visata. Tokiems netikėtiems atsivėrimams sieloje užfiksuoti buvo reikalingi tikslūs ir trumpi vaizdiniai, kurie labai tiko ir buvo išreikšti *haiku* poezijoje. Glaudus *haiku* ir dzenbudizmo ryšys išryškėja paprastumu, kasdieniškumu; *haiku*-paprasti kaip kvėpavimas, kaip lietaus šniokštimas, jie turi būti lyg neužrašyti iki galo, skaitytojas pats suvokia poeziją trumpuose žodžiuose, pajusdamas savo jausminę patirtį. *Haiku* atsirado XVI a. iš grandinės ranga (eilių grandinė iš kelių dešimčių ar net šimtų dveilių ir trieilių posmų, rangą kurdavo keli poetai, paeiliui užrašydami savo sukurtą posmą), pirmojo trieilio, dar vadinamo *hokku*. *Haiku* yra neatsiejama, viena iš svarbiausių sudėtinių Japonijos kultūros dalių, tai blyksnis, kuriame atsispindi stiprus žmogaus ir gamtos ryšys. (Dumčius, 1999).

Kosmoso, pasaulio ir žmogaus sąranga Dzen filosofijoje suprantama vientisai: gelė, dangus, vanduo, arbata, kvapas – viskas yra nedalomas vienis. Pasaulis suskaidomas tik žmogaus proto ir savanaudžio pažinimo galių pastangomis. Tuo Rytų mokymai labai skiriasi nuo vakarų mokymo, kurie dalina Visatos reiškinius ir žmones į gerą ar blogą, šiltą ar šaltą. Vakariečiai liepia rinktis būti vienoje ar kitoje pusėje. Įvairius reiškinius vadina vardais, o ten kur egzistuoja pavadinimai ir formos, ten kaupiasi ir įvairios priešybės. Tuo tarpu Rytų filosofija siūlo pažinti ir išmokti, o vėliau pritaikyti gyvenime ir kovoje visą kas egzistuoja, pasitelkiant sampratas apie pasaulį, kosmoso “penkias stichijas”, žmogaus stichijas. Nesuprasdamas savęs, nesuprasi tiesos. Todėl tiek daug tarpusavio nesupratimų. Jei visi žmonės suprastų save, jie pasiektų Absoliutą. Pasaulyje įsivyratų rintis. Pasaulio rintis – tai Dzen.

1.3. Meninės ir estetiškos nuostatos

Rytų kovos menai negali būti svarstomi aplenkiant bendras Rytų estetikos sampratas. Japonijos estetika, neturi jokių senų, tūkstantmečius aprėpiančių tradicijų. Ji kitaip nei Kinija ar Indija yra jautresnė ją supantiems išorės veiksniams. Japonijoje estetiškumo jausmas ir meninės vertybės labai tvirtai įaugo į žmonių buitį ir kasdienį gyvenimą. Taip nėra jokioje kitoje pasaulio šalyje. Vienas savičiausių japonų kultūros ir estetiškos sąmonės bruožų yra tas, kad žmogus kūrybinės raiškos srityje, kurios liko kitų kultūrų marginalijose, Japonijoje tampa nepaprastai svarbios ir atsiduria intensyvių estetinių apmastymų bei meninės kūrybos centre. Japonų estetinė mintis - tai tipiška "estetika iš apačios", kuri formuoja savo struktūrą, turinį, kategorijų sistemą menotyrinės problematikos kontekste (Andrijauskas, 1996, p.10).

Itin ryškų pėdsaką japonų estetikoje ir mene paliko Dzen filosofijos idėjos, kurios nuo XII a. intensyviai skverbiasi iš Kinijos. Praleidę daug laiko kiniškuose *ch'an* vienuolynuose, šios įtakingos krypties pradininkai pasižymėjo įvairiapusiu išsilavinimu ir puikiu meno pasaulio pažinimu. Jie sugebėjo suteikti kiniškajai *ch'an* estetiniai tradicijai daug subtilių nacionalinių atspalvių. Pagarba gamtai ir ypatingu jautrumu grožiui Dzen estetika artima *shintozmo* tradicijai. Estetinių tikrovės pažinimą šios krypties *adeptai* siekia sulyginti su sudėtingos medicininės saviugdų principais (Munro, 1997, p.34).

Autentiškos kūrybos esmė, Dzen *adeptų* įsitikinimu, slypi intyviai menininko bendravime su gamta, jos kasdienišku grožiu. Dzen estetikoje ir mene gan nežymus vaidmuo tenka natūros stebėjimui, jei lyginsime su introspekcija, t.y. įsiskverbimu į vaizduojamų objektų esmę. Meditacija čia suvokiama kaip imanentinė jautraus kūrybos proceso išraiška. Menininkas, norėdamas perteikti daiktą arba reiškinį, niekuomet jo neaprašinėja, o stengiasi "atpalaiduoti" savo sąmonės srautą, natūralia minčių ir reiškinų sklaida, tarsi visiškai pasikliautų savo meninės intencijos spontaniškumu. Kai tik kas nors patraukia jo dėmesį, tuomet jis visą savo talento jėgą panaudoja tam, kad maža poetinė asociacija atskleistų slaptą vaizdinio esmę. Ypatingas vaidmuo, menininkui suartėjant su buities vientisumu, Dzen estetinėje tradicijoje teikiama tylumai, neužpildytam plotui, estetiniai užuominai, turinčiai slapčiausias mintis tiesiogiai perteikti iš sąmonės į sąmonę (Andrijauskas, 1996, p.11).

Tuo tarpu mums įprastos vakarų pasaulio meninės formos atsirado iš dvasinės ir filosofinės tradicijos, kurioje dvasia atskirta nuo gamtos ir nusileidžia iš aukštybių kaip sąmoninga energija, valdanti inertišką ir neklusnią materiją. Todėl yra mėgstama kalbėti apie menininką, kaip žmogų

“suvaldžiusi” medžiaga; tyrinėtojai – keliautojai ir mokslininkai – kalba apie kalnų, erdvės nugalėjimą. Dzen ausiai tai skamba juokingai, nes kai jūs kopiate kalnu, jus kelia ne tik kojos, bet pats kalnas, o kai piešiate, rezultatas priklauso ne tik nuo rankos, bet lygiareikšmiškai ir nuo teptuko, tušo, popieriaus.

Gvildendami japonų estetinės minties ir meno sklaidą, pastebime charakteringą jo bruožą: skirtingų koncepcijų, mokyklų ir meninių stilių plėtotė tarsi paklūsta banguojančios kaitos dėsniai, kuris reiškia ne tik nuolat perimant jau susiformavusias tradicijas, kanonus, simbolius, išraiškos priemones, tačiau ir periodiškai nauju pavidalu joms pasikartojant. Jokia reikšminga kryptis, suformavusi savitą estetinę teoriją ar meninį stilių, neišnyksta be pėdsakų iš Japonijos kultūros horizonto. Po savo suklestėjimo ji gali laikinai pasitraukti iš kultūrinio gyvenimo, tačiau vėliau neišvengiamai atgimsta, perduodama savo gyvybines idėjas, laimėjimus kitoms dvasiškai artimoms kryptims (Wats, 1957)

Japonų estetams svetima išorinė grožio ir bjaurumo priešprieša. Jų estetiniai vertinimai dialektiški, jautriai niansuoti, juose jaučiama “Permainų knygos” ir taoistinės dialektikos įtaka. *Bi* (grožis) sąvoka artima šiuolaikinei vakarietišakai estetiškumo kategorijai, traktuojama kaip amžinas visų būties reiškinių esmėje slypintis fenomenas. Jis skleidžiasi Visatos sandaroje, gamtos pasaulyje, žmogiškosios būties, meno, jausmų sferoje. *Bi* suvokiama kaip konstanta, kuri ne tik vienokia ar kitokia forma *a priori* egzistuoja visuose būties reiškiniuose, tačiau kuriai kartu yra būdingas sugebėjimas keisti išorinį pavidalą ir įgauti naują formą. Iš čia išsirutulioja japonų estetikams ir menininkams būdingas tikėjimas, kad netgi paprasčiausiuose, nepastebimuose, kasdienybės stichijoje blėstančiuose reiškiniuose slypi savitas nepakartojamas grožis. Nors *bi* kategorija skirtingais japonų estetinės minties raidos etapais nuolatos keičia savo leksinį pavidalą, praturtindama naujomis savybėmis, atspalviais, tačiau, Makoto Ueda”os žodžiais tariant, “grožis kaip gyvenimo ir meno principas išsaugo universalią prasmę (Munro, 1997, p.34).

1.4. Kūno ir sąmonės vienovė judesyje

Nei vienas judesys neatsiranda ir nėra atliekamas be reikalo. Kiekvienas pratimas turi savo reikšmę ir filosofiją, kurią prieš pradėdant kovoti reikia išmokti ir suprasti. Tam būtina disciplinuoti savo sąmonę ir lavinti kūną, nes tai neatsiejama kovos menų egzistavimo dalis.

“Judėsių vaizdavimo tikslas yra sujungti techninį vaizdą, estetinę kokybę ir įkūnijamą (vaizduojamą) patyrimą. Sakoma, kad tai darydamas žmogus pasiekia padidintą sąmoningumo būseną. Vienas iš šios būsenos apibūdinimų yra “kūno ir sąmonės vienovė” (shin shin ichinyo)” (Cox, p.104).

Dzen filosofija žmogų vaizdavo kaip minkštą ir silpną sutvėrimą, kuris savo budrumu ir judrumu gali įveikti ir patį stipriausią priešą, gebėdamas panaudoti prieš jį jo paties blogą energiją ir galias. Absoliučiai išmintingas, pasak Dzen filosofijos, tai toks kuris veikia “minkštai”, o įveikia “tvirčiausią”, kuris yra patikimas, įveikia sunkumus ir visada atsiliepia į pagalbos šauksmą (Карамов, 2003, p.13).

Mūšio lauke narsumas ir judrumas nugalė grubę fizinę jėgą. Kūno lankstumo ir sąmonės vienovės dėka priešas būna nuginkluojamas jo paties naudojamais ginklais. Tačiau norint viso šito pasiekti reikia daug ir atkakliai treniruoti savo kūną ir sąmonę.

Svarbu atkreipti dėmesį į estetinę judėsių vertę. Todėl treniruojantis visada, nors ir netiesiogiai, atkreipiamas dėmesys į estetiką. Kartais mokinys gali atlikti judesį techniškai taisyklingai, bet jausti, kad tai neleido jam pasijusti taip, kaip jaučiasi tą patį darydamas mokytojas. Estetinė vertė yra vienas svarbiausių sąmonės disciplinavimo priemonių treniruojantis: ji verčia daug kartų kartoti tą patį veiksmą, siekti tobulumo.

“Treniruotė yra užsiėmimas, kurio metu kūnui suteikiama forma. Menas įkūnijamas judėsių treniruotėmis, meno išmokstama kūno pagalba. Treniravimasis arba disciplinavimas reiškia, kad reikia padaryti taip, kad sąmonės “judėsiai” atitiktų kūno judesius. Šiuo požiūriu teatrinis pasirodymas, sportinė veikla ir profesiniai įgūdžiai yra panašūs. (Nuasa 1993: 316. 317)” (Cox, p.105).

Taigi treniravimasis tapatinamas su žmogaus disciplinavimu. Kad treniruotė tai ne tik naujų judėsių rodymas ir jų kartojimas – tai tarsi savęs tobulinimo iš vidaus. Įdomu pastebėti, kad mokiniai taip atkakliai ir įnirtingai seka mokytojo, kad momentai, kai (treniruotės metu) nereikalaujama atlikti tam tikrų judėsių ar atitinkamai elgtis, mokiniams būna patys sunkiausi. Treniruočių metu dažniausiai būna viena ar dvi “poilsio pertraukėlės” po 5 – 10 min. Dalyviai

dažnai nežino iki kokio lygio galima atsipalaiduoti ir vaikštinėja po salę. Pasibaigus pertraukėlei grįžtama prie treniruotės struktūros ir tvarkos, į kurią mokiniai save “įstato”.

Kai mokinys įeina į treniruotės patalpą, beveik kiekvienas veiksmas, žodis ir, jei tikėtume kai kuriomis interpretacijomis, kiekviena reikšminga mintis yra iš anksto apspręsta. Nereikėtų klausti, kodėl kūnas visada verčiamas atlikti tik tam tikrus veiksmus ir dėl kokios priežasties tarpusavyje bendraujama iš anksto nustatytais, mandagiomis frazėmis. Tai būtų tas pats, kas klausti, kodėl žmogus apskritai dalyvauja treniruotėse. Svarbiausia yra nuolankiai kopijuoti ir kartoti tai ką daro vyresni nariai ir mokytojai. Išlaikyti savo pastangas net kai pamiršti atlikimo būdą ar padarai klaidą. Kalbant religinės – estetinės ortodoksijos terminais, tai yra “kelias” (*do*) tobulinti ir keisti save. Kitur sakoma, kad tai taip pat būdas, kuriuo treniruočių struktūra atspindi ir tęsia Japonijos socialinių santykių struktūrą (Cox, p.71).

Visuose Dzen menuose, judesiai yra fiksuoti, kad jų forma būtų estetinės vertės išraiška, ir kad kiekvienas galėtų juos tiksliai pakartoti. (Charinkton, 2003, p.5).

Imitacija yra pagrindinis elementas vystant somatinį požiūrį į veiksmą, arba “kata – sąmonę”. Katoje nuolatinis standartizuotų judesių kartojimas yra fizinis ir vienatinis tradicijos įkūnijimas, sujungiantis mokinį su estetinė kokybe, taip pat su kitais mokiniais praeityje ir dabartyje. Tokiu atveju formos, kurias imituoja kūnas, atskleidžia tikrąją ir universalią atlikėjo prigimtį. Kūnui ir sąmonei tobulėjant, judesiai, kurie buvo primesti ir išmolti, tampa antrąją prigimtimi (Cox, p.105).

Mokantis bet kokį veiksmą iš Dzen menų, svarbiausi yra šie trys dalykai: stebėjimas, kartojimas ir imitavimas – tai mokytojo veiksmų stebėjimą ir kartojimą (Cox, p.114).

Taigi mokymasis per stebėjimą – tai pati pirma mokymosi stadija. Judesių kartojimas vyksta net nesuprantant ką tai reiškia. Tik vėliau mokiniai suvokia, ką reiškia visi šie judesiai ir taip patys bando tobulėti. Čia labai svarbų vaidmenį atlieka vidinė mokinio motyvacija. Mokinio tikslas yra ne tapti meistru, o apskritai progresuoti tame kuo jis užsiima. Tai nuolatinis praktikavimas, nuolatinis procesas. Užsiėmimas yra pats savaime tikslas ir niekada nėra galutinio taško. Čia labai svarbus yra mokytojo vaidmuo. Mokytojas – vienintelis etalonas, į kurį lyginasi mokiniai. Mokytojas – tai įkvėpėjas. Tai ir dvasinis ir vizualinis pavyzdys to, ką galima pasiekti, jei siektume jo mokymo.

1.5. Mokytojo vaidmuo formuojant mokinio sąmonę

Rytų ugdymo filosofija – tai kartojimo ir siekimo mokytojo pavyzdžiu tradicija. Tai – gero pavyzdžio atkartojimas. Dzen kovos menuose kartojimas skirtas ne tik perimti mokytojo žinias ar įgyti naujų gebėjimų, bet ir perimti meistriškumo kompetenciją, kurią demonstruoja mokytojas. Todėl Rytų filosofijoje atkartojimu siekiama kuo mažiau improvizuoti, svarbu bandyti tiksliai atkartoti mokytoją. Taip praktikuojant, įgyjama patirtis ir vyksta lėtas, nuoseklus išmokimas. Iš pirmo žvilgsnio tai tiesiog labai primena judesių imitavimą. Tačiau imitacinis šio veiksmo pobūdis akivaizdus tik vertinant jį išoriškai. Rytų kovos menuose kartojimas orientuotas ne tik į nepriekaištingai technišką veiksmo atlikimą, bet ir į vidinį veiksmo išgyvenimą, nuostatų, požiūrių, sąmonės, savidisciplinos ugdymą (Duoblienė, 2005).

Rytų kovos menuose judesiai visada kartojami daug kartų, dažnai mokytojui skaičiuojant nuo 1 iki 10. Kartojimas yra aiškiai mokymosi būdas (ne vien klaidų taisymas). Kai kūnai juda kartu, tiksliai atlikdami tą patį judesį daug kartų, jie sukuria energiją. Egzistuoja stiprus ryšio su kitais kūnais jausmas; tais, kurie yra aplink, ir įsivaizduojamais. Ši energija sukuria motyvaciją tęsti treniruotę net kai esi pavargęs (Cox, p.115).

Mokymosi iš pavyzdžio subtilybes užtikrina mokinio priešakyje esantis mokytojas-autoritetas, kuris yra savo srities meistras. Thomas P. Rohnel, tyrinėjęs dvasingumo ugdymą Dzeno, tradicijoje atskleidžia paklusimo autoritetui, dvasingumo ir savidisciplinos sąsajas. Jis pažymi, kad dvasingumas Rytų kontekste yra traktuojamas kur kas plačiau, nei vakarų krikščioniškame kontekste. Tai - socialinis atsakingumo jausmas, taip pat, savidisciplina, kurioje aptinkama sielos ir kūno harmonija (Rohnel, 1986, p.329). Pasiiekti vidinę harmoniją yra daug būdų, iš kurių svarbiausi – meditacija ir mokymasis iš patirties. Šių būdų praktikavimas - tai individualus kelias, bet paklūstant grupei ir autoritetams. Taigi, mokytojo pavyzdžiai ir grupės standartai yra siekiamybė.

Rytų kovos menų treniruočių metu sekdamas mokytojo pavyzdžiu, mokinys tarsi gauna galimybę išbandyti save santykyje su pažįstama realybe. Todėl neabejotinai svarbiausiu tampa santykis su mokytoju, pasitikėjimas mokytojo autoritetu, sekimas jo pavyzdžiu. Mokytojas - neginčijamas, nes yra traukiantis, žavintis. Herrigelis klasikinių mokytojo meistrystės pavyzdį pateikia savo veikale “Dzen ir šaudymo iš lanko menas”. Mokytojas, pasak Herrigelio, būdamas autoritetu, reikalauja, kad mokinys atkartotų jo pavyzdį. Tik tuomet mokinys galės rinktis savo kelią, kai pasieks mokytojo lygį. Pasiėkęs mokytojo meistrystę, mokinys mokytojo autoritetą “nešios” savo širdyje per visą gyvenimą. (Herrigelis, 1996)

Kai kurie teoretikai, mano, kad toks Rytams būdingas kelias, nelavina kritinio ir kūrybinio mąstymo, tačiau įsiminimai arba kartojimai, kuriais kaltinamos Rytų šalys, yra praktikuojami šalia mokymo mąstyti (Okamoto, 1992, p.30-34).

Rytų kovos menuose mokytojo autoritetas savo žavesiu skatina mokinį juo sekti ir jį kartoti, tuo pačiu pripažindamas mokinio paklusimą kaip pagrindinę nuostatą. Mokytojas veikdamas per žavesį ir autoritetą, įgalioja patį mokinį veikti. Jis tarsi vedlys, kuris nurodo teisingą kelią ir jei tu atkakliai juo seksi, viskas pavyks. Tačiau Dzen mokyme yra pabrėžiama, jog jei esi Dzeno mokinys, kartu esi ir Dzeno Mokytojas. Tai parodo, jog visi mes mokomės vieni iš kitų, kaip štai mokytojas stebėdamas savo mokinį, kaip jis atlieka užduotis, kiekvieną dieną mokosi kartu su juo. Jis džiaugiasi, kai mato, jog jo mokinys neskubėdamas ir po truputį auga, kaip medis ir tampa tuo ko pats nori.

Rytų kovos menai – tai žmogaus pasirinktas gyvenimo kelias. Į kovos menų treniruotes žmogus ateina niekieno neverčiamas, todėl ir paklusimas autoritetui mokinio yra pasirenkamas. Jei mokinys to nenori, mokytojas negali priversti mokinio sekti jo pavyzdžio. Mokinys sąmoningai pasirenka savo kelią. Todėl, mokytojo žavesio fenomenas, provokuojantis pavyzdžio kartojimą, užtikrina vidinę mokymosi motyvaciją, kurioje daugiau natūraliai atsirandančio socialinio paklusimo, darnos, o kitą vertus, daugiau vidinės laisvės (Duobliene, 2005).

2. RYTŲ KOVOS MENŲ UGDOMOSIOS FUNKCIJOS PASKIRTIS IR TIKSLAI

2.2. Rytų kovos menų ypatumai

Pirmieji kovos menų mokovai lavino savo įgūdžius mūšiams. Dar ir šiandien daugelis žmonių mokosi kovos menų tam, kad galėtų apsiginti. Norint sėkmingai įvaldyti kovos meną reikia daug pasiryžimo ir daugelio metų treniruočių. Rytų kovos menai teikia daug ir kitokios naudos, pavyzdžiui, gerina fizinį pajėgumą, didina pasitikėjimą savimi ir savidrausmę, discipliną. Tradicinius kovos menus turi Kinija, Japonija, Korėja, Tailandas, Birma, Kambodža, Malaizija ir Indonezija. Mokiniai turi įrodyti savo atsidavimą kovos menams daugelį metų uoliai treniruodami kūną ir dvasią. Tik tada jie supažindinami su sudėtingesniais kovos metodais (David, 2001, p.6).

Kinijos u-šu, korejietiškas taikvando, japoniškasis dziudo, džudžitsu, karatė, bušido ir daugelis kitų taip vadinamų “dzenbudizmo“ kovos rūšių atveria prieš mus naują, į nieką nepanašų pasaulį. Kinijoje, Japonijoje, Korėjoje ir Vietname kovos menai turėjo visai kitą prasmę nei Vakaruose. Ne pergalė prieš priešininką, bet pergalė prieš patį save, silpnųjų savo savybių ir trūkumų įveikimas, tai vienas iš Rytų kovos menų tikslų. Rytų filosofijos mokykla tapo gyvenimo mokykla. Šie menai kaip diena ir naktis skyrėsi nuo sporto ir karo disciplinos. Meistrai beatodairiškai tapdavo pasakojimų ir legendų didvyriais, juos apdainuodavo baladėse, o mūsų laikais juos rodo televizija, vaizduoja kino filmuose.

Viduramžiais kovos menai iš žmogaus reikalavo viso jo gyvenimo. Tai turėjo tapti gyvenimo būdu. Norint visada išlaikyti stiprų ir tvirtą kūną, taip pat visada aiškų mąstymą buvo būtina laikytis tam tikrų gyvenimo principų. Speciali dieta, taisyklingas kvėpavimas ir nuolatinis treniravimasis turėjo tapti jų kasdienybe, nes tik taip buvo galima pasiekti kažko. Jų devizas buvo: “Viskas arba nieko“. Senieji meistrai kovos menus lygino su verdančiu vandeniu – užtenka tik sumažinti ugnį krūtinėje ir verdantis vanduo taps paprastu vandeniu. Tačiau tai dar nereiškė, kad žmogus, kurio gyvenimo būdas kovos menai, turi būtinai tapti tik rimtu kovotoju ir pamiršti kitus gyvenimo džiaugsmus. Vidinė liepsna, kuri atsirasdavo iš vidinės energijos ne degino, o dovanojo šviesą ir šilumą. Pažindamas Rytų kovos menus žmogus priartėdavo ir geriau suprasdavo gyvos gamtos nuostabumą ir unikalumą. Štai *Li Bo*, didis Tan epochos poetas buvo nuostabus fechtuotojas. Garsus fechtuotojas Mijamoto Musasi buvo nuostabus dailininkas. Didžiausias Japonijos kovos menų teoretikas Dzen patriarchas Takuanas rašė eilėraščius ir esė. Kinijoje daugelis traktatų apie imtynių meną yra išdėstytos kaip poemos su spalvingais palyginimais ir

įspūdingomis metaforomis. Tikras meistras taip pat gerai turėjo mokėti valdyti ir kardą ir teptuką, žinoti arbatos gėrimo ceremonijas ir išmanyti floristikos meną.

Patį ryškiausią indėlį Kinijos ir Japonijos kovos menai įnešė į klasikinio teatro vystymąsi. Tiksliai atidirbti pratimų kompleksai su ginklu ir be ginklo įėjo į Pekino operų režisūrą, į *noo* spektaklius ir į *kabuki*. Japonų aktoriai studijavo fechtavimo meną su kardais ir kalavijais tam, kad įgautų tikro kario plastiškumą. Kinijoje dėl tos pačios priežasties aktoriai studijavo *ušu* kovos meną. Daugelis *kabuki* teatro pastatymų primindavo riterių turnyrus.

Ritmo pojūtis yra toks svarbus kovų mene, kad yra giminiuojamas su muzika. Žmogus susilieja su gamta, įžengdamas į begalinių atsivertimų ritmą, jausdamas pasaulio kvėpavimą savo širdyje. Kovos menų užsiėmimus galima sulyginti su muzikos pamoka. Pirmiausia išmokstamos natos, tada grojamos neįdomios gamos, iš čia seka perėjimas prie etiudų, tada prie sudėtingų pjesių, simfonijų. Labiausia apdovanoti meistrai kuria kaip kompozitoriai. Jie siekia naujo kūno ir sielos (dvasios) skambesio vienu Visatos ritmu.

Dzen yra labai svarbus kovos menams. Dzen filosofija ir atsirado, kaip kovos menų pagrindas. Kovos menams Dzen reiškia siekį Konfucijaus, Budos ir visų kitų kultūros herojų ir intelekto milžinų, su kuriais tik Dzen buvo susijęs, sukauptą išmintį panaudoti intuicijai skatinti. Kovos menams Dzen buvo vienytojas ir variklis (Gluck, 2002, p.12).

Vadinamajam, Dzen pradininkui Japonijoje Darumai, kovos menai tai buvo ne mechanikos, o veikiau proto sistema. Ir tai neatsiejama nuo meditacijos, nes jos dėka išlaisvinus protą galima valdyti kūną. O lavinant kūną nepamiršti lavinti ir proto. Taigi, abu požiūriai vertingi. Tyras protas valdo kūną. Kūno įvaldymu protą galime padaryti tyru.

2.2. Rytų kovos menų ugdomosios funkcijos aptartis

Rytų kovos menų filosofijoje auklėjimui tenka reikšminga vieta, ypač aukštinamas mokytojo vaidmuo, o daugelis Rytų mąstytojų buvo taip pat ir mokytojais. Jie suvokia mokytojo reikšmę supažindinant žmones su naujomis doktrinomis bei mokant kiekvienam būtinų dalykų. Anot Rytų filosofų ugdymas reikalingas ne tik šiam gyvenimui, bet kad ir po šio gyventume gerai (Ozmon, Craver, 1996, p.126).

Rytų kovos menų ugdymo supratimas labai skiriasi nuo Vakarietiškojo, kuriame ugdymas dažnai suprantamas tik kaip būdas darbui ir socialiniam pranašumui įgyti. Daugelį žmonių Vakaruose materialūs interesai ir rūpesčiai yra taip užvaldę, kad kokie nors aukšti samprotavimai ir visa, kam reikia daug laiko, nelabai vertinama. Todėl daug kas Vakarietiskame mąstyme suprantama kitaip nei Rytietiskame. Pavyzdžiui, kaip Rytų ir Vakarų mąstytojai supranta pažangą? Vakarų mąstytojas pažangą įvertintų praktiškesnės ir veiksmingesnės socialinės bei politinės sistemos požiūriu. Rytų kovos menų mokytojui ar mokiniui pažangą gali reikšti neprisirišimas ir vidinės savo būties tobulinimas.

Rytų kovos menų ugdytojai kuria harmoningą asmenybę, kuri lavina savo kūną ir sąmonę, bei lankstumą ir jautrumą kosmoso ir žmogaus stichijų pagalbai. Ir tai parodo, kad jie nekelia kažkokio vieno ugdymo tikslo. Jie teigia, kad geras kovotojas turi būti ir geras poetas. Rytų filosofija pradeda nuo jutiminio patyrimo ir perkelia jį atgal į sąmonę.

Rytų kovos menų ugdymo filosofijoje išskirtinis yra mokytojo ir mokinio santykis, aiškiai suvokiant to santykio lemiamas svarbias permainas. Bendraudamas su mokytoju, įkvėpėju, dvasios vadovu, mokinys paprastai pasikeičia. Pasikeitimas yra labai reikšmingas dalykas, nes norint, kad žmogus galėtų ramiai, neprarasdamas pusiausvyros, sutikti gyvenimą arba kančią, jis turi keistis. Todėl Rytų kovos menų ugdyme pastebimas ryškus dvasinis ugdymo pobūdis. Ugdymas vyksta per vidinį supratimą, nenaudojant prievartos.

Dzen mąstysena iškelia į priekį žmogaus harmoniją su gamta. Čia tik mokytojo dėka mokinys gali pasiekti nušvitimo. Todėl sekdamas jo mokymo, mokinys formuoja save. Rytų kovos menuose jaučiama didelė vienybės dvasia. Jei senovėje susikurdavo kovos menų mokykla, tai nereiškė, kad mirus jos įkūrėjui ji būdavo uždaryta. Atvirkščiai, mokykla gyvuodavo šimtmečius ar net tūkstančius metų, nekeisdama savo esmės. Kovotojai buvo ištikimi savo pradui, nes būtent šito jie mokydavosi per treniruotes. Būtent pastovumas ir ištikimybė labai vertinamas Rytų kovos menų ugdymo principas.

Kūno ir dvasios ugdymas per kovos meną nėra naujas dalykas. Tačiau tai yra įprasta tik Rytų šalyse. Kovos meno filosofijos pagalba žmogus tampa pranašesnis ne tik jėgos atžvilgiu. Toks žmogus gali tapti pranašesnis kaip asmenybė, kurio harmonizuota ir subalansuota sąmonė geba gyventi daug lengviau ir atlikti įvairius darbus daug paprasčiau.

Rytų kovos menuose ugdymas užima labai svarbią vietą ne tik, kaip priemonė ugdyti ir lavinti vaikus. Pats kovotojas visą gyvenimą mokosi ir tobulėja. Dzen filosofija sako, kad jei žmogus patiria nušvitimą tai dar nereiškia, kad jis viską patyrė. Tai reikštų, kad toks žmogus nepatyrė nieko. Panašiai vyksta ir kovos menuose. Kovotojai mokosi, lavinasi visą gyvenimą ir net tada kai jie pasiekia pačių aukščiausių rezultatų jie nenuleidžia rankų, bet toliau dirba ir tobulėja, nes tobulėjimui ribų nėra.

Toks požiūris yra labai vertinamas ir turėtų būti ugdomas visame pasaulyje. Juk pasidavimą Rytų filosofai laiko didžiausia nuodėmė prieš save ir prieš pasaulį.

Kad labiau suprastume, kaip Rytų kovos menai ugdo žmogaus kūno ir dvasios stiprybę, vikrumą, lankstumą, atsidavimą, proto vikrumą, paanalizuosime *dziudo* ir *karatė* kovos menus.

2.3. Dziudo kovos menas, kaip kūno ir dvasios harmonizavimo būdas

Dziudo yra viena efektyviausia kūno ir dvasios galių tobulinimo priemonė, stiprinanti žmogaus sveikatą ir organizmą. *Dziu* reiškia lankstumą, *do* – pažinimo kelią, tikslo siekimo būdą. *Dziudo* – kūno ir dvasios harmonija, savęs pažinimas ir tobulinimas einant gyvenimo keliu (Bartulis, 1998, p.6).

Dziudo tikslai buvo giliai filosofinės idėjos, kurios kėlė net eilinių žmonių susižavėjimą. Jos teigė, kad reikia ugdyti harmoningą asmenybę, kuri būtų stipri ir paklusni savo ugdytojui.

Praėjusio amžiaus antroje pusėje gyvenusį japonų mokytoją Dzigorą Kaną (Jigoro Kano 1859 – 1938) jaudino jaunuolių fizinio ir dvasinio auklėjimo problemos. Jis nusprendė, kad jaunuoliui reikalingas saugus kovos būdas, **padedantis ugdyti kūno ir dvasios harmoniją**.

Japonijoje beveik kiekvienas žinojo kas yra *bušido*, *džiudžitsu*, *karatė*, *kendo* ir kiti kovos (karo) meno būdai. Tačiau smūgiai į gyvybinius taškus, sąnarių laužymo ir kiti kovoje taikomi veiksmai kėlė pavojų ne tik žmogaus sveikatai, bet ir gyvybei. Tai puikiai suprasdamas, Dz. Kanas atmetė visus smūgius, pavojingus laužymus ir džiudžitsu bei aikido pagrindu sukūrė naują Rytų dvikovos atšaką – *dziudo*.

1882 m. Dz. Kanas Tokijuje įkūrė specializuotą dziudo mokyklą – Kadokaną, kuris vėliau tapo geriausių pasaulio *dziudo* trenerių ir sportininkų mokslo ir metodikos centru. Pirmuoju Kadokano profesoriumi buvo pripažintas jo įkūrėjas Dz. Kanas (Bartulis, 1998, p.4). Jis labai ilgą laiką ieškojo ir tobulino tai kas būtų tinkamiausią *dziudo* kovos meną. Tik galutinai išstobulinęs techniką ir visų judesių esmę jis atidarė Kadokaną. Aiškindamas *dziudo*, kaip kūno ir dvasios harmonizavimo esmę, Dz. Kanas kalbėjo, kad *dziudo* reiškia lankstumą ir judrų kelią arba gebėjimą vardan galutinės pergalės užleisti kelią.

Dz. Kanas pateikė pavyzdį tam, kad būtų lengviau suprasti apie kokį lankstumą ir judrumą jis kalbėjo. Tam mokytojas panaudojo matematinius skaičius nuo 1 iki 10. Pamėginkime įsivaizduoti, kad priešais mus stovinčio žmogaus jėga lygi 10 balų, o mūsų – 7 balai. Jei priešininkas iš visų jėgų mus pastumtu, mes bet koku atveju nukristume ar bent jau būtume nublokšti į šalį. Mūsų neišgelbėtų net jei visomis jėgomis, įtempia visus turimus raumenis, stengtumėmės nepajudėti iš vietos, nes mūsų jėgos buvo nelygios. Bet jei vietoj to, kad pasipriešintume, mes smūgio metu tiesiog netikėtai atsitrauktume į šoną taip, kad mūsų nepalietų. Tuomet priešininkas neišlaikęs pusiausvyros griūtų. Atsidūręs tokioje padėtyje jis taptų labai silpnas (ne fizine prasme, bet jo stovėseną taptų nestabili, jis prarastų koordinaciją), jo jėga tuo metu sieks tik 3 balus, vietoj normalių 10 balų. Tuo tarpu mes, išsisukę nuo smūgio ir išlaikę

pusiausvyrą stabilioje padėtyje, sutaupysim savuosius 7 balus. Taip atsitikus galėsime suduoti smūgį priešininkui net nenaudodami visos savo jėgos. Kad nugalėti mums užteks tik pusės savo jėgos, t.y. 3,5 balų. Ir mums dar liks 0,5 balai jėgos, kurią galėsime panaudoti esant reikalui.

Gali atsitikti ir taip, kad mums pasitaikęs priešininkas turės mažiau jėgos nei mes. Tuomet mes galėtume iškarto tapti nugalėtojais suduodami smūgį pirmi, bet *dziudo* moko kito. “Kam be reikalo švaistyti energiją, jei protingiau išsisukti nuo smūgio ir pasitaupius nugalėti stipriausią priešininką”. Apie tai kalbėjo Dz. Kano kai savo mokyklose kalbėjo apie “ypač efektyvios jėgos panaudojimą”, kuris vėliau japonų politikų ir ekonomikų buvo perkeltas į socialinių santykių sritį.

Savo raštuose Dz. Kano pabrėžia, jog *dziudo* – tai kūno ir dvasios harmonizavimo mokykla. Jis teigia, kad efektyviai maksimalus kūno ir dvasios panaudojimo principas yra pagrindinis *dziudo* principas. Šis principas taip pat gali būti naudojamas, kaip priemonė tobulinant žmogų kaip asmenybę. Tam, kad žmogus taptų stiprus, sveikas ir naudingas aplinkai būtina efektyviai maksimaliai naudoti savo kūno ir dvasios principus. Tai fizinio ir sąmonės auklėjimo esmė. Duotasis principas taip pat gali būti naudojamas, kad būtų galima suderinti žmogaus mitybą, pagerinti jo aprangą, gyvenamąją vietą, aplinkinių požiūrį į patį žmogų. Tai tampa tarsi gyvenimo būdu (Долин, Попов, 1990, p.300).

Rytų filosofija daug dėmesio skiria etikai ir estetikai. *Dziudo* turi savo etiketą, kurio privalo laikytis. *Dažo* – technikos pažinimo (mokymosi) vietoje (salėje) – laikomasi tradicinio etiketo. Sportininkas (*dziudoka*) įėjęs į *dožo*, pasisveikina nusilenkdamas. Jeigu mokytojas (sensėjus) – įeina į *dožo*, kai salėje jau yra susirinkę mokiniai, grupės seniūnas (vyresnysis mokinytis) duoda bendrą komandą: *sensej ritsu rej*. Mokiniai pasisveikina nusilenkdami, mokytojas atsako tuo pačiu.

Pratybų pradžia skelbiama komanda *ni, san, sė* – išsirikiuoti po 2, 3, 4 eilėse prieš *čindeną* – *dožo* šventovę (*dziudo* kovos meno pradininkų, įkūrėjų ritualinę sieną su portretais ir emblemomis).

Komanda *sei dza dzen* reiškia užimti ritualinę pozą *Dzen*.

Komanda *mokuso* įsako užmerkti akis, pradėti vidinį susikaupimą – meditaciją. Medituojant būtina pasitelkti į pagalbą kvėpavimo techniką, sutelkti dėmesį į treniruotę, pašalinti mintis, trukdančias visiškai atsidėti treniruotei.

Komandas *mokuso mate* reiškia atmerkti akis, baigti meditaciją.

Po komandos *činden dza rej* pasveikinama *doža* šventovė, *dziudo* meno pradininkai, puoselėtojai, iš kurių mes mokomės sėmėmės žinių, dvasios tvirtybės. Pasisveikinama sėdint *džadzen* poza, nusilenkiant į priekį ir delnais pasiekiant tatamį.

Po to sensėjus pasisuka į mokinius. Vyresnysis mokinyš (seniūnas) duoda komandą *sensej dza rej*, kuri ragina pasveikinti mokytoją.

Atliekant pratimus su partneriu laikomasi to paties etiketo. Tuo išreiškiama pagarba partneriui, padėkojama už pagalbą mokantis *dziudo* technikos. Mokytojas, parodęs veiksmą, taip pat padėkoja mokiniui, šis atsako tuo pačiu (Bartulis, 1998, p.7).

Pas kiekvieną sportininką yra savas kostiumas. Jis turi būti kruopščiai prižiūrimas ir visada švarus. *Dziudo* imtynininko kostiumas (dziudoga) sudaro kimono, kelnės ir diržas. Prieš eidamas ant tatamio imtynininkas turi užsijuosti ant diržo raudoną arba baltą juostą.

Dziudo kostiumas turi atitikti šiuos reikalavimus:

1. Striukė (kimono) turi dengti sportininko šlaunis, o rankovės, nuleidus ranką žemyn, liesti riešą. Striukė turi būti pakankamai plati, kad atlapai apatinėje krūtinės dalyje dengtų vienas kitą ne mažiau kaip 20 cm. Striukės rankovės turi liesti riešo sąnarį, o mažiausias atstumas tarp riešo ir rankogalio turi būti ne didesnis kaip 5 cm. Per visą rankos ilgį tarp rankovės ir rankos turi būti 10 – 15 cm tarpas.
2. Ant kelnų (dziuban) neturi būti jokių žymių. Paprastai jos gali liesti čiurnos sąnarį, o mažiausias atstumas tarp čiurnos ir kelnės turi būti 10 – 15 cm tarpas.
3. Tvirtas 4 – 5 cm pločio diržas (obi), kurio spalva turi atitikti dziudokos meistriškumą, rišamas ant juosmens plačiu mazgu, kad glaudžiai prispaustų kimono. Diržo ilgis turi būti toks, kad juo du kartus apjuosus juosmenį ir užrišus mazgą liktų 20 – 30 cm galai.
4. Imtynininkės po stiuke turi dėvėti ilgus baltos arba beveik baltos spalvos sportinukus (sportinius marškinėlius trumpomis rankovėmis), kurie sukišami į kelnes.
5. Oficialiuose tarptautiniuose dziudo varžybose sportininkas, kviečiamas ant tatamio pirmasis privalo dėvėti mėlynos spalvos dziudogą, o antrasis – baltos (Bartulis, 1998, p.8 – 9).

2.4. *Karatė* kovos menas, kaip būdas pažadinti ir koncentruoti žmogaus kūrybinę energiją

Karatė – japoniškas žodis, reiškiantis “tuščia ranka” arba “tuščios rankos”. Šią Rytų kovos meno šaką gaubia gausybė legendų ir pasakojimų. Pasak jų, *karatė* evoliucija prasidėjo daugiau kaip prieš tūkstantį metų. Tačiau šaltiniai apie tų laikų *karatė* yra gana migloti, labai mažai turima duomenų apie tolesnę *karatė* raidą iki Okinavos išgarsėjimo.

Okinava – tai pagrindinė Riukiaus salyno sala, priklausanti Japonijai. Pavadinimas *karatė* kilo iš tenyškčių pirmųjų kovų, kuriuos buvo rengiamos Okinavoje ir vadinamos *te*, arba “ranka”. Okupuotoje kinų, o vėliau japonų Okinavoje buvo uždrausta naudoti ginklus, todėl tai buvo tarsi priežastis, skatinanti kovoti tuščiomis rankomis.

Te kelis tolesnius metus smarkiai plito ir jos pavadinimas keitėsi ir tobulėjo. Taip atsirado pavadinimas *karatė do* (iš japonų kalbos išvertus *kara* – tuščias, *do* – kelias). Nuo to laiko *katarė* reiškia “tuščios rankos”. *Karatė* kelias – tai drausmė ir filosofija, grindžiama moraliniu ir dvasiniu įkvėpimu. Tai matyti iš Okinavos gyventojų Scholar Teijunsoku, gimusio 1663 m., poemos ištraukos:

“Nesvarbu, kaip jūs pranoksite rankų meną,
Ir jūsų scholistiškame užvaldyme
Nėra nieko svarbiau už jūsų elgseną,
Ir jūsų žmogiškumas bus išsaugotas visą gyvenimą.”

(Nagamine, 1976)

(Karamitsos, Pejicic, 1998, p.5-10).

Tai rodoma, jog žmogiškumas yra svarbiausia. Šis kovos menas skirtas ne tik savigynai ar pramogai, tai – filosofija, gyvenimo būdas, pagaliau *karatė* – tai pats gyvenimas to, kuris užsiima *karatė*. Tačiau šiuo laikotarpiu skirtingų veiklos sričių, požymių, kultūrų žmonės nevienodai supranta *karatė*. Vieni žiūri į jį kaip į savigynos būdą, kiti – kaip į sporto šaką, kurią kultivuojant galima sumažinti kasdienę įtampą ir agresiją. Kai kas *karatė* laiko priemone, padedančia ugdyti ištvermingumo ir pusiausvyros savybes, o kiti žiūri kaip į filosofiją, gyvenimo kelią. Tačiau dar įspūdingiau *karatė* apibūdina R. Greblikas knygoje “*Karatė* kovos menas”:

“*Karatė* kovos menas padeda pažadinti žmoguje slypinčią **kūrybinę energiją**, kuri maksimaliai praplečia žmogaus galimybes. *Karatė* nedaro stebuklų, didžiausias stebuklas – mąstantis žmogus” (Greblikas, 2000, p.10).

R. Greblikas įprasmina ugdymo reikšmę ir svarbą *karatė* kovos mene. Taip pat reikia nepamiršti fakto, jog *karatė* tai – Dzen kovos menas ir dauguma principų yra kilę iš Dzen mokymo.

Štai kaip *karatė* terminą net keturiomis formuluotėmis apibūdina Lietuvos kūno kultūros akademijos dėstytojai ir profesorai knygoje “*Karatė* kovos rūšių istorija ir metodikos apžvalga: mokymo priemonė”:

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

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

Karatė – tai ginklas, kurį visada jūs turite su savimi ir šis turėjimas jus įpareigoja be reikalo jo nenaudoti arba garbingai naudoti savo, artimųjų saugumui už tikrinti.

Karatė yra gyvenimo būdas, stilius, sistema, padedanti nugalėti gyvenimo sunkumus.” (Liaugminas, Liaugminas, Ivaškienė, Zobotkus, 2003, p.4).

Visos formuluotės teisingos ir išsako didžiąją dalį *karatė* esmės ir prasmės. Šis kovos menas ypač parodo kūno ir dvasios vienybę, t. y. sąmonės ir kūno, kurie susivieniję gali “nuversti kalnus”. Taip yra todėl, kad *karatė* turi ir savo tvirtą filosofiją. Štai keletas iš *karatė* filosofijos esmių atrastų bendroje E. Karamitsos, B. Pejčić knygoje “*Karatė* pagrindai”:

„Būti stipriam ir galingam - tai reiškia ne turėti už kitą daugiau jėgų, o mokėti pakelti silpnesnį iki savo aukštumų“ (Tagorė).

„Sustingimas reiškia nuobodžiavimą ir belaikę mirtį, o siekimas – gyvenimą. Kova – visų dalykų tėvas“ (Heraklitas).

„Tikras *karateka* yra tas, kuris su dievišku rūpestingumu gali rūpintis ir užjausti kitus, neatsižvelgdamas į jų socialinę padėtį, kurio idealai yra tokie aukšti ir protas toks jautrus, kad iškelia jį virš negarbingų ir niekšingų darbų, ir kartu stiprina jo rankas, kad pakeltų tuos, kurie yra kritę – kad ir kaip žemai. Todėl galutinis *karatė* tikslas yra ne laimėjimas ar pralaimėjimas, bet praktikuojančių *karatė* drausmė charakterio ugdymas“ (Funakoshi, 1869 – 1957). (Karamitsos, Pejčić, 1998, p.17).

Įvaldęs *karatė* veiksmus, žmogus tik pradeda mokytis tikrojo *karatė*. Tuomet, kai jo mintys bus atpalaiduotos nuo pastangų atliekant veiksmus, kada šaltakraujiškai pasitikės savimi, laisvai

valdys savo kūną, galės pajusti fizinį ir dvasinį saugumą, kuris jam padės kasdieniame gyvenime. Tada *karatė* bus ne tik gynybos priemonė, bet ir būdas reguliuoti savo fizinę ir dvasinę būseną. Bus lengva nugalėti ne tik varžovą, bet ir savo silpnumą.

Vidinę kovotojo būseną galima palyginti su lygiu, ramiu tvenkinio vandens paviršiumi, kuris atspindi viską, kas yra aplinkui.

Mintys, kupinos dvasinio budrumo, yra visą apimančios, šaltakraujiškos. Šiuos filosofinius apibendrinimus galime taikyti kiekvienoje gyvenimo situacijoje, atskleidžiant savo dvasinio budrumo atsargas – tai padės jums sunkiu metu priimti teisingą sprendimą. Kiekvienas *karatė* meistras, treniruodamasis visą gyvenimą, pasąmonėje ruošiasi didžiai gyvenimo kovai, kuri gali būti žūtibūtinė ir įvykti bet kuriuo momentu. Japonijoje *karatė do* turi meno statusą kaip dailė, muzika (Karamitsos, Pejic, 1998, p.19).

Karatė šaknys glūdi dvikovoje, kuri neretai lemdavo gyvenimą ar mirtį. Tai iš kovojančių reikalavo ne tik tobulumo technikos įvaldymo, bet ir gausybės dvasinių, psichinių savybių, tokių kaip pasitikėjimas savimi, drąsa ir sugebėjimas iki kraštutinumo sutelkti dėmesį. Bet koks neatidumas, menkiausias minties nuklydimas galėjo reikšti pralaimėjimą ir tuo pačiu sunkius sužeidimus ar mirtį.

Tiek technikos tobulinimas, tiek absoliutus sugebėjimas sutelkti dvasines galias, ugdymas reikalavo sunkių ilgamečių pratybų ir besąlygiško atsidavimo. Taigi meistrai savo mokiniams perteikdavo ne tik taisyklingą techniką, bet ir lavino jų psichiką. Reikėjo nuslopinti ir vengti baimės, neryžtingumo, taip pat išpuikimo ir tokių jausmų kaip įtūžis, keršto troškimas, neapykanta ir pavydas, - tiksliau pasakius, jie visai neturėjo kilti. Elgsenai privalėjo vadovauti sąmoningumas, budrumas, aiškumas ir dėmesio sukonzentravimas į tai, kas tuo metu daroma. Tokio požiūrio susiformavimą smarkiai įtakojo dzenbudizmas, jo mokymas apie tai, kad nereikia būti prisirišusiam, priklausomam nuo daiktų, įvykių, jausmų ir poreikių. Šito nereikėtų painioti su vakarietiška nepriklausomumo ir individualizmo samprata. Mokslas, mirtį traktavęs kaip sudėtinę visos egzistencijos dalį, užsiiminėjančiuosius Rytų kovos menais ir karius labai žavėjo.

Nuolatinis darbas su savimi, toli pralenkiantis grynos technikos įgūdžių lavinimo ribą, ir buvo kelias (*do*) į šią tobulybę. Tikrasis meistriškumas, *karatė* meno įvaldymas gali būti pasiektas tik metų metais atkakliai ir nuolat treniruojantis, nepasiduodant ir priešinant nuovargiui, nusivylimui, baimei. Šioje dvasinėje nuostatoje išryškėja esminis rytiečio ir vakariečio požiūrių į mokymąsi skirtumas. Vakarietis bando iškilusį uždavinį išspręsti racionaliai, o rytietis mokins nuolatinio kartojimu stengtąsi pratimą ar techniką sudvasinti, leisti jai tapti jo dalimi. Tai galime

palyginti su ėjimu arba kvėpavimu, dalykais, apie kuriuos taip pat daug nesvarstoma, o jie tiesiog daromi, tiesiog jiems leidžiama vykti. Štai toks yra kelias, kuriuo dažnai būdavo einama jau nuo pat vaikystės ir kuris baigdavosi tik su mirtimi (Karamitsos, Pejčić, 1998, p.19-20).

Kinijoje, Japonijoje ir Okinavoje didelę įtaką darė konfucianizmas. “Konfucianizmas – tai kinų filosofo Konfucijaus (551 – 479 pr. m. e.) ir jo pasekėjų etinė, politinė ir religinė filosofinė doktrina, feodalinės Kinijos oficialioji ideologija ir valstybinė religija; nagrinėja žmonių santykių ir valdymo klausimus, pripažįsta patriarchalinę feodalinę hierarchiją, ragina gerbti tradicijas. Jis griežtai reguliavo visuomeninį ir iš dalies privatų sambūvį.” (Tarptautinių žodžių žodynas, 1985). Hierarchinės visuomenės suskaldymas atsispindėjo ir kovos menuose. Naujokai bei jaunesnieji mokiniai buvo pavaldūs vyresniesiems bendramoksliams, seniūnui, meistrui. Jaunesnieji pripažino vyresniųjų autoritetą ir taip pat gerbė juo ir pasitikėjo dėl jų gyvenimo patirties ir gilesnio pažinimo. Kartu augo pastarųjų atsakomybė, nes reikėjo mokinius vesti teisingu keliu ir išmokyti ne tik išorinių kovos ir savignyos meno dalykų, bet ir perteikti tas vertybes, normas bei žinias, kurias būtų galima panaudoti savo ilgame gyvenimo kelyje.

Daugelyje kovos menų mokyklose, visų pirma mažose ir labai mažose, tarp mokytojų ir mokinių susiklostė artimi santykiai, išoriškai reiškiami taisyklėmis ir ritualais. Šis elgesio kodeksas reguliavo ir bendrą *dodžio*, ir tarpusavio santykius, stiprino etinių bei moralinių vertybių perteikimą. Ir nors paskutiniaisiais dešimtmečiais dauguma Rytų kovos menų šakų virto grynai sporto šakomis, vis dėlto tebėra rudimentiniu tradiciniu etiketu paremtų elgesio elementų (pvz., pasisveikinimas ir atsisveikinimas) (Karamitsos, Pejčić, 1998, p.20).

Iš pradžių *dodžio* buvo vadinamos šventyklų ir vienuolynų patalpos, kur būdavo pasitraukiama medituoti, arba treniruočių vietos japonų mokyklose, kuriose buvo mokoma kautis kardais. Daugiau negu 250 metų trukusios taikos laikotarpiu, samurajai vis rečiau savo kovos pratybas skirdavo vien karinio parengimo tikslams. Priešingai, į pirmą vietą iškilo dzenbudistinis turinys: meditacija, arba kovos meno mokymasis kaip savęs tobulinimo kelias. Dažniausiai treniruočių salės būdavo vienuolynuose arba prie pat jų. Taigi šios patalpos buvo ne tik pratybų, bet ir kontempliacijos bei dvasios lavinimo vieta.

Dodžio sąvoka reiškia ne tik pratybų patalpą, bet ir apskritai draugiją ar mokyklą, kur mokoma kovinio sporto. Klasikiniai *dodžio* pasižymėjo tam tikra atmosfera, kurią sukurdavo ne vien išoriniai patalpos apipavidalinimo dalykai, bet ir ritualiniai bei žmogiški tarpusavio santykiai. Šiandien retai karatė mokomasi *dodžio* atitinkančiose patalpose. Vis dėl to atmosferą galima sukurti visiems dalyvaujantiems laikantis etiketo. Tai reiškia, kad reikia paprasčiausiai apsiriboti kokiomis

nors tradicijomis, tik „dalyvauti“, bet suprasti jų reikšmę ir atitinkamai suteikti treniruotei gyvybės (Karamitsos, Pejcic, 1998, p.21).

Neatskiriama japonų bendravimo dalis yra mandagumas, pagarba vienas kitam. Tai išryškėja kai pastebime, jog japonai pasisveikindami ar atsisveikindami, net šiais laikais, nusilenkia. *Karatė* prasme, tai pasimato tuomet kai mokinys ar mokytojas įžengia į salę ir iš jos išeina. Abiem šiais atvejais, kovotojas nusilenkia. Kitaip tariant, dar prieš įžengdamas į pratybų salę ir iš jos išeidamas žmogus stovėdamas pasisveikina ar atsisveikina su *dodžio*. Taip pasisveikindamas įeinantysis taip pat užima tam tikrą dvasinę poziciją, kuri jį nuteikia artėjančiai treniruotei. Lygiai taip pat partneriai stovėdami pasisveikina prieš kiekvieną kovą ir atsisveikina išsiskirdami (Karamitsos, Pejcic, 1998, p.22).

Japoniškasis kovotojų kostiumas, dar vadinamas *gi*, labai nesiskiria nuo *dziudo* kovotojų kostiumo. Jis susideda iš palaidinės ilgomis rankovėmis (uvagis) ir kelnų (dziubonas), suveržiamų juosta. *Karatė* kostiumas (kaip ir *dziudo*) kilo iš tradicinio apatinio rūbo, dėvimo po kimono. Diržas (obis) anksčiau buvo reikalingas tam, kad suveržtumėme palaidinę. Dabar ją suveržią maži raišteliai abejuose palaidinės pusėse. Nėra tikslių duomenų apie tai, kada iš *dziudo* buvo perimta diržų sistema kartu su spalvomis ir įvairiais laipsniais (Karamitsos, Pejcic, 1998, p.25).

3. RYTŲ KOVOS MENŲ MOKYKLOS LIETUVOJE: EMPIRINĖ TYRIMO ANALIZĖ

3.1. Tyrimo metodologija ir instrumentologija

Atliekant lyginamąjį kiekybinį ir kokybinį tyrimą, taikyta anketinė apklausa. Remiantis nagrinėta mokslinė literatūra, sudaryti anoniminiai klausimai aktyviai sportuojantiems Rytų kovos menus *dziudo* ir *karatė* 12 – 13 metų paaugliams. Klausimyną sudaro 14 klausimų (žr. 2 priedas). Taip pat sudarytos anoniminės anketos Rytų kovos menų mokytojams – treneriams. Šį klausimyną sudaro 16 klausimų (žr. 3 priedas).

Mokytojams/treneriams sudarytas klausimynas turėjo parodyti tokius aspektus:

- kas paskatino mokytojus tapti Dzen kovos menų mokytojais;
- mokytojų požiūrį į Rytų kovos menų filosofiją;
- mokytojų nuomonę apie Rytų kovos menų funkcijas;
- mokytojų nuomonę apie Rytų kovos menų tikslus Lietuvoje;
- mokytojų požiūrį į ugdymą.

Mokiniam sudarytas klausimynas turėjo parodyti tokius aspektus:

- kas paskatino pradėti sportuoti;
- kokią vietą mokinių gyvenime užima kovos menai, jų pagrindiniai tikslai ir siekiai;
- požiūris į Dzen kovos menų filosofiją;
- Rytų kovos menų įtaka asmeniniam gyvenimui;
- pokyčius atsiradusius jų gyvenime pradėjus lankyti kovos menus;
- ar Rytų kovos menai gali pakeisti požiūrį į jų bendrojo lavinimo dalykų mokytojus ir į pačius mokslus?

Tiriamieji

Tyrimo dalyvavo Vilniaus miesto sporto klubo "Active Gym", Lazdynų laisvalaikio centro, sporto klubo "Pelėda", Dziudo klubo "Lokys", Kauno miesto Kauno dziudo klubo, karatė mokyklos "Dao", karatė klubo "Era" ir Klaipėdos miesto sporto klubo "Galaktika", sporto mokyklos "Okinava" aktyviai Rytų kovos menus *dziudo* ir *karatė* sportuojantys 12 – 13 metų mokiniai ir mokytojai. Taip pat Lietuvos *dziudo* čempionate dalyvavę Rytų kovos menų mokytojai/treneriai. Mokytojų amžius nėra statistiškai reikšmingas.

Lietuvoje yra apie 2500 sportuojančių dziudo ir apie 3000 sportuojančių karatė žmonių. Iš jų 30% yra 12 –13 metų respondentų.

Siekiant, kad tyrimo duomenys būtų patikimi, šiame tyrime buvo apklausti 36 mokytojai. Apklaustųjų pasiskirstymas pavaizduotas 1 lentelėje.

| Miestas | Mokytojų skaičius | Sporto šaka | Mokytojų skaičius | Sporto mokyklos pavadinimas | Mokytojų Skaičius |
|----------|--------------------|-------------|-------------------|------------------------------|-------------------|
| Vilnius | 12 | Dziudo | 4 | Sporto klubas "Pelėda" | 2 |
| | | | | Dziudo klubas "Lokys" | 2 |
| | | Karatė | 6 | Sporto klubas "Active Gym" | 3 |
| | | | | Lazdynų laisvalaikio centras | 3 |
| Kaunas | 13 | Dziudo | 2 | Kauno dziudo klubas | 2 |
| | | Karatė | 2 | Karatė mokykla "Dao" | 1 |
| | | | | Karatė klubas "Era" | 1 |
| Klaipėda | 11 | Dziudo | 3 | Sporto klubas "Okinava" | 3 |
| | | Karatė | 6 | Sporto mokykla "Galaktika" | 6 |
| Lietuvos | dziudo čempionatas | | 13 | Iš įvairių sporto klubų. | |

1 lentelė. Mokytojų skaičius/pasiskirstymas.

Mokinių, sportuojančių Rytų kovos menus, buvo apklausta 140. Jų pasiskirstymas išdėstytas 2 lentelėje.

| Miestas | Mokinių skaičius | Sporto šaka | Mokinių skaičius | Sporto mokyklos pavadinimas | Mokinių Skaičius |
|----------|------------------|-------------|------------------|------------------------------|------------------|
| Vilnius | 54 | Dziudo | 27 | Sporto klubas "Pelėda" | 12 |
| | | | | Dziudo klubas "Lokys" | 15 |
| | | Karatė | 27 | Sporto klubas "Active Gym" | 10 |
| | | | | Lazdynų laisvalaikio centras | 17 |
| Kaunas | 39 | Dziudo | 20 | Kauno dziudo klubas | 20 |
| | | Karatė | 21 | Karatė mokykla "Dao" | 10 |
| | | | | Karatė klubas "Era" | 11 |
| Klaipėda | 47 | Dziudo | 29 | Sporto klubas "Okinava" | 29 |
| | | Karatė | 16 | Sporto mokykla "Galaktika" | 16 |

2 lentelė. Mokinių skaičius/pasiskirstymas.

Tiriamųjų atrankos kriterijai

Tiriamųjų atrankos kriterijaus pasirinkimą lėmė tikslas tirti Rytų kovos menų mokyklų veiklą Lietuvoje ir jų užsibrėžtus edukacinius tikslus. Todėl buvo pasirinkti priklausantys Rytų kovos menus *dziudo* ir *karatė* sportuojantys 12 – 13 metų vaikai ir treneriai.

Tiriamųjų lytis neturėjo įtakos atrankai.

Tyrimo priemonės

Tyrimo metu buvo naudotos darbo autorės parengtos anketos (žr. 2 ir 3 priedus). Anketos sudarytos pagal teorinį tyrimą atliktą pirmoje darbo dalyje išanalizavus pedagoginę, Rytų kovos menų literatūrą.

Tyrimo eiga

Rytų kovos menų internetinių svetainių pagalba, atsitiktine tvarka, buvo pasirinktos Vilniaus, Kauno ir Klaipėdos kovų mokyklos.

Prieš prašant vaikų užpildyti anketas buvo atsiklausta trenerių.

Duomenų fiksavimas ir pateikimas:

Tyrimo duomenų matematinė statistinė analizė atlikta kompiuterine programa SPSS 8.00 (Statistical Package for the social Sciences) 10.0 for Windows.

Dviejų nepriklausomų imčių, (pvz.: mokytojų ir mokinių, *dziudo* ir *karatė*) vidurkiams palyginti naudotas T – Test, kitaip T student kriterijus.

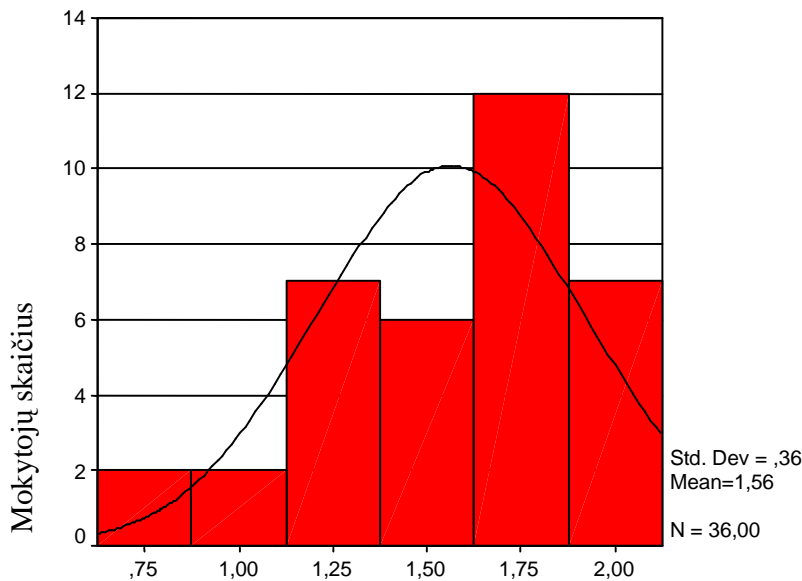
Daugiau negu dviejų nepriklausomų imčių (pvz.: Vilnius, Kaunas ir Klaipėda) vidurkiams palyginti naudotas ANOVA kriterijus.

Skirtumams tarp dviejų nepriklausomų imčių dažnių palyginti naudotas χ^2 (chi kvadratas) kriterijus, leidžiantis nustatyti reikšmingumo lygmenį (alfa lygmenį).

Kai reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$, laikoma, kad skirtumas statistiškai reikšmingas, kai reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$ – skirtumas esminis; kai reikšmingumo lygmuo $p < 0,001$ – skirtumas labai ryškus; kai reikšmingumo lygmuo $p < 0,0001$ – visiškas skirtumas. Kai reikšmingumo lygmuo $p > 0,05$, laikoma, kad skirtumai tarp dažnių yra statistiškai nereikšmingas.

3.2. Mokytojų požiūris į Rytų kovos menų filosofiją ir metodiką

Dauguma tyrime dalyvavusių Rytų kovos menų mokytojų požiūris į Dzen kovos menus yra labai teigiama. Tai galime matyti 1 historigrame.



1 historigrama. Mokytojų požiūris į Rytų kovos menus.

1 historigrame matome vidurkių, atspindinčių mokytojų požiūrio į Rytų kovos menus, pasiskirstymą.

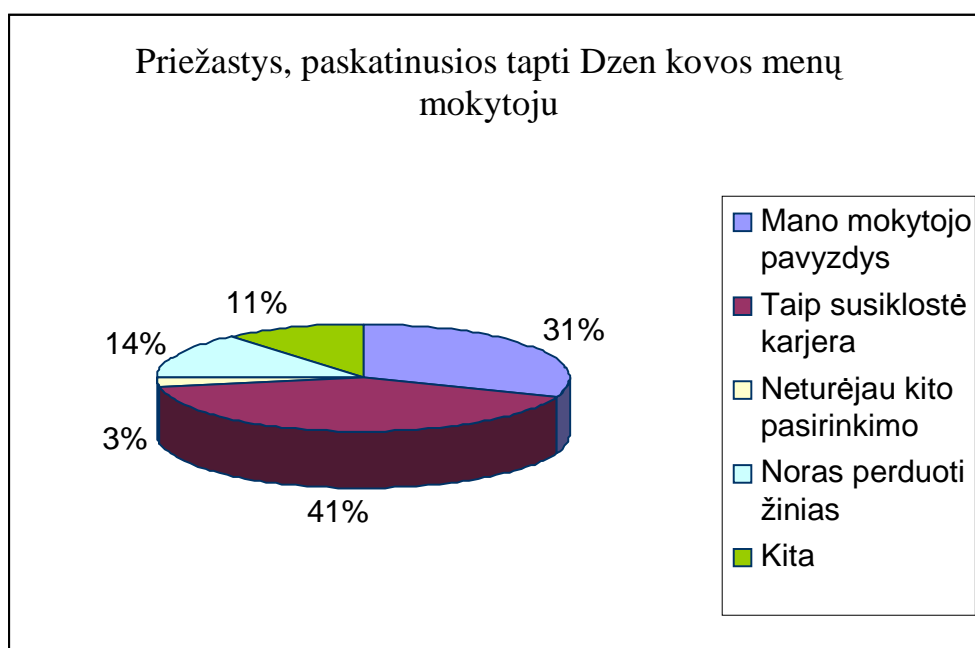
Historigrame atsakymų skalė varijuoja nuo 0 iki 2 balų, kur :

- 0 balų reiškia kovos menų kaip vien tik pragyvenimo šaltinio vertinimą, nesidomėjimą profesiniu tobulėjimu ir Dzen filosofija, menką domėjimąsi dvasiniais kovos menų aspektais.
- 2 balai – pilną atsidavimą Dzen kovos menams, aktyvų domėjimąsi Dzen filosofija, ypatingą dėmesingumą dvasiniams rytų kovos menų aspektams.

Matome, kad šiuo atveju vidurkis yra 1,56. Vadinasi, kad didžioji dalis Rytų kovos menus praktikuojančių mokytojų yra atsidavę Dzen kovos menams, aktyviai domisi Dzen filosofija, yra ypatingai dėmesingi dvasiniams Rytų kovos menų aspektams.

Reikšmingą skirtumą galime pamatyti palyginę trenerių iš skirtingų miestų (Vilniaus, Kauno, Klaipėdos) asmeninį požiūrį. Matome, kad labiau skiriasi Vilniaus ir Klaipėdos mokyklų mokytojų nuostatos (žr. 4 priedas, 1 lentelė. Statistiškai reikšmingi skirtumai paryškinti). Ištyrus atskirų sporto šakų *dziudo ir karatė* trenerių požiūrį į Dzen filosofiją statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta (žr. 5 priedas. 2 ir 2.1. lentelėse).

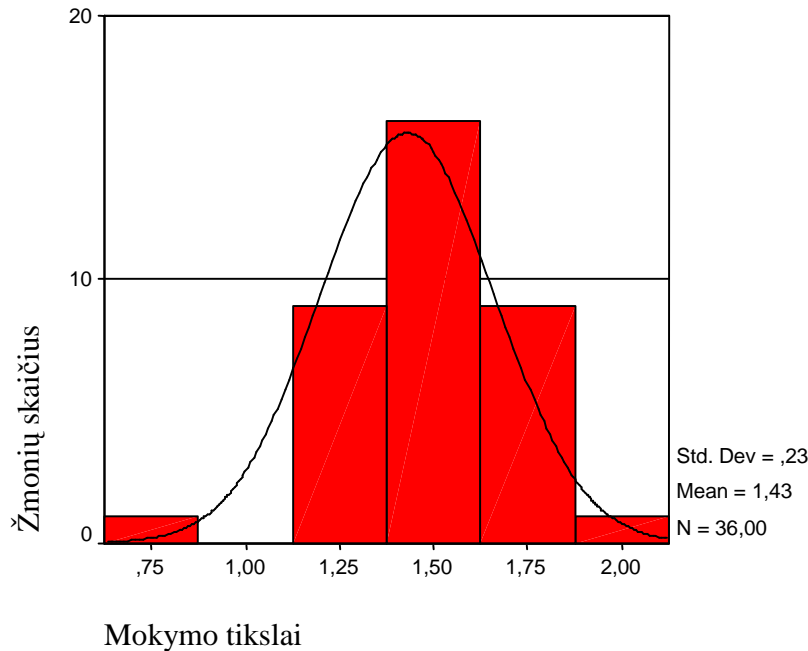
Dzen filosofijoje labai svarbią vietą užima mokytojas. Mokytojo pavyzdys yra labai svarbus, jo autoriteto sekama ir siekiama tapti tokiu kaip mokytojas. Iš 1 paveikslėlio, kuriame parodytos priežastys, kodėl apklausti asmenys tapo treneriais, matome, kad net 31% respondentų pažymėjo tai, jog juos paskatino jų mokytojo pavyzdys. Tai reiškia, kad maždaug trečdalis Lietuvos trenerių suvokia savo reikšmę ir tai, kokie svarbūs jie yra savo mokiniams. 41% respondentų atsakė, kad “taip susiklostė jų karjera”. Deja, tik 14% respondentų pažymėjo, jog pasirinkimą tapti Rytų kovos mokytoju lėmė jų noras perduoti savo gautas žinias. 11% respondentų pažymėjo kitas priežastis, o 3% – atsakė, kad neturėjo gyvenime kito pasirinkimo.



1 pav. Priežastys paskatinusios tapti Dzen kovos menų mokytoju (%)

Matome, kad vos daugiau nei pusė apklaustųjų trenerių suvokia savo pasirinkto darbo dėsningumus, kad *dziudo* ar *karatė* – tai ne tik sporto šakos, o jie ne tik vadovaujantys treneriai. Mokytojams – tai pasirinktas kūno ir dvasios tobulinimo kelias.

2 histograma parodo mokytojų požiūrį į mokinių ugdymo procesą treniruočių metu. Mokytojų požiūris, šiuo atveju, yra beveik idealus.



2 histograma. Mokytojų požiūris į vaikų ugdymo procesą kovos menų pamokose.

Atsakymų įverčiai varijuoja nuo 0 iki 2 balų, kur:

0 balų rodo **ribotą** mokytojo požiūrį į ugdymo procesą (treniruočių metu mokytojas nepasakoja mokiniams apie Dzen filosofiją ir nesiekia mokinių kūno ir sąmonės dermės, neaiškina, kokia yra judesio estetinė reikšmė ir tikslas, sportinius rezultatus vertina aukščiau negu dvasinį tobulėjimą, nesijaučia autoritetu).

1 balas rodo **optimalų** požiūrį į ugdymo procesą (treniruočių metu mokytojas kartais pasakoja mokiniams apie Dzen filosofiją ir aiškina kiekvieno judesio estetinę reikšmę ir tikslą, suvokia kūno ir sąmonės dermės svarbą, jaučiasi esąs mokiniams gero specialisto pavyzdžiu, vienodai svarbiais laiko tiek aukštus sportinius rezultatus, tiek dvasinį mokinių ugdymą).

2 balai rodo **idealų** požiūrį į ugdymo procesą (treniruočių metu mokytojas dažnai pasakoja mokiniams apie Dzen filosofiją ir aiškina kiekvieno judesio estetinę reikšmę ir tikslą, siekia mokinių kūno ir sąmonės dermės, jaučiasi esąs mokiniams autoritetas, kurio veikla neapsiriboja

vien sporto sale, nesuabsoliutina aukštų sportinių rezultatų reikšmės svarbesniu laikymas dvasinį mokinių ugdymą).

Matyti, kad pasiskirstymo vidurkis 1,43 balų. Tai rodo, kad treniruočių metu mokytojai pasakoja mokiniams apie Dzen filosofiją ir aiškina kiekvieno judesio estetinę reikšmę ir tikslą, siekia mokinių kūno ir sąmonės dermės, jaučiasi esantys mokiniams autoritetai, kurių veikla neapsiriboja vien sporto sale, nesuabsoliutina aukštų sportinių rezultatų reikšmės, svarbesniu laiko dvasinį mokinių ugdymą.

Statistiškai reikšmingą skirtumą galime pastebėti palyginę Rytų kovos menų mokytojų iš skirtingų miestų požiūrį į ugdymo procesą per kovos menų treniruotes (žr. 6 priedas, 3, 3.1 ir 3.2 lentelės. Statistiškai reikšmingi skirtumai paryškinti). Statistiškai reikšmingi skirtumai matyti tarp Vilniaus ir Klaipėdos mokytojų požiūrių.

Ištyrus mokytojų požiūrį į ugdymo tikslus skirtingų sporto šakų – *dziudo ir karate*, statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta (žr. 7 priedas, 4 ir 4.1 lentelės). Tai rodo Dzen kovos menų vienovę.

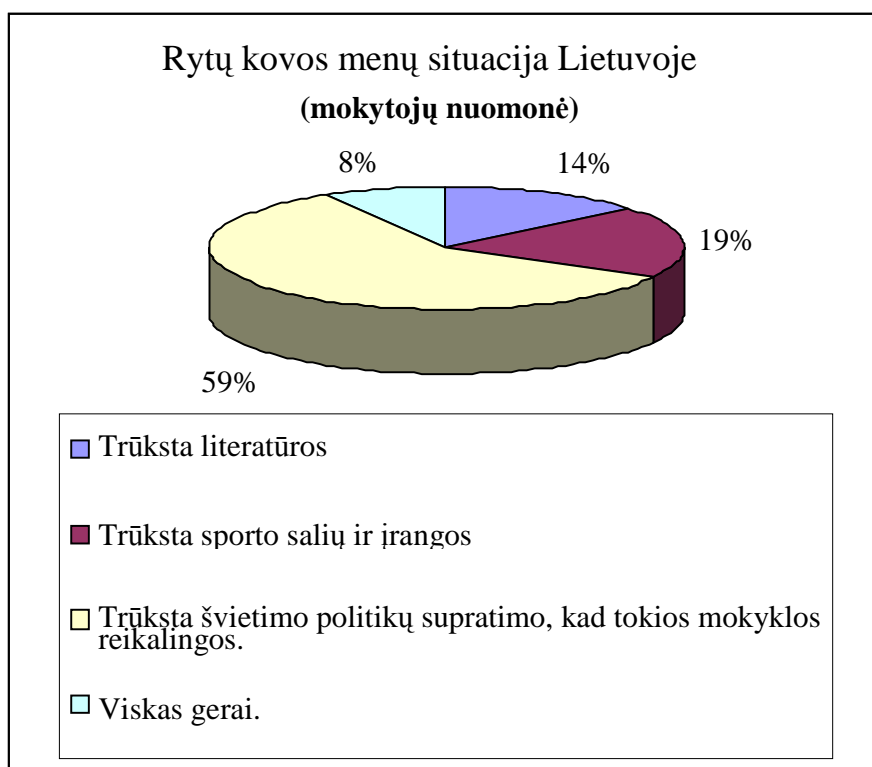
Buvo labai svarbu sužinoti ir mokytojų nuomonę apie *tai kokias, jų manymu, funkcijas Lietuvoje atlieka Dzen kovos menai?*



2 pav. Dzen kovos menų funkcijos Lietuvoje (mokytojų nuomonė) (%).

Kaip matyti iš 2 paveikslėlio, net 56% respondentai teigia, kad Rytų kovos menai ugdo ne tik fiziškai, bet ir psichologiškai bei moraliai stiprias asmenybes. 25% respondentų teigia, kad kovos menai padeda ugdyti fiziškai stiprius, galinčius save ir kitus apginti asmenis. 19% apklaustųjų teigia, kad tai padeda spręsti vaikų užimtumo problemą Lietuvoje ir nei vienas respondentas neatsakė, kad kovos menai tik sporto šaka.

Trenerių buvo paprašyta įvertinti Rytų kovos menų situaciją Lietuvoje. Jų požiūris parodytas 3 paveikslėlyje.

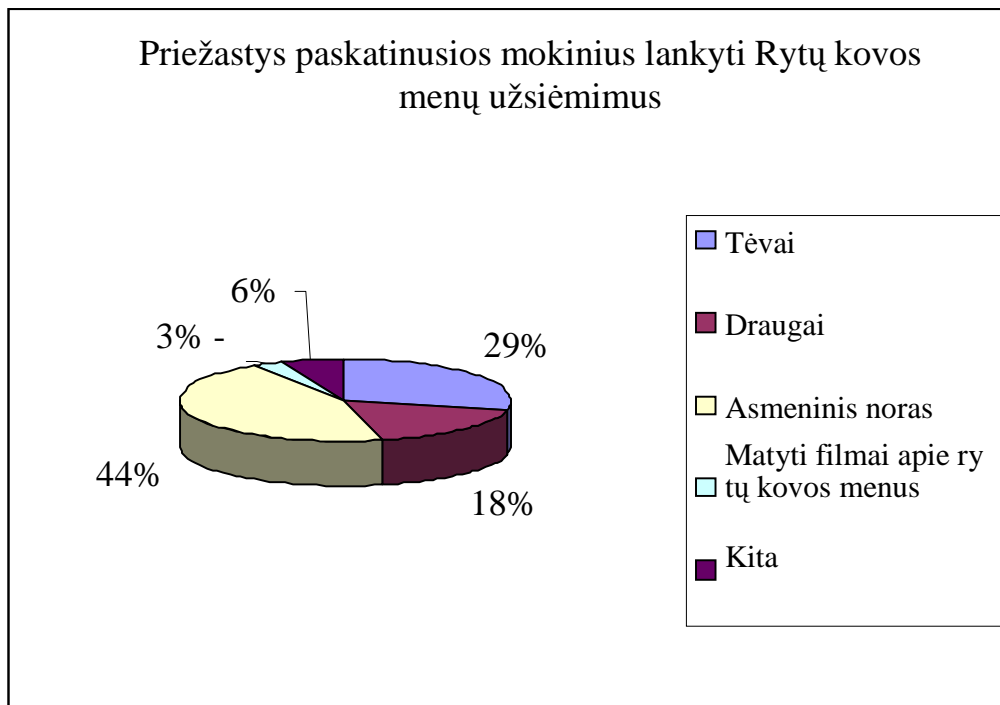


3 pav. Rytų kovos menų situacij Lietuvoje (mokytojų nuomonė) (%).

Atsakymai rodo, kad didžioji dauguma yra vienaip ar kitaip nepatenkinta Rytų kovos menų situacija Lietuvoje, nes tik 8% iš visų apklaustųjų pažymėjo, kad viskas gerai. Kiti 92% yra nepatenkinti: 14% apklaustųjų teigia, jog trūksta salių ir įrangos, 19% – trūksta literatūros, o net 59% respondentai teigia, kad trūksta švietimo politikų supratimo, tokios mokyklos yra reikalingos.

3.3 Mokinių požiūris į Rytų kovos menų filosofiją

Buvo svarbu sužinoti kokios priežastys mokinius paskatino pradėti lankyti kovos menų treniruotes? Mokinių atsakymai labai skirtingi, tai galime matyti 4 paveikslėlyje.



4. pav. Priežastys paskatinusios mokinius lankyti Rytų kovos menų užsiėmimus (%).

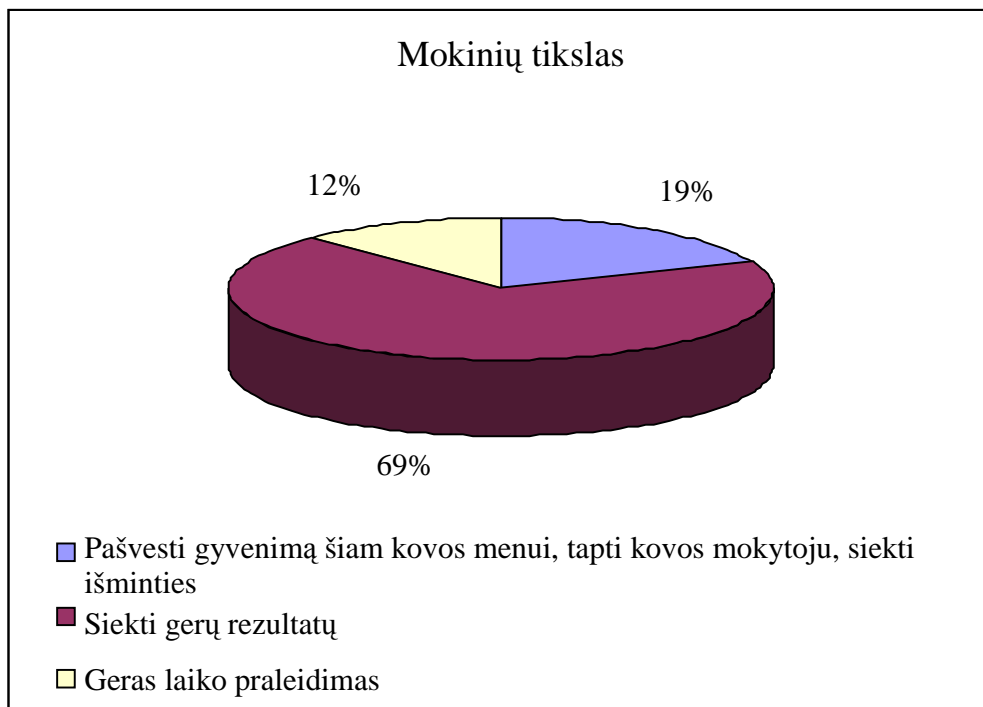
Daugiausia respondentų, t.y. 44% atsakė, kad tai buvo jų asmeninis pasirinkimas. Tai reiškia, kad dauguma vaikų pradėjo lankyti treniruotes iš asmeninių paskatų, iš noro pažinti Rytų kovos meną.

29% respondentų pažymėjo, kad pradėti lankyti treniruotes juos paskatino tėvai. Tai rodo, kad nedidelė dalis tėvų rūpinasi savo vaikų užimtumu.

18% respondentų pažymėjo, kad juos paskatino draugai. Kiti 6% respondentų paminėjo kitas priežastis, tokias kaip psichologinės pusiausvyros paieškos, susirūpinimas savo sveikata, noras tobulėti fiziškai ir psichiškai, noras sustiprėti fiziškai, trenerio kvietimas, noras išmokti apsiginti, fizinio apkrovimo poreikį, noras atitrūkti nuo darbų, noras pažinti kovos meno filosofiją. Tik 3% respondentų paskatino matyti koviniai filmai.

Galima daryti išvadas, kad pradėti lankyti kovos menų pamokas vaikus labiausiai paskatino jų asmeninis pasirinkimas, jų noras pažinti kovos menus ir noras išmokti apsiginti.

Dauguma respondentų į klausimą, *kokie jūsų šiandienos tikslai Rytų kovos menų mokykloje?* atsakė, kad jiems yra svarbūs rezultatai, o ne dvasinis tobulėjimas. Tai pavaizduota 5 paveikslėlyje.

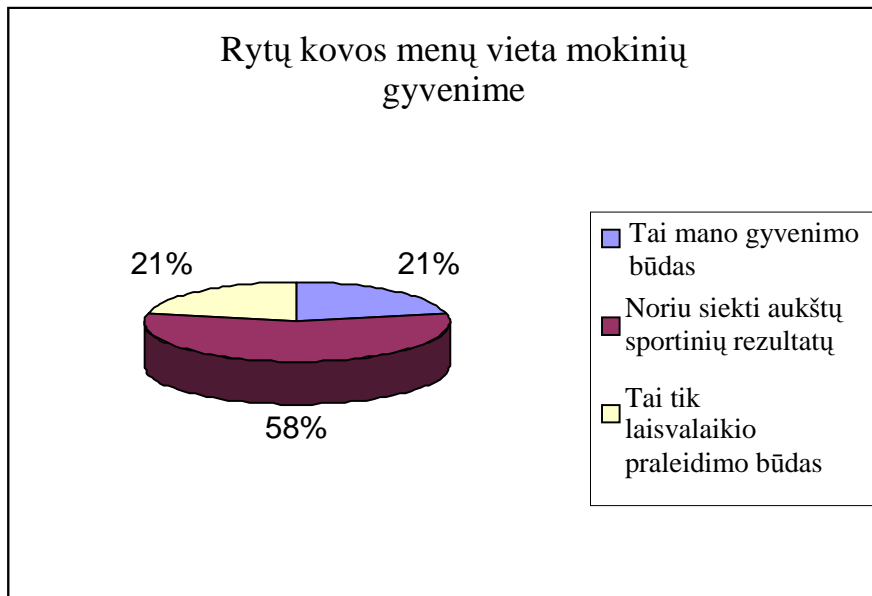


5 pav. Mokinių šiandienos tikslai Rytų kovos menų atžvilgiu.

69% apklaustųjų teigia, kad jiems yra svarbūs geri rezultatai ir tai yra pagrindinis jų šiandienos tikslas. 12% respondentų laikosi nuomonės, kad treniruotės tai geras laiko praleidimas ir tik 19% respondentų nori pašvesti gyvenimą kovos menui, galbūt tapti mokytoju ir siekti išminties.

Galima daryti išvadas, kad daugumai sportuojančių yra svarbios varžybos, patekimas į jas ir geras sudalyvavimas. Vadinas mokytojai taip pat labiau oreantuoti į aukštus mokinių sportinius rezultatus, o teorija apie išmintį ir sąmonės disciplinavimą lieka antroje, o gal ir trečioje vietoje. Tai reiškia, kad mokytojai iš tiesų nepakankamai pasakoja vaikam apie sąmonės disciplinavimą, dvasios stiprinimą arba tai jie daro prastai ir nesuprantamai dėl mokinių.

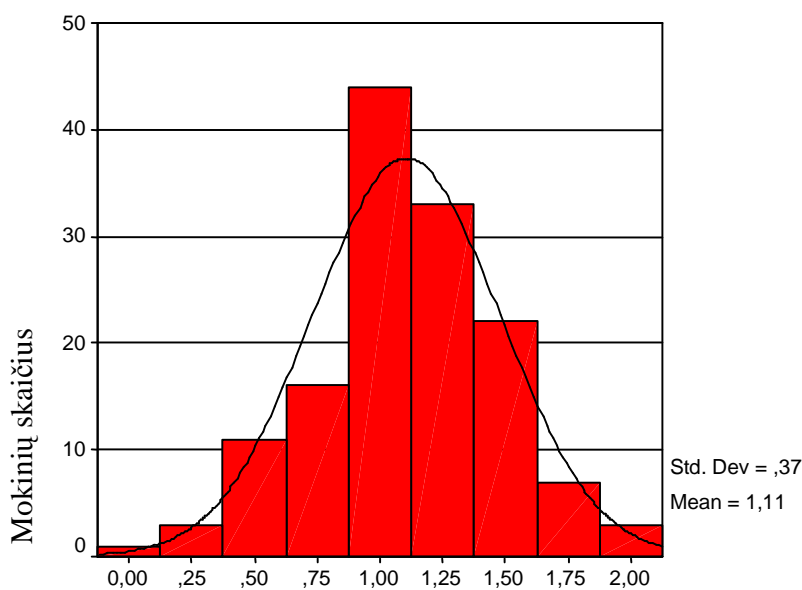
Svarbu išsiaiškinti *kokią vietą mokinių gyvenime užima Rytų kovos menai?* Procentalus nuomonių išsidėstymas pavaizduotas 6 paveikslėlyje.



6 pav. Rytų kovos menų vieta mokinių gyvenime (%).

Net 58% respondentų pažymėjo, kad jų gyvenime kovos menai užima reikšmingą vietą, nes jie nori siekti aukštų sportinių rezultatų. 21% respondentų pažymėjo, kad tai tik laisvalaikio praleidimo būdas. Tiek pat 21% apklaustųjų teigia, kad kovos menai jų gyvenime užima pirmą vietą, nes tai gyvenimo būdas. Šie duomenys dar kartą patvirtina, kad pagrindinis mokinių tikslas yra aukšti rezultatai.

Į klausimą, *koks mokinių požiūris į Dzen kovos menų filosofiją?* Atsakymų vidurkis buvo 1,11, kuris rodo, kad mokiniai neženkliai domisi Dzen filosofija, tačiau yra labiau orientuoti į gerus sportinius rezultatus. Visa tai galime matyti 3 histogramoje.



POŽIŪRIS

3 histograma. Vidurkių, atspindinčių asmeninių mokinių požiūrį į Dzen kovos menus, pasiskirstymas.

Atsakymų skalė varijuoja nuo 0 iki 2 balo, kur :

0 balų rodo **ribotą požiūrį** į Dzen kovos menus (mokinys nesidomi Dzen filosofija, sportą vertina vien tik kaip būdą gerai praleisti laiką, nesuvokia kūrybiškumo reikšmės lavinant kūno ir sąmonės vientisumą).

1 balas rodo išreikštą **orientaciją į aukštus sportinius rezultatus** (mokinys šiek tiek domisi Dzen filosofija, bet nesiekia savarankiškai gilinti savo žinių, aukštus sportinius rezultatus vertina labiau negu dvasinį tobulėjimą, nepakankamai įvertina kūrybiškumo reikšmę siekiant kūno ir sąmonės vienovės).

2 balai rodo **išskirtinį atsidavimą** pasirinktai sporto šakai (mokinys išreiškia didelį susidomėjimą Dzen filosofija, suvokia kūrybiškumo reikšmę kovos menuose, šį sportą tapatina su savo gyvenimo būdu).

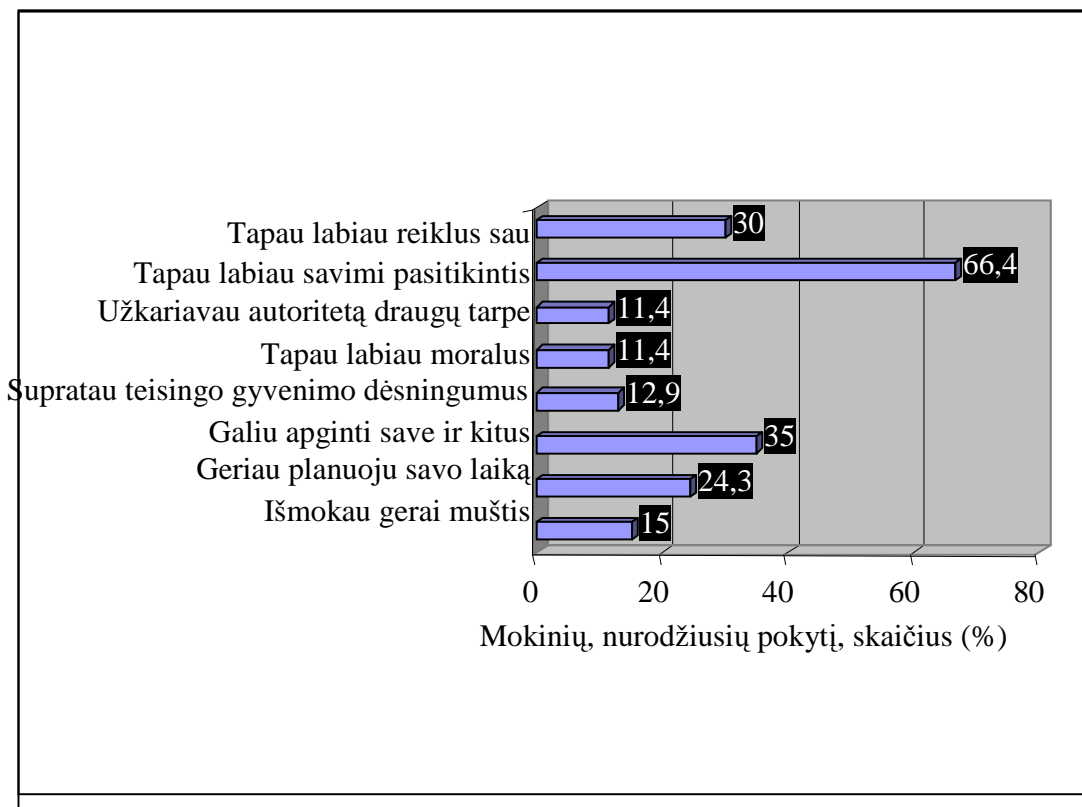
Todėl matome, kad mokiniai šiek tiek domisi Dzen filosofija, bet nesiekia savarankiškai gilinti savo žinių, aukštus sportinius rezultatus vertina labiau negu dvasinį tobulėjimą, nepakankamai įvertina kūrybiškumo reikšmę siekiant kūno ir sąmonės vienovės.

Taip pat buvo palygintas skirtingų miestų mokinių požiūris į Dzen kovos menus. Paaiškėjo, kad skirtingai nei treneriai, tarp mokinių statistiškai reikšmingų skirtumų nėra (žr. 8 priedas, 5 ir 5.1 lenteles).

Tačiau palyginus mokinių ir mokytojų asmeninį požiūrį į Dzen kovos menus paaiškėjo, kad mokinių ir mokytojų asmeninės nuostatos į Dzen kovos menus statistiškai reikšmingai skiriasi tarpusavyje (žr. 9 priedas, 6 ir 6.1 lentelės). Tai rodo, kad treneriai mažai skiria laiko per treniruotes pokalbiams apie Dzen filosofiją ir jos reikšmę kovos menam, ir paliekai tai savarankiškam vaikų studijavimui.

Taip pat buvo svarbu nustatyti, *kokią įtaką mokiniams padarė kovos menų treniruotės nuo tada kai jas pradėjo lankyti?* Įtakų pasiskirstymą galime matyti 7 paveikslėlyje.

Kovos menų įtaka mokinių asmeniniam gyvenimui

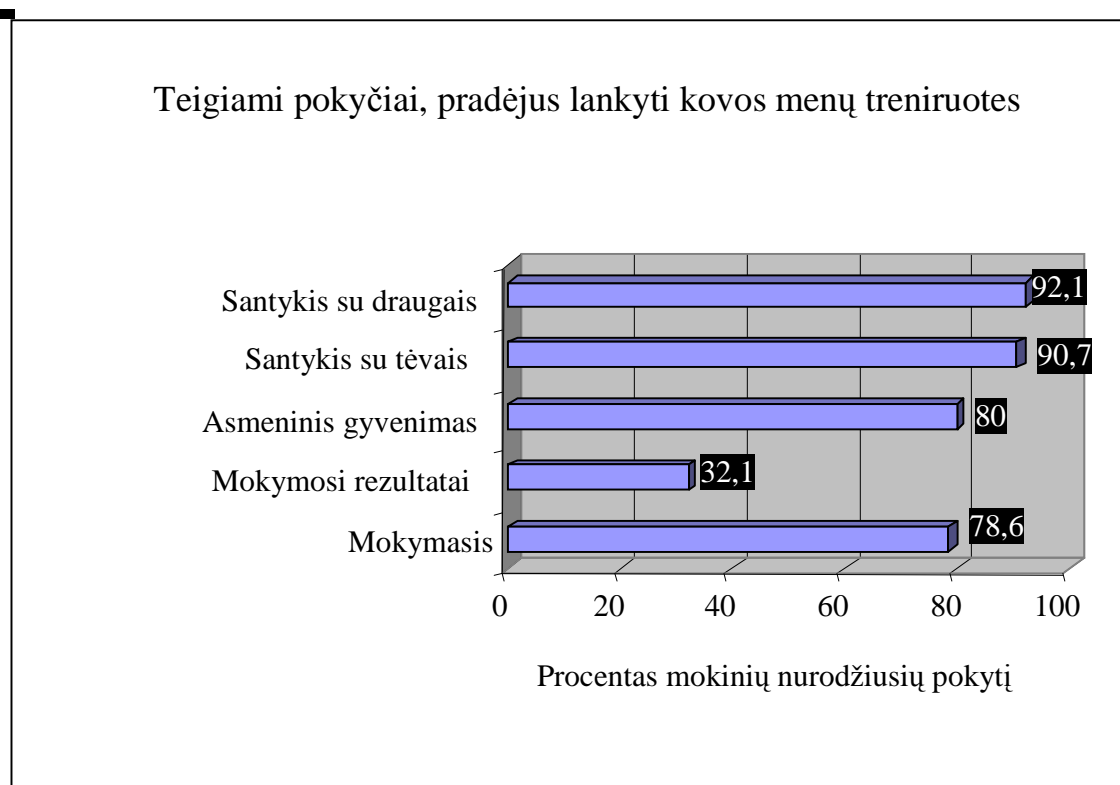


7 pav. Kovos menų įtaka mokinių asmeniniam gyvenimui (%).

Didžioji dauguma, net 64% pažymėjo, kad nuo tada, kai pradėjo lankyti pasirinktas kovos menų treniruotes tapo labiau savimi pasitikintis. 35% respondentai teigė, kad dabar gali apginti save ir kitus. 30% – tapo reiklesni sau, 24,3% – išmoko geriau planuoti laiką, 15% respondentai

teigia, kad išmoko gerai muštis, 12,9% – suprato teisingo gyvenimo dėsningumus, 11,4% respondentų treniruočių dėka užsikariavo draugų autoritetą ir 11,4% – tapo labiau moralūs.

Įdomiau pastebėti kokiose srityse atsirado daugiausia teigiamų pokyčių paauglių gyvenime, pradėjus lankyti treniruotes. Teigiamų pokyčių išsidėstymą procentaliai galime matyti 8 paveikslėlyje.



8 pav. Teigiami pokyčiai, pradėjus lankyti kovos menų treniruotes.

Daugiausiai teigiamų pokyčių atsirado santykiuose su draugais, net 92,1% respondentų pažymėjo, kad draugai juos pradėjo labiau gerbti. Tik 7,9% respondentų santykiai su draugais nepasikeitė.

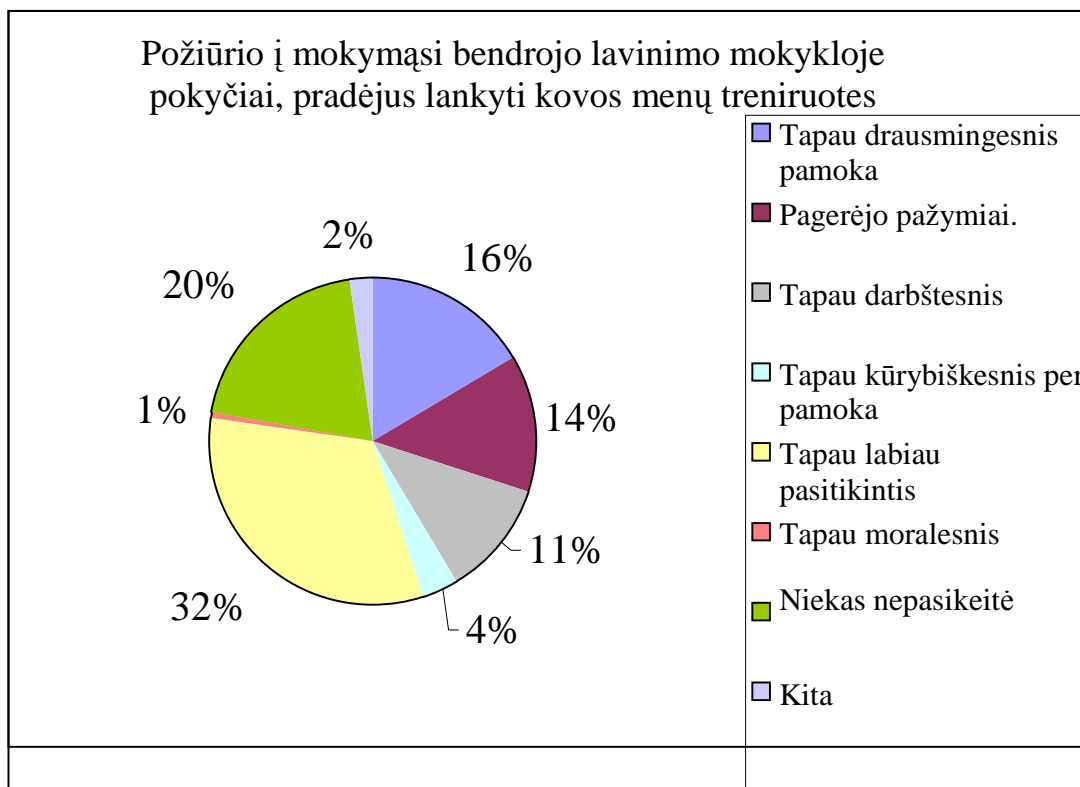
90,7% respondentų pradėjo geriau sutarti su tėvais.

80% respondentų pažymėjo atsiradusius teigiamus pokyčius jų asmeniniame gyvenime.

78,6% respondentų teigiamus pokyčius pastebėjo moksluose: pagerėjo pažymiai, jie tapo drausmingesni, dėmesingesni ir pan.

Rytų kovos menų šalininkai teigia, kad mokytojo autoritetas yra vienas svarbiausių ir reikšmingiausių dalykų, tik 32,1% teigia, kad pagerėjo jų mokymosi rezultatai.

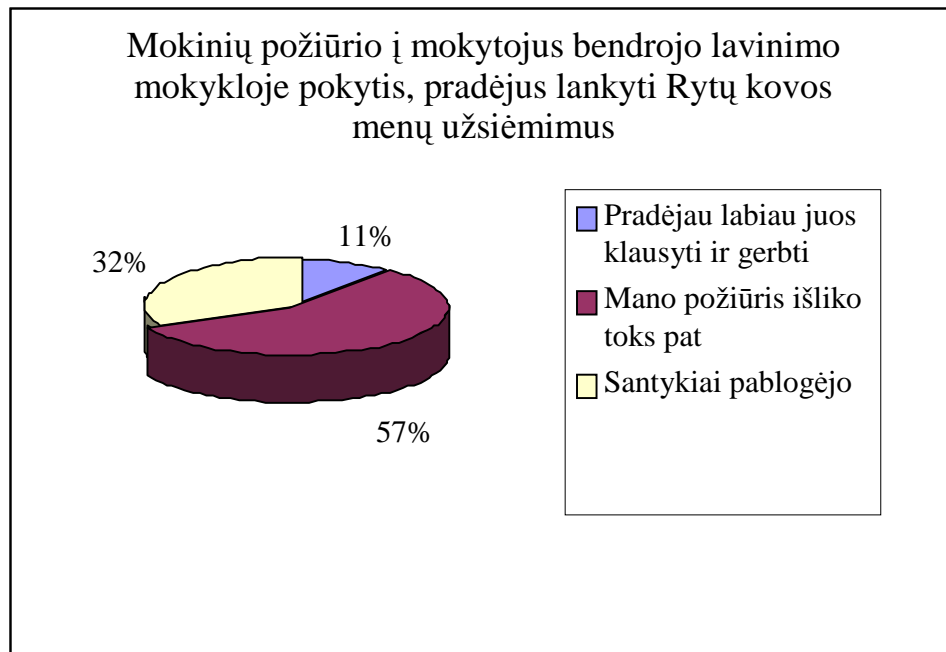
Pažvelgę į 9 paveikslėlį, galime pamatyti vaikų požiūrio į mokymąsi mokykloje pokyčius, pradėjus lankyti kovos menų treniruotes.



9 pav. Požiūrio į mokymąsi mokykloje pokyčiai, pradėjus lankyti kovos menų treniruotes (%).

32% respondentų teigia, jog tapo labiau savimi pasitikintys. 20% – teigia, kad jų požiūris į mokyklą visiškai nekito. Tik 16% respondentų teigia, kad tapo drausmingesni per pamokas, o juk drausmė kovos menuose yra viena iš pagrindinių ugdymo kriterijų. 14% respondentų pažymėjo, kad pradėjus lankyti treniruotes pagerėjo jų pažymiai. 11% respondentų paminėjo, kad tapo darbštingesni per pamokas, tik 4% – teigė, kad tapo kūrybiškesni per pamokas, nors kūrybiškumas taip pat laikomas vienu iš pagrindinių ugdymo priemonių Rytų kovos menuose. 2% respondentų paminėjo kitas priežastis.

10 paveikslėlio duomenys, kuriuose parodoma ar pasikeitė respondentų požiūris į jų mokomųjų dalykų mokytojus pradėjus lankyti kovos menų treniruotes, parodo, kad per treniruotes yra labai mažai ugdoma pagarba mokytojui.

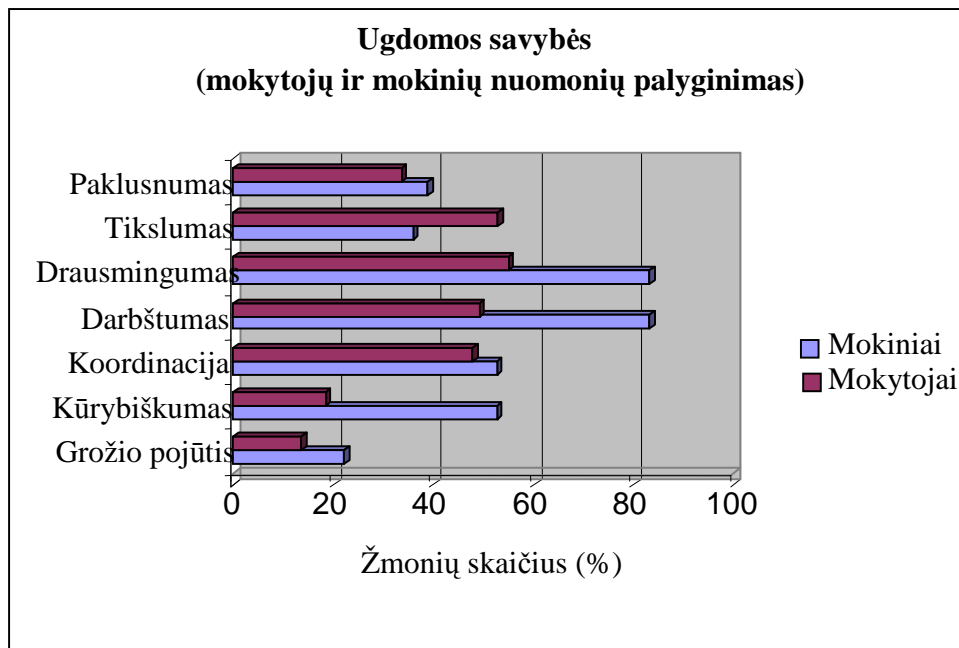


10 pav. Mokinių požiūrio į mokytojus bendrojo lavinimo mokykloje pokytis, pradėjus lankyti kovos menų treniruotes (%).

Galima matyti, kad daugiau negu pusės, net 57% apklaustųjų požiūris į bendrojo lavinimo mokytojus visiškai nepasikeitė. 32% respondentai teigia, kad santykiai netgi pablogėjo ir tik 11% respondentų pažymėjo, jog savo dalykų mokytojus pradėjo labiau klausyti ir gerbti.

3.4. Mokytojų ir mokinių požiūrio į ugdymą Rytų kovos menų treniruočių metu lyginamoji analizė

Toliau palyginkime mokytojų ir mokinių požiūrį į Rytų kovos menų ugdymo tikslus. Išsiaiškinkime mokytojų ir mokinių požiūrį į tai, kokias jų manymu savybes labiausia ugdo kovos menai. Procentalų nuomonių išsidėstymą galime matyti 11 paveikslėlyje.

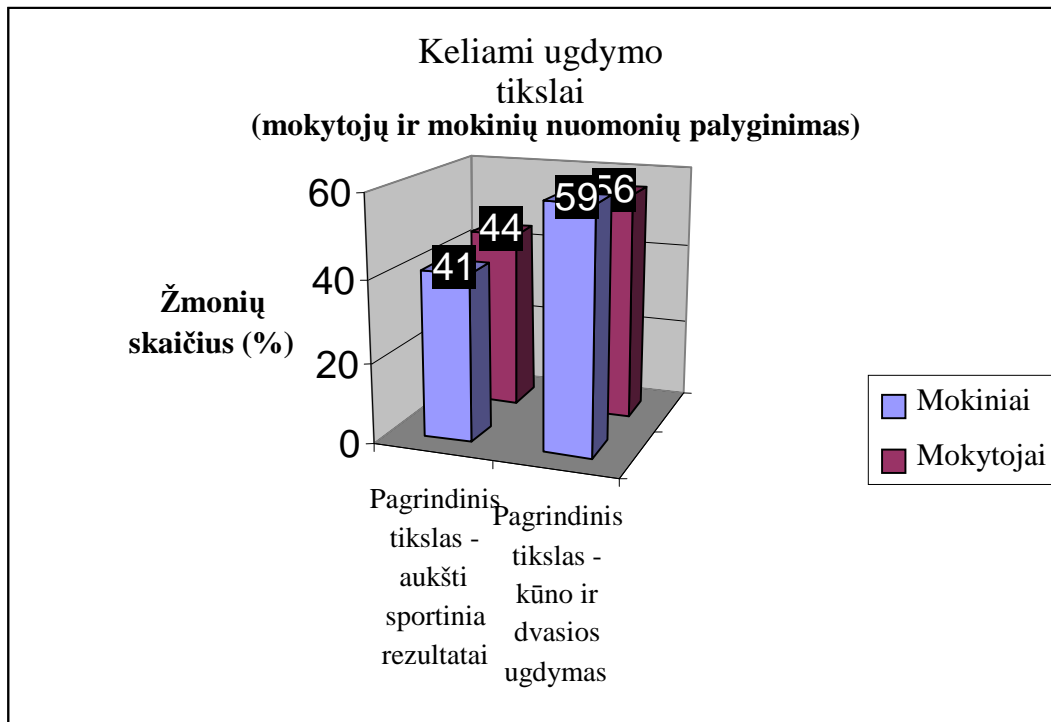


11 pav. Ugdomos savybės (mokytojų ir mokinių nuomonių pasiskirstymas) (%).

Paveikslėlyje matome, kad mokinių ir mokytojų nuomonė skiriasi kai kalbama apie drausmingumo, darbštumo ir kūrybiškumo ugdymą per treniruotes.

Duomenys rodo, kad mokiniai labiau negu mokytojai sureiškina šias ugdymo savybes. Apie kitas ugdomas savybes manoma panašiai (žr. 10 priedas). Mokinių ir mokytojų nuomonė apie paklusnumo ugdymą statistiškai reikšmingai tarpusavyje nesiskiria. Taip pat nesiskiria nuomonės apie tikslumą, koordinaciją, grožio pojūtį.

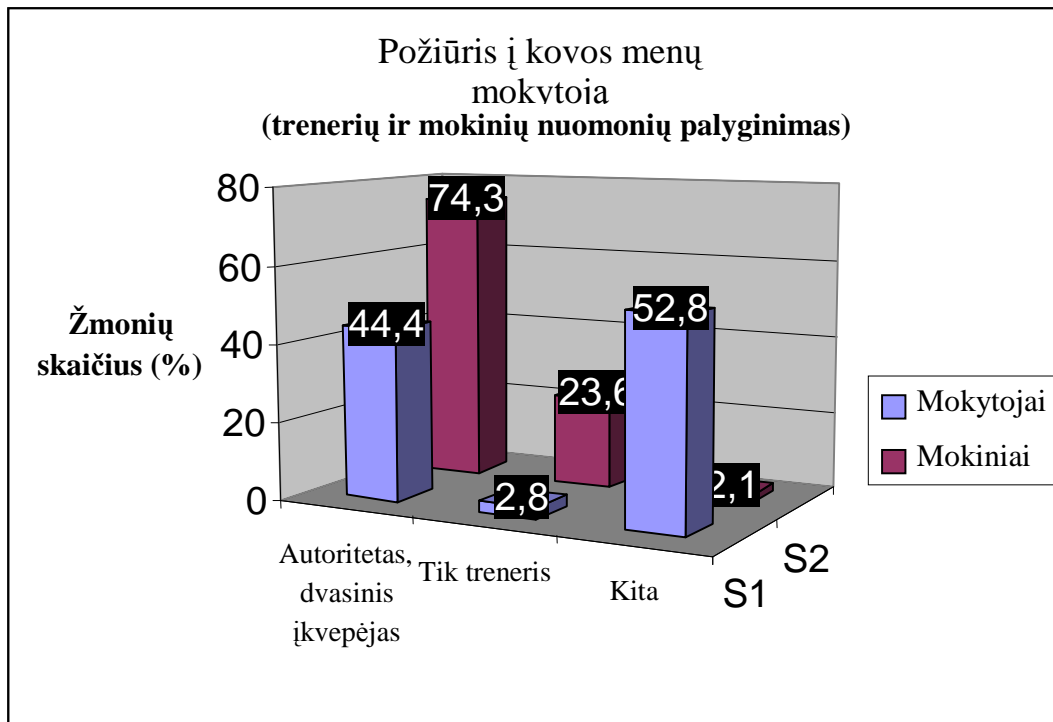
Išaiškėjo įdomus rezultatai palyginus mokytojų ir mokinių nuomones apie keliamus ugdymo tikslus per treniruotes. Tai pavaizduota 12 paveikslėlyje.



12 pav. Keliami ugdymo tikslai (mokytojų ir mokinių nuomonių palyginimas) (%).

Skirtumai tarp mokinių ir mokytojų nuomonės nėra statistiškai reikšmingi (žr. 11 priedas). Tiek nuomonė apie aukštus sportinius rezultatus, tiek nuomonė apie tai, kad per treniruote pagrindinis tikslas yra kūno ir dvasios ugdymas yra panašios.

Taip pat buvo palyginti du reikšmingi klausimai apie mokytojo autoritetą. Mokiniam užduotas klausimas buvo apie tai koks, jų požiūris į jų kovos menų mokytoją, o mokytojams skirtu klausimu buvo siekta išsiaiškinti, koks jų požiūris į save, kaip į kovos menų mokytojus, kaip jie mano ar jie yra autoritetais savo ugdytiniais, ar jie atlieka kitas funkcijas. Atsakymai pavaizduoti 13 paveikslėlyje.



* Kita – gero specialisto pavyzdys, tas, kurio vaikai klauso.

13 pav. Požiūris į kovos menų mokytoją (trenerių ir mokinių palyginimas) (%).

Skirtumai tarp mokinių ir mokytojų požiūrio į kovos menų mokytoją yra statistiškai reikšmingi (žr. 12 priedas). Mokiniu autoritetu save laiko tik 44,4% mokytojų, nors patys mokiniai, net 74,3%, teigia, kad jų kovos menų mokytojas yra jiems autoritetas.

Tuo tarpu tik 2,8% mokytojų save laiko tik treneriais ir net 23,6% mokiniai jiems pritaria.

Net 52,8% trenerių labiau linkę save vadinti tiesiog gerais specialistais, asmenimis, kurių vaikai klauso arba gyvenimo kelio rodytojais. Tačiau tik 2,1% vaikų jiems pritaria.

TYRIMO REZULTATŲ VERTINIMAS IR INTERPRETACIJOS

Analizuodami tyrimo duomenis apie Rytų kovos menų mokyklas Lietuvoje matome labai daug skirtumų ir panašumų: filosofiniuose aspektuose, mokytojų ir mokinių skirtingus požiūrius į tam tikrus klausimus.

Didžioji dauguma mokytojų teigia, kad aktyviai domisi Dzen filosofija, skiria ypatingą dėmesį Rytų kovos menų aspektams. Jų požiūris į mokinių ugdymą per treniruotes yra beveik idealus. Mokytojai teigia, kad treniruočių metu pasakoja mokiniams apie Dzen filosofiją ir aiškina kiekvieno judesio estetinę reikšmę ir tikslą, siekia mokinių kūno ir sąmonės dermės, kurių veikla neapsiriboja vien sporto sale, nesuabsoliutina aukštų sportinių rezultatų reikšmės, svarbesniu laiko dvasinį, vidinį mokinių ugdymą.

Tačiau mokinių nuomonė šiais klausimais ženkliai skiriasi. Mokinių šiandienos tikslas kovos menų treniruočių metu yra aukštų rezultatų siekimas. Gyvenime šis sportas jiems yra pirmoje vietoje, nes taip pat nori siekti aukštų sportinių rezultatų. Gal tik keletas mokinių pažymi, kad jie atėjo į kovos menų užsiėmimus, kad tobulintų ir kūną, ir dvasią. Gali būti, kad mokytojai tik iš pareigos atsakinėjo į anketoje užduotus filosofinius klausimus. Mokytojai sutinka su tuo, kad dvasinis ugdymas yra labai svarbus, tačiau manytina, kad nėra lengva tuo sudominti vaikus. Gal mokytojai baiminasi per daug pasakoti vaikam apie dzenbudizmą ir jo reikšmę kovos menam, kad nebūtų apkaltinti svetimo tikėjimo mokymu į mokinių sąmonę, neatstumtų nuo savęs tų, kurių šeimos išpažįsta krikščionybę ir puoselėja tautines vertybes. Gal jie tikisi, kad vaikai atėjus laikui patys pradės domėtis, kuo jie užsiima, nes tyrime dalyvavę mokytojai kalbėjo apie save, kaip apie asmenis, kurie tik nurodo teisingą gyvenimo kelią.

Galima daryti išvadas, kad daugumai sportuojančių yra svarbios varžybos, patekimas į jas ir geras sudalyvavimas. Mokytojai taip pat labiau orientuoti į aukštus vaikų sportinius rezultatus, o išminties ir sąmonės tobulinimas lieka antroje vietoje. Tai reiškia, kad mokytojai nepakankamai domisi vaikų vidiniu gyvenimu ir čia galima remtis prof. dr. K. Miškinio atliktais tyrimais, kad įvairių sporto šakų treneriai neskiria pakankamai dėmesio sportininkų sąmonės užkodavimui, mažai domimasi sportininkų vidiniais išgyvenimais. Jie nesuvokia to, kad tik stabilios dvasinės būsenos žmogus gali pasiekti gerų rezultatų sporte.

Daug metų dziudo yra olimpinė sporto šaka. Karatė gana greitai bus taip pat priskirta prie olimpinių sporto šakų, todėl mokytojai tiesiog neturi laiko pasakoti apie sąmonę ir sielą. Jie kasdien priversti ruoštis ateities varžyboms.

Vilniaus ir Klaipėdos mokyklų mokytojų nuomonės skiriasi. Gali daryti prielaidą, kad tai vyksta dėl to, jog Vilniuje vyksta daugiau įvairių seminarų, todėl sostinės treneriai turi galimybių dažniau semtis išminties, tačiau jie labiau orientuoti į sportinius rezultatus. Tuo tarpu Klaipėdos miesto treneriai yra labiau orientuoti į Dzen filosofiją.

Statistiškai reikšmingą skirtumą galime pastebėti ir palyginę Rytų kovos menų mokytojų iš skirtingų miestų požiūrį į ugdymo tikslus per kovos menų pamokas. Vėl skiriasi Vilniaus ir Klaipėdos mokytojų ugdymo tikslai treniruočių metu. Tai patvirtina teiginį, kad Vilniaus ir Klaipėdos kovų menų mokyklos, turi užsibrėžę skirtingus ugdymo ir mokymo tikslus.

Rytų kovos menų vienovę galime matyti palyginę skirtingų kovos menų šakų *dziudo* ir *karatė*, mokytojų ir mokinių požiūrius į Dzen filosofiją ir ugdymo tikslus treniruočių metu. Čia statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta.

Tai, kad mokiniai ir mokytojai nori siekti gerų rezultatų nėra blogai. Tačiau reikia suprasti, kad sporto šakos teorijos ir metodikos, medicinos, fiziologijos, biomechanikos, anatomijos, pedagogikos, psichologijos mokslų neužtenka. Būtina, kad treneriai ugdytų, o mokiniai išsiugdytų ir filosofines dispozicijas, padedančias siekti pačių geriausių sportinių rezultatų.

Noras siekti gerų rezultatų kenkia vaikam kaip asmenybėms. Galbūt dėl šių priežasčių vaikai pažymėjo daug asmeninių pokyčių atsiradusių jų gyvenime po to kai, pradėjo lankyti Rytų kovos menų treniruotes. Jie tapo darbštesni, atsakingesni, pradėjo savimi labiau pasitikėti, tapo reiklesni sau, išmoko planuoti savo laiką. Neatsirado nė vieno, kuris nepažymėtų nei vienos iš šių savybių. Gal jiems patiems to nesuvokiant, tam tikromis priemonėmis, mokytojai ugdo dvasinį supratimą treniruočių metu. Tačiau šio amžiaus mokiniai per jauni tai suprasti.

Beveik absoliuti dauguma pažymėjo, kad po to kai pradėjo lankyti kovos menus pagerėjo jų santykiai su draugiais ir tėvais. Manytina, kad taip atsitiko, nes pakilo jų autoritetas, jie tapo fiziškai stipresniais, dauguma nori su jais draugauti.

Šio amžiaus paaugliai yra labai jautrūs. Tie kurie lanko tik bendrojo lavinimo mokyklas ir neturi daugiau jokio užsiėmimo, dažnai konfliktuoja su tėvais ir draugais. Jie būna nepatenkinti juos supančia aplinka ir ,žinoma, savimi. Paaugliams atrodo, kad niekas jų negirdi, nemato ir nesupranta. Rytų kovos menai moko ramybės ir susikaupimo. Tik įveikęs pyktį, stresą ir įvairias baimes žmogus gali užtikrintai žengti gyvenimo keliu ir pasiekti aukštų rezultatų. Rytų kovos menai moko tam tikrų gyvenimo taisyklių. Sporto terminologijoje tai vadinama režimu. Režimas – tiksliai nustatyta gyvenimo tvarka bei tikslingas sportininko laiko paskirstymas: rungtynėms, treniruotėms, mokymuisi, valgymui, poilsiui, laisvalaikiui, asmeninei higienai, miegui ir kitai veiklai,

atsižvelgiant į biologinį ir visuomenės gyvenimo ritmą. Gerai sureguliuotas varžybų, treniruočių ir mokymosi grafikas nesuteikia pagrindo blaškytis ir leidžia pilnai susikoncentruoti į užsiėmimą kuriam tam nustatytu laiku turi būti skiriamas visas dėmesys. Rytų kovos menai moko džiaugtis – saulės šviesa, gėlės žiedu, draugyste ir tūkstančiais kitų dalykų, kurių dažnai nepastebime pasinėrę į kasdienes rūpesčius.

Mokiniam būtina pažinti save: savo silpnas vietas, negeras būdo savybes ir kitus trūkumus; negalvoti, kad kokia nors silpnybė yra likimo bausmė, skirta visam gyvenimui. Silpnybės duotos tam, kad jas įveiktų. Būtina tobulėti – ugdyti gerąsias būdo savybes. Kantrybė, atlaidumas, pakanta, pagarba, dėkingumas ir meilė gydo sielą, padeda gyventi darnoje su savimi, kitais žmonėmis ir Dievu – kaip Jį besuvoktumėme.

Galime sakyti, kad vaikai, kurie atranda save Rytų kovos menuose – atranda save ir namuose ir santykiuose su tėvais ir draugais. Mokiniai išsiugdo tarpusavio supratimą, meilę, pakantumą. Tokie vaikai pradeda geriau elgtis ir sutarti su aplinkiniais ir žinoma su tėvais.

Kaip rodo duomenys, paauglių elgesys tampa pozityvesnis. Tokie vaikai tėvam nekelia didelių problemų, nes jie kažkuo domisi, yra sveiki ir sportiški. Tuo labiau, kad dalis vaikų pažymi, kad nuo to laiko, kai pradėjo lankyti Rytų kovų menų treniruotes pažymiai mokykloje pagerėjo. Tačiau tai, kad kovos menų mokyklos Lietuvoje neugdo vieno iš svarbiausių, t. y. pagarbos vyresniam savybių, rodo didelis mokinių skaičius, 89%, kad jų santykiai su mokytojais bendrojo lavinimo mokykloje visiškai nepasikeitė arba net pablogėjo.

Rytų kovos menų trenerius vaikai laiko didesniais autoritetais nei treneriai patys save. Treneriai labiau linkę save vadinti gerais specialistais, asmenimis kurių vaikai klauso arba gyvenimo kelio rodytojais

Tačiau pablogėjo santykiai su bendrojo lavinimo mokytojais. Galima daryti prielaidą, kad jie neatitinka mokytojo idealo, autoriteto, kuriuo paremta kovos menų mokykla. Bendrojo lavinimo mokyklos mokytojas yra dalykininkas ir jam nerūpi arba mažai rūpi moksleivio mintys kitose srityse. Tokia mokytojų laikysena gali atrodyti formali, todėl atgrasi, nepriimtina ar net priešiška nuteikianti.

Rytų kovos menų mokytojų nuomone, šių mokyklų padėtis nėra pati geriausia Lietuvoje. Jie teigia, kad trūksta švietimo politikų supratimo, kad tokių mokyklų reikia. Mano, kad reikėtų daugiau literatūros Rytų kovos menų tematika, pvz., vaikiško pobūdžio literatūra, kuri padėtų geriau treneriams paaiškinti, o mokiniams suprasti Rytų kovos menų esmę, jos tikrąją paskirtį.

Rytų kovos menų mokyklos – tai puikus vaikų užimtumo klausimo sprendimas. Ten susirinkę vaikai ne tik fiziškai lavinasi ir stiprėja, bet ir ugdo savo dvasinį pasaulį. Treniruočių metu, trenerio pagalba, vaikai išsiugdo daug puikių asmeninių savybių. Pagerėja jų santykiai su aplinkiniais, ypač tėvais ir draugais. Jie pradėjo labiau savimi tikėti.

Duomenys parodė, kad mokytojai treniruočių metu nepakankamai ugdo vaikų sąmonę ir dvasią, tačiau tai vis dėlto vyksta. Tokio amžiaus vaikam dar sunku suprasti Dzen filosofijos aspektus ir aktyviai domėtis jais. Tačiau stebint kovos menų trenerius ir vyresnius jų auklėtinius, per Lietuvos dziudo čempionatą galima buvo matyti, kad tie žmonės puikiai supranta, kad pergalių pasiekti neįmanoma jei tavo dvasia ir kūnas bus atskirose gyvenimo pozicijose.

Manytina, kad Lietuvoje gali augti ir auga daugybe kovos menų pasaulio čempionų, tačiau Lietuva žino tik krepšininkų nuopelnus ir jų pergales.

PAGRINDINIŲ TERMINŲ ANALIZĖ

Šios sąmokos magistro darbe pateiktos remiantis šaltiniais:

1. *Tarptautinių žodžių žodynas*. (1985). Vilnius: Žodynas.
2. Bendorienė A., Bogušienė V. (2005). *Tarptautinių žodžių žodynas*. Vilnius: Alma Littera.

A

Adeptas – [lot. *adeptus* – pasiekęs.]: **1.** asmuo, žinantis sektos, religijos arba kitas paslaptis; **2.** idėjos, doktrinos, religijos siekėjas arba šalininkas.

D

Danas (dan) : meistro laipsnis (juodasis diržas). Siotokane yra devyni danai. Nuo septintojo jie teikiami kaip garbės laipsniai.

Dao – [kinų k. kelias], kinų filosofijoje – visuotinybė (nekintama, neapibūdinama, tobula, neįjuntama, amžina, visos esmės pagrindas, visų kitimų priežastis); žmogus priklausęs nuo žemės, žemė – nuo visatos, visata – nuo dao, o dao – nuo paties savęs.

Daoizmas – **1.** sen. kinų filosofijos kryptis, kuriai pradžia davė Lao Dze dao teorija; **2.** kinų religija, kuri remiasi mistine Lao Dze ir kt. daoistų filosofijos traktuotė.

Didžis (doje) – kovos meno pažinimo vieta.

Do – [kinų k. kelias] kelias.

Dodžio etiketas – tradicinis karatė ritualas, karatė mokinio priesaika, elgesys ir tvarka treniruojantis.

I

Induizmas – politeistinė religija, paplitusi Indostane, atsiradusi iš brahmanizmo ir budizmo.

H

Haigos – Japonų tapybos rūšis.

Haiku – Japonų poezijos rūšis.

K

Kaligrafija – [gr. *kalligraphia*, kallos – grožis + grapho – rašau], dailaus ir raiškaus rašymo menas, dailyraštis.

Kanonas – [gr. *kanon*] visuotinė taisyklė, norma.

Karatė do – tai karatekos gyvenimo kelias, kuriuo einama nuo karatė mokinio naujoko (kiu) iki subrendusio meistro (siusdzin) per kihon, kata, kumite, įvaldant karatė discipliną, kovos dvasią.

Karateka – karatė meną kultivuojantis žmogus.

Karategis (karate- gi) – karatė kostiumas iš tvirto medvilninio audinio.

Kata – forma, išsidėstymas, metodas. Karatė mokyklos stiliaus pagrindinės technikos kompleksai, atliekami išanksto nustatant gynybos, atakos, kontratakos veiksmų eilės tvarką. Tai kova su įsivaizduojamais varžovais, meditacija judant. Tai yra nustatytos eilės ir vyksmo gynybos ir puolimo veiksmų įvairiomis kryptimis seka.

Karma – indų religijoje ir filosofijoje – žmogaus veiksmų etinių padarinių visuma, nuo kurios priklauso, į kokią būtybę jis persikūnys po mirties.

Kihon – karatė mokyklos stiliaus pagrindinė technika, kartojama tūkstančius kartų, tobulinama iki automatizmo.

Kempo – „kumščio kelias“. Į karatė panašus savigynos būdas, trisdešimtaisiais metais išsivystęs Japonijoje.

Komparatyvizmas – [lot. *comparativus* – lyginamasis] – literatūrologijos kryptis, pernelyg vertinanti literatūros kūrinių tarpusavio priklausomybės, vieno rašytojo įtakos kitam lyginamąjį metodą, nekeldama kitų sąlyčių reikšmės, pvz., istorinės tikrovės vaidmens.

Konformizmas – [lot. *conformis* – panašus, atitinkantis]: 1. prisitaikėliškas, pasyvus prisiderinimas prie esamo tvarkos ar vyraujančios nuomonės; 2. etikoje – sekimas elgesio standartu ir minties stereotipu.

Kumite – laisvoji kova yra karatė meno viršūnė. Kova – tai dviejų kovojančių žmonių charakterių, intelekto, dvasios išraiška karatė technika.

M

Marginalijos – [lot. *marginalis* – paraštinis]: **1.** pastabos knygos arba rankraščio paraštėse; **2.** knygos paraštėse įdėtos antraštėlės.

N

No – japoniškojo teatro rūšis.

O

Ortodoksija – [gr. *orthodoxia*], griežtas nustatytų principų ir teiginių laikymasis, paklusimas doktrinai.

P

Panacėja – [gr. *panakeia*; pagal sen. gr. deivės Panacėjos (panacėja – viską gydančioji) vardą], vaistas nuo visų ligų.

A priori – lot. apriorinis, aprioriškas.

R

Rudimentai – [lot. *rudimentum* – užuomazga, pradinė pakopa] išnykusio reiškinio liekana.

S

Samurajus – Japonijoje (XII – XIX a.) – privilegijuota bajorų karinė kasta.

Scholistika – [gr. *scholastikos* – mokyklinis]: **1.** vid. amžių krikščioniškos filosofijos kryptis, kuriai būdinga religinių dogmų grindimas, rėmimasis autoritetais, kaip svarbiausiu tiesos kriterijumi, tiesos kriterijumi, abstraktus, spekuliatyvus rel. problemų svarstymas.

Sintoizmas – [jap. Sinto – dievų kelias (mokymas)], sen. japonų religija; būdinga gamtos reiškinų ir mirusių protėvių garbinimas; ilgainiui tapo imperatoriaus dinastijos kultu.

Siogūnas – Japonijos feodalinių kovų aukščiausiu šalies kariniu vadovu.

Suiboku – Japonų tapybos rūšis.

Z

Zengos – Japonų tapybos rūšis.

IŠVADOS

1. Dzen kovos menuose judesių atlikimo tikslas yra sujungti techninį veiksma, estetinę kokybę ir įkūnijamą patyrimą. Tai darydamas žmogus pasiekia padidintą sąmoningumo būseną. Atitinkamai, tokie judesiai vaizduojami siekiant parodyti žmogaus sąsajas su gamta ir jos estetiniu grožiu.

2. Rytų kovos menai ne tik lavina kūną ir dvasią kovai su priešininkais, bet ir gerina fizinį pajėgumą, didina pasitikėjimą savimi ir savidrausmę, discipliną. *Dziudo* kovos menas – tai kūno ir dvasios harmonizavimo būdas, o *karatė* kovos menas – tai būdas pažadinti ir koncentruoti žmogaus kūrybinę energiją. Todėl pagrindinis Rytų kovos menų tikslas tai ne tik pergalė prieš priešininką, bet pergalė prieš patį save, silpnųjų savo savybių ir trūkumų įveikimas.

3. Empiriniu tyrimu nustatyta, kad statistiškai reikšmingi skirtumai yra tarp Vilniaus ir Klaipėdos mokytojų požiūrių į Dzen filosofiją ir ugdymo procesą Rytų kovos menų treniruočių metu. Vilniaus miesto mokytojai mažiau linkę domėtis Dzen filosofija ir jos pritaikymu kovos treniruočių metu. Tuo tarpu Klaipėdos miesto mokytojai teigia, kad jie aktyviai domisi Dzen filosofija, yra orientuoti į mokinių ugdymą Rytų kovos menų treniruočių metu.

4. Empirinis tyrimas parodė, kad didžioji dalis Rytų kovos menus praktikuojančių mokytojų yra atsidavę Dzen kovos menams, domisi Dzen filosofija, yra ypatingai dėmesingi dvasiniams Rytų kovos menų aspektams. Dauguma jų yra nepatenkinti Rytų kovos menų situacija Lietuvoje: trūkta sporto salių užsiėmimams, sportinės įrangos, literatūros, švietimo politikų supratimo, kad tokios mokyklos yra reikalingos.

5. Empirinis tyrimas atskleidė, kad daugumos apklaustųjų mokinių šiandienos tikslas – aukšti sportiniai pasiekimai. Tai rodo, kad mokytojai nepakankamai pasakoja mokiniams apie sąmonės disciplinavimą, dvasios stiprinimą arba jie daro tai paviršutiniškai ir nesuprantamai mokiniams. Mokiniai domisi Dzen filosofija, bet nesiekia savarankiškai gilinti savo žinių, aukštus sportinius rezultatus vertina labiau negu dvasinį tobulėjimą, nepakankamai vertina kūrybiškumo reikšmę siekiant kūno ir sąmonės vienovės.

6. Empirinis tyrimas parodė, kad Rytų kovos menai mokiniams suteikė pasitikėjimo savimi. Jie išmoko planuoti laiką, tapo reiklesni sau, labiau moralūs, drausmingesni, dėmesingesni, darbštingesni, kūrybiškesni, jautresni grožiui. Mokinių santykiai su tėvais ir draugais pagerėjo, taip pat pagerėjo jų pažymiai bendrojo lavinimo mokyklose. Iš dalies (mokytojų ir mokinių nuomonių lygmenyje) patvirtinta hipotezė, kad Rytų kovos menai sustiprina asmens darną, moralinį sąmoningumą ir veiklos efektyvumą.

7. Požiūris į bendrojo lavinimo mokyklos mokytojus visiškai nepasikeitė. Dalis mokinių pažymi, jog santykiai netgi pablogėjo. Galima daryti prielaidą, kad bendrojo lavinimo mokytojai neatitinka mokytojo idealo, autoriteto, kuriuo paremta Rytų kovos menų mokykla. Bendrojo lavinimo mokyklos mokytojas yra dalykininkas ir jam nerūpi arba mažai rūpi moksleivio mintys kitose srityse. Tokia mokytojų laikysena gali atrodyti formali, todėl atgrasi, nepriimtina ar net priešiška nuteikianti.

8. Mokinių ir mokytojų požiūris į Rytų kovos menų mokytoją skiriasi. Mokiniu autoritetu save laiko tik 44,4% mokytojų, nors net 74,3% mokinių teigia, kad jų kovos menų mokytojas yra jiems autoritetas. Tuo tarpu tik 2,8% mokytojų save laiko tik treneriais ir net 23,6% mokiniai jiems pritaria. 52,8% trenerių labiau linkę save vadinti gerais specialistais, asmenimis, kurių mokiniai įsiklauso arba gyvenimo kelio rodytojais. Tačiau tik 2,1% mokinių jiems pritaria. Apibendrintai galima teigti, kad Rytų kovos menai - tai būdas kelti mokytojo prestižą, didinti mokytojo autoritetą.

REKOMENDACIJOS

- Atliktos analizės metu nustebino tai, jog nesutampa mokytojų ir mokinių požiūris į Dzen filosofiją ir jos naudą Rytų kovos menams. Mokiniais labiau rūpi sportinės aukštumos. Todėl mokytojams vertėtų dažniau pasakoti mokiniams apie Dzen filosofijos reikšmę kovos menams, siūlyti įvairios literatūros laisvalaikio skaitymams.
- Didžioji dauguma (59%) mokytojų – trenerių nepatenkinta Rytų kovos menų situacija Lietuvoje. Jie teigia, kad trūksta švietimo politikų supratimo, tokios mokyklos yra reikalingos. Gal vertėtų pamėginti sudominti politikus rengiant įvairius projektus, viešus renginius mokiniams.
- Mokiniai, kurie pradėjo lankyti Rytų kovos menus, įgijo daug teigiamų asmeninių savybių. Deja, mokinių požiūris į bendrojo lavinimo mokytojus net pablogėjo (32%), arba išliko toks pats (57%). Todėl Rytų kovos menų mokytojams vertėtų kovos menų treniruočių metu labiau diegti vaikams mokytojo autoriteto ir pagarbos kiekvienam mokytojui supratimą.
- Nustebino tai, kad mokinių ir mokytojų požiūris į Rytų kovos menų mokytoją skiriasi. Mokinių autoritetu save laiko tik 44,4% mokytojų, nors net 74,3% mokinių teigia, kad jų kovos menų mokytojas yra jiems autoritetas. Mokytojai linkę save vadinti teisingo kelio rodytojais. Tačiau Rytų filosofija teigia, kad mokytojas tai nenuginčijamas autoritetas, kuriuo turi sekti mokiniai. Tik tuomet mokinys galės rinktis savo kelią, kai pasieks mokytojo lygį. Remiantis šiais teiginiais Rytų kovos menų treneriai save vertina prastai. Manychiau, mokytojai turėtų būti informuoti apie šio tyrimo išvadas ir naujai reflektuoti savivertę.

LITERATŪRA

1. Andrijauskas A. (1996). Grožis ir menas. Vilnius.
2. Andrijauskas A. (1996). Komparatyvizmas ir Rytų estetikos pasaulis. Vilnius.
3. Baranova J. (2001). Filosofinės etikos chrestomatija XI – XII kl. Vilnius.
4. Bartulis V. (1998). Dziudo technikos mokymas ir tobulinimas. Mokymosi leidinys. Kaunas.
5. Bendorienė A., Bogušinė V. (2005). Tarptautinių žodžių žodynas. Vilnius: Alma Litera.
6. Bitinas B. (2000). Ugdymo filosofija. Vilnius.
7. Bowring R., Kornicki P. (1993). The Cambridge Encyclopedia of Japan, ed., Cambridge University Press.
8. Charinkton P. (2003). Dziudo, Maskva.
9. Cox R. A. (2003). The Zen Arts. An Anthropological Study of the Culture of Aesthetic Form in Japan. London.
10. Dumčius V. (1999). Drugelis sniege Haiku. Kaunas.
11. Duoblienė L. (2000). Filosofijos mokymas šiuolaikinėje Lietuvos vidurinėje mokykloje // Acta paedagogica vilnensia, Nr. 7.
12. Duoblienė L. (2005). Racionalumas ir apžava siekiant mokytojo pavyzdžio: ugdymo filosofijos perspektyva // Acta paedagogica vilnensia, Nr. 15.
13. Gendzelis B. (1995). Populiarioji biblioteka, filosofijos skaitiniai, Senovės filosofija.
14. Gluck J. (2002). Dzen kovos menai: kas yra karatė? Karatė prieš dziudo, kodėl ne bušido? Kendo, aikido. Vilnius.
15. Greblikas R. (2000). Karatė kovos menas: 50 kovinių pamokų ir klasikinių pratimų kompleksas “kata”. Vilnius. P. 68.
16. Herrigelis. Zen ir šaudymo iš lanko menas/ Ozmon H.A., Craver S.M. (1996) Ugdymo filosofijos pagrindai. Vilnius.
17. Karamitsos E., Pejčić B. (1998). Karatė pagrindai. Kaunas.
18. Liaugminas A., Liaugminas S., Ivaškienė V., Zobotkus G. (2003). Karatė kovos rūšių istorija ir metodikos apžvalga: mokymo priemonė. Kaunas.
19. Martens R. (1999). Sporto psichologijos vadovas treneriui. Vilnius.
20. Mažeikytė Z. (1994). Konfucijus Apmąstymai ir pašnekesiai. Vilnius.
21. Mečkovskis A., Raglys V., Gušauskas V. (2001). Dziudo savigynai. Gynimasis nuo užpuoliku. Mokomasis metodinis leidinys. Vilnius.

22. Miškinis K. (1999). Filosofinių dispozicijų reikšmė sporto pedagogikoje / Sporto mokslo teorija // Sporto mokslas. Nr. 1 (15) .
23. Mitchell D. (2001). Kovos menai. Vilnius.
24. Munro T. (1997). Rytų estetikos ir meno pasaulis. Vilnius.
25. Okomoto K. (1992). Education of the rising sun - An Introduction to Education in Japan. Tokyo.
26. Ozmon H. A., Craver S. M. (1996). Filosofiniai ugdymo pagrindai. Vilnius.
27. Rajackas V. (2002). Ugdymo tikslai ir uždaviniai: mokymo priemonė. Vilnius.
28. Reischauer E. O., Jansen M. B. (1996). Japonai šendien. Permainos ir tęstinumas. Kaunas.
29. Rohnel T. P. (1986). "Spiritual Education" in a Japanese Bank// Japanese Culture and Behavior. Selected Readings. Honolulu: University of Hawaii Press.
30. Sahnas S. (2000). Pelenų barstymas ant Budos. Vilnius.
31. Shibayama Z. A. (1970). Flower Does Not Talk. Tokyo.
32. Smith J. (2004). 365 Dzen. Kaunas.
33. Suzuki D. T. (1949). Introduction to Zen Buddhism. London.
34. Tarptautinių žodžių žodynas. (1985). Vilnius.
35. Долин А. А., Попов Г. В. (1990). Кэмно–традиция воинских искусств. Москва.
36. Фомин В, Линдрен И. (1991). Диалог о боевых искусствах востока. Москва.
37. Карамов С. К. (2003). Браски в Кэмно. Москва.
38. Нелина В. И. (1992). Плоть и кость дзена. Калининград.
39. Wats A. W. Zen mene. (1957) [žiūrėta 2005-09-17]. Prieiga per internetą: <<http://www.surface.lt/gn/zur/zen.htm>
40. "Kas yra Zen?" (2005) [žiūrėta 2005-09-17]. Prieiga per internetą <http://www.zen.lt/KasYraZen.htm>
41. Zen Meistras Man Gongas "Paskutinė kalba" [žiūrėta 2005-09-07]. Prieiga per internetą: <http://wwwzen.lt/ManGong1.htm>

PRIEDAI

Anketa mokiniams

Gerbiamieji apklausos dalyviai, aš esu Sandra Sušinskytė, Vilniaus universiteto, filosofijos fakulteto, edukologijos studijų programos antro kurso magistrantė. Šiuo metu rašau magistrinį darbą (atlieku tyrimą) tema “ Dzen kovos menai – karatė ir dziudo, kaip kūno lavinimo ir sąmonės disciplinavimo mokykla ir jos ypatybės Lietuvoje”. Gauti apklausos duomenys bus panaudoti mano tyrime. Tai anoniminė anketa. Tinkama atsakymą pažymėkite kryžiuuku. Jeigu nenurodyta kitaip, galite pažymėti *tik vieną* atsakymą. Iš anksto dėkoju už nuoširdžius atsakymus.

Kovos meno pavadinimas.....

Miestas.....

1. Kas Jus paskatino lankyti šiuos užsiėmimus?

- Tėvai.
- Draugai.
- Asmeninis noras pažinti šį kovos meną.
- Matyti filmai apie rytų kovų menus.
- Kita.....

2. Koks Jūsų šiandienos tikslas?

- Pašvęsti savo gyvenimą šiam kovos menui, siekti išminties.
- Tapti kovų mokytoju.
- Siekti gerų rezultatų.
- Gerai leisti laiką.
- Kita.....

3. Ar domitės Rytų kovos menų filosofija (dzenbudizmu)?

- Taip, labai domiuosi, esu perskaitęs keletą knygų, kurias pats susiradau.
- Taip, domiuosi, skaitau literatūrą, kurią rekomenduoja treneris.
- Domiuosi tik tiek kiek pasakoja treneris.
- Visai nesidomiu.

4. Kokią vietą Jūsų gyvenime užima Rytų kovos menai?

- Tai mano gyvenimo būdas.
- Pirma, nes noriu tapti mokytoju – treneriu.
- Pirmą, nes noriu siekti aukštų sportinių rezultatų.
- Tai tik laisvalaikio praleidimo būdas.

5. Ar sutinkate su teiginiu, kad kūrybiškumas yra labai svarbus veiksnys, lavinant kūno ir sąmonės vientisumą?
- Taip, visiškai sutinku.
 - Iš dalies sutinku, bet reikšmės turi ir daug kitų dalykų.
 - Tai ne svarbiausias dalykas.
 - Yra svarbesnių, tokių kaip.....
6. Ką labiausiai ugdo lankomos treniruotės? (galite žymėti kelis variantus)
- Paklusnumą.
 - Tikslumą.
 - Drausmingumą.
 - Darbštumą.
 - Koordinaciją.
 - Kūrybiškumą.
 - Estetinį (grožio) suvokimą ir jautrumą.
 - Kita.....
7. Kaip manote, ko siekia Jūsų mokytojas?
- Išugdyti kūno ir dvasios stiprybę.
 - Parodyti mums teisingą gyvenimo kelią.
 - Gerų rezultatų.
 - Laimėjimų varžybose.
 - Kita.....
8. Koks jūsų požiūris į jūsų kovos meno mokytoją?
- Tai autoritetas į kurį lygiuojusi.
 - Tai mano įkvepėjas, dvasingumo pavyzdys.
 - Tai tiesiog mano treneris.
 - Kita.....
9. Ar pagerėjo jūsų mokymosi rezultatai mokykloje, kai pradėjote lankyti kovos menų treniruotes?
- Taip, labai pagerėjo, tapau drausmingesnis per pamokas.
 - Pagerėjo mano pažymiai.
 - Taip, tapau darbštesnis per pamokas.
 - Taip, tapau kūrybiškesnis per pamokas.

- Tapau labiau savimi pasitikintis.
- Tapau moralesnis.
- Niekas nepasikeitė, mokykloje esu toks koks ir buvau prieš pradėdant lankyti kovos treniruotes.
- Kiti ar papildomi pasikeitimai, kuriuos pradėjau jausti.....

10. Ar pasikeitė Jūsų požiūris į Jūsų mokyklos, kurioje mokotės mokytojus?

- Taip, pradėjau labiau gerbti ir klausyti savo mokytojų.
- Mano požiūris išliko toks pat.
- Mano santykis su mokytojais pablogėjo.

11. Kokią įtaką kovų menai padarė jūsų asmeniniam gyvenimui? (galimi keli atsakymai).

- Tapau labiau reiklus sau.
- Tapau labiau savimi pasitikintis.
- Užsikariavau autoritetą draugų tarpe.
- Tapau labiau moralus.
- Supratau teisingo gyvenimo dėsniumus.
- Galiu save ir kitus apginti.
- Išmokau geriau planuoti savo laiką.
- Išmokau gerai muštis.

12. Kaip pasikeitė jūsų santykis su draugais pradėjus lankyti rytų kovos treniruotes?

- Pradėjo gerbti.
- Manęs bijo.
- Atsirado daug gerų draugų.
- Manimi pasitiki.

13. Kaip pasikeitė jūsų santykis su tėvais pradėjus lankyti rytų kovos treniruotes?

- Pradėjome geriau sutarti.
- Atsirado daugiau pagarbos vienui kitiems.
- Manęs tėvai bijo.
- Manimi tėvai pasitiki.
- Nutraukėme bendravimą;

Anketa mokytojams

Gerbiamieji apklausos dalyviai, aš esu Sandra Sušinskytė, Vilniaus universiteto, filosofijos fakulteto, edukologijos studijų programos antro kurso magistrantė. Šiuo metu rašau magistrinį darbą (atlieku tyrimą) tema “Dzen kovos menai – karatė ir dziudo, kaip kūno lavinimo ir sąmonės disciplinavimo mokykla ir jos ypatybės Lietuvoje”. Gauti apklausos duomenys bus panaudoti mano tyrime. Atidžiai perskaitykite žemiau pateiktus klausimus ir varnele pažymėkite jums tinkantį atsakymo variantą. Jeigu nenurodyta kitaip, galite pažymėti *tik vieną* atsakymo variantą. Iš anksto širdingai dėkoju.

Kovos meno pavadinimas.....

Miestas.....

1. Kas paskatino Jus tapti mokytoju?

Mano mokytojo pavyzdys.

Taip susiklostė karjera.

Neturėjau kito pasirinkimo.

Noras perduoti žmonėms savo žinias.

Kita.....

2. Kokią vietą šis kovos menas užima Jūsų gyvenime?

Tai mano gyvenimo būdas, tai mano tikėjimu paremta kasdienybė.

Tai mano darbas, profesija.

Tai būtinybė, siekiant užsidirbti.

Kita.....

3. Ar siejate šiuos kovos menus su filosofija?

Taip, šiek tiek sieju.

Manau, kad filosofija yra labai svarbi siekiant kovų menų tobulumo.

Manęs filosofija nejaudina

4. Kaip tobulinate savo filosofines žinias?

Skaitau specialią literatūrą

Dalyvauju susitikimuose ir diskusijose su rytų filosofijos ir kovų menų specialistais, mokytojais.

Tenkinuosi iš seniau turimomis ir atsitiktinėmis žiniomis.

- Kita.....
5. Ar pasakojat vaikams apie rytų filosofiją, dzenbudizmą, jo kilmę?
- Taip, dažnai pasakoju ir primenu esminius filosofijos principus.
- Taip, pasakoju, jei patys mokiniai to klausia.
- Supažindinu tik dėl bendro išprusimo.
- Ne, neteikiu tam reikšmės
- Ne, neturiu tam laiko.
6. Ką ugdote žmoguje per savo treniruotes? (galima pažymėti keletą atsakymų).
- Paklusumą;
- Tikslumą;
- Drausmingumą;
- Darbštumą;
- Koordinaciją;
- Kūrybiškumą;
- Estetinį (grožio) pojūtį ir jautrumą;
- Kita.....
7. Kiek Jums svarbūs siekiami sportiniai rezultatai?
- Man tai nesvarbu, tai tik priedas prie filosofijos.
- Tai darbo dalis.
- Aukšti sportiniai rezultatai - tai pagrindinis tikslas.
8. Ar Jūs jaučiatės vaikams autoritetu?
- Taip, savo mokiniams aš esu autoritetas.
- Savo mokiniam esu gero specialisto pavyzdys, vakai manęs klauso.
- Aš tik nurodau gyvenimo kelią.
- Nemanau, esu tik treneris.
9. Ar Jūsų mokymas apsiriboja tik sporto sale?
- Ne, mokiniams aiškinu, kad tai turi tapti jų gyvenimo būdu, filosofija.
- Ne, siekiu, kad mokiniai visuomenėje taptų išskirtinėmis asmenybėmis.
- Kas vyksta už salės durų manęs neliečia.
10. Ar ugdymo procese siekiate mokinių kūno ir sąmonės dermės?
- Taip, tai svarbu Rytų kovos menuose.
- Taip, nes kūnas be sąmonės nepasieks gerų rezultatų.

- Tai ne taip svarbu.
- Svarbiau yra.....
11. Kaip manote, koks Jūsų vaidmuo ugdymo procesui užtikrinti?
- Pagrindinis.
- Aš tik nurodau kelią, o mokiniai siekia kiekvienas savo tikslo.
- Mano vaidmuo čia minimalus.
12. Ar kūrybiškumas tai kūno ir sąmonės dermės garantas?
- Taip, jis labai svarbus.
- Ne, jis tik trukdo.
- Yra kitų dermę garantuojančių dalykų, tokių kaip.....
-
-
13. Ar aiškinat mokiniams judesio estetinę reikšmę?
- Taip, žinoma.
- Kartais.
- Ne.
14. Ar aiškinat koks kiekvieno judesio tikslas?
- Taip, žinoma.
- Kartais.
- Ne.
15. Kaip vertinate Rytų kovos menų funkciją Lietuvoje?
- Padeda ugdyti fiziškai stiprius, galinčius save ir kitus apginti asmenis.
- Tai sprendžia paauglių užimtumo problemą.
- Tai tiesiog sporto šaka.
- Tai ugdo ne tik fiziškai, bet ir psichologiškai bei moraliai stiprias asmenybes.
16. Kaip vertinate rytų kovos menų situaciją Lietuvoje?
- Trūksta literatūros
- Trūksta sporto salių ir įrangos
- Trūksta švietimo politikų supratimo, kad tokios mokyklos yra reikalingos
- Viskas gerai.

Mokytojų požiūrių į Dzen kovos menus tarp skirtingų miestų trenerių skirtumai

Oneway-ANOVA Test

Aprašomoji statistika

POŽIŪRIS (Asmeninis trenerio požiūris į kovos menus)

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|---------------|----|---------------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| 1,00-Vilnius | 12 | 1,3958 | ,4191 | ,1210 | 1,1295 | 1,6621 | ,75 | 2,00 |
| 2,00-Kaunas | 13 | 1,5577 | ,3088 | 8,564E-02 | 1,3711 | 1,7443 | 1,00 | 2,00 |
| 3,00-Klaipėda | 11 | 1,7500 | ,2500 | 7,538E-02 | 1,5820 | 1,9180 | 1,25 | 2,00 |
| Total | 36 | 1,5625 | ,3554 | 5,924E-02 | 1,4422 | 1,6828 | ,75 | 2,00 |

1 lentelė. Mokytojų požiūrių į Dzen kovos menus tarp skirtingų miestų trenerio skirtumai.

ANOVA

POŽIŪRIS

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|----------------|----------------|----|-------------|-------|-------------|
| Between Groups | ,720 | 2 | ,360 | 3,211 | ,053 |
| Within Groups | 3,702 | 33 | ,112 | | |
| Total | 4,422 | 35 | | | |

1.1. lentelė.

Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp skirtingų miestų mokytojų asmeninio požiūrio į Dzen kovos menus nerasta.

Post Hoc Test
 Multiple Comparisons
 Dependent Variable: POŽIŪRIS
 Tukey HSD

| | | Mean Difference (I-J) | Std. Error | Sig. | 95% Confidence Interval | |
|-------------|-------------|-----------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
| (I) MIESTAI | (J) MIESTAI | | | | Lower Bound | Upper Bound |
| 1,00 | 2,00 | -,1619 | ,134 | ,457 | -,4908 | ,1671 |
| | 3,00 | -,3542 | ,140 | ,042 | -,6972 | -1,1124E-02 |
| 2,00 | 1,00 | ,1619 | ,134 | ,457 | -,1671 | ,4908 |
| | 3,00 | -,1923 | ,137 | ,352 | -,5290 | ,1444 |
| 3,00 | 1,00 | ,3542 | ,140 | ,042 | 1,112E-02 | ,6972 |
| | 2,00 | ,1923 | ,137 | ,352 | -,1444 | ,5290 |

* The mean difference is significant at the .05 level.

1.2. lentelė.

Statiškai reikšmingai skiriasi mokytojų požiūris į Džen kovos menus tarp Vilniaus ir Klaipėdos mokyklų mokytojų. (Statistiškai reikšmingi skirtumai paryškinti.)

Asmeniniai mokytojų požiūrio skirtumai tarp skirtingų Dzen kovos menų šakų (karatė ir dziudo) į šiuos kovos menus.

T-Test

Group Statistics

| | SAKA | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------|--------|----|--------|----------------|-----------------|
| POŽIŪRIS | dziudo | 22 | 1,4773 | ,3442 | 7,339E-02 |
| | karate | 14 | 1,6964 | ,3422 | 9,146E-02 |

2 lentelė. Asmeniniai mokytojų požiūrio skirtumai tarp skirtingų Dzen kovos menų šakų (karatė ir dziudo) į šiuos kovos menus.

Independent Samples Test

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | |
|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|
| | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference |
| Equal variances assumed | ,450 | ,507 | -1,866 | 34 | ,071 | -,2192 | ,1174 |
| Equal variances not assumed | | | -1,869 | 27,958 | ,072 | -,2192 | ,1173 |

2.1. lentelė Asmeniniai mokytojų požiūrio skirtumai tarp skirtingų Dzen kovos menų šakų (karatė ir dziudo) į šiuos kovos menus.

Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp *dziudo* ir *karatė* mokytojų asmeninio požiūrio į Rytų kovos menus nerasta.

Skirtumai tarp skirtingų miestų mokytojų ugdymo tikslų, kurių jie siekia per treniruotes

OneWay Anova
Aprašomoji statistika
TRENIRUOTE

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
|----------------|----|---------------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| 1,00- Vilnius | 12 | 1,3125 | ,2584 | 7,459E-02 | 1,1483 | 1,4767 | ,75 | 1,75 |
| 2,00- Kaunas | 13 | 1,4135 | ,1644 | 4,561E-02 | 1,3141 | 1,5128 | 1,13 | 1,63 |
| 3,00- Klaipėda | 11 | 1,5795 | ,1958 | 5,905E-02 | 1,4480 | 1,7111 | 1,38 | 2,00 |
| Total | 36 | 1,4306 | ,2304 | 3,840E-02 | 1,3526 | 1,5085 | ,75 | 2,00 |

3 lentelė. Skirtumai tarp skirtingų miestų mokytojų ugdymo tikslų, kurių jie siekia per treniruotes

ANOVA
TRENIRUOTE

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|----------------|----------------|----|-------------|-------|-------------|
| Between Groups | ,415 | 2 | ,208 | 4,750 | ,015 |
| Within Groups | 1,442 | 33 | 4,371E-02 | | |
| Total | 1,858 | 35 | | | |

3.1. lentelė Statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingų miestų mokytojų ugdymo tikslai, kurių jie siekia per treniruotes. Statistiškai reikšmingi skirtumai paryškinti.

Post Hoc Test
Multiple Comparisons
Dependent Variable: TRENIRUOTE
Tukey HSD

| (I) MIESTAI | (J) MIESTAI | Mean Difference (I-J) | Std. Error | Sig. |
|-------------|-------------|-----------------------|------------|-------------|
| 1,00 | 2,00 | -,1010 | ,084 | ,458 |
| | 3,00 | -,2670 | ,087 | ,012 |
| 2,00 | 1,00 | ,1010 | ,084 | ,458 |
| | 3,00 | -,1661 | ,086 | ,144 |
| 3,00 | 1,00 | ,2670 | ,087 | ,012 |
| | 2,00 | ,1661 | ,086 | ,144 |

3.1. lentelė.

* The mean difference is significant at the .05 level.

Statistiškai reikšmingai skiriasi Vilniaus ir Klaipėdos mokytojų per treniruotes keliami ugdymo tikslai. Statistiškai reikšmingi skirtumai paryškinti.

6 priedas

Skirtumai tarp dziudo ir karatė mokytojų ugdymo tikslų, kurių jie siekia per treniruotes

T-Test

Group Statistics

| | ŠAKA | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|------------|--------|----|--------|----------------|-----------------|
| TRENIRUOTE | dziudo | 22 | 1,4148 | ,2126 | 4,534E-02 |
| | karate | 14 | 1,4554 | ,2622 | 7,009E-02 |

4 lentelė. Skirtumai tarp dziudo ir karatė mokytojų ugdymo tikslų, kurių jie siekia per treniruotes.

Independent Samples Test

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | |
|--|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-------|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Upper |
| | Equal variances assumed | ,146 | ,705 | -,510 | 34 | ,613 | -4,0584E-02 | ,1212 |
| | Equal variances not assumed | | | -,486 | 23,598 | ,631 | -4,0584E-02 | ,1318 |

4.1 lentelė.

Statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta.

Asmeninio požiūrio į Dzen kovos menus skirtumai tarp skirtingų miestų mokinių

One-way Anova

Descriptives
POŽIŪRIS

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | Upper Bound | Minimum | Maximum |
|---------------|-----|---------------|----------------|------------|----------------------------------|-------------|-------------|---------|---------|
| 1,00-Vilnius | 55 | 1,1136 | ,3690 | 4,975E-02 | 1,0139 | 1,2134 | ,25 | 2,00 | |
| 2,00-Kaunas | 40 | 1,1063 | ,4344 | 6,869E-02 | ,9673 | 1,2452 | ,00 | 2,00 | |
| 3,00-Klaipėda | 45 | 1,0944 | ,3255 | 4,852E-02 | ,9967 | 1,1922 | ,25 | 1,75 | |
| Total | 140 | 1,1054 | ,3734 | 3,156E-02 | 1,0430 | 1,1678 | ,00 | 2,00 | |

5 lentelė. Asmeninio požiūrio į Dzen kovos menus skirtumai tarp skirtingų miestų mokinių.

ANOVA
POŽIŪRIS

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|----------------|----------------|-----|-------------|------|-------------|
| Between Groups | 9,161E-03 | 2 | 4,580E-03 | ,032 | ,968 |
| Within Groups | 19,374 | 137 | ,141 | | |
| Total | 19,383 | 139 | | | |

5.1 lentelė.

Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp skirtingų miestų mokinių asmeninio požiūrio į Dzen kovos menus nėra.

Vidurkių, atspindinčių mokinių ir mokytojų asmeninį požiūrį į Dzen kovos menų atžvilgiu, palyginimas

T-Test (T-studento kriterijus 2 nepriklausomoms imtims)

Group Statistics

| | statusas | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------|-----------|-----|--------|----------------|-----------------|
| POŽIŪRIS | mokytojas | 36 | 1,5625 | ,3554 | 5,924E-02 |
| | mokinys | 140 | 1,1054 | ,3734 | 3,156E-02 |

6 lentelė. Vidurkių, atspindinčių mokinių ir mokytojų asmeninį požiūrį į Dzen kovos menų atžvilgiu, palyginimas.

Independent Samples Test

| | | Levene's Test for Equality of Variances | t-test for Equality of Means | | | | | |
|----------|-----------------------------|---|------------------------------|-------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference |
| POŽIŪRIS | Equal variances assumed | ,000 | ,998 | 6,614 | 174 | ,000 | ,4571 | 6,912E-02 |
| | Equal variances not assumed | | | 6,811 | 56,540 | ,000 | ,4571 | 6,712E-02 |

6.1 lentelė.

Mokinių ir mokytojų asmeninis požiūris į Dzen kovos menus statistiškai reikšmingai skiriasi tarpusavyje.

Mokinių ir mokytojų nuomonės apie treniruočių metu ugdomas savybes skirtumai

Crosstabs

Paklusnumas

Count

| | | statusas | | Total |
|---------|---|-----------|---------|-------|
| | | mokytojas | mokinys | |
| KLUSNUM | 0 | 22 | 93 | 115 |
| M | 1 | 14 | 47 | 61 |
| Total | | 36 | 140 | 176 |

7 lentelė. Nuomonių apie paklusnumą palyginimas.

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|------------------------------|-------|----|-----------------------|----------------------|----------------------|
| Pearson Chi-Square | ,358 | 1 | ,550 | | |
| Continuity Correction | ,161 | 1 | ,688 | | |
| Likelihood Ratio | ,353 | 1 | ,552 | | |
| Fisher's Exact Test | | | | ,561 | ,340 |
| Linear-by-Linear Association | ,356 | 1 | ,551 | | |
| N of Valid Cases | 176 | | | | |

7.1. lentelė.

a Computed only for a 2x2 table

b 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12,48.

Mokinių ir mokytojų nuomonė apie **paklusnumo** ugdymą statistiškai reikšmingai tarpusavyje nesiskiria.

Tikslumas

Crosstab
Count

| | | statusas | | Total |
|--------------|---|-----------|---------|-------|
| | | mokytojas | mokinys | |
| TIKSLUM A | 0 | 23 | 66 | 89 |
| | 1 | 13 | 74 | 87 |
| Total | | 36 | 140 | 176 |

7.2. lentelė. Nuomonių apie tikslumą palyginimas.

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymp. Sig. (2- sided) | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|-------------------------------------|-------|----|------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Pearson Chi- Square | 3,213 | 1 | ,073 | | |
| Continuity Correction | 2,578 | 1 | ,108 | | |
| Likelihood Ratio | 3,249 | 1 | ,071 | | |
| Fisher's Exact Test | | | | ,093 | ,054 |
| Linear-by- Linear Association | 3,194 | 1 | ,074 | | |
| N of Valid Cases | 176 | | | | |

7.3. lentelė.

a Computed only for a 2x2 table

b 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 17,80.

Mokinių ir mokytojų nuomonė apie tikslumo ugdymą statistiškai reikšmingai tarpusavyje nesiskiria.

Drausmingumas

Crosstab
Count

| | | statusas | | Total |
|---------|---|-----------|---------|-------|
| | | mokytojas | mokinys | |
| DRAUSME | 0 | 6 | 63 | 69 |
| | 1 | 30 | 77 | 107 |
| Total | | 36 | 140 | 176 |

7.4 lentelė. Nuomonių apie drausmingumą palyginimas.

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|------------------------------|--------|----|-----------------------|----------------------|----------------------|
| Pearson Chi-Square | 9,645 | 1 | ,002 | | |
| Continuity Correction | 8,493 | 1 | ,004 | | |
| Likelihood Ratio | 10,599 | 1 | ,001 | | |
| Fisher's Exact Test | | | | ,002 | ,001 |
| Linear-by-Linear Association | 9,590 | 1 | ,002 | | |
| N of Valid Cases | 176 | | | | |

7.5. lentelė.

a Computed only for a 2x2 table

b 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 14,11.

Mokinių ir mokytojų nuomonė apie drausmingumo ugdymą statistiškai reikšmingai skiriasi tarpusavyje.

Darbštumas

Crosstab
Count

| | | statusas | | Total |
|----------|---|-----------|---------|-------|
| | | mokytojas | mokinys | |
| DARBŠTUM | 0 | 6 | 71 | 77 |
| | 1 | 30 | 69 | 99 |
| Total | | 36 | 140 | 176 |

7.6. lentelė Nuomonių apie darbštumą palyginimas.

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|------------------------------|--------|----|-----------------------|----------------------|----------------------|
| Pearson Chi-Square | 13,489 | 1 | ,000 | | |
| Continuity Correction | 12,141 | 1 | ,000 | | |
| Likelihood Ratio | 14,738 | 1 | ,000 | | |
| Fisher's Exact Test | | | | ,000 | ,000 |
| Linear-by-Linear Association | 13,413 | 1 | ,000 | | |
| N of Valid Cases | 176 | | | | |

7.7 lentelė.

a Computed only for a 2x2 table

b 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 15,75.

Mokinių ir mokytojų nuomonė apie darbštumo ugdymą statistiškai reikšmingai skiriasi tarpusavyje.

Koordinacija

Crosstab
Count

| | | statusas | | Total |
|--------------|---|-----------|---------|-------|
| | | mokytojas | mokinys | |
| KOORDI NA | 0 | 17 | 73 | 90 |
| | 1 | 19 | 67 | 86 |
| Total | | 36 | 140 | 176 |

7.8. lentelė. Nuomonių apie koordinaciją palyginimas.

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymp. Sig. (2- sided) | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|-------------------------------------|-------|----|------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Pearson Chi- Square | ,277 | 1 | ,598 | | |
| Continuity Correction | ,115 | 1 | ,734 | | |
| Likelihood Ratio | ,277 | 1 | ,598 | | |
| Fisher's Exact Test | | | | ,709 | ,367 |
| Linear-by- Linear Association | ,276 | 1 | ,599 | | |
| N of Valid Cases | 176 | | | | |

7.9 lentelė.

a Computed only for a 2x2 table

b 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 17,59.

Mokinių ir mokytojų nuomonė apie koordinacijos ugdymą statistiškai reikšmingai tarpusavyje nesiskiria.

Kūrybiškumas

Crosstab
Count

| | | statusas | | Total |
|--------------|---|-----------|---------|-------|
| | | mokytojas | mokinys | |
| KURYBIS K | 0 | 17 | 114 | 131 |
| | 1 | 19 | 26 | 45 |
| Total | | 36 | 140 | 176 |

8. lentelė. Nuostatų į kūrybiškumą palyginimas.

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymp. Sig. (2- sided) | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|-------------------------------------|--------|----|------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Pearson Chi- Square | 17,606 | 1 | ,000 | | |
| Continuity Correction | 15,855 | 1 | ,000 | | |
| Likelihood Ratio | 15,928 | 1 | ,000 | | |
| Fisher's Exact Test | | | | ,000 | ,000 |
| Linear-by- Linear Association | 17,506 | 1 | ,000 | | |
| N of Valid Cases | 176 | | | | |

8.1. Lentelė.

a Computed only for a 2x2 table

b 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9,20.

Mokinių ir mokytojų nuomonė apie kūrybiškumo ugdymą statistiškai reikšmingai skiriasi tarpusavyje.

Grožio pojūtis

Crosstab
Count

| | | statusas | | Total |
|--------|---|-----------|---------|-------|
| | | mokytojas | mokinys | |
| GROZIS | 0 | 28 | 121 | 149 |
| | 1 | 8 | 19 | 27 |
| Total | | 36 | 140 | 176 |

8.2. lentelė. Nuomonės į grožio pojūtį palyginimas.

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymp. Sig. (2- sided) | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|-------------------------------------|-------|----|------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Pearson Chi- Square | 1,650 | 1 | ,199 | | |
| Continuity Correction | 1,051 | 1 | ,305 | | |
| Likelihood Ratio | 1,530 | 1 | ,216 | | |
| Fisher's Exact Test | | | | ,203 | ,153 |
| Linear-by- Linear Association | 1,641 | 1 | ,200 | | |
| N of Valid Cases | 176 | | | | |

8.3. lentelė.

a Computed only for a 2x2 table

b 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,52.

Mokinių ir mokytojų nuomonė apie grožio pojūčio ugdymą statistiškai reikšmingai tarpusavyje nesiskiria.

Mokinių ir mokytojų požiūrio į treniruočių metu keliamus tikslus skirtumai

Crosstab

Count

| | | statusas | | Total |
|----------|---|-----------|---------|-------|
| | | mokytojas | mokinys | |
| REZULTAT | 0 | 16 | 58 | 74 |
| | 1 | 12 | 33 | 45 |
| | 2 | 8 | 49 | 57 |
| Total | | 36 | 140 | 176 |

9 lentelė. Mokinių ir mokytojų požiūrio į treniruočių metu keliamus tikslus skirtumai.

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|-------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 2,573 | 2 | ,276 |
| Likelihood Ratio | 2,639 | 2 | ,267 |
| Linear-by-Linear Association | ,966 | 1 | ,326 |
| N of Valid Cases | 176 | | |

9.1. lentelė.

a 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9,20.

Statistiškai reikšmingų skirtumų nėra.

Mokinių ir mokytojų požiūrio į Dzen kovos menų mokytoją skirtumai

AUTORITE * statusas Crosstabulation

Count

| | | statusas | | Total |
|--------------|---|-----------|---------|-------|
| | | mokytojas | mokinys | |
| AUTORIT E | 0 | 19 | 3 | 22 |
| | 1 | 1 | 33 | 34 |
| | 2 | 16 | 104 | 120 |
| Total | | 36 | 140 | 176 |

10 lentelė. Mokinių ir mokytojų požiūrio į Dzen kovos menų mokytoją skirtumai.

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymp. Sig. (2- sided) |
|-------------------------------------|--------|----|------------------------------|
| Pearson Chi- Square | 68,886 | 2 | ,000 |
| Likelihood Ratio | 57,547 | 2 | ,000 |
| Linear-by- Linear Association | 37,121 | 1 | ,000 |
| N of Valid Cases | 176 | | |

10.1. lentelė.

Mokinių ir mokytojų požiūris į Dzen kovos menų mokytojus statistiškai reikšmingai skiriasi tarpusavyje.