

**LIETUVOS EDUKOLOGIJOS UNIVERSITETAS**

**UGDYMO MOKSLŲ FAKULTETAS**

**ŠOKIO IR TEATRO KATEDRA**

**Joris Sangavičius**

**Šokio edukologija**

**SPORTINIŲ ŠOKIŲ TECHNIKOS MOKYMAS**

**TEACHING TECHNIQUE OF DANCE SPORT**

**Magistro darbas**

Darbo vadovė: doc. dr. Birutė Banevičiūtė

.....  
(parašas)

Darbo įteikimo data .....

Registracijos Nr. ....

.....  
(parašas)

Vilnius, 2017

## PARENGTO DARBO SAVARANKIŠKUMO PATVIRTINIMAS

Patvirtinu, kad mano, \_\_\_\_\_, įteikiamas darbas  
(vardas, pavardė)

---

(semestrinio rašto / bakalauro / magistro darbo pavadinimas)

yra mano paties / pačios parengtas savarankiškai, jame nėra pateikta kitų autorių minčių kaip savų, nenurodant jų autoriaus (pirminio šaltinio). Šis darbas nebuvo ir nėra pateiktas ir / ar gintas kitose mokslo ir studijų įstaigose Lietuvoje ir užsienyje. Šiame darbe nenaudojami šaltiniai, kurie nėra nurodyti tekste. Yra pateikiamas visos naudotos literatūros sąrašas.

---

(vardas, pavardė)

---

(parašas)

## TURINYS

<b>ĮVADAS</b> .....	4
<b>1. SPORTINIŲ ŠOKIŲ TECHNIKOS MOKYMO IŠŠŪKIAI</b> .....	6
1.1. Sportinių šokių ir jų technikos vystymosi istoriniai aspektai.....	6
1.2. Sportinių šokių technikos teoriniai aspektai.....	9
1.2.1. Bendroji standartinių sportinių šokių technika.....	10
1.2.2. Bendroji Lotynų Amerikos sportinių šokių technika.....	15
1.2.3. Sportinių šokių technikos ir jos vertinimo tendencijos.....	17
1.3. Sportinių šokių technikos mokymo problematika.....	12
<b>2. SPOTINIŲ ŠOKIŲ TECHNIKOS MOKYMO EMPIRINIS TYRIMAS</b> .....	26
2.1. Tyrimo metodologija.....	26
2.2. Sportinių šokių trenerių požiūris į technikos mokymą.....	27
2.3. Sportinių šokių trenerių metodikos mokymo organizavimas.....	40
<b>DISKUSIJA</b> .....	49
<b>IŠVADOS</b> .....	52
<b>LITERATŪROS SĄRAŠAS</b> .....	54
<b>SANTRAUKA ANGLŲ KALBA</b> .....	58
<b>PRIEDAI</b> .....	60
1 priedas.....	60

## IVADAS

Sportinių šokių varžybose poros yra vertinamos pagal: judesių ritmą, šokio techniką, judesių suderinamumą, kūno padėtis, rankų laikyseną, taisyklingą stovėseną ir žingsnių atlikimą (Sietas et al., 2013). Taip pat teisėjai atsižvelgia ar poroje yra harmonija bei judesių plastika (Idzelevičius, 1999). Šokėjų techninis judesių atlikimas yra tampriai susijęs su judamaisiais gebėjimais – koordinacija, greitumu, lankstumu ir ištverme. Vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių šokio kokybę yra teisinga sportinių šokių judesių atlikimo technika. Norint išmokyti taisyklingo žingsnių atlikimo (pėdų darbas, pasvyrimai, posūkio dydis, pėdų išrikiavimas, rankų padėtys, susikabinimai, pasvyrimai ir t.t.) būtina atsižvelgti į informaciją, kuri pateikiama pasaulinės sportinių šokių federacijos išleistose technikos mokymo knygoose. Šių dienų sportinių šokių kolektyvuose dažnai vyrauja kitokia mokymo tendencija – remiamasi pačio vadovo asmenine šokių patirtimi. Pradedantys vadovai yra nesusipažinę arba labai minimaliai susipažinę su metodinėmis knygomis ir mokydami vaikus netaiko konkrečių reikalavimų, nurodytų metodinėse knygoose. Egzistuojant abstraktiems reikalavimams, šokėjui nepateikiama konkreti ir aiški teorinė žingsnių atlikimo informacija, be kurios šokėjai negali pasiekti žingsnių kokybės ir efektyvumo, kurį varžybų vertintojai nori matyti. Kita vertus, mokant vaikus šokti remiantis asmenine patirtimi, gali būti išgaunamas panašus vaizdinis rezultatas, kuris iš dalies yra patenkinamas ir gali būti vertinamas visai neblogai. Matydamas aiškia problemą ir siekdamas išsiaiškinti, kokias metodais vadovaujasi skirtingi sportinių šokių treneriai, treniruodami vaikus, kad būtų pasiektas maksimalus rezultatas, tyrimo pradžioje dariau prielaidą, jog didžioji dalis šokių klubų trenerių turėtų būti labai gerai susipažinę su teorine šokių technikos dalimi, ir praktikoje turėtų remtis išimtinai tik aiškiai aprašytais šokių technikos metodiniais būdais.

**Tyrimo objektas** – sportinių šokių technikos mokymas.

**Tyrimo tikslas** – išanalizuoti sportinių šokių technikos mokymo būdus.

**Tyrimo uždaviniai:**

- Peržvelgti sportinių šokių technikos vystymosi istorinius bei teorinius aspektus bei aptarti sportinių šokių technikos ir jos vertinimo tendencijas.
- Išanalizuoti sportinių šokių technikos mokymo problematiką.
- Atskleisti skirtingų klubų sportinių šokių trenerių požiūrį į technikos mokymą, pasitelkiant interviu.
- Pasitelkiant stebėjimą, išanalizuoti skirtingų klubų trenerių organizuojamų užsiėmimų technikos mokymo praktinius procesus, išryškinant panašumus ir skirtumus tarp jų, o taip pat ir palyginant su teorija.

**Tyrimo metodai:**

Siekiant išanalizuoti sportinių šokių technikos mokymo metodus buvo taikoma mokslinės, metodinės ir dalykinės literatūros analizė. Atskleidžiant Lietuvos sportinių šokių klubų trenerių požiūrį į sportinių šokių technikos mokymą buvo naudojamas interviu metodas. Siekiant rezultatų patvirtinimo arba paneigimo, taip pat buvo atliktas trenerių organizuojamų metodikos užsiėmimų stebėjimas. Buvo atlikta kokybinė duomenų analizė. Gauti rezultatai sulyginoti ir apibendrinti.

**Magistro darbo struktūra ir apimtis:**

Darbą sudaro įvadas, dvi dalys (1 dalis skirta sportinių šokių teorinei daliai, o 2 dalis – empiriniam tyrimui bei jo metu gautos informacijos susisteminiui, rezultatų analizei ir jų aptarimui) diskusija, išvados, literatūros sąrašas, santrauka anglų kalba ir priedai. Bendra darbo apimtis 60 puslapių. Darbe pateiktos 4 lentelės, 3 paveikslėliai, panaudoti 54 literatūros šaltiniai, iš jų 29 šaltiniai užsienio kalba.

# 1. SPORTINIŲ ŠOKIŲ TECHNIKOS MOKYMO IŠŠŪKIAI

## 1.1. Sportinių šokių ir jų technikos vystymosi istoriniai aspektai

Kalbant apie sportinių šokių vystymosi istoriją, pirmiausiai pažymėtina, kad tokį pavadinimą jie įgavo ne iškart. Sportiniai šokiai išsivystė iš pramoginių šokių. Pramoginių šokių istorija, siekianti net pirmąsias amžius, yra tarsi įrodymas mums, kad gražiai šokti visais laikais buvo lygiai taip pat svarbu kaip ir mandagiai elgtis ar gražiai dainuoti (Idzelevičius, 2010). Juk šokis ir kilo būtent iš primityviausių, paprasčiausių judesių – gestų, kai žmonės negalėjo tarpusavyje susikalbėti kitaip. Senovės kultūrą nagrinėjantys istorikai choreografijai skyrė labai mažai dėmesio, tačiau aišku buvo viena – įvairiose šalyse, pasiekusiose aukštą civilizacijos lygį ar ne, buvo šokama, nes bet kuris žmogus iš prigimties linkęs judėti. Tik, skirtingai nuo gyvūnų, jis tai darė sąmoningai, pasitelkdamas ritmą, judesių harmoniją bei mimiką ir gestus (Milvydienė, 2003). Žmonėms jis padėjo ne tik bendrauti, bet ir išreikšti mintis bei pojūčius: pirmąsias šokiu buvo viliojama, liūdima, džiaugiamasi, garbinama ir net buriama. Šokis yra tarsi viena seniausių žmogaus kultūrinės veiklos formų. Taip žmonės mėgino išreikšti savo amžiaus dvasią ir save. Per šokį galima keisti save, savo požiūrį, charakterį, taip pat, šokiu galima „skaityti“, juo galima kalbėtis. Šokis atspindi bendruomenės kultūrą taip pat kaip menas ir literatūra. Jis suburia visuomenę fiziškai ir emociškai, o jo tradicija gyva visame pasaulyje (Bastytė, 2011). Kalbant apie senovės šalių šokio meno kultūrą galima išskirti keletą pagrindinių primityvaus šokio elementų: ryšys su darbo veikla (medžioklės, žvejybos šokiai), ryšys su kultu (magiški, ritualiniai šokiai), glaudus ryšys su pantomima (vaidybiniai šokiai), visuomeninis šokio charakteris ir be abejo šokis – kaip bendravimo priemonė (šokdavo įvairių, ypač linksmy, įvykiu metu; Milvydienė, 2003).

Jau XII amžiuje šokiai atliko pramogos vaidmenį: kiekvienas aukšto rango pilietis privalėjo mokėti šokti dvaro šokius. XIV amžiuje šokio technika po truputį buvo sunkinama, šalia lėtų dvaro šokių atsirado greiti šokiai, tuo pat metu labai išpopuliarėjo ir šokių mokytojo profesija. Oficialus pramoginių šokių terminas atsirado maždaug XV a. Italijoje, vėliau paplito Prancūzijoje, Vokietijoje, kartu su aistra pokyliams (lot. ballare — šokti; Voropaj, 2013). Renesanso epochoje, humanizmo laikotarpiu atsirado miestiečių luomas. Jų kultūra ir papročiai susipynė su aristokratų papročiais. Liaudies šokių formos perėjo į pramoginius šokius ir atvirkščiai: miestiečiai imitavo aristokratų šokius (Kavaliauskas, 2004).

Kintantys ir įgydami naujas ribas XIX amžiuje pramoginiai šokiai tapo madingi daugelyje senojo pasaulio šalių (Idzelevičius, 2010). XIX amžiaus pradžioje galime stebėti šokių keitimąsi: menuetą keitė laisvesnis ir stebinantis savo „nepadorumu“ romantiškas valsas. Tokia

šokių kaita reiškė daugiau nei paprastą šokių pasikeitimą. Menuetas, kuris buvo populiarus XVI – XVII amžiuje dar Liudviko XIV laikais, tapo labai populiarus dvare. Šiame šokyje buvo siekiama atskleisti grožį, eleganciją ir grakštumą. Jis savyje įkūnijo grakštumą ir tuo pat metu vienybę bei vyriškumo ir moteriškumo skirtumus. Maži ir smulkūs poriniai judesiai, reveransai, pakeltos iki pečių rankos ir, svarbiausia, kiekvieno žingsnio tikslumas – tai požymiai, parodantys, kad menuetas buvo pramoginių šokių pagrindas. Kiekvieno šokėjo mokymas prasidėdavo nuo menueto (Груцынова, 2009).

Visgi menuetas savo išskirtinę poziciją išsaugojo iki 1820 metų, įkūnydamas idealų mokymo epochos įvaizdį. Prancūzijoje po 1789 revoliucijos menuetas tapo draudžiamas ir greitai buvo pilnai išstumtas. Keičiantis epochai, susijusiai su prancūzų revoliucija, ir atsiradus naujoms įdomybėms, kaip pasekmė atsirado ir naujas šokis – valsas, kuris, nežiūrint į visus draudimus, karikatūras, per labai trumpą laiką išpopuliarėjo visoje Europoje. Valso kilmės šalimis buvo laikomos Australija ir Pietų Vokietija. Ankščiau šis šokis buvo vadinamas „vokišku šokiu“, „šleideriu“, „lendleriu“. 1810 metais valsas tapo populiarus tarp jaunimo ir toks populiarumas išsilaikė apie 100 metų. Valsas tapo pilnu ir iš principo priešingu šokiu menuetui. Jis buvo laisvas, laisvai besisukančių partnerių šokis. Tada atrodė, kad šokis yra netinkamas, nes partneriai artimai susiglausdavo šokdami, drąsus partneris apkabindavo damą per taliją, o tempas buvo toks, kad apsisukdavo galva. Nors valsas mada išplito labai greitai, oficialų pripažinimą šis šokis gavo ne iš karto, ypač monarchų rūmuose. 1800 metais valsas buvo šokamas Paryžiaus didžiojoje scenoje. XVIII amžiuje jau buvo šokamas galopas, krokaviakas, polonezas. XX amžiaus 3-4 dešimtmetį daugiausia buvo šokama Europoje populiarūs pramoginiai šokiai. Miestuose atsirado šokių kursų, pavyzdžiui, garsėjo V. Mintaučio pramoginių šokių kursai Kaune, buvo išleista šokių aprašymų. Jau šeštame dešimtmetyje buvo populiarūs polka, fokstrotas, tango, padegrasas, padespanas, rokenrolas, bugivugis. Vilniuje ir Kaune pradėta rengti pramoginių šokių kursus, atsirado daugybė šokių būrelių (Груцынова, 2009; Kavaliauskas, 2004).

Štai mes turime vieną gražiausių ir vizualiai patraukliausių šokio šakų - pramoginiai šokiai. Tai šokiai, kurie yra meno ir sporto rezultatas/ genezė/ sintezė. XX amžiaus pradžioje atsiradus įvairioms pramoginių šokių rūšims, kilo būtinybė juos sisteminti ir standartizuoti. 1920 metais kai kurios Europos šalys pradėjo vesti neformalias konferencijas, kurios ir buvo pirmi žingsniai, nulėmę sportinių šokių atsiradimą ir vystymąsi. 1924 metais Anglijoje (Imperial Society of Teachers of Dan'cing — ISTD) karališkoji mokytojų draugija ir specialus ISTD pramoginių šokių komitetas, kuriame buvo tų laikų geriausi pramoginių šokių šokėjai, nusprendė ir pradėjo standartizuoti tuo laiku žinomus šokius: lėtą valsą, tango, vienos valsą (Бредихин, 2012).

XX amžiaus pradžioje pramoginių šokių konkursai smarkiai išsivystė. 1935 metais Prahoje susikūrė pirma šokių sąjunga - Tarptautinė šokėjų mėgėjų federacija, kuri veikė iki 1956 metų. Pirmas čempionatas mėgėjų tarpe įvyko Vokietijoje 1936 metais. Jame dalyvavo šokėjai iš trijų kontinentų 15 šalių. 1930 - 1950 metais konkursinėje programoje pramoginių šokių skaičius buvo palaipsniui didinamas įtraukiant lotynų Amerikos šokius: rumbą, sambą, džaivă, pasodoblj, ča-ča-ča. Pamažu buvo sudarytos šiuolaikinės programos: Europietiška ir Lotynų Amerikos. Konkursinių pramoginių šokių lydere tampa Anglija, kurioje buvo įkurta ir iki dabar lemiamą vaidmenį turinti pramoginės choreografijos mokykla. Joje buvo suformuluoti pirmieji pramoginių šokių tarptautiniai standartai ir sukurta jų atlikimo technika (sistema) (Бредихин, 2012).

1957 metais buvo įkurta Tarptautinė šokių mėgėjų sąjunga (ICAD), kuri 1990 metais pervadinta į Tarptautinę sportinių šokių federaciją (IDSF), o 2011 metais pervadinta į Pasaulinę sportinių šokių federaciją (WDSF). 1980 metų pradžioje IDSF įvedė terminą „sportinis šokis“, kad nustatytų varžybinę – pramoginių šokių formą (Picart, 2006). 1992 metais IDSF tapo visateise asociacijos „SportAccord“ nare, kuri apjungia daugiau nei 100 įvairių tarptautinių sporto federacijų. Neužilgo ir sportiniai šokiai buvo pripažinti tarptautinio olimpinio komiteto. Visgi netobulas teisėjavimas ir nebuvimas konkrečių vertinimo kriterijų neleidžia sportiniams šokiams būti įtrauktiems į Olimpines sporto šakas (Бредихин, 2012).

Kiekvienais metais augant šokėjų techniniam meistriškumui, keičiasi ir sportinių šokių vertinimo sistema, kuri nukreipta į tai, kad vertinimas taptų objektyvesnis ir suprantamesnis žiūrovams. Pagrindinis pasaulinės šokių federacijos tikslas yra sportinių šokių įtraukimas į Olimpinių žaidynių, Para olimpinių žaidynių, jaunimo Olimpinių žaidynių programas (Бредихин, 2012).

Lietuvos sportinių šokių federacija kaip savarankiška organizacija (LSŠF) įkurta 1989 metais. Nuo 1991 m. rugsėjo 28 d. LSŠF yra Tarptautinės sportinių šokių federacijos narė. Tai reiškia, kad Lietuva pasaulyje pripažįstama kaip valstybė, kuri ugdo aukšto lygio sportinių šokių atlikėjus. Nuo 1996 metų LSŠF suteikta teisė rengti jaunių, jaunimo, suaugusiųjų Europos ir pasaulio čempionatus, taurių bei WDSF reitingo varžybas. Per nepriklausomos Lietuvos valstybės dešimtmetį Lietuvos šokėjai tapo suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių Europos ir Pasaulio čempionais ir prizininkais, taurių varžybų laimėtojais. Žinomas Klaipėdos universiteto Lotynų Amerikos sportinių šokių ansamblis „Žuvėdra“ kaip daugkartiniai Europos ir pasaulio čempionai. Taip pat aukštas pozicijas pasaulio reitinge užimantys standartinių ir Lotynų Amerikos šokių šokėjai: Andrius Kandelis ir Eglė Visockaitė, Jokūbas Venckus ir Miglė Klupšaitė, Evaldas Sodeika ir Ieva Žukauskaitė, Vaidotas Lacitis ir Veronika Golodneva (Lietuvos sportinių šokių federacija, 2001).



Apibendrinant, galima sakyti, kad pramoginio šokio vystymuisi įtakos turėjo tiek kultūriniai, tiek socialiniai aspektai. Lietuvos šokėjų pasiekti rezultatai oficialiuose Pasaulio ir Europos čempionatuose atskleidžia, kad sportinių šokių judėjimas pilnai integravosi į pasaulinę šokių sistemą. Šalia pramoginio šokio pradininkų Lietuvoje ir šiandien turime stiprių ir gerai paruoštų šokėjų, nepriklausomai nuo griežtų reikalavimų, treneriai taip pat ruošia rimtus konkurentus kitoms šalims.

## **1.2. Sportinių šokių technikos teoriniai aspektai**

Pramoginių šokių technikos sisteminimo ir konkretinimo viršūne yra laikoma akimirka, kai už trenerių kvalifikacijos kėlimą ir jų egzaminavimą, pasaulinė, kuri tuo metu vis dar vadinosi tarptautine, sportinių šokių federacija, paskyrė atsakingus Karališkąją šokių akademiją (angl. The Imperial Society of Teachers of Dancing Imperial house). Ši organizacija yra išleidusi dešimt mokomųjų knygų: penkias, skirtas standartinių šokių programai (kiekvienam šokiui po vieną) ir penkias - Lotynų Amerikos šokių programai. Tik visai neseniai, 2013 metais, pasaulinė sportinių šokių federacija išleido naujas, jau autorines knygas, kurios yra labiau susistemintos, kitaip tariant – sumokslintos, ir kurios gilesnėmis įžvalgomis gerokai skiriasi nuo senųjų. Nors daugelis šokėjų ir trenerių yra linkę diskutuoti, kurios knygos yra patrauklesnės arba teisingesnės, tarp šių dviejų organizacijų iki šiol yra išlikęs glaudus bendradarbiavimas. Klaipėdos universitete sportinių šokių katedroje naudojamos abiejų rūšių knygos. Pasak dėstytojų R. Idzelevičiaus, S. Idzelevičienės ir P. Sangavičiaus, kurie taip pat yra LSŠF nariai ir žinomi PSŠF teisėjai, siekiant tobulumo šioje sferoje, būtina gerai pažinti abiejų leidėjų knygas.

Sportiniai šokiai yra skirstomi į dvi atskiras kategorijas t. y. klasikinė programa (standartiniai šokiai) į kurią įeina lėtas valsas, tango, fokstrotas, vienos valsas ir kvikstepas, bei Lotynų Amerikos šokių programa, kurią sudaro taip pat penki šokiai: samba, cha cha cha, rumba, pasodoblis ir džaivas (Lietuvos sportinių šokių federacija, 2001). Šie nustatyti šokiai ir jų atlikimo taisyklės yra griežtai reglamentuotos pasaulio sportinių šokių federacijos.

Norėdamas atskleisti sportinių šokių techniką, trumpai paaiškinsiu pagrindines PSŠF (pasaulinė sportinių šokių federacija) technikos nuostatas. Siekdami susisteminti mokymo ir mokymosi procesą, pasaulinės sportinių šokių federacijos nariai priėmė bendras, abejoms šokių programoms būdingas sąvokas ir terminus, kuriuos suprantant ir jais vadovaujantis, galima išgauti maksimalų fizinį ir estetinį rezultatą, kuris yra griežtai vertinamas dalyvaujant varžybose. Pagrindiniai mokymo ir mokymosi aspektai: pėdų padėtys (angl. position of the foot), išrikiavimas (angl. alignment), posūkių dydis (angl. amount of turn), pėdų darbas (angl.

footwork), vedimas ir sekimas (angl. leading and following), figūros skaičiavimas (angl. count), pakilimai ir nusileidimai (angl. rise and fall), pasvyrimas (angl. sway) ir susikabinimas (angl. hold). Jų apibrėžimai, pateikti net keliose mokomosiose knygose: „The Imperial Society of Teachers of Dancing Imperial house - Latin American Technique“ ir „The Ballroom Technique“, bei „World DanceSport Federation – Ballroom technique“ knygose, kuriose technika yra išskaidyta į standartinių šokių - Waltz, Tango, Slow Fox, Viennese Waltz ir Quick Step ir Lotynų Amerikos šokių – Samba, Cha cha, Rumba, Paso Doble ir Jive (Sietas et al., 2013).

Toliau trumpai apžvelgsiu pagrindinius bendruosius sportinių šokių technikos elementus.

### 1.2.1. Bendroji standartinių sportinių šokių technika

*Individuali partnerių stovėseną ir laikyseną poroje.*

Klasikiniuose šokiuose kontaktas yra pakankamai glaudus ir yra išlaikomas viso šokio metu. Labai didelę reikšmę turi laikysena: kuo ji taisyklingesnė ir geresnė, tuo lengviau šokama bei tvirčiau stovima ant parketo (Du Beke, 2008).

Standartiniuose šokiuose vyro laikysena yra labai konkreti: atsistojama suglaudus pėdas, keliai atpalaiduoti, kūnas vertikalus ir patemtas per liemenį, pečiai ir krūtinės ląsta laisvi ir yra natūraliame aukštyje, galva pakelta, laikoma pečių juostos viduryje. Kūnas šiek tiek pasviręs pirmyn taip, kad svoris būtų jaučiamas virš pėdos puspisrėčių.

Partnerės stovėseną tokia pat kaip ir partnerio, tačiau kūno dalis virš liemens pasvirusi šiek tiek atgal ir į kairę tiek, kad galva būtų jaučiama virš kairės kojos. Šis pasvyrimas neturi būti nenatūralus. Svoris jaučiamas virš puspisrėčių, keliai atpalaiduoti: Sieto (2013) leidiniuose, didelis dėmesys skiriamas galvos padėtim. Čia teigiama, kad padėtis yra santykiyje su smakru arba krūtinės kaulu ir ji yra įgaunama naudojant kaklą ir galvos rotaciją. Pavyzdžiui, smakras link kairiojo peties – pozicija įgaunama sukant smakrą iš neutralios padėties link kairiojo peties.



**1 pav.** Partnerių stovėseną ir laikyseną šokant standartinius šokių (Dance Positions, 2007)

Nors rankų padėtis priklauso nuo fizinių partnerių duomenų, tačiau yra tam tikri bendrieji reikalavimai, kaip pora turi susikabinti (The Ballroom Technique ISTA, 1994; Kavaliauskas, 2001; Dance Positions, 2007).

Partneris atsistoja veidu į partnerę taip, kaip ir individualiai, partnerė stovi šiek tiek dešiniau:

- dešinės rankos delnas laikomas šiek tiek žemiau partnerės kairiojo mentikaulio, pirštai tvarkingai suglausti.
- dešinės rankos linija, pradėdant petimi ir tęsiant per alkūnę bei plaštaką, nuosekliai žemėja.
- dešinės rankos dilbis ties riešu po partnerės kairės rankos žastu.
- kairės rankos delnu, tarp nykščio ir smiliaus, laikoma partnerės dešinės rankos delnas, kitais partnerio pirštais apimama partnerės plaštakos dešinė pusė.
- kairės rankos linija nuo peties iki alkūnės tokia pat kaip dešinės rankos linija.
- kairė ranka per alkūnę sulenkta beveik stačiu kampu, rankos dalis nuo riešo iki alkūnės pakelta įstrižai į viršų.
- kairės rankos riešas nesulenktas.
- kairės rankos delnas pakeltas iki kairiosios ausies aukščio ir pasviręs šiek tiek virš partnerės dešinės rankos delno.

Partnerė atsistoja veidu į partnerį taip pat, kaip ir individualiai, tačiau ne tiesiai prieš jį, bet šiek tiek partnerio dešinėje. Partnerės:

- kairės rankos delnas uždedamas lengvai partneriui ant dešinės rankos žasto šiek tiek žemiau jo dešiniojo peties.
- kairės rankos delnu liečiama partnerio dešinės rankos žasto vidinė, bet ne išorinė pusė.
- kairės rankos pirštai tvarkingai suglausti.
- dešinės rankos dalis nuo peties iki alkūnės nežymiai pražulniai leidžiasi žemyn, o dalis nuo alkūnės iki delno - pražulniai kyla partnerio kairės rankos plaštakos link.
- dešinės rankos pirštai lengvai sulenkti virš partnerio kairės rankos delno tarp nykščio ir smiliaus (Kavaliauskas, 2001, 2004).

### *Posūkis*

Priklausomai nuo to, į kurią pusę sukasi kūnas, posūkis gali būti į dešinę arba į kairę. Atsižvelgiant į sukimosi dydį, skiriami posūkiai ir sukiniai. Jei sukdamiesi į dešinę arba į kairę per vieną muzikos taktą pasisukame ne daugiau kaip puse rato, bus posūkis, jeigu daugiau kaip puse rato, bus sukinys (Kavaliauskas, 2001).

Posūkio dydis – tai bendras figūros posūkis arba posūkio tarp žingsnių kiekis. Posūkio dydį nusako ne kūno, bet pėdų pasisukimas. Posūkio dydis išreiškiamas dešimtaine trupmena, pavyzdžiui:  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{4}$  ir t.t. Posūkis gali būti sakomas tarp žingsnių arba visos figūros metu.

### *Šokio judesys*

Šokio judesį paprastai sudaro keturios sudedamosios dalys:

- žingsnis pirmyn, atgal arba į šalį;
- posūkis dešinėn arba kairėn;
- pakilimas arba nusileidimas;
- pasvyrimas į dešinę arba į kairę.

Taigi šokio judesys – tai sinchronizuotas žingsnio, posūkio, pakilimo/nusileidimo ir pasvyrimo atlikimas (The Ballroom Technique ISTA, 1994; Kavaliauskas, 2001).

### *Šokio žingsnis pirmyn*

Šokant standartinius sportinius šokius, atliekami žingsniai pirmyn ir ypač atgal skiriasi nuo kasdien naudojamų ėjimo žingsnių.

Atsistojama suglaudus pėdas, keliai atpalaiduoti, bet nesulenkti, kūnas tiesus ir pasviręs nežymiai pirmyn tiek, kad svoris būtų jaučiamas virš pėdos puspirstų.

Prieš pradėdant judėti, pvz., kaire koja pirmyn, perkeliamas svoris ant dešinės kojos.

Dešinė koja mojama iš klubų pirmyn pirmiausia liečiant parketą dešinės pėdos puspirstais, paskui slystant kulnu.

Kai dešinė pėda pradeda judėti pirmyn, kairės pėdos kulnas pakyla nuo parketo. A. Mūras (1974) knygoje „Ballroom Dancing“ šį momentą aiškina taip: kai dešinės kojos pėda praeina kairės kojos pirštus, kairės pėdos kulnas pradeda kilti nuo parketo. Didžiausio atstumo tarp pėdų metu šokėjas remiasi į parketą dešinės pėdos kulnu ir kairės pėdos puspirstais. Šiuo momentu keliai beveik tiesūs, tačiau neįtempti ir kūno svoris tolygiai paskirstytas tarp abiejų pėdų. G. Hovardas (1998) knygoje „Technique of Ballroom Dancing“ šį momentą aiškina taip: dešinės kojos kelis tiesus, bet neįtemptas, o kairės kojos kelis nežymiai sulenktas.

Kūnui toliau tolygiai judant pirmyn, dešinės pėdos pirštai tuoj pat nuleidžiami ant parketo ir visas svoris perkeliamas ant kairės kojos pėdos. Tuo pačiu metu atsispiriamoji kairė koja juda pirmyn, lengvai spausdama puspirstais į parketą (The Ballroom Technique ISTA, 1994; Kavaliauskas, 2001; The Forward Walk, 2007).

### *Šokio žingsnis atgal*

Šokio žingsnis atgal yra kur kas sunkesnis už žingsnį pirmyn jau vien todėl, kad žmogus vaikšto veidu pirmyn.

Atsistojama taip: kūnas vertikalus, keliai nežymiai atpalaiduoti, bet nesulenkti, svoris ant puspisrščių.

Prieš pradėdant judėti, pavyzdžiui, kaire koja atgal, svoris perkeliamas ant dešinės kojos. Kaire koja mojama iš klubų atgal. Kairės kojos pėda pradeda judėti atgal, liesdama parketą puspisrščiais, paskui lengvai slysdama pirštais ir vėl leisdamsi ant puspisrščių.

Pradėjus kairei pėdai judėti atgal, dešinės pėdos puspisrščiai pakyla nuo parketo. A. Mūras (1974) knygoje „Ballroom Dancing“ šį momentą aprašo taip: kai kairės kojos pėda praeina dešinės pėdos kulną, dešinės pėdos puspisrščiai pradeda laipsniškai kilti nuo parketo. Plačiausio žingsnio metu į parketą remiamasi kairės pėdos puspisrščiais ir dešinės pėdos kulnu. G. Hovardas (1998) knygoje „Technique of Ballroom Dancing“ šis momentas apibūdintas taip: šiuo momentu priekyje esančios kojos kelis ištiestas, bet neįtemptas, o užpakalinės kojos kelis nežymiai sulenktas.

Judėjimas tęsiamas atgal toliau traukiant dešinę pėdą prie kairės pėdos ir pamažu nuleidžiamas kairės pėdos kulnas ant parketo. Dešinė pėda pradeda judėti atgal iš pradžių liesdama parketą kulnu, paskui, pasiekusi kairę pėdą, puspisrščiais. Kairės pėdos kulnas nusileidžia ant parketo tik tada, kai dešinė pėda pasieks kairę pėdą (The Ballroom Technique ISTA, 1994; Kavaliauskas, 2001; The Backward Walk, 2007, Idzelevičius, 2011).

### *Pakilimas ir nusileidimas*

Pakilimai ir nusileidimai – tai išskirtinis, labai griežtai ir kritiškai vertinamas aspektas. Šiuo terminu siekiama išmokinti konkrečių pakilimo ir nusileidimo tipų, pavyzdžiui, pradėti kilti pirmojo žingsnio metu, tęsti pakilimą antrojo ir trečiojo žingsnio metu, nusileisti trečiojo žingsnio pabaigoje. Toks pakilimas dažniausiai randamas lėtame valse. Kiekvienas šokis turi savitą, tik jam tinkamą tipą, kuriuo reikia vadovautis, siekiant maksimalaus įmanomo meistriškumo. Reikia pabrėžti, kad kiekvienas tipas turi skirtingą pėdų darbą, todėl yra nepaprastai sunku išgauti profesionalų judesį

Terminai „pakilimas“ ir „nusileidimas“ yra susiję su kūno, bet ne pėdų, pakilimu ir nusileidimu.

Kūno pakilimas – tai tolygus kūno kėlimas, kurį sukuria kojų raumenys ištiesinant kelius ir tempiant korpusą aukštyn, ir jį lydi kulno arba abiejų pėdų kulnų atkėlimas nuo parketo. Kūno nusileidimas – tai nuoseklus kūno svorio nuleidimas ant žengiamosios kojos pėdos. Jis

pradedamas nuo pėdos pirštų ir baigiamas kulno nuleidimu ant parketo bei nuosekliu kelio sulenkimu prieš pradėdant šokti kitą žingsnį.

Bet kurio žingsnio pirmyn ar atgal pabaigoje, svorį visiškai perkėlus ant judančiosios pėdos, šios kojos kelis suminkštėja. Vadinasi, prieš pradėdamas pakilimą, šokėjas nežymiai nusileidžia ir nuoseklus kelio tiesimas leis atlikti minkštesnį ir tęstinį judesį (The Ballroom Technique ISTA, 1994; Kavaliauskas, 2001, Idzelevičius, 2011).

### *Išrikiavimas*

Šiuo terminu nusakoma pėdų kryptis salės sienų atžvilgiu žingsnio pabaigoje. Vartojami šie terminai: veidu, nugara, įstrižai į sieną, taip pat, pėda nukreipta į centrą ir panašiai.

### *Pasvyrimas*

Pasvyrimas – tai korpuso nuo kulkšnies ir aukščiau palinkimas į dešinę ar į kairę. Jis leidžia išlaikyti pusiausvyrą posūkio metu ir padidinti judesio efektyvumą. Pasvyrimas susijęs su priešingu kūno judesiu. Pagrindinė pasvyrimo taisyklė – kūnas svyra nuo judančiosios kojos į vidinę posūkio pusę. Žingsnio, šokamo darant priešingą kūno judesį, metu pasvyrimo nėra. Tačiau po jo šokamų kitų dviejų žingsnių metu kūnas svyra į vidinę posūkio pusę. Pagrindinė pasvyrimo taisyklė – geriau iš viso nesvirti, negu svirti per daug (The Ballroom Technique ISTA, 1994; Kavaliauskas, 2001).

### *Pėdų judesiai*

Terminas „pėdų judesiai“ nusako, kuria pėdos dalimi (kulnas, pirštai, vidinė pėdos briauna, išorinė pėdos briauna) remiamasi į parketą. Standartiniuose šokiuose vartojami terminai „pirštai“ ir „kulnas“. Terminas „pirštai“ reiškia, kad kojos pėda statoma ant pirštų. Kai, nusakant žingsnį pirmyn, rašoma „kulnas“, suprantama, kad žingsnio pabaigoje svoris perkeliamas ant visos pėdos ir nebūtina sakyti „kulnas – visa pėda“. Svarbu įsidėmėti tokią taisyklę: jeigu viena pėda kitos atžvilgiu yra „į šalį“, tai pristatomosios kojos pėda turi pirštais liesti parketą (The Ballroom Technique ISTA, 1994; Kavaliauskas, 2001).

### *Vadovavimas ir sekimas*

Pagrindinis šokėjų poros tikslas – sukurti sinchronišką dviejų partnerių judesį. Kad pasiektų šį tikslą, vienas iš partnerių turi vadovauti. Jis sprendžia, ką ir kaip šokti. Vadovo funkcija poroje tenka partneriui, o partnerė privalo sekti jį. Vadovavimo šokiui prasmė yra ta, kad partneris siūlo judesį, partnerė jį atlieka, tuo pačiu metu partneris seka partnerę. Partneris

turi išmokti šokio figūras ir jų junginius taip, kad galėtų sutelkti dėmesį į vadovavimą, kad partnerė šoktų pasitikėdama juo, o ne abejodama ir spėliodama, ką teks šokti po šio žingsnio. Kita vertus, partneris neturi leisti vadovauti partnerei. Kiekvieną žingsnį, figūrą partneris šoka apsisprendęs. Net jeigu tai ir nepakankamai korektiškai atliekama technikos atžvilgiu, geriau judėti tvirtai, negu nervingai ar neryžtingai. Vadovavimas šokiui nėra partnerės stūmimas ar traukimas rankomis. Ypač svarbūs šie momentai (Kavaliauskas, 2001; Kavaliauskas, 2004; Leading & Following, 2007):

- partneris siūlo kryptį, amplitudę, posūkio dydį, ritmą, kūno padėtį ar jos pakeitimą ir panašiai.
- partnerė seka ta kryptimi, kurią pasiūlė partnerio kūno svorio judėjimas.
- partnerei: pakilk ir nusileisk kartu su partneriu, bet nedaryk to pati.
- posūkio metu rankos juda sinchroniškai su kūnu. Partnerio dešinė ranka sukasi kartu su partnerės nugarą, bet nesuka jos.

#### *Figūros skaičiavimas*

Į šią skiltį įeina muzikos metras, tempas ir ritmas. Priklausomai nuo šokamo šokio ir grojančios muzikos, kiekviena šokio figūra turi tik jai nustatytą skaičiavimą. Figūrą privaloma atlikti taip, kaip to reikalauja knygoje esanti informacija.

### **1.2.2. Bendroji Lotynų Amerikos šokių technika**

#### *Partnerių stovėseną ir laikyseną poroje*

Lotynų Amerikos šokiuose laikysena gali laisviau varijuoti, kisti rankų padėtys ir stovėjimo atstumas, atsižvelgiant į tai, kokia figūra yra atliekama (Kavaliauskas, 2001). Galima teigti, kad taisyklinga laikysena ir logiškas, o, svarbiausia, natūraliais judėjimo principais pagrįstas vedimas yra aukšto meistriskumo garantas.

Pagal knygą „The Revised Technique of Latin-American Dancing ISTD“ (1983) yra išskirtos šios partnerių padėtys ir laikysenos.

Artimoji (2 pav.) – partneriai stovi vienas prieš kitą 15 – 20 cm atstumu, kūnai natūraliai tiesūs, pečių lankas neįtemptas, svoris ant puspisrėčių. Sukabintos partnerio kairė ir partnerės dešinė ranka laikomos kiek aukščiau negu klasikinių šokių laikysenoje, partnerio kairiosios ausies lygyje. Partnerio dešinės rankos delnas uždėtas ant partnerės kairiosios mentės, o partnerės kairės rankos delnas ant partnerio dešiniojo peties:



**2 pav.** Artimoji partnerių padėtis (Dance Positions, 2007)

Atviroji (3 pav.) – partneriai stovi vienas prieš kitą ištiestos rankos atstumu, partneris savo kairėje rankoje laiko partnerės dešinę ranką (arba jos kairę ranką savo dešinėje, arba dvigubas rankų susikabinimas, arba be rankų sukabinimo)



**3 pav.** Atviroji partnerių padėtis (dvigubas rankų sukabinimas) (Dance Positions, 2007)

- dešinioji šoninė padėtis – partnerė dešinėje partnerio pusėje, abu žiūri ta pačia kryptimi.
- kairioji šoninė padėtis – partnerė kairėje partnerio pusėje, abu žiūri ta pačia kryptimi.
- promenados padėtis – V formos poros padėtis, partnerė dešinėje partnerio pusėje.
- priešpriešinės promenados padėtis – V formos poros padėtis, partnerė kairėje partnerio pusėje (priešinga promenados padėčiai).

#### *Vadovavimas*

Informaciją apie ketinamą šokti figūrą partneris perduoda partnerei sujungtomis rankomis, tačiau ne stumdamas ar traukdamas pačias rankas, bet nukreipdamas savo svorį tiksliai į sujungimo centrą. Šis ryšys yra abipusis, tai yra abu partneriai perkelia savo svorį



vienas kito link arba vienas nuo kito tuo pačiu metu (The Revised Technique of Latin American Dancing ISTD, 1983; Leading & Following, 2007).

#### *Klubų judesiai.*

Lotynų Amerikos šokiuose kiekvienas žingsnis prasideda šiek tiek sulenktu keliu. Perkeliant svorį ant pėdos, kulnas leidžiasi, kelis tiesinamas, kitos kojos kulnas atitrūksta nuo parketo ir klubai tolygiai juda žengiamosios kojos kryptimi (The Revised Technique of Latin-American Dancing ISTD, 1983; Hip Motion Motivated by the Knees, 2007).

#### *Pėdų judesiai*

Šokant Lotynų Amerikos šokius visi žingsniai pradedami pėdos puspisrščiais, nežymiai spaudžiant į parketą ir nedelsiant minkštai nusileidžiant ant visos pėdos (išskyrus kai kurias sambos figūras). Svorį perkeliant ant žengiamosios pėdos, pirmiausia nuo parketo atitrūksta atsispiriančiosios pėdos kulnas, pirštai liečiasi su parketu (The Revised Technique of Latin-American Dancing ISTD, 1983).

#### *Rankų padėtyys*

Atviroje padėtyje laisvos rankos ištiestos į šalį liemens lygyje. Ranka per alkūnę lengvai sulenkta. Sukabintų rankų dilbiai laikomi liemens lygyje ir lygiagretūs su parketu, partnerio delnas nukreiptas į viršų, o partnerės – žemyn (partnerės delnas virš partnerio delno) (The Revised Technique of Latin-American Dancing ISTD, 1983).

### **1.2.3. Sportinių šokių technikos ir jos vertinimo tendencijos**

Glaustai apžvelgus pagrindinius sportinių šokių technikos elementus, norėčiau trumpai aptarti esminius senosios ISTD knygos ir naujų WDSF knygų panašumus ir skirtumus nagrinėjamu klausimu.

Peržvelgus abiejų knygų technikos teoriją, galima sakyti, jog abejose yra išlaikyti tie patys principai. Laikui bėgant sporto technologijos nuolatos sparčiai vystosi, todėl naujose knygose ypatingai tiksliai aprašytos žingsnių ritminės reikšmės. Kiekvieno žingsnio trukmė yra išmatuota specialiomis technologijomis, o rezultatas yra išties akinantis. Dabar šokėjai tiksliai žino, kada reikia žengti, kokio ilgio turi būti žingsnis, kokią laiko trukmę išlaikyti poziciją ir t.t.

Didelis dėmesys skirtas pasvyrimam, arba, kitaip pasakius, poros estetiniam vaizdui. ISTD knygoje pasvyrimas yra išreiškiamas pačiu paprasčiausiu būdu, taip, kad net ir pramoginiais šokiais nesidomintis žmogus suprastų, pvz.: pirmame žingsnyje pasvyrimo nėra, antrame žingsnyje pasvirti į dešinę, trečiame žingsnyje išlaikyti pasvyrimą. WDSF knygoje pasvyrimai yra skirstomi į pusiausvyros, techninius, kosmetinius pasvyrimus. Tai šokėjams leidžia suprasti, kaip judėti natūraliausiu būdu, nebūti varžomam nereikalingų fizikinių jėgų ir tuo pačiu metu išgauti kuo įmanoma patrauklesnį estetinį vaizdą.

Naujose knygoje atsirado daugiau susikabinimo padėčių, kampo padėtis (angl. left angle position, right angle position). Dešiniojo kampo padėtis – tai padėtis, kai merginos kairysis klubas yra kontakte su vyro dešine kirkšnimi. Galimas atsidarymas nuo aštuntadalio iki ketvirtadalio. Kairiojo kampo padėtis – tai priešinga padėtis dešiniojo kampo padėčiai, kai merginos vidinė dešiniojo klubo pusė yra kontakte su vyro kairiąja kirkšnimi (Sietas et al., 2013). Šios padėtys leidžia geriau suprasti konkrečią stovėseną, kurios reikalauja tam tikros figūros. Kaip ir daugelis knygos naujovių, tai leidžia išgauti konkretesnę, paprastesnę bei natūralesnę stovėseną.

Skiriasi ir aprašomos galvos padėtys – t. y. naujose knygoje jų daugiau. Rašoma, kad galvos pozicija yra santykiyje su smakru arba krūtinės kaulu ir ji yra įgaunama naudojant kaklą ir galvos rotaciją. Pavyzdžiui, smakras link kairiojo peties – pozicija įgaunama sukant smakrą iš neutralios padėties link kairiojo peties. Pabrėžiama, kad būtina laikytis estetinių įsitikinimų ir vadovautis natūraliais judesiais. Taip norima pasakyti, kad nereikėtų stengtis pasukti galvą taip, kad būtų nepatogu, nors ir išgauta reikalaujama pozicija. Tuo tarpu ISTD knygos autoriai galvos padėtis aprašo paprastu būdu: merginos galva kairėje, dešinėje arba neutralioje padėtyje.

Šiuos ir kitus skirtumus būtų galima vardinti nesustojant, bet visa tai veda prie vienos išvados – naujosios knygos yra parašytos ant to pačio pagrindo kaip ir senosios knygos, tačiau norint suprasti pilną idėją, būtina žinoti patį pagrindą. (Sietas et al., 2013; The Imperial Society of Teachers of Dancing Imperial house, 1971).

Susipažinę su sportinių šokių technika ir jos teorinėmis knygomis, trumpai pakalbėkime, kaip ji yra vertinama varžybose. R. Idzelevičius (1999) savo knygoje „Skeiting sistema“ aprašo pagrindinius teisėjavimo principus. Sistema priimta pasaulinės sportinių šokių federacijos todėl, kad ji leidžia gauti rezultatus, atspindinčius daugumos teisėjų nuomonę. Daugelyje pasaulio šalių sportinių šokių čempionatus ir varžybas rengia tam tikras būrys žmonių, kurie turi turėti įvairiapusių žinių visais klausimais, susijusiais su sportiniais šokiais, ir turėti specialią kvalifikaciją. Kviesdami teisėjus, rengėjai privalo būti tikri, kad profesionalių teisėjų dėka šokėjų atlikimo meistriškumas bus įvertintas teisingai. Reikia paminėti, kad teisėjo sprendimui įtakos turi ir jo asmeninė, kaip profesionalo, nuomonė, todėl neretai tos pačios poros būna

įvertintos labai skirtingai. Atsižvelgdami į tai, kaip taisyklingai atliekama figūra, ar techninis atlikimas atitinka nuostatas, atrankiniuose turuose vertintojai žymi kryželius, tokiu būdu atrinkdami nustatytą porų skaičių į kitą turą. Sistemoje esama vienuolika taisyklių, kurios pagal tam tikras nuostatas yra taikomos iki pat paskutiniojo turo. Angliškas jos pavadinimas – „Skating“.

Didelė atsakomybė tenka skaičiavimo komisijai, kurios tikslas yra teisingai suskaičiuoti teisėjų nurodytus vertinimus. Laimi tas, kuris surinko daugiausiai vienodų balų, tai yra, tas kuris pelnė daugiausiai pirmų vietų. Teisėjas privalo vertinti individualiai. Jo vertinimas yra akylai analizuojamas pasibaigus varžyboms, tokiu būdu mėginant išvengti korupcijos.

Visai neseniai Pasaulinė sportinių šokių federacija net keletą kartų atnaujino vertinimo sistemą ir paskutinė jos versija vadinasi „Skating 2.1“. Bendradarbiaudama su Tarptautiniu olimpinio komitetu, Pasaulinė sportinių šokių federacija stengiasi įvykdyti jiems užduotus reikalavimus, tokius kaip vertinimo sistemos tobulinimas, aprangos nuostatos, ribojimai ir t.t., siekiant būti pripažintiems olimpinei sporto šaka ir būti įtrauktiems į olimpines žaidynes. Šis vertinimas skiriasi nuo senojo vertinimo tuo, kad kiekvienas teisėjas gauna atskirą vertinimo kategoriją, kurių iš viso yra keturios:

- 1) muzikos ir judesio išraiška (angl. musicality and movement);
- 2) techninis meistriškumas (angl. technical quality);
- 3) partnerystė ir vedimas (angl. partnering skill),
- 4) choreografija ir prezentacija (angl. choreography and presentation).

Ši teisėjavimo sistema yra panaši į dailiojo čiuožimo vertinimo sistemą. Vertintojai, gavę tam tikrą kategoriją, vertina tikrai ją, pavyzdžiui, gavę muzikinę ir judesio išraiškos kategoriją, jie vertina šokėjų muzikalumą ir ritmiškumą. Susumavę visų teisėjų rezultatus, komisija rezultatą išreiškia skaičiais, pavyzdžiui: 7,5, 8,5, 9,5 ir t.t (Sietas et al., 2013). Beje, tokia sistema taikoma tik nuo ketvirtfinalio, t. y. varžytis likus 24 poroms. Iki šio turo taikoma senoji sistema. Kaip jau minėjau, toks vertinimas egzistuoja dailiajame čiuožime.

Tikiu, kad sparčiai tobulindami įvairialypes šokio sritis, bus įrodyta, kad sportiniai šokiai yra tokia pati meno ir sporto sintezė, kaip ir dailusis čiuožimas, kad bus pelnytas Tarptautinio olimpinio komiteto nuolankumas sprendžiant sportinių šokių įtraukimo į olimpinį sporto šakų sąrašą.

### 1.3. Sportinių šokių technikos mokymo problematika

Vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių šokio kokybę yra teisinga sportinių šokių judesių atlikimo technika. Tyrimais nustatyta, kad viena svarbiausių šokio mokytojo kompetencijų yra techninis judesių atlikimo nepriekaištingumas, mokytojas rodantis vaikams judesius turi juos atlikti nepriekaištingai. Norint išmokyti taisyklingo žingsnių atlikimo (pėdų darbas, pasvyrimai, posūkio dydis, pėdų išrikiavimas, susikabinimai, laikysena, vedimas) būtina gerai išanalizuoti informaciją, kuri pateikiama Pasaulinės sportinių šokių federacijos išleistose technikos mokymo knygos (trumpai apie knygas kalbėta ankstesniuose skyriuose).

Deja, šiandien, sportinių šokių kolektyvuose dažnai vyrauja kitokia mokymo tendencija – remiamasi pačio vadovo asmenine arba netgi kitų asmenų patirtimi. Pradedantieji vadovai (treneriai) dažnu atveju yra nesusipažinę arba labai minimaliai susipažinę su metodinėmis knygomis ir mokydami šokti netaiko konkrečių šokiams (įskaitant šokio techniką) keliamų reikalavimų. Trūkstant žinių treneriams, atitinkamai šokėjams nepateikiama konkreti ir aiški teorinė šokių technikos informacija, be kurios šokėjai negali pasiekti visapusiškos šokių atlikimo kokybės ir efektyvumo, kuriuos varžybų vertintojai nori matyti varžybų metu.

Pradedant mokinti standartinių ir Lotynų Amerikos šokių pagrindinius judesius, treneriai turėtų būti akylai išanalizavę ISTD ir WDSF vadovėliuose pateiktą medžiagą. Abejose knygos pateikiamas pagrindinių figūrų bei trijų pogrupių (pagal sudėtingumą) sąrašas. Tai yra bronzinės figūros (angl. bronze figures), sidabrinės figūros (angl. silver figures) ir auksinės figūros (angl. gold figures; Sietas et al., 2013; The Imperial Society of Teachers of Dancing Imperial house, 1971). Trenerio tikslas yra išaiškinti knygos pateiktą informaciją mokiniui jam suprantama kalba. Bronziniame pogrupyje aprašytos pačios paprasčiausios figūros, nuo šių figūrų ir reikia pradėti mokytį. Visada pravartu paimti vieną figūrą ir ją išskaidyti į atskirus žingsnius. Įvaldžius vieno žingsnio techniką, reikėtų pereiti prie kito, sunkesnio žingsnio ir t.t. Po to mokintis žingsnių jungimo techniką, kurias sugalvoja treneris atsižvelgdamas į tai, kaip mokiniui sekasi. Kalbant pedagogiškai, tai vadinama žingsnių diferencijavimu (nuo paprasto iki sunkaus, nuo lengvo iki sudėtingo, nuo mažo junginio iki viso junginio ir t.t.) (Grigore et al., 2010). Išmokus visas figūras iš bronzinio figūrų sąrašo palapsniui turėtų būti pereinama prie sidabrinio pogrupio, o tada prie auksinio.

Pažymėtina, kad Lietuvos sportinių šokių federacija yra atsakinga už varžybas, suteikiančias mokiniui galimybę parodyti išmokus judesius ir būti įvertintam. Jau anksčiau minėtuose technikos elementuose (pėdų padėty, pėdų darbas, išrikiavimas it t.t.) taip pat glūdi didelė reikšmė. Vienas pagrindinių trenerio tikslų mokant sportinių šokių technikos yra aiškiai ir suprantamai, kuo paprastesniu būdu, nenukrypstant nuo techninės teorijos, mokiniui išdėstyti

šių terminų reikšmę ir praktinį jų naudojimą. Tokiu būdu mokinių mokinti visų technikų, kurios yra randamos minėtose knygose. Tarp jaunų šokėjų techninių komponentų kontroliavimo įgūdžių neturėjimas sumažina pasiruošimo varžyboms efektyvumą (Osadsiv et al., 2015).

Sportiniuose šokiuose labai dažnai šokėjų rengimo problemos yra sprendžiamos intuityviai, nes dar stokojama mokslu pagrįstos metodikos. Atlikti tyrimai parodo, kad yra labai svarbi daugiametė rengimo būtinybė (Grigore et al., 2010). Visi treneriai turi galimybę stebėti aukščiausias vietas užimančias poras. Trenerių reakcija į jų šokimą ir pamatyto rezultato mėginimas perduoti savo mokiniams suformuoja problemą. Mokinys, kurį treniruoja toks treneris, gauna nereikalingos informacijos, arba ją gauna stipriai per anksti, negali iki galo išvystyti savo asmeninių techninių įgūdžių. Atsiranda sąmyšis, noras padaryti daugiau negu leidžia galimybės ir tokia šokėjų pora arba toks šokėjas žlunga. Pradeda nebepavykti net prieš tai puikiai pavykę judesiai, dėl informacijos neadekvatumo sutrinka jo koordinacija, nukenčia poros estetiškas vaizdas.

Daugelis mokytojų trenerių dažnai nuo technikos mokymo neatskiria ir apšilimo, dar kitaip šokėjų vadinama - gimnastika. Šiomis dienomis treneriai neskiria pakankamai dėmesio šokėjo fizinei formai palaikyti, todėl atliekant sudėtingus techninius elementus ne retai atsitinka trauma. Nuolatinis raumenų mankštinimas kūnui leidžia atlaikyti fizinius krūvius, tik taip visas organizmas sistemingai pratinamas būti kūrybos instrumentas (Ivaškaitė ir kt., 2010). Beveik visi fiziniai judesiai reikalauja jėgos elementų, tokių kaip greitis, ištvėrmė, judesio amplitudė. Yra visa grupė pratimų skirta šių elementų tobulinimui. Sistemingai taikomi metodai treniruotės metu gali greitai ir efektyviai paruošti sportininką bet kokiai sportinei varžybinei veiklai (Bompa, 1999). S. Potieliūnienė, N. Sližauskienė ir V. Bendoraitienė (2007) pateikia puikius viso kūno fizinio lavinimo pratimus. Pratimai skirti rankų, pečių lanko, krūtinės, viršutinės kūno dalies, nugaros, pilvo, sėdmens, šlaunų raumenims stiprinti. Susisteminus šią metodiką ir kas savaitę arba porą kartų per savaitę kruopščiai kartojant pratimus yra įgaunamas raumenų tonusas, kurio reikia pradendant mokinti jaunuosius šokėjus.

Realybė tokia, kad šiandien ne visi Lietuvos sportinių šokių treneriai analizuoja sportinių šokių technikos mokomąją medžiagą. Toli gražu ne visi treneriai yra LSŠF nariai, taip pat ne visi turi teisėjo kvalifikaciją. Pažymėtina, kad specialiose metodinės knygoje aprašytos sportinių šokių technikos žinios tikrinamos tik laikant egzaminus į teisėjus, kai tuo tarpu didelė dalis trenerių teisėjo kategorijos neturi, o studijuoti sportinių šokių techniką jiems nėra privaloma. Tai yra didelė problema, nes joks teisės aktas nenustato šokių mokytojui būti pabaigus šokio mokytojo specialybę. Šiandien didelę šokių trenerių dalį sudaro asmenys, kurie turi įgiję kitos specialybės išsilavinimą. Peržvelgus ir šokio mokytojus rengiančių įstaigų mokymų programas, matyti, kad šokių technikos teorijai skiriamas nepakankamas dėmesys.

Visa tai reiškia, kad treneriai yra ne tik kad nesusipažinę su mokomosiomis knygomis arba susipažinę labai minimaliai ir šokėjus ruošia, kaip jau minėta anksčiau, remdamiesi savo asmenine arba kitų asmenų patirtimi. Pedagogai ruošdami praktiką remiasi savo asmenine patirtimi, o ne ugdytinių poreikiais (Gaučaitė, Kievišas, 2006). Visi šokėjai turi koordinaciją ir per daugelį metų puikiai įvaldo kopijavimo meną, todėl toks mokymo tipas ir nereikalauja žinoti detalios informacijos. Tokio mokymo galutinis variantas būna vizualiai panašus į mokymo rezultata, kuriuo detaliam ir sistemingam remiamasi mokomosiomis knygomis, tačiau treneriai užmiršta, kad kiekvienam judesiui ar figūrai atlikti yra sukurtos konkrečios ir aiškios taisyklės. Tik jų laikydamiesi bus pasiektas toks rezultatas, kuris vertintojui įrodys šokėjo meistriškumą ir gabumus. „Sportininkas atiduoda geriausius jaunystės metus sportui ir ne visada pasiekia savo užsibrėžtų tikslų. Blogiausia, jei tokio reiškinio priežastis yra tai, kad treneriui nepavyko iki galo atskleisti ir išnaudoti auklėtinio galimybių“ (Martens, 1999, p. 5).

Kaip dar vieną problemą matau ir norėčiau išskirti sportinių šokių trenerių pedagogikos ir psichologijos neišmanymą / nepilną išmanymą. N. L. Gage ir D. C. Berliner (1994) išskirsto mokymą į keturis jo komponentus: dėstomo dalyko išmanymas, mokymo tikslų žinojimas, tinkamos mokymo medžiagos panaudojimas (atsižvelgiant į mokinio gabumus) ir mokinių asmeninių savybių supratimas. Čia reikėtų išskirti pirmąjį komponentą: dėstomo dalyko išmanymas. Tai yra šokio mokytojo dalykinė kompetencija. Jai pasiekti būtinas atitinkamas išsilavinimas, mokymasis ir dalykinių žinių tobulinimas visą gyvenimą. Tuo turėtų vadovautis visi Lietuvos sportinių šokių treneriai. Dalykinių žinių tobulinimas tapatinamas su technikos teorijos žinojimu ir galime daryti išvadą, kad treneris, kuris jų neanalizuoja, nėra kompetentingas.

Ne ką mažiau svarbūs yra ir kiti komponentai, pavyzdžiui, kalbant apie mokymo tikslus, reikia labai gerai pažinoti patį mokomąjį, t. y. kokie yra jo baziniai poreikiai, kaip padėti patenkinti jo estetinius poreikius ir žinoma nepamiršti kone svarbiausių dalykų - saviaktualizacijos ir transcendencijos. Mokytojo tikslas – siekti mokinio saviaktualizavimo, kad mokinys parodytų save, atskleistų savo potencialą ir tą potencialą pritaikytų šokyje. Tam, aišku, reikia daugiau laiko. Transcendencija – mokytojas siekia, kad būtų sudaryta galimybė mokiniams pasidalinti žiniomis ir patirtimi su kitais. Čia didelį vaidmenį sudaro mokytojo profesionali šokių patirtis. Reikia pripažinti, kad mokytojas privalo išmanyti ne tik teorinę šokių technikos skiltį, bet ir žinoti šokių patirtis. „Niekas nenorėtų skristi lėktuvu, kurio pilotas tik yra skraidęs, o ne išmokęs valdyti lėktuvą“ (Martens, 1999, p. 5).

Tinkamas mokymo medžiagos panaudojimas taip pat atlieka didelį vaidmenį. Visi mokiniai skiriasi informacijos apdorojimo būdais, kurių yra trys: regimasis, girdimasis ir kinestetinis. Asmuo, kuriam būdingas regimasis mokymosi stilius, medžiagą turi matyti. Norint

gerai išmokinti tokį mokinį, reikia pasitelkti vaizduotę, vaizdingus pasakojimus, viską pasakoti taip, kad jis galėtų kurti vaizdines asociacijas. Tokiems žmonėms reikia dažnai rodyti profesionaliai šokančių žmonių vaizdo medžiagą. Pasaulinė sportinių šokių federacija yra išleidusi mokomosios knygos vaizdinį variantą, kuriame labai detaliai parodyti konkretūs pagrindiniai judesiai (Sietas et al., 2013). Regimojo stiliaus asmenims tai padėtų greičiau pasiekti norimo rezultato. Girdimojo stiliaus asmeniui mokymosi medžiagą reikia išgirsti. Girdimojo stiliaus asmeniui svarbu skambesys, garsas, tonas, triukšmas, muzika bei balsas. Tokiam asmeniui gerai įsiminti informaciją padėtų akustiniai įspūdžiai: pokalbiai, dialogai, diskusijos, paskaitos, muzika, įrašyta garsinė mokymosi medžiaga. Ši grupė mokinių yra dažniausiai pasitaikanti sportinių šokių būreliuose. Vadovo aiškinimas yra pamokos pagrindas. Taip pat lengvai pritaikomas šokiams yra kinestetinis, arba kitaip taktilinis stilius. Šio stiliaus asmenims mokymosi medžiagą reikia perprasti ir pačiuoipinėti, ką nors atlikti pačiam, nes jis nori jausti, liesti ir čiuopti. Mokinui visada reikia duoti pamėginti padaryti pačiam, paklausti, kaip jam atrodo, kaip turėtų būti daromas specifinis judesys ir tik tada daryti korekcijas. Kaip metodas naudojamas demonstravimas mokiniui laikant rankas ant mokytojo tos kūno dalies, kurią norima ištrenuoti, su tikslu, kad pajusti kaip tas raumuo dirba. Sukombinavus trenerio ir mokinio įžvalgą gaunamas rezultatas, kuris greičiau padeda vaikams atsiskleisti. P. Ginnis (2001) atliktų tyrimų apžvalgos rezultatai parodė, kad: 29 proc. mokinių būdingas regimasis mokymosi stilius; 34 proc. mokinių būdingas girdimasis stilius; 37 proc. – kinestetinis-taktilinis. R. Dunn, J. S. Beaudry ir A. Klavas (1989) priėjo išvadą, kad mokiniai nori, jog naujas dalykas pirmą kartą būtų pristatytas atliepiančiam mokymosi stiliui, bet visiems mokiniams naudinga, jei paskui tas dalykas pristatomas atsižvelgiant ir į kitus stilius.

Šokių treneriai taip pat turėtų gerai suvokti mokinių asmenines savybes. Mokiniai skiriasi temperamento tipu (flegmatikai, sangvinikai, cholerikai, melancholikai), santykiu su aplinka (ekstravertai, intravertai), lytimi (berniukai, mergaitės). Būtina žinoti jų intelektualinius, erdvinis gebėjimus, žinoti kaip jiems sekasi mokykloje, kaip jie linkę spręsti problemas ir t.t. Yra daugybė faktorių ką šokių mokytojas privalo žinoti prieš pradėdamas mokinti.

Labai svarbus trenerio darbas yra psichologinis mokinio rengimas. Tai – pedagoginis ir psichologinis sportininko poveikis, kuris būtinas varžybinei šokėjo veiklai (pvz., motyvacijos nuolat treniruotis ir varžytis, gebėjimo reguliuoti psichinę įtampą, emocinius stresus, jaudulį, startinę būseną) ir psichinių ypatybių (valios, reagavimo, greitumo, pastabumo, suvokimo, mąstymo, dėmesio sutelkimo) ugdymas (Unesthal, 1992; Платонов, 1997). Per varžybas šokėjus psichologiškai veikia aplinka, žiūrovų reakcija, artimų žmonių pastabos ir bendravimas su kitais asmenimis pertraukų metu, tarp atrankos turų.

Tobulinant tiek techninį, tiek ir psichinį parengtumą, treneriui tenka bendrauti su labai gabiais šokėjais, kuriems gerai sekasi atlikti viską, kas tik prašoma, o yra ir tokių, su kuriais reikia ilgai ir kantriai dirbti, norint pasiekti atitinkamą lygį. Tai patvirtina atliktus tyrimus apie tai, kad yra labai svarbi daugiametė rengimo būtinybė (Grigore et al., 2010).

Vienas iš svarbiausių psichologinių aspektų varžybų metu yra tai, kad šokėjai, jų tėvai bei treneriai žinotų savo pareigas ir būtų už jas atsakingi. Pagrindinis uždavinys treneriams per varžybas žinoti, ką jis turi ir gali kalbėti prieš varžybas ir po jų, o ko – kategoriškai ne. Sportininko ugdymas vyksta bendromis ugdytinių ir ugdytojų pastangomis. Ugdytojas atlieka konsultanto, patarėjo, skatinančiojo ir palengvinančiojo ugdymąsi vaidmenį (Vaikevičius, 1995; Jucevičienė, 1997). Todėl iškyla aspektai, apie kuriuos tikslinga šokėjui kalbėti prieš varžybas, o apie kuriuos – neverta. Pavyzdžiui, beprasmiška telkti šokėjo dėmesį į tuos dalykus, kurių jis dar gerai neįsisavino. Taisyti klaidas reikia pratybų metu, o išėjus ant parketo tiesiog emociškai, stipriai, uždegančiai šokti. Po šokio negalima šokėjui sakyti, kokias jis padarė klaidas, netgi jei jis pats to klausia. Galima su šokėju kalbėti tik apie tai, ką pavyko atlikti gerai bei tai kas palaikytų jo tonusą, pavyzdžiui: neatsipalaiduokite, parodykite konkurentams, kaip reikia šokti. Pastabas reikia išsakyti sekančiose pratybose. Daugelis trenerių daro didelę klaidą, liepdami šokėjams atsipalaiduoti, neįsitempti. Dažniausiai tai sukelia priešingą reakciją (Рубштейн, 2005).

Pats svarbiausias dalykas šokėjų psichologiniame rengime yra šokėjo sudominimas pačiu šokiu, galimybe pasirodyti, o ne vien tik aukšto rezultato siekimu. Šokėjai kelia sau įvairius uždavinius ir lanko šokių pratybas, skatinami skirtingų motyvų. Treneriams dirbantiems su norinčiais išmokti šokti svarbu žinoti jų motyvus skatinančius lankyti šokių pratybas, žinoti kaip skatinti šokėjus, kad pasiektų norimą rezultatą (Andriuškevičius, 2004). Motyvacija yra vienas svarbiausių veiksnių, galinčių veikti žmogaus pažintinę veiklą (Ryan, Deci, 2000; Weinberg, Gould, 2006). Motyvacija sportinėje veikloje susijusi su individo poreikiu siekti laimėjimų ir vengti nesėkmių (Malinauskas, 2003). Labai svarbu yra matyti šokėjo pasitenkinimą šokant, geras emocijas, išraiškumą bei perteiktą tam šokiui būdingą charakterį. Netgi ne taip gerai techniškai pasirengęs šokėjas gali nugalėti, tą, kuris neperteikia šių dalykų šokdamas, nors jo technika yra labai gera (Рубштейн, 2005).

Tyrimais nustatyta, kad varžantis sportininkams, pasiekusiems itin didelį meistriškumo lygį, geriausių sportinių rezultatų pasiekia tie, kurie geriausiai pasirengę psichologiškai. Psichologinį parengtumą lemia asmenybės ypatybių – mąstymo, atminties, vaizduotės, valios, dėmesio, motyvacijos, psichinių funkcijų, reikalingų sportinei veiklai, pasiektas lygis per sportinio rengimo vyksmą (Martens, 1999).



Taigi atsižvelgiant į tai, kas išdėstyta, galima teigti, jog sportinių šokių mokymas (įskaitant ir sportinių šokių technikos tinkamą perteikimą) yra persipynęs su trenerio kompetencija tiek jo dalykinių žinių (technikos teorijos, praktikos ir pan.), tiek psichologinių - pedagoginių žinių kontekste. Todėl sportinių šokių technikos atlikimo gerai išmokys tas treneris, kuris turės pedagoginių ir psichologinių žinių pagrindą. Ne visi treneriai, deja, šiai dienai turi reikiamų žinių, kad galėtų perteikti teisingą ir tikslią informaciją šokėjams ir padėtų jiems pasiekti aukštą meistriškumo lygį.

## 2. SPORTINIŲ ŠOKIŲ TECHNIKOS MOKYMO EMPIRINIS TYRIMAS

### 2.1. Tyrimo metodologija

Siekiant atskleisti sportinių šokių technikos mokymo metodus, tyrimui buvo pasirinkti kokybinio tyrimo metodai – interviu ir stebėjimas. Interviu metodą pasirinkau siekdamas atskleisti dviejų sportinių šokių klubų vadovų požiūrį į sportinių šokių technikos mokymo metodus, nes pasak B. Bitino (2008) – interviu, tai būdas, kuris padeda suvokti požiūrį, nuomonę ir įsitikinimus. Ieškant naujos informacijos ir siekiant išsamesnio duomenų papildymo taip pat buvo atlikti abiejų klubų vadovų metodinių užsiėmimų stebėjimai. (Johnson, Christensen 2008). Žmonės dažnai nedaro to, ką jie sako darantys, nes nuostatos ir elgesys ne visuomet sutampa, todėl surinkus duomenis per interviu buvo labai svarbu informaciją patvirtinti arba paneigti stebėjimu.

**Tyrimo imtis.** Tyrime dalyvavo du informantai – abu treneriai yra sėkmingų sportinių šokių klubų vadovai. Tyrimo dalyviai buvo atrinkti patogiosios netikimybinės atrankos būdu. Pasirinkau man žinomus Lietuvos sportinių šokių klubus ir jų vadovus. Informantas „A“ - Vilniuje esančio sportinių šokio klubo vadovė, turinti 10 metų treniravimo patirtį, neturinti teisėjo kvalifikacijos, tačiau buvusi profesionali šokėja. Informantas „B“ - Vilniuje esančio sportinių šokių klubo vadovas, turintis 20 metų treniravimo patirtį, turintis aukščiausią teisėjo kvalifikaciją bei esantis Lietuvos sportinių šokių federacijos narys.

Stebėjimuose dalyvaujančiųjų šokėjų amžius - 14-18 metų.

**Tyrimo instrumentai.** Siekdamas atskleisti sportinių šokių technikos mokymo metodus, buvo taikytas pusiau struktūruoto interviu metodas, kai iš anksto numatomi interviu klausimai bei pasiliekiama galimybė juos keisti vietomis ir užduoti papildomus klausimus.

Siekiant papildyti iš interviu gautus duomenis, buvo atliktas šokių užsiėmimo atviras pusiau standartizuotas stebėjimas.

Interviu sudarė iš anksto numatyti šeši pagrindiniai klausimai, kai pasiliekiama galimybė juos keisti vietomis ir užduoti papildomus klausimus. Pirmą klausimų grupę buvo sudaryta, siekiant atskleisti trenerių naudojamus metodus. Antra klausimų grupė skirta trenerių žinių apie technikos mokymą šaltiniams (t. y. iš kur jie semiasi reikalingų žinių) ir trečia klausimų grupė buvo skirta, siekiant išsiaiškinti, su kokias sunkumais susiduria treneriai, mokydami technikos.

**Tyrimo organizavimas.** Pirmiausia buvo atliktas tyrimas, siekiant patikrinti, ar interviu klausimai nesukelia neaiškumų ir yra tinkami pagrindiniam tyrimui atlikti. Patikrinime dalyvavo vienas šokių mokytojas ir vienas šokėjas. Po tyrimo interviu klausimai buvo koreguojami ir tikslinami.

Pagrindinis tyrimas buvo atliekamas 2017 m. sausio mėnesį. Dėl tyrimo su dalyviais buvo susitarta iš anksto. Individualūs interviu ir stebėjimas vyko respondentų darbovietėse darbo metu. Tyrimas vyko tokia tvarka: pirmiausia vykdomas pusiau struktūruotas interviu, o po to atliekamas atviras pusiau standartizuotas stebėjimas.

Interviu buvo vykdomi 2017 sausio 18-20 dienomis. Vykdamas interviu, tyrimo duomenys buvo fiksuojami diktofonu. Vidutinė individualaus pusiau struktūruoto interviu trukmė – 18 min. Į diktofoną įrašyti interviu buvo transkribuojami. Visi transkribuoti interviu buvo dar kartą perskaityti tam, kad būtų geriau susipažinta su surinkta medžiaga, užsirašant bendriausius aspektus, kuriuos išskiria informantai. Perskaičius interviu keletą kartų visa surinkta medžiaga bus užkoduota į pagalbą pasitelkiant kokybinių duomenų atviro kodavimo programą „Kokybis“ – pasižymimos esminės mintys, kurios yra išsakomos konkrečiame teksto vienetu. Koduojant buvo remiamasi semantiniu požiūriu – kodai, o paskui ir temos, išskirtos pagal tai, ką tiriamieji išreiškė žodžiais. Koduojant buvo siekiama užkoduoti visą medžiagą, nepaliekant nesusijusių aspektų nuošalyje. Kitas žingsnis buvo daugkartinis kodų skaitymas ir lyginimas, siekiant tapačius ir skirtingus kodus sugrupuoti į atskiras juos jungiančias temas ir mažesnes potemes. Kai buvo sudarytas aiškus temų ir potemių vaizdas, temoms buvo suteikti pavadinimai ir pradėta rašyti analizė.

Stebėjimai atlikti sausio 18-20 dienomis. Duomenys buvo registruojami stebėjimo protokole. Šokių užsiėmimas buvo fiksuojamas vaizdo kamera. Gauti duomenys bus koduojami, vedami į temas ir potemes ir tada priskiriami bendroms kategorijoms. Kai bus sudarytas aiškus temų ir potemių vaizdas, temoms bus suteikti pavadinimai ir pradėta rašyti analizė.

**Tyrimo etika.** Tyrimo atlikimo laikas ir vieta buvo sutarta pagal informantų pageidavimus. Sutartu laiku kiekvienam tyrimo dalyviui individualiai buvo paaiškintas tyrimo tikslas, eiga bei užtikrintas konfidencialumas. Visi respondentai sutiko dalyvauti tyrime, leido fiksuoti pokalbius ir jų vedamas pamokas specialiomis garso ir vaizdo registracijos priemonėmis ir naudoti stebėjimo ir interviu metu surinktus duomenis moksliniais tikslais. Siekiant išlaikyti informantų konfidencialumą, klubų pavadinimai ir trenerių vardai nėra viešinami, tačiau perteikti raidėmis: klubas „A“ ir klubas „B“.

## 2.1. Sportinių šokių trenerių požiūris į technikos mokymą

Apklausus abiejų sportinių šokių klubų vadovus, buvo galima juos susisteminti išskiriant dvi pagrindines metodų grupes. Tai yra individualios šokio technikos mokymas (1 lentelė) ir bendrosios šokio technikos mokymas (2 lentelė). Individualios šokio technikos mokymas

grindžiamas vieno šokėjo fizinės technikos mokymu, kuris yra naudojamas kaip pagrindas ir tinka net patiems jauniausiems šios šakos atstovams. Tai tarsi pagrindiniai elementai iš kurių ateityje šokėjai bus formuojami. Tuo tarpu antroji grupė – bendrosios šokio technikos mokymas – apima platesnį technikos mokymo spektrą, į kurią įeina ne tik šokimas poroje, tačiau ir muzikos supratimas, fiziniai elementai, disciplinuotas mokymasis, choreografijos kūrimas.

Lentelė 1

Individualios šokio technikos mokymo metodai

<b>Citata</b>	<b>Subkategorija</b>	<b>Kategorija</b>
„...žinoma, galva, kad nesiblaškytų visur, stipriai nuspaudus pečius sukinti galvą, išlaikyti tiesų stuburą...“	Galvos padėčių išlaikymas	Viršutinės kūno dalies treniravimas
„...pečių sukimo pratimai, kad kai keli ranką kartu nekiltų ir petys...“	Pečių linijos išlaikymas	
„...nu sakykim kartoti baletu „Port de Bras“, kad atsirastų tas švarumas, tos švarios linijos, tada juk kai žiūri iš toli...“	Rankų padėčių ir linijų fiksavimas/išlaikymas	
„...reikia juos mokyti kaip sutrumpinti pilvą, tą krutinę patemti neišsiriečiant“, „...naudojam tokį krūtinės ląstos sukimo pratimą aplink ašį, labai gerai padeda pajusti...“	Kūno centro pajutimas	
„Kad įjungti klubus mes išvis šokame disko šokius, žinai ten tuos, žingsnis, žingsnis ir spausti.“	Klubų perkėlimas, spaudimas ir sukimas	Apatinės kūno dalies treniravimas
„...kad keliai išsitiestų tam vaikui šokant, tai čia jau reikia gimnastikų, pastovių treniruočių...“, „...mes tai prieš kiekvieną treniruotę darom tokią kaip ir mankštelę...“, „...pirmyn, atgal ir į šonus vaikštom po penkis ir va grynai ant kelių dirbam ištiesimo“.	Ištiesių kelių išlaikymas	
„Mes juk kasdien darome pėdos pravedimus, kaip baletė panašiai, pačiu nagu pirštus vedam per parketą“ „Svarbu juk ar jis nuo piršto žengia, ar nuo kulno, yra pas mus net vidinės ir išorinės pėdos briaunos ir t.t.“ „...Svarbi pati žingsnio kryptis...“	Pėdų darbo išpildymas ir teisingos padėties	
„Pas mus negalima iškart žengti krentant, pirmiausia mes nusileidžiam, paruošiam judesį, o tik tada spiriamės nuo pėdos.“	Nusileidimas ir pasiruošimas judėti	Kūno judėjimo plokštumoje treniravimas
„...tiesiog reikia juos mokinti kaip atsispirti naudojant čiurną ir kojos raumenis...“, „... kad tolygūs judėjimas būtų...“	Atsispyrimas nuo pėdos	
„...ant karės svoris ar ant dešinės kojos ,reiškia, penkiasdešimt ant penkiasdešimt, kaip vėl susitvarkom su balansu.“, „...baigiantis judesiui svoris visada lieka ant kažkurios kojos...“	Svorio paskirstymas ant pėdų	
„Ašį išlaikom perkeldami svorį, kad nebūtų lūžių kūne.“	Ašies išlaikymas judant	

Pirmąją grupę sudaro tokie metodai: 1) Viršutinės kūno dalies treniravimas; 2) Apatinės kūno dalies treniravimas ir 3) Kūno judėjimo plokštumoje treniravimas. Pasak vadovu, šie metodai yra tarsi pirmieji žingsniai, kuriuos reikia išstbulinti norint judėti toliau.

Viršutinės kūno dalies treniravimą sudaro keturi metodai: 1) galvos padėčių išlaikymas, 2) pečių linijos išlaikymas, 3) rankų linijų ir padėčių fiksavimas ir išlaikymas ir 4) kūno centro pajutimas. Kaip treneriai pabrėžė, visus keturis metodus reikia atlikti labai kruopščiai, stebint kiekvieno vaiko atliekamus netikslumus ir iškart juos taisant: „*Žinai, labai svarbu nepraleisti tokių smulkmenų, ten vienas vaikas vienaip padaro, kitas kitaip, iškart turi taisyti, nes po to jie išmoksta neteisingai.*“, „*Blogiausia yra kai neteisingai išmokytas vaikas ateina, tada jau, kaip aš sakau kažką ištaisyti labai sunku, atima daug laiko kol tu jį iš naujo padarai.*“.

Galvos padėtys suformuoja, priklausomai nuo pečių linijos, tam tikrą stuburo poziciją, kuri yra būtina norint išgauti vertikalų pasitempimą. Kaip pabrėžia treneriai, vaikai dažnai yra linkę pasitemti pakaušiu atgal, todėl galvos padėčių išlaikymo metodas jiems leidžia suformuoti tokius galvos judesius, kurie nesukreivintų nugaros, palaikytų ilgą stuburą ir leistų laisvai judėti. Treneriai teigia, kad teisingai pastatyta galva suteikia ne tik švarias linijas ir tiesų stuburą, tačiau labai gerą vaizdą, prezentaciją, kuri yra labai svarbi, kai varžybose vaikas šoka tarp kitų porų: „*Čia žinai, tam kad vaikas būtų pastebėtas, reikia kažkuo išsiskirti iš kitų. Pas mane visi vaikai šoka, sakykim, kiek per daug pasitempę, bet užtat labai gerai matosi tarp kitų porų.*“, „*Tos galvos patempimas toks labai prezentacinis, aš iškart vaiką pamatau, kuris stovi tiesus, labai konkreti nugara, galva pakelta, iškart dedu plusą.*“.

Pečių linijos išlaikymo metodas turi panašią funkciją. Apklaustų trenerių manymu, švari pečių linija yra vienas svarbiausių veiksnių, lemiančių gražų estetinį vaizdą. Šio metodo tikslas – pasiekti nepriekaištingą liniją, kuri nėra įtakojama kitų kūno judesių. Kitaip pasakius, pačių linija turėtų būti visiškai izoliuota, nekintanti. Pečiai sukami atgal ir pirmyn, rankos pastatomos į linijas - visa tai yra daroma taip, kad veiksmo metu vaikai išlaikytų tiesią nugarą ir aiškia pečių liniją. Tris kartus pečius sukti atgal ir tris pirmyn, po to nuspaudus mentikaulius atlenkti galvą atgal, pakelti ir nuleisti rankas, nepadarant įtakos pečių linijai. Kaip pabrėžia treneriai, atliekant šį pratimą, reikia stengtis sukti ne pečius, o mentikaulius: „*Ta pečių linija šiais laikais pas visus tokia iškraipyta, kažkaip nėra to konkretumo.*“, „*Kai vaikai spaudžia pečius žemyn, tai dar gerai, bet jeigu kelia ranką, tai visiškai nemoka išlaikyti pečių linijoje, aš mokinu spausti ne pečius o mentikaulius todėl.*“, „*Pažiūrėjus į suaugusiųjų poras, tas kuris išlaiko tą liniją gražią, iškart atrodo toks švaros, bet labai daug kam to trūksta, skiriama nepakankamai dėmesio raumenų treniravimui.*“. Iš šių trenerių pasisakymu galime daryti išvadą, kad šis pratimas yra labai svarbus norint išgauti švarias linijas.

Rankų padėčių ir linijų fiksavimo metodu yra treniruojamos vaikų rankų padėtys. Kaip informantas pabrėžia – „...nu sakykim kartoti baletu „Port de Bras“, kad atsirastų tas švarumas, tos švarios linijos...“ – svarbus yra baletinis vaizdas. Kiekviena rankos pozicija turi tam tikrą pavadinimą ir formą. Šiuo metodu treneriai siekia išgauti linijas, kurios būtų labai švarios konkrečios ir atpažįstamos. Pratimą sudaro keli elementai – rankas pakelti į šonus, sukti per riešą ir alkūnę atgal šiek tiek suspaudžiant mentikaulius, rankas pakelti į viršų išlaikant aiškius alkūnių taškus. Kaip tikina treneriai: „Man svarbiausia kad rankos užimtų kažkokią erdvę, kad nesimaskatuotų kaip kokios dešros.“, „Rankos turi dirbti su tokiu pasipriešinimu, aš dažnai liepiu vaikams į baseiną nueiti pašokti po vandeniui, kad pajautų tą pasipriešinimą.“, „ Kai žiūri iš toli, tada toks konkretus vaizdas.“. Kad rankos būtų stiprios, treneriai pabrėžia, kad yra būtinos gimnastikos, tam tikras fizinio pasiruošimo komplektas: „Raumenis turi jį turėti, pas mus gimnastikos kiekvieną trečiadienį vyksta, kad išsausinti tuos raumenis.“.

Kūno centro pajutimo metodas apima pilvo ertmės kontroliavimą. Pasak trenerių, vaikai norėdami stipriai pasitempti yra linę išsiriesti, taip sukrevindami viso kūno vertikalią liniją. Šiuo metodo paskirtis yra trumpinti pilvo liniją ir ilginti nugaros liniją. Atliekami sukamieji klubų ir krūtinės ląstos judesiai, kurių metu abi išvardintos linijos susitraukinėja ir leidžia puikiai pajusti kūno centrą ir jį kontroliuoti šokio metu. Treneriai pabrėžia, kad tokia stovėseną nėra visiškai natūrali, todėl vaikams šią techniką įvaldyti yra labai sunku. Kadangi žmogaus stuburas yra lenktas ir yra panašus į S raidę, minimalus dubens atsikišimas atgal yra natūralus, tačiau nepriimtinas šokiuose, nes iškrevina šokėjo vertikalumą. Pasak trenerių, kūno centro pajutimo metodas atliekamas įvairiais būdais, tačiau labai svarbu, kad atliktų pagrindinę funkciją – išlaikytų pilvo ir nugaros plokštumą, abi linijas vienodas: „Vaikams nelabai pavyksta, bet per kurį laiką jie supranta kaip reikia pajauti tą centrą.“, „Dažnai sakau tokią frazę kai mokinu – paslėpk diržo sagtį ir parodyk diržo sagtį, tai ir simbolizuoja, kad pilvą išilginti ir sutrumpinti“.

Apžvelgiant visus šiuos metodus galima teigti, kad treneriams svarbiausiais yra labai konkretus judesių atlikimas, konkrečios linijos, aiškios padėtys, kad nebūtų judesių betvarkės. Konkrečius elementus vadovai treniruoja atskirais pasikartojančiais judesiais arba pratimais, juos atlikdami daug kartų. Viršutinė kūno dalis yra tarsi prezentacinė, kurią išlaikius labai tvarkingai, įgaunamas puikus estetiškas vaizdas, kuris yra priimtinas varžybų vertintojams. Apžvelgus kiekvieną šios kategorijos metodą, galime rasti panašumų su teorija, pavyzdžiui, Du Beke (2008) teigia, kad kuo laikysena tvarkingesnė ir geresnė, tuo lengviau šokama bei tvirčiau stovima ant parketo. Kavaliauskas (2001) ir The Ballroom Technique ISTA, (1994) teigia, kad rankų padėtys ir susikabinimai priklauso nuo fizinių partnerių duomenų, tačiau yra tam tikri bendrieji reikalavimai (apie tai kalbėta darbo I dalies 1.2.1 poskyryje). Sieto ir kitų (2013)

leidiniuose didelis dėmesys skiriamas galvos padėtimis. Čia teigiama, kad padėtis yra santykyje su smakru arba krūtinės kaulu ir ji yra įgaunama naudojant kaklą ir galvos rotaciją. Pavyzdžiui, smakras link kairiojo peties – pozicija įgaunama sukant smakrą iš neutralios padėties link kairiojo peties. Nors apklaustieji treneriai praktikoje netaiko tokio smulkaus galvos padėčių išskirstymo, tačiau akcentuoja kelias galvų padėtis. Taigi peržvelgus apklaustųjų trenerių išsakytas mintis apie viršutinės dalies treniravimo metodus, darytina išvada, jog trenerių taikomi metodai didžiąja dalimi atitinka šokių technikos teorijoje išdėstytus aspektus, pavyzdžiui, tvarkingos, aiškios, estetiškos pečių ir rankų linijos, galvos padėtys, taisyklingas kūno pastatymas ir pan.

Apatinės kūno dalies treniravimą sudaro trys metodai: 1) klubų darbas, 2) kelių ištiesimas ir 3) pėdų darbas ir pravedimai. Pasak trenerių, vaikams klubų darbas yra vienas sunkiausiai suprantamų veiksmų. Kalbėdami apie stacionarius klubų judesius treneriai išskyrė tris pagrindinius judesius: klubo perkėlimas ant kojos, klubo spaudimas ir klubo sukimas. Abu apklausti treneriai naudoja tokį patį šių judesių treniravimo metodą – disko šokiai vaikams. Atsisototi ant kojos kartu atnešant klubą, spausti, o po to sukti. Tą pati veiksmą atlieka ant kitos kojos. Pasak jų, ilgainiui klubai suminkštėja, judesys pasidaro vientisas ir minkštas. Treneriai teigė: *„Tie klubai yra labai svarbu, tik labai sunku vaikams iškart padaryti, jie šoka kampuotai, tuos klubus taip kietai mēto, bet čia visko reikia mokinti, po truputį taip ir išmokstama šokti“*, *„Jie spausti tai paspaudžia ir dar kaip, tačiau sukimo jie nesupranta, jie sulaužo visą ta liniją šoninę.“*, *„Pradžioje tai disko šokiai vienareikšmiškai, bet po to mes pradedam kalbėti kiek rimčiau, pradedu aiškinti apie sukimą spaudimą, svorio perkėlimą.“*. Reikia pabrėžti, kad treneriai taip pat kalbėjo apie klubų darbą judant ta pačia kryptimi. Klubų darbas keičiasi, kai svorį reikia ne atgal ant kojos pernešti, o toliau judėti ta pačia kryptimi. Atsiranda daugiau rotacijos. Pasak trenerių, klubo rotacija reikalauja kiek išsamesnio paaiškinimo: *„Kai mes judam pirmyn, tai vaikai linkę vėl kraipyti užpakalį sulaužant šonus, todėl reikia mokyti klubą sukti aplink kūno ašį visai nepažeidžiant šoninės linijos.“*, *„Taip mokant tie šonai taip nusišlifuoti turētu ir vėl čia grįžtam prie to tokia baletiško, tiesumo.“* Ištiesų kelių išlaikymo metodas leidžia vaikų kojas padaryti aštrias ir greitas. Pratimas atliekamas kartojant žingsnius pirmyn, atgal ir į šonus: *„Tarkim, penki žingsniai pirmyn ir penki žingsniai atgal, ir tą pėdutę kad pastatytų tiksliai ištiesiant kelį.“* Kaip teigia treneriai, labai svarbu, kad keliai būtų aktyvūs: *„Kojos išsitiesimo momentu reikalingas elastingumas ir greitis“*. Dauguma vaikų šoka ant sulenktų kelių, nes kaulų sąnariai ir sausgyslės nėra pakankamai ištreniruotos ir neišsitiesia. Abu treneriai teigia, kad prieš kiekvieną repeticiją atlieka mankštos pobūdžio apšilimą, kurio tikslas – sušilti, išsijudinti, pasiruošti darbui. Per apšilimą siekiama parinkti pratimų:

- 1) kaklui, pečiams, nugarai, liemeniui ir pan. Jie koordinuojami su įvairiomis kojų ir rankų padėtimis ir judesiais;
- 2) pėdai, kelčiai tempti, ištemptoms kojoms pakelti sėdint bei mostai aukštyne gulint, pasilenkimai per liemenį prie suglaustų ištemptų kojų sėdint ir pan.;
- 3) šokinėjimo pratimai – liuksniai, stryksniai, šoksniai, šuoliai, kikai (kojų spardymai) ir pan.;
- 4) raumenų tempimo pratimai – įvairūs pratimai elastingumui, atsipalaidavimui;
- 5) pratimai ritmui lavinti – plojimai, suplojimai, treptelėjimai, sutrepsėjimai, pritūpimai, pašokimai, pasilenkimai ir jų komponavimas.

Apšilimo metu mankštinamas visas kūnas. Atliekami tempimo pratimai, jėgos pratimai, fizinio paruošimo pratimai. Kiekvienas jų turi atitinkamos kūno dalies treniravimo paskirtį: pratemi sausgysles, sąnarius padaryti paslankesnius. Treneriai taip pat minėjo: „*Sąnariai paslankūs ne visiems duoti, juos reikia treniruoti įvairiais būdais, o kitiems būna fiziologiškai jau duota, kelis arba alkūnė pažiūrėk į kitą pusę gali išsilenkti.*“

Pėdų darbo ir padėčių išlaikymo metodas, pasak trenerių, irgi yra labai svarbus, nes jis nurodo, kuri pėdos dalis arba pėdos dalių seka naudojama atliekant žingsnį. Pėdų padėtys nusako vienos pėdos padėtį kitos pėdos atžvilgiu, tai yra - į šoną ir kiek pirmyn, pirmyn ir kiek į šoną ir t.t. Naudodami atskirus žingsnius treneriai moko juos žengti būtent taip, kaip yra reikalaujama ir pateikta teorijos knygoje – konkrečia kryptimi naudojant konkrečią pėdos dalį arba pėdos dalių seką. Reikia pabrėžti, kad visa knygoje pateikta judesių atlikimo teorija yra paremta natūralumo principu, todėl atlikti reikalaujamus judesius nėra labai sunku. Tarkim, pirmyn žengti nuo kulno, tada padėti pirštus ir taip toliau. Kaip teigia treneris, knygoje pateiktos pėdų padėtys arba judesių kryptys yra teisingos ir jas naudoti reikia, tačiau minimalus krypties pakeitimas nepadaro didelės žalos: „*Tos kryptys tai kaip kryptis, tačiau kiti kai bando jas padaryti, tarkim o vienas poroje yra aiškiai trumpesnėm kojom, nu ir jam fiziškai apeiti neįmanoma, tai šiek tiek pakeiti žinai, manau nieko blogo, centimetro šen ar ten niekas nepastebi.*“

Apibendrinant apatinės kūno dalies treniravimui taikomus metodus, pirmiausiai pažymėtina, kad jie yra labai svarbūs bendram šokio rezultatui. Bendras šių elementų tobulinimas atliekamas atskirais pasikartojančiais judesiais ir pratimais, kruopščiai taisant netikslumus. Naudojami elementai ir jų tobulinimas padaro stiprią įtaką bendrai šokio technikai, kuris yra pagrindinis siekinys norint įgauti tvarkingą estetinį vaizdą. Tyrime dalyvavusių trenerių išskirti metodai (klubų darbo treniravimas, pėdų pravedimas, kelių tiesimas, pėdų padėčių pozicijos ir kryptys) glaudžiai susiję su senosiose ir naujosiose šokių technikos knygoje – *The Revised Technique of Latin American Dancing ISTD (1983)* bei Sietas ir kiti (2013) pateikta informacija. Pavyzdžiui, pėdų darbas teorijoje išskiriamas kaip



atskira figūros kategorija, kurią treneriai mokydami privalo pateikti konkretų atlikimo būdą (žengti nuo kulno, piršto, vidinės arba išorinės briaunos ir taip toliau). Tas pats taikoma ir pėdų kryptims, kuriuos pavadintos išrikiavimu (angl. Alignment). Čia nurodoma kokia kryptimi reikia žengti – pirmyn, atgal, į šoną ir taip toliau. Hip Motion Motivated by the Knees (2007) leidinyje randama pasisakymų, kad Lotynų Amerikos šokiuose kiekvienas žingsnis prasideda šiek tiek sulenktu keliu. Perkeliant svorį ant pėdos, kulnas leidžiasi, kelis tiesinamas, kitos kojos kulnas atitrūksta nuo parketo ir klubai tolygiai juda žengiamosios kojos kryptimi.

Panašius metodus naudoja ir „B“ informantas – kelių ištiesimo metodas, klubų spaudimas ir sukimas. Reikia pabrėžti, kad informantas „A“ kai kada tikslingai netaiko knygoje teikiamų žingsnio krypties nuostatų, nes laikosi nuomonės, kad atsižvelgus į šokėjų fizinius gabumus ir skirtumus to padaryti ne visada pavyksta. Kalbėdami apie pėdų pravedimus, abu treneriai išskiria pėdos pravedimą pirštų galais – toks terminas yra pateiktas ir Marko Sieto (2013) technikos leidiniuose – „Extreme Toe“. Taigi peržvelgus, trenerių praktikoje taikomus apatinės kūno dalies treniravimo metodus, matome, kad jie iš esmės atitinka šokių technikos teorijoje pateikiamą informaciją. Dalis teorijos informacijos tiesiog praktiškai taikoma kitaip, t. y. kaip tiksliai – sprendžia pats treneris pagal sukaupytą treniravimo patirtį ir atsižvelgdamas į vaikų skirtumus, t.y. į jų fizinius duomenis, pasirengimą, gabumus ir pan.

Kūno judesio plokštumoje treniravimas yra kiek kitoks nei prieš tai išvardinti metodai. Iš stacionaraus šokio vietoje, čia pereinama prie progresyvaus judesio bet kuria kryptimi, kuri sudaro keturi pagrindiniai metodai: 1) nusileidimas ir judesio paruošimas, 2) atsispyrimas nuo pėdos, 3) svorio paskirstymas ant pėdos ir 4) ašies išlaikymas judant. Kaip teigia treneriai, pagrindinis šių metodų tikslas yra išgauti tolygų ir pilnai kontroliuojamą judesį, nors tai padaryti šokėjai mokosi visą gyvenimą: *„Čia kaip tie šokėjai ieško idealaus kūno balanso visą gyvenimą, glūdina tą judesį ir žiūrėk vis tiek reikiamu momentu paima ir sudreba judesys.“*. Nusileidimas ir pasiruošimas judėti čia yra vienas svarbiausių. Pasak trenerių neįmanoma išgauti švaraus judesio jam teisingai nepasiruošus – *„...mes pakylam, ir tada bandom leistis labai aiškiai jausdami svorį ant kojos, per raumenis kontroliuojam nusileidimą <...> tik tada mes esame pasiruošę judėti.“*. Pratimas atliekamas tokia eiga – suglaudus kojas pakilti per tris skaičius, po to per tris skaičius nusileisti. Atliekant pratimą reikia jausti stiprų raumenų amortizavimą, tarsi raumuo sugertu ateinantį judesį. Pakilimas atliekamas minkštais keliais. Kaip teigia treneriai įvaldžius tokią nusileidimo techniką, judesys bus pilnoje kontrolėje ir bus paruoštas judėjimui bet kuria kryptimi: *„Nusileidimas yra tarsi judesio apdirbimas, paruošimas judesiui, kad natūraliai nuo kojos išskristu jis.“*, *„Aš dar aiškinu, kad nusileidimas turi būti tarsi energijos sukaupimas ir tada ištransliavimas, paleidimas tolyn tolygus.“*

Po to iškart eina kitas metodas – atsispyrimas nuo pėdos. Čia svarbu kūno tolygus judėjimas. Treneriai išskiria čiurną ir stumiančiosios kojos raumenis. Svarbu natūralus, neforsuotas judesys, viso judesio metu lengvai kontroliuojamas stumiančiosios ir žengiančiosios kojos raumenų. Pratimas atliekamas žengiant žingsnį pirmyn ir pabaigoje pakylant, lygiai tokiu pačiu principu judesys atliekamas atgal. Pratimas kartojamas skirtingomis kojomis. Treneriai teigia, kad vaikai nenaudojami žengiančiosios kojos čiurnos raumenų judesį sustabdo, nes nėra natūralaus riedėjimo per pėdą, kurį treneriai išskyrė kaip – riedantis balansas: *„Kai stumiamės nuo pėdos labai svarbu žengiančioji koja, kaip ji tą judesį priima ir ištransliuoja toliau.“*, *„Riedantis balansas mes vadinam“*.

Toliau apklaustieji išskyrė svorio paskirstymo ant pėdos metodą. Kaip teigia informantai, judesio pabaigoje svoris visada lieka ant vienos kojos. To vaikus ir moko – pajausti kūno svorį ant kairės arba ant dešinės kojos. Taip pernešinėja svorį pirmyn, į šonus arba atgal, kol judesys tampa švarus, lengvas ir aiškiai matosi kur yra kūno svoris.

Paskutinis metodas, kurį treneriai priskiria šiai grupei yra ašies išlaikymas judant. Tai kone esminis elementas norint išgauti estetiškai patrauklų judėjimą. Bet koks judesys privalo būti tiesus, kūno linijos nesulūžusios. Treneriai teigia, kad mokydami judėti, dažnai pastebi, kad vaikai stengdamiesi atlikti pasvyrimą sulaužo šonų linijas ir vienas iš treniravimo būdų yra ugdyti judesio izoliaciją: *„Aš tai ar kokią piniginę uždedu ant galvos, vis sakau kad karštą kavos puodeli uždėsiu ir turės judėti kad neišsilietu.“*. Apie išvardintus metodus kalbama įvairioje literatūroje, pavyzdžiui, nusileidimo ir judesio paruošimo metodą į atskirą grupę išskiria tiek senosios, tiek naujosios knygos – „The Ballroom Technique“ (1994) bei Sietas ir kiti (2013). Čia pakilimas aiškinamas kaip tolygus kūno kėlimas, kurį sukuria kojų raumenys ištiesiant kelius ir tempiant korpusą aukštyn ir jį lydi kulno arba abiejų kulnų atkėlimas nuo parketo. Tam antrina ir Kavaliauskas (2001), minėtąjį metodą išskirdamas kaip pakilimų ir nusileidimų sekciją, kurioje pasakojama apie konkrečius pakilimo ir nusileidimo būdus, pavyzdžiui, pradėti kilti pirmojo žingsnio metu, tęsti pakilimą antrojo ir trečiojo žingsnių metu, ir nusileisti trečiojo žingsnio pabaigoje. Toks pakilimas dažniausiai randamas lėtame valse. Kalbėdami apie atsispyrimą nuo pėdos, apklausti treneriai išskyrė riedančio balanso treniravimą. Jau pačiuose pirmuose šokių technikos leidiniuose A. Mūras (1974) ši reiškinį aiškina sakydamas, kad tai akimirka, kai didžiausio atstumo tarp pėdų metu šokėjas remiasi į parketą dešinės pėdos kulnu ir kairės pėdos puspisrščiais. Kai dešinės kojos pirštai praeina kairės kojos pirštus, kairės kojos kulnas pradeda kilti. Jo kolega G. Hovardas (1998) knygoje „Technique of Ballroom Dancing“ šį momentą aiškina taip: dešinės kojos kelis tiesus, bet neįtemptas, o kairės kojos kelis nežymiai sulenktas. Apibendrinami galime teigti, kad trenerių taikomi metodai iš dalies atitinka teoriją, tačiau knygoje galima surasti gilesnių įžvalgų ir

detalesnių metodų, kurie kalba apie priešpriešinį kūno judesį ir priešpriešinio kūno judesio padėtį, vedimą šonu, pasvyrimus, posūkius ir taip toliau.

Informantai pakankamai aiškiai išskyrė bendrosios šokių technikos mokymo metodus (2 lentelė), kuriuos sudaro: 1) muzikalumo treniravimas, 2) šokio poroje mokymas, 3) judesių koordinavimas ir 4) laipsniškas schemų mokymas sunkėjančia tvarka.

Išskirti metodai yra glaudžiai susiję tiek su vieno žmogaus technika, tiek su dviejų šokėjų šokančių poroje technika, tačiau į šią grupę buvo priskirta platesnio spektro technikos mokymo metodų, apimančių muziką ir jos analizę, muzikinių akcentų frazavimą, choreografijos kūrimą.

Pirmąją kategoriją, kuri išryškėjo apklausus informantus sudaro muzikalumo treniravimas ir jam priskiriami tokie metodai: 1) detali muzikos analizė, 2) ritminių pratimų praktikavimas ir 3) takto akcentų išpildymas.

Kaip teigia informantai, detalią muzikos analizę turi išmanyti kiekvienas šokėjas, o dar labiau - jų vadovai. Pasak jų, šokis yra šokamas pagal muziką, o muzika, ir ypač šokių, turi aiškia formuluotę ir aiškias frazes. Visa šokio choreografija turėtų būti sustatyta taip, kad sutaptų su muzikos frazėmis. Tokiu atveju choreografija gerai skambės, aktyvesni judesiai atspindės aktyviuosius muzikos mušimus, silpnesni – priešingai. Taip išgaunama judesiu ir muzikos harmonija. Treneriai teigia: „*Su ta muzika tai tiesiog turi vaikus mokyti kaip mokina daugybės lentelės, pirma skaičiuoti, tada aiškini, kur stipriau ir kur silpniau...*“, „*Aš tai tam daug laiko skiriu, įjungiu muziką ir mes ten dainuojam, kartais atrodo kad esame ne šokėjai, o choras.*“, „*Aiškinu taip, kad muzikinė frazė yra tarsi vienas spintos stalčius, ir kad visą spintą sudaro tarkim dešimt stalčių.*“. Toks mokymas skaičiuoti muziką yra naudingas ne tik kuriant choreografijas, tačiau, taip pat, jas išpildant. Pasak trenerių tai atsispindi jų šokime: „*Paprastas pavyzdys, šokėjas, kuris tą žino, niekada nepraradės savo choreografijos viduryje frazės.*“. Su tuo glaudžiai siejasi ir kitas metodas – ritminių pratimų kartojimas. Muzikos skaičiai dažniausiai yra perteikiami tam tikrais judesiais, atspindinčiais skaičiaus aktyvumą. Pavyzdžiui, lėto valso skaičiavimas vienas, du, trys yra išreiškiamas judesiais – „suploti, kratyti, kratyti“. Tokiu būdu aiškiai suprantama, kad pirmas skaičius arba žodis yra stipriausias iš visų trijų mušimų, o kiti du silpnesni. Treneriai teigia, kad vaikams toks mokymosi būdas padeda greičiau įsisavinti stipriuosius ir silpnuosius mušimus.

## Bendrosios šokio technikos mokymas

Citata	Subkategorija	Kategorija
„...šokėjai turi išmanyti muziką, turi žinoti kaip sudaryta muzika, muzikos analizę išmanyti, žinoti tuos akcentus ir sufrazavimus.“	Detali šokio muzikos analizė	Muzikalumo treniravimas
„Mes lėtam valse naudojam tą taktą kaip mokom juk, yra vienas du trys skaičiavimas, o mes pradėdam mokyti pagal tuos skaičius suploti ir du kartus pakratyti delniukais.“	Ritminių pratimų praktikavimas	
„Kiekvieno šokio taktai turi kitokius akcentus, reikia žinoti stipriuosius mušimus ir silpnuosius.“	Takto akcentų išpildymas	
„...kad išmoktum partnerių vedimą, partnerės ir partnerio supratimą, berniukas, sakykime, ar vyras – partnerės vedimą, perprasti jos svorio judėjimą.“	Vedimas ir klausymas (sekimas)	Šokio poroje mokymas
„Kad per ta, reiškia, jungtį galima suprasti būtų kaip svoriai vienas kito atžvilgiu dirba“	Svorio pajautimas, vienas kito atžvilgiu	
„...nekalbu kada reikia žengti nuo kulno arba nuo piršto, reikia juos išmokinti pajauti savo kūno dalis.“	Kūno dalių pajutimas ir kontroliavimas	Viso kūno koordinavimas
„...pagrindinis aspektas, kad ją reikia kartoti kiekvieną dieną. Ją reikia pastoviai kartoti, taip kaip galima sulyginti baleto artistus...“	Pastovus pagrindinių žingsnių kartojimas	
„Toliau taip, nu ir pagrindinis dalykas ir yra, nu kaip, tu mokai judesio technikos, po to apjungsi rankas, kūno darbą...“	Viso kūno pastatymas	
„Nu ir toliau kas, toliau bandomi tie vaikai išmokyti schemas pagrindinių, ten aišku programa yra siaura: du arba trys žingsniukai pirminiame etape...“	Pavienių žingsnių mokymas	Laipsniškas schemų mokymas metodai, sunkėjančia tvarka
„...o po to jau iš tų elementu susidaro kažkoks figūrų junginys...“	Šokio figūrų mokymas	
„...o po to jau iš tų elementu susidaro kažkoks figūrų junginys iš kurių vėliau susikuria visa choreografija.“	Šokio choreografijos mokymas	

Takto akcentų išpildymas – tai paskutinis muzikalumo treniravimo metodas. Kaip treneriai išskyrė, kiekvieno šokio vieno takto akcentai skiriasi, pavyzdžiui, džaivo taktas – „vienas, du, trys, keturi. Muzikinis akcentas yra „vienas“, nes tai muzikos metro pradžia, tačiau esminiai stiprieji šokio akcentai yra „du“ ir „keturi“. Šokis turi būti šokamas taip, kad perteiktu stipriuosius takto akcentus. Toks mokymas mokinius priverčia ne tik šokti, tačiau aktyvuoja kognityvinį šokio supratimą. Apibendrinant galima teigti, kad šokis yra pastatytas pagal muziką, muzikos frazes, akcentus. Pasak trenerių, aukštesnio profesionalumo šokėjai sugeba prisitaikyti prie muzikos varžybų metu, sugeba išgirsti muzikos nuotaiką ir prie jos adaptuoti

savo šokio nuotaiką, taip pat, keisti choreografijos akcentus atsižvelgiant į muzikos diktuojamus akcentus, atlikti improvizacijas ir taip toliau. Trenerio mintys: „Šokis ir muzika turi būti absoliučioje harmonijoje, vienas kitą papildyti, paprasčiausiai, be muzikos negali būti šokio, tai todėl mes ir skiriam tokį dėmesį šioms analizėms.“

Minėtieji metodai labiausiai yra susiję su muzika ir ritmika, kuri detalai išanalizuota mokomųjų knygų leidiniuose. Sietas ir kiti (2013) leidiniuose pateikta kiekvieno šokio muzikos analizė, kurioje analizuojami muzikiniai ir ritminiai akcentai. Į šią skiltį įeina muzikos metras, tempas ir ritmas. Priklausomai nuo šokamo šokio ir grojančios muzikos, kiekviena šokio figūra turi tik jai nustatytą skaičiavimą. Pavyzdžiui džaivo muzikos metras yra 2/4, tempas – 44 t/min. Knygoje analizuojama kiek mušimų atliekama per minutę – 88 mušimai. Iš tyrimo metu atlikto interviu ir stebėjimo, galima daryti išvadą, kad treneriai taiko panašius muzikos analizės metodus, po to juos susieja su specifiniais pratimais, kuriais siekia išgauti tiksliai laiku atliktą judesį.

Viena yra šokti individualiai, tačiau visai kas kita atlikti partnerio arba partnerės vaidmenį. Prie šokimo poroje prisideda daugybė šokio elementų, tokių kaip aktoriniai įgūdžiai, poros prezentacija, tačiau vienas svarbiausiu aspektu yra susijęs su poros balansu. Šokio poroje mokymą sudaro du metodai: 1) vedimas ir klausymas (sekimas) ir 2) svorio pajutimas vienas kito atžvilgiu.

Vedimas ir klausymas (sekimas) yra priskiriamas prie vieno iš varžybų vertinimo kriterijų – partnerių įgūdžiai. Kaip teigia treneriai, vedimas ir sekimas yra viso šokio apjungimas į porą – „...kad išmoktum partnerių vedimą, partnerės ir partnerio supratimą, berniukas, sakykime, ar vyras – partnerės vedimą, perprasti jos svorio judėjimą.“. Kiekvienas vyro ir merginos judesys yra susijęs. Jeigu judesio pradžia padarė vyras, mergina judesį užbaigia ir atvirksčiai. Tokią techniką treneriai vadina „penkiasdešimt ant penkiasdešimt“. Yra standartas, kuris teigia, kad vedimas yra vyro užduotis, o sekimas moters. Tai simbolizuoja, kad vyras yra atsakingas už judesio pradžia, jis privalo parodyti kur ir kokia kryptimi partnerė turi eiti, atsakingas už partnerės greitį, nusprendžia ar tai bus lėtas judesys ar greitas. Partnerės užduotimi tampa sekimas arba klausymas. Ji privalo reaguoti į vyro siunčiamus signalus. Toks komunikavimas tarp partnerio ir partnerės šokį tarsi įvelka į vieną rūbą. Kaip teigia treneriai, vertindami varžybose jie mato visokių variantų: „Kartais atrodo kad jie tiesiog šoka vienas šalia kito išmokę kiekvienas savo žingsnius, nesimato jokio vedimo jokios partnerystės.“. Treneriai siūlo kelis treniravimosi būdus – sukurtą žingsnių seką šokti nepasitelkiant regimojo ir girdimojo pojūčių ir absoliučią kontrolę atiduoti lytėjimui. Kitas būdas yra panašus – siūloma šokti tamsoje. Treniruojantis tokiu būdu sustiprėja vedimo ir sekimo technika, kuri leidžia judesius atlikti tarpusavio harmonijoje.

Panašus yra ir svorio pajautimo vienas kito atžvilgiu metodas. Treneriai išskiria tris pagrindinius metodus, kurie leidžia įvaldyti svorio paskirstymo techniką. Neutrali padėtis – kai kūno svoris nėra įtakojamas pašalinių, priešpriešinis balansas – kai yra šiek tiek remiamės vienas į kitą, ir perdėtas balansas – kai kūno svorį laikome visiškai priklausomai nuo partnerio. Naudodami šiuos tris būdus partneriai gali asistuoti vienas kitą, atlikti judesius efektyviau, greičiau ir plastiškiau, partneriai gali pilnai pajauti vienas kito svorį ir jį kontroliuoti. Panašiais mintis pabrėžia Kavaliauskas (2001, 2004). Jis teigia, kad pagrindinis tikslas yra – sukurti sinchronišką judėjimą, kai partneris siūlo judesį, partnerė jį atlieka ir tuo pačiu metu partneris seka partnerę.

Judesių koordinavimo metodą sudaro 1) kūno dalių pajutimas ir kontroliavimas, 2) pastovus pagrindinių žingsnių kartojimas ir 3) viso kūno pastatymas. Kūno dalių pajutimas ir kontroliavimas, pasak trenerių, yra gebėjimas valdyti skirtingas kūno dalis vienu metu, gebėjimas jas apjungti į vientisą judesį, harmoniją. Kai vaikai yra išmokyti pajusti atskiras kūno dalis, techniškai valdyti rankas, stovėti pasitemtus, gražiai praveisti pėdas, tada viską reikia sujungti į vieną harmoniją. Treneriai teigia: „*Čia visiškai priklauso nuo vaiko gabumų, jeigu jis sugeba iškart viską daryti, tada valio, bet taip atsitinka tikrai retai, jiems reikia daug laiko*“, „*Kai šokėjo kūnas yra pilnai susiformavęs, tada kažkaip savaime tie judesiai susijungia, bet čia reikia daug dirbti*“. Praktikuoti šią techniką reikia pasitelkti pagrindinius žingsnius ir išsiaiškinus atskirų kūno dalių techniką mėginti išgauti pilną vaizdą. Pagrindinių žingsnių kartojimas - „*...pagrindinis aspektas, kad ją reikia kartoti kiekvieną dieną. Ją reikia pastoviai kartoti, taip kaip galima sulyginti baleto artistus...*“. Kaip išskiria treneriai, be šio metodo neįmanoma išgauti tvarkingos sportinių šokių technikos atlikimo. Kiekvienas šokis turi savo atitinkamas bazines figūras, kurias treneriai siūlo pasikartoti prieš kiekvieną užsiėmimą. Šokių choreografijos yra sudarytos iš bazinių figūrų išvystymų, todėl galime teigti, kad viso šokio pagrindas ir yra tie pirmieji žingsniai, kuriuos tobulindami šokėjai tobulintų gebėjimą šokti. Viso kūno pastatymas – tai gebėjimo apjungti visus faktorius vienu metu – mąstyti apie vedimą, apie teisingą stovėseną, choreografiją ir muziką. Sietas ir kiti (2013) technikos mokomųjų knygų principas yra pagrindinių žingsnių turinio ir būdų pateikimas. Taip pat pirmuosiuose The Ballroom Technique ISTA (1994) leidiniuose buvo pateiktas kiekvieno šokio pagrindinių figūrų sąrašas, kuris apima tiek pavienius žingsnius, tiek į choreografiją sujungtas figūras, kurios turi specifinį atlikimo būdą. Išanalizavę apklaustųjų trenerių teiginius, galima rasti sąsajų tarp trenerių taikomų metodų ir pagrindinių mokomosios knygos principų.

Laipsniškas schemų mokymas sunkėjančia tvarka yra išskaidytas į tris metodus: 1) pavienių žingsnių mokymas, 2) šokių figūrų mokymas ir 3) šokio choreografijos mokymas. Visi metodai papildo vienas kitą, ir taip pat, vienas be kito neįmanomi. Kaip teigia treneriai,

šokio mokymas pradamas nuo pavienių žingsnių, po to tie žingsniai jungiami į tam tikras figūras, o figūros ir choreografijas. „*Pas mus ten vaikuose tu elementu nedaug – vienas ar du, po to, vyresnėse grupėse prisideda vis daugiau jų, o šokėjams perėjus į C klasę išvis nebėra jokių apribojimų, jie gali šokti ką nori, ai tiesa.. juk tų dviejų kojų nuo parketi tik atkelti negalima.*“. Pasaulinės sportinių šokių federacijos nuostatos nurodo leistinų figūrų sąrašą atsižvelgiant į amžiaus grupę. Perėjus į vyresnę grupę sąrašas didėja, kol paskutiniuose etapuose figūros lieka nevaržomos. Reikia pabrėžti, kad lygiai taip pat ribojama ir apranga, makiažas, aksesuarai.

Apibendrinant galima pasakyti, kad abiejų klubų trenerių požiūris į technikos mokymą yra panašus. Pakankamai aiškiai išskirti pagrindiniai technikos mokymo metodai. Tačiau reikia pabrėžti, kad metodų taikymo eiliškumą treneriai taiko skirtingai. Klube „A“ pirmąjį pusmetį vaikai nėra mokiami jokių rankų padėčių, linijų. Kaip teigė pats treneris, jo prioritetas yra išmokinti natūralaus judėjimo, kuris nebūtų įtakotas specifinių padėčių, rankų pozicijų ir taip toliau. Jo įsitikinimais, ši metodika turėtų būti taikoma kiek vėliau, kai vaikas pilnai supranta kas yra atsispyrimas nuo pėdos, nusileidimas ir veržlus ir natūralumu pagrįstas judesys – „*Visiškai mes orientuojamės tik į judesį, jokių ten pėdų patempimų, laikysenų, kad vaikas nepersitemptų <...> net pusę metų tokia žaidybine forma, į poziciją rankų nestatau, rankos visada alkūnėmis prie juosmens...*“. Tuo tarpu klubo „B“ vadovas įsitikinęs, kad nuo pat pirmų mėnesių vaikas turi būti mokomas specifinių padėčių, kad atsirastų judesių automatika ir vėliau jam net nereikėtų galvoti: „*Aš kadangi jau daug labai kartų šokėjų užauginau, tai visada nuo pat pradžių pradedu mokyti laikysenos, išvaizdos, spaudžiu nuo pirmų dienų, jiems po to nebereikia galvoti, tos rankos pačios savaime stovi reikiamoj padėtyje.*“.

Vėlesniame etape abiejų klubų vadovai išskyrė panašias metodikas ir paklausti išskirti tris pagrindinius technikos mokymo metodus atsakė: „A“ klubo vadovas – „*Manau teisingas svorio pastatymas, <...> ašis su korpusu kaip dirba, <...> pėdos yra labai svarbu...*“ ir „B“ klubo vadovas – „*Pats pagrindinis aspektas, kad techniką reikia kiekvieną dieną kartoti, <...> pagrindinių elementų nuolatinis tobulinimas, <...> choreografijos šlifavimas, ieškojimas kaip ją padaryti geresnę...*“. Galime pastebėti, kad vienas iš vadovų labiau akcentuoja kūno svorį ir viso kūno pastatymą, o kitas – nuolatinį visų elementų kartojimą, visumos ieškojimą. Taip pat vienas iš trenerių teigė, kad būtina reguliariai pasitikrinti metodines žinias pasaulinės sportinių šokių federacijos išleistose technikos knygose – Sietas ir kiti (2013), The Ballroom Techniques (1994).

Kitas treneris pateikė kiek kitokią nuomonę – informantas teigė, kad visi vaikai yra skirtingi ir kiekvienas informaciją priima savaip. Pavyzdžiui, knygoje parašyta, kad tam tikrą žingsnį reikia žengti ant sulenкто kelio, o vaiko fizinės savybės jam to padaryti neleidžia, todėl

treneris yra priverstas ieškoti apėjimų. Pasak jo, pagrindinis šaltinis yra metodiniai kolegų trenerių seminarai, asmeninė, kaip šokėjo, patirtis.

Išanalizavus trenerių požiūrį į technikos mokymo metodus galima teigti, kad treneriai savo darbe didžiaja dalimi atsižvelgia į teorinėse knygos pateiktus metodus, tačiau praktikoje pritaiko ir kitų būdų, kurie paremti asmenine, kaip šokėjo (trenerio) patirtimi, eksperimentuojant su jais praktikoje, taikant vienokį ar kitokį šokių technikos mokymo stilių, būdą ir pan., atsižvelgiant į vaikų asmenybių bei fizinių duomenų skirtumus.

Kaip paminėjo apklaustieji, sportinių šokių technikos teorijos taikymas gali būti ribojamas atsižvelgiant į asmeninius vaiko gabumus bei fizinius jo duomenis. Galima pastebėti trenerių prieštarigus pasisakymus: viena vertus, treneriai privalo reguliariai atnaujinti ir tobulinti savo žinias pagal naujausią sportinių šokių technikos metodiką, kita vertus - ne visi vaikai sutverti vienodai ir ne kiekvienas gali atlikti judesį taip, kaip jis aprašytas teorijoje. Todėl visais atvejais reikalinga ir trenerio kompetencija bei gebėjimai skirtingiems vaikams atitinkamai pateikti teorines žinias, atitinkamai jas pritaikant praktikoje (pagal kiekvieną vaiką individualiai).

Tyrimo metu apskritai nebuvo paliesta daugybė kitų teorijoje aprašytų aspektų (pavyzdžiui, priešpriešinis kūno judesys ir kūno judesio padėtys, alternatyvūs figūrų atlikimo būdai ir t.t.), tačiau pažymėtina, kad tai nebuvo aptarta dėl ribotos tyrimo apimties, paliekant tai detalesnei analizei ateityje.

## **2.2. Sportinių šokių trenerių metodikos mokymo organizavimas**

Abu klubai laikėsi tokios pačios užsiėmimo sistemos – pirmoje dalyje buvo vykdomas apšilimas, o antroje dalyje vyko persišokimas (visu choreografijų kartojimas). Stebėjimo metu buvo fiksuojami ir analizuojami trenerių ir šokėjų veiksmai, o išsiaiškinus metodą – fiksuojami jų pasisakymai.

Apšilimo metu išsiskyrė pagrindiniai technikos mokymo metodai: 1) pagrindinių žingsnių kartojimas, 2) ištvermės pratimai, 3) šokio charakterio žingsnių kartojimas ir 4) griežtas klasės valdymas (3 lentelė).

Pagrindinių žingsnių kartojimą sudarė keturi metodai: 1) šoninių žingsnių ir žingsnių vietoje kartojimas, 2) žingsnių pirmyn ir atgal tobulinimas, 3) sukiniai į kairę ir į dešinę ir 4) krūtinės ląstos valdymas.



## Technikos mokymo metodai apšilimo metu

Citata	Subkategorija	Kategorija
„Į šoną žengdamas nepaleisk korpuso, laikyk ašį patempęs.“, „Atsistoti, kelias, pėda ir tada išlaikyti su muzika iki galo.“, „Tiesk koją iki galo, užnešk pilnai svorį ant kairės kojos.“,	Šoninių žingsnių ir žingsnių vietoje kartojimas	Pagrindinių žingsnių kartojimas
„Einant pirmyn pravesk kojų pirštais per parketą, nago galu turi piešti per perketą“, „Einant atgal iškarto kulnas pasideda ant parketo ir koja išsitiesia iki galo.“	Žingsnių pirmyn ir atgal tobulinimas	
„Turi pirmiausia suimti nugarą, kojas, ir rankas, tada sukdamasis išlaikysi ašį.“, „Negriūk į priekį, laikyk kūną tiesų.“, „Rankos aukščiau prie korpuso.“	Sukiniai į kairę ir į dešinę	
„Krūtinė dirba kartu su klubais, kad išgauti bendrą visumą, visas kūnas turi šokti.“, „Jūs pajauskit, kad yra viršutinė ir apatinė dalis.“	Krūtinės ląstos valdymas	
„Padarome „demi plie“ ir išlaikom poziciją 5 minutes“	Mažo įtūpsto išlaikymai	Ištvermės pratimai
„Taip, sėdam į „grand plie“ ir dar dvi muzikas.“	Didelio įtūpsto išlaikymai	
„Atsistojam ant dešinės kojos puspisrėčių, pabandom užsimerkti ir išlaikyti poziciją.“	Išlaikymas pasistiebus	
„Pirma lenkiasi kelias, tada dubuo, o tik tada šonkauliai.“, „Kulnas tvirtai padėtas ant grindų, o svoris šiek tiek priekyje.“	Sambos spyruokliavimo tobulinimas	Šokio charakterio žingsnių kartojimas
„Rankos turi jausti erdvę, jos negali paprastai dirbti.“, „Turi būti rankų tonusas, pirštai turi būti tonuse.“, „Išlaikykite alkūnių taškus pakeltus, čia juk iš baletu.“	Pasadoblio rankų raiškos padėtys	
„Dar karta sakau, šokame ištvermei, sustojimas draudžiamas, sustojus – visi šokate iš naujo.“	Konkrečių užduočių kėlimas	Intensyvus klasės valdymas
„Gali išeiti už durų pakalbėti...“ , „Jeigu jautiesi pavargęs, eik pailsėti ir grįžk kai busi apsiruošęs dirbi.“	Disciplinuotas mokymas	

Taikant šoninių žingsnių ir žingsnių vietoje kartojimo metodą buvo aiškiai matyti, kad treneris yra kompetentingas. Muzika buvo sustabdyta keturis kartus. Treneris aiškiai rodo atliekamas klaidas, pagrindžia savo judesius žodžiais – „Į šoną žengdamas nepaleisk korpuso, laikyk ašį patempęs.“, „Atsistoti, kelias, pėda ir tada išlaikyti su muzika iki galo.“. Reikia paminėti, kad grupė yra išskaidyta į dvi dalis – merginų grupė ir vaikinų grupė. Vieni šoka – kiti stebi ir atvirkščiai. Kol šoka vyrai, vadovas sako individualias pastabas merginoms ir atvirkščiai. Akcentuojamas klubo atnešimas ant kojos, taisyklinga stovėseną. Ši pratimą grupė šoka apie penkias minutes.

Žingsnių pirmyn ir atgal kartojimas iš esmės yra labai panašus į pirmąjį pratimą, tik pakeičiama žingsnių kryptis. Žingsnius pirma atlieka merginos, o po to vyrai. Treneris

akcentuoja kojos pravedimą pirštu per parketą - „*Einant pirmyn pravesk kojų pirštais per parketą, nago galu turi piešti per perketą*“. Aiškiai galima pastebėti prieš tai jau išsiaiškintą apatinės kūno dalies treniravimo metodą, kai akcentuojamas pėdų darbas. Pratimas kartojamas apie 5 minutes.

Sukiniai į kairę ir į dešinę – pasak trenerių, tai pratimas, kurį įvaldžius pasiekiamas aukštas meistriškumas. Treneris parodo kokią sukinių kombinaciją šoks vaikai ir iškart paaikškina sukinių atlikimo techniką.

Kaip teigė „B“ klubo vadovas – „... *geri sukiniai, jeigu juos įvaldai, jų tą, kaip pasakyti, dinamiką ir jų kontrastus, aišku jie kiekvienam šokėjui papuošia jo medžiagą, šokamąją variaciją*“. Eigoje treneris duoda pastabas – „*Turi pirmiausia suimti nugarą, kojas ir rankas, tada kūnas bus stangrus ir suksiesi lengvai*“.

Kitas pratimas, kurį buvo galima išskirti yra krūtinės ląstos valdymas. Čia treneris reikalauja vientiso judesio. Pratimą atlieka visi kartu, treneris stovi priekyje ir demonstruoja. Vaikams pabandžius, treneris duoda bendrinę pastabą – „*Jūs pajauskit, kad yra viršutinė ir apatinė dalis ir kad jos dirba kartu visumoje*“. Čia aiškiai galime įžvelgti jau prieš tai išskirtą judesių koordinavimo metodą, kai norima išgauti bendrą kūno visumą, vientisą kūno dalių kontroliavimą. Pratimo trukmė – penkios minutės.

Panašių minčių randame ir teorijoje. Pavyzdžiui, G. Kavaliauskas (2001). Šis išskaido žingsnius į žingsnį pirmyn ir žingsnį atgal, ir pateikia kruopščią jų analizę (apie tai kalbėta šio darbo I dalies 1.2.1 poskyryje).

Tam antrina ir *The Ballroom Technique* ISTA (1994) veikalas, kuriame taip pat galima rasti detalią informaciją apie žingsnio atlikimą įvairiomis kryptimis. M. Sietas ir kiti (2013) technikos knygoje galima rasti informaciją apie sukinių atlikimo techniką; teigiama, kad sukinytis yra išskaidytas į dalis ir turi konkrečias kryptis ir yra išreiškiamas dešimtaine trupmena, pavyzdžiui –  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{4}$  ir taip toliau. G. Kavaliauskas (2001) teigia, kad priklausomai nuo to, į kurią pusę sukasi kūnas, posūkis gali būti į dešinę arba į kairę. Posūkio dydis – tai bendras figūros posūkis arba posūkio tarp žingsnių kiekis.

Žvelgdami į trenerių taikomus metodus matome, kad tobulinant žingsnį pirmyn naudojami panašūs, nežymiai skirtingi, metodai. Žvelgiant į sukinių technikos mokymą, treneriai taiso šokėjų stovėseną, rankas, linijas, stuburą, tačiau nekalba apie sukinių arba posūkio dydį. Kūno ląstos metodą treneriai apibrėžia labai aiškiai, ir žvelgdami į M. Sieto (2013) leidinį galime atrasti terminą – pilvo ertmės darbas – (angl. pelvis action), tačiau platesnis termino naudojimas nėra taikomas.

Kaip jau minėta šiame darbe, treneriai, be nuolatinio kartojimo, akcentuoja fizinį pasirengimą, todėl labai aiškiai matėsi fizinių arba ištvermės pratimų kompleksai. Juos sudarė:

1) mažo įtūpsto išlaikymas, 2) didelio įtūpsto išlaikymai ir 3) išlaikymai pasistiebus. Čia buvo iškelta labai konkreti užduotis – poziciją išlaikyti tam tikrą laiko tarpą. Visų trijų pratimų tikslas – sustiprinti kojų raumenis, kad varžybose, kai vaikai šoka pilnu pajėgumu, būtų atinkamas fizinis pasiruošimas. Mažo įtūpsto pratimą vaikai atlieka apie 3 minutes. Susikabinę rankomis ir priėmę mažo įtūpsto padėtį vaikai stovi kol pragroja dvi muzikos. Po to treneris liepia išeiti iš padėties. Toliau eina didelio įtūpsto pratimas ir padėties išlaikymai pasistiebus, kurie vyksta analogiška tvarka. Visu pratimų metu treneris taiso kreivas linijas bei neteisingas pozicijas. Daugybė sporto ir sportinio šokio žinovų taiko panašius metodus. Bompa, T. O. (1999) teigia, kad beveik visi fiziniai judesiai reikalauja jėgos elementų, tokių kaip greitis, ištvermė, judesio amplitudė. Yra visa grupė pratimų, skirta šių elementų tobulinimui. Sistemingai taikomi metodai trenazo treniruotės metu gali greitai ir efektyviai paruošti sportininką bet kokiai sportinei varžybinei veiklai S. Potieliūnienė, N. Sližauskienė ir V. Bendoraitienė (2007) pateikia puikius viso kūno fizinio ląvinimo pratimus. Pratimai skirti rankų, pečių lanko, krūtinės, viršutinės kūno dalies, nugaros, pilvo, sėdmens, šlaunų raumenims stiprinti

Šokio charakterio žingsnių kartojimo metodą sudaro du pratimai: 1) sambos spyruokliavimo tobulinimas ir 2) pasodoblio rankų raiškos tobulinimas.

Sambos spyruokliavimas atspindi sambos šokio charakterį. Pratimas atliekamas paprastai susikabinus, žengiamas žingsnis pirmyn, atliekamas spyruokliavimo veiksmas, tada žengiamas žingsnis atgal, ir vėl atliekamas spyruokliavimo veiksmas. Merginai pratimas prasideda žingsniu atgal. Kol vaikai šoka, treneris teikia individualias pastabas: „*Pirma lenkiasi kelias, tada dubuo, o tik tada šonkauliai.*“, „*Kulnas tvirtai padėtas ant grindų, o svoris šiek tiek priekyje.*“. Čia vėl galime išvelgti judesių koordinavimo metodą, kuris apima viršutinės ir apatinės kūno dalių kontroliavimą.

Pasodoblio rankų raiškos tobulinimo pratimas yra panašaus principo. Čia perteikiamas Ispaniška emocija. „Sukamaisiais riešu judesiais, kuriuos treneris vadina „Flamenko“, rankos pastatomos į tam tikras pozicijas, kurios keičiasi treneriui davus komandą. Rankomis imituojamas skraistės laikymas. Pratimo metu sakomos pastabos – „*Rankos turi jausti erdvę, jos negali paprastai dirbti.*“, „*Turi būti rankų tonusas, pirštai turi būti tonuse.*“, „*Išlaikykite alkūnių taškus pakeltus, čia juk iš baleto.*“.

Atliekant stebėjimą, Klube „A“ labai jaučiamas intensyvus klasės valdymas, kuris apima: 1) disciplinuotą mokymą ir 2) konkrečių užduočių kėlimą. Tai yra vienas iš tvarką palaikančių metodų. Klasėje vyrauja gana įtemta atmosfera, kuri padeda palaikyti vaikų dėmesį sutelktą į keliamas užduotis. Treneris kelia labai konkrečius reikalavimus, kurių kiekvienas privalo laikytis: „*Šokame ištvermei, sustojimas draudžiamas, sustojus – visi šokate iš naujo*“.

N. L. Gage ir D. C. Berliner (1994) tokį mokymą išskirsto į kelis jo komponentus: dėstomo dalyko išmanymas, mokymo tikslų žinojimas.

Antroje persišokimo dalyje (4 lentelė) išryškėjo keturi pagrindiniai metodai: 1) teorinių žinių mokymas, 2) kūno judesio plokštumoje treniravimas, 3) choreografijų kartojimas ir 4) vaikų diferencijavimas. Reikia pabrėžti, kad kai kurie metodai nėra tiesiogiai susiję su technika, tačiau išskirti kaip technikos mokymą įtakojantys veiksniai.

Pirmasis persišokimo dalies metodas – teorinių žinių taikymas, kurį sudaro: 1) figūrų krypčių aiškinimas, 2) pėdų darbo aiškinimas ir 3) teisingas figūrų jungimo mokymas. Figūrų krypčių taikymo metodą buvo galima pastebėti, kai treneris pastabas nuolat pagrįsdavo technikos knygomis: „...*kaip ir knygoje parašyta...*“. Kaip paryškino treneriai, teisingas krypčių taikymas atneša efektyvų rezultatą. Pasak trenerio „A“ nežinant teisingų krypčių įvyksta chaosas, posūkio pabaigoje pas partnerius atsiranda nevienodos padėtys, kurios maišo sekantį žingsnį atlikti techniškai teisingai. Tokiu būdu išsiderina visa schema ir vaikai pradeda stumdytis, neišlaiko kontakto. Treneris dalina individualias pastabas šokėjams, pasuka teisinga kryptimi, paaiškina kodėl nepavyksta tam tikri techniniai elementai. Reikia pabrėžti, kad individualios pastabos dalinamos šokant visai grupei.

Kitas metodas – pėdų darbo aiškinimas. Viso persišokimo eigoje treneris dalina pastabas dėl kreivų pėdų. Primena baletines pėdų padėtis. Taip pat buvo stabdoma muzika ir demonstruojamos taisyklingos pėdų padėtys, kurios yra aprašytos technikos knygose. Teisingas figūrų jungimo mokymas yra tarsi papildymas išvardintiems metodams. Tai esminis punktas, kurį privalo išmanyti kiekvienas treneris. To nesilaikant, poros gali būti diskvalifikuojamos arba apribojamas jų dalyvavimas varžybose.

Kūno judesio plokštumoje treniravimo metodas jau buvo išskirtas ankstesniame šios darbo dalies poskyryje, tačiau stebint užsiėmimą išryškėjo papildomi technikos mokymo aspektai. 1) Kūno ir galvos pasvyrimai, 2) pėdos kontroliavimas judant, 3) nusileidimas į kelį ir 4) ašies pajutimas judant.

Kūno ir galvos pasvyrimai buvo labai svarbūs dirbant ties judesio pabaigomis. Tai treneriai vadina „šeipu“ – pasvyrimu. Treneris aiškino atlikimo būdus tuo pačiu metu demonstruodamas judesius, vaikai kartojė. Pratimas apėmė du žingsnius – į kairę ir į dešinę. Kiekvieno žingsnio pabaigoje atlikti švelnų pasvyrimą atraminės kojos link. „*Pakontroliuokit truputėlį viršų, pernešu ant kaires, nukreipiu galvos svorį į kairę, aktyvinu šonus, pasuku ašį, nukreipiu centrą kartu su galva...*“.

Pėdos kontroliavimą treneriai aiškino taip - „*Riedantis balansas vaikai, judant aš turiu balansą jausti kiekvieną akimirką, jus turite judesį kontroliuoti savo pėda.*“.

## Technikos mokymo metodai persišokimo metu

Citata	Subkategorija	Kategorija
„Juk kaip ir knygoje parašyta...“ „Pradedu veidu įstrižai į sieną ir pabaigti figūrą būtinai turiu veidu įstrižai į centrą.“	Figūrų kryptių aiškinimas	Teorinių žinių mokymas
„Jeigu čia yra žingsnis nuo piršto, tai juk jis negali būti nuo kulno, knygoje juodu ant balto parašyta.“	Pėdų darbo aiškinimas	
„Tu čia išeini bet kaip, o turi būti pasisukęs tiesiai į partnerę ir šokti „ledo ritulio lazda““.	Teisingas figūrų jungimo mokymas	
„Kūną jūs turit tiesų laikyti kai einat.“ „Saulės rezginį truputį suimk.“ „Pernešu dabar svori matot ant kairės, ant dešinės, ir visiškai centras va tiesiai.“	Ašies pajautimas	Kūno judesio plokštumoje treniravimas
„Pakontroliuokit truputėlį viršų, pernešu ant kairės, nukreipiu galvos svorį į kairę, aktyvinu šonus, pasuku ašį, nukreipiu centrą kartu su galva...“	Kūno ir galvos pasvyrimai	
„Žiūrėkit dabar, eidamas ant kojos aš čia pirma parketą pajaučiu pirštais, o po to kaip spyruoklę suspaudžiu viršutinį kojos raumenį...“ „Mes tai vadiname žirklemis, leidžiantis jūsų kelis veikia kaip amortizatorius...“	Nusileidimas į kelį	
„Riedantis balansas vaikai, judant aš turiu balansą jausti kiekvieną akimirka, jus turite judesį kontroliuoti savo pėda.“ „Stumtis ir kaip per laivelį svoris prajuda per pėdą...“	Pėdos kontroliavimas judant	
„Po to visi keliais žodžiais pakomentuosite, kas patiko ir ką reiktų keisti.“	Demonstraciniai šokiai	Choreografijų kartojimas
„Taip, šiandiena visus šokam po 4 kartus, o po to Finalai.“	Efektyvi užsiėmimo eiga	
„Vaikai, jūs turite patys dirbti, aš juk nespėju prie visu prieiti, jeigu kad neaišku, priekite ir paklauskite.“	Savarankiško darbo skatinimas	
„Vyrai privalo šokti labiau statiškai, labiau pasitempę.“ „Labai konkretūs judesiai.“ „Dirbkite daugiau klubais, išspauskit kiekvieną žingsnio pabaigą, išlaikykite...“ „Jūsų rankos turi būti manieringos.“	Vaikų skirstymas pagal lytį	Vaikų diferencijavimas
„Pirma šoka visi iki Jauniai II grupės, o toliau Jaunimas ir Suaugę.“	Poros skirstomos į grupes pagal amžių ir gabumus	

Pratimo eigą sudarė du žingsniai – pirmyn ir atgal. Žengdami pirmyn vaikai turėjo švelniai padėti kulną ir per pėdą riedėti kaip per ratą – pajusti kiekvieną pėdos dalį, pirma kulną, tada pilną pėdą, tada pajusti nuo parketo atsikeliantį kulną ir spaudimą pirštuose. Šį specifinį judesį treneriai aiškino taip: „*Stumtis ir kaip per laivelį svoris prajuda per pėdą...*“. Žengdami atgal vaikai turėjo švelniai padėti pirštus, pajusti pėdos centrą ir tada pajusti pilną pėdą. Taikomas

toks pat „laivelio“ principas. Pratimo esmė – išgauti tolygų judėjimą ir judesių vientisumą. Judesys sulyginimas vientisai upės tėkmei.

Nusileidimas į kėlių praktikavimo metodus ir ašies išlaikymo mokymas yra vienas kitą papildantys metodai. Kaip teigia treneriai, pirma įvyksta nusileidimas, judesio pasiruošimas, o tuomet tolygus švytuoklinis judesys. Judesys neįvyks be pirmojo metodo ir nesitęs be antrojo. Pratimą apima kelių žingsnių rutina: nusileidimas ant kairės kojos, žingsnis pirmyn dešine koja pabaigoje pradeda kilti, žingsnis pirmyn kaire koja tęsiant pakilimą ir dešinės kojos pristatymas prie kairės kojos tęsiant pakilimą. Po to žingsnis kartojamas iš naujo. Abiejų trenerių išskirtos pastabos aiškinant pratimą: - „*Kūną jūs turit tiesų laikyti kai einat.*“, „*Saulės rezginį truputį suimk.*“, „*Žiūrėkit dabar, eidamas ant kojos aš čia pirma parketą pajaučiu pirštais, o po to kaip spyruoklę suspaudžiu viršutinį kojos raumenį...*“

Choreografijų kartojimą sudaro keli metodai: 1) demonstraciniai šokiai, 2) efektyvi užsiėmimo eiga ir 3) savarankiško darbo skatinimas. Ši metodo grupė nėra tiesiogiai susijusi su technikos mokymu, tačiau traktuojama kaip palankios tobulėjimui aplinkos sukūrimu. Kaip išskyrė treneriai, kartojimas yra vienas pagrindinių aspektu norint išmokyti technikos atlikimo. Demonstraciniai šokiai apima kelis faktorius. Šokėjai gauna po vieną šokį, kurį demonstruoja prieš žiūrovus (kitus šokėjus). Atlikus užduotį, šokėjai klauso visų pasisakymų, įskaitant ir kitų šokėjų mintis. Pasak klubo vadovų, toks metodas yra panašiausias į konkursinį šokimą, o viešos pastabos pagreitina vaiko tobulėjimą.

Efektyvi užsiėmimo eiga – tai logiškas pamokos struktūravimas ir organizavimas. Sukuriama nuosekli pamokos persišokimo tvarka, kurios laikosi visi šokėjai. Pasak trenerių taip sukuriama geriausia sąlyga ne tik šokėjams, tačiau ir treneriams. Vadovai turi laiko pastebėti kiekvieną porą ir tokiu būdu įsigilinti į technikos atlikimą ir skirti atitinkamas pastabas. Savarankiško darbo skatinimas papildo praeitą pratimą tuo, kad taip organizuojamas užsiėmimas priverčia visus dirbti savarankiškai. Trenerių vartojamos pastabos: „*Vaikai, jūs turite patys dirbti, aš juk nespėju prie visu prieiti, jeigu kad neaišku, priekite ir paklauskite.*“, „*Taip, šiandiena visus šokam po 4 kartus, o po to Finalai.*“, „*Po to visi keliais žodžiais pakomentuosite, kas patiko ir ką reiktų keisti.*“

Vaikų diferencijavimas apima du punktus 1) vaikų skirstymas į grupes pagal amžių ir gabumus, 2) vaikų skirstymas pagal lytį. Vaikų skirstymas į grupes pagal amžių ir gabumus yra efektyviai tarnaujantis metodas. Vaikai suskirstomi į tris grupes, iš kurių pirmoje šoka patys jauniausi, po to vyresni ir taip toliau. Tokiu būdu užsiėmimas vyksta sklandžiai, aikštelėje vaikai nesistumdo. Treneriai išskiria dar vieną metodą, kuriuo vadovaujantis galima pasiekti specifinės technikos atlikimo rezultatų, tai yra – vyrų grupė ir moterų grupė. Vaikai sustatomi dviem grupėmis vienas prieš kitą. Vyrai atlieka pirmą judesį, o moterys atlieka antrą judesį.

Reikia pabrėžti, kad judesių atlikimo technika skiriasi priklausomai nuo lyties. Vadovų sakomos pastabos: „*Vyrai privalo šokti labiau statiškai, labiau pasitempe.*“, „*Labai konkretūs judesiai.*“, „*Merginos, dirbkite daugiau klubais, išspauskit kiekvieną žingsnio pabaigą, išlaikykite...*“, „*Jūsų rankos turi būti manieringesnės negu vyrų.*“. Pratimo žingsniai nėra konkretūs, vadovai taiko įvairiausius žingsnių junginius, stipriai reiškia savo kaip trenerių kompetencijas, tačiau matosi, kad vyrams parinkti žingsniai netinka moterims ir atvirkščiai.

Apibendrinant galima pasakyti, kad trenerių organizuojamoje metodinėje pamokoje buvo taikomi įvairūs technikos mokymo metodai, susiję tiek su fiziniais, tiek su teoriniais technikos mokymo aspektais. Daugelis jų yra atpažįstami sportinių šokių teorijos knygose ir minimaliai keičiant dalyko turinį yra pateikiami šokėjams kiekvienam asmeniškai. Sieto ir kitų (2013) leidiniuose, kuriems taip pat antrina ir G. Kavaliauskas (2001, 2004), galima rasti dauguma trenerių naudojamų terminų – pėdų padėtys, žingsnio kryptis, pakilimai, nusileidimai, kūno judesys, vadovavimas ir sekimas.

Trenerių organizuojamas veiklos užsiėmimas išsiskyrė į dvi metodų grupes – technikos mokymas apšilimo metu ir technikos mokymas persišokimo metu. Klube „B“ didžiausias dėmesys buvo sutelktas į pagrindinių žingsnių kartojimą, choreografijų atidirbinėjimą, muzikinių prasmų ieškojimą. Treneris dažnai savo pastabas pagrįsdavo techninėmis knygomis, aiškino jų turinį. Klube „A“ daugiau paryškunami kūno svorio ir korpuso pastatymo metodai. Didelis dėmesys skirtas kūno judesio plokštumoje treniravimui ir pasvyrimam. Taip pat, išsiskyrė metodai, kurie nėra tiesiogiai susiję su technikos mokymu, tačiau stipriai įtakoja technikos mokymo procesą, jie yra: vaikų diferencijavimo metodas, intensyvaus grupės valdymo metodas. Šių metodų pagalba buvo sudarytos palankios sąlygos vaikams tobulėti, įgyvendinti priimtas pastabas ir nagrinėti savo judesius savarankiškai. Apibendrinant rezultatus galime teigti, kad naudojami metodai praktikoje didžiąja dalimi atitinka teorinius technikos atlikimo aspektus.

Sulyginus stebėjimo ir interviu rezultatus galima teigti, kad metodai papildė vienas kitą – ten kur treneriai kalbėdami nepaminėjo vieno ar kito aspekto, jie tą padarė pamokoje arba atvirkščiai. Iš interviu rezultatų nebuvo galima suprasti, kokias metodais mokomas šokio charakteris ir žingsnių specifiškumas, ištvermė ir fizinis pasiruošimas, nes apie tai buvo tik užsiminta. Pamokoje išryškėjo technikos mokymo procesą palengvinantys metodai – klasės valdymas, vaikų diferencijavimas. Pamokos eigoje buvo kalbėta apie atskirą kūno dalių kontroliavimą, kas tarsi antrina viršutinės ir apatinės kūno dalių treniravimo metodus. Sutapo ir kūno judesio plokštumoje treniravimo metodas. Buvo galima pastebėti, kaip metodas keitėsi, kai treneris jį bandė perteikti šokėjui – prisidėjo papildomi technikos aspektai, tokie kaip, galvos padėtys, pasvyrimai, ko nebuvo galima išskirti iš interviu duomenų. Išanalizavus visus

metodus galima teigti, kad visi metodai apie kuriuos treneriai kalbėjo, arba juos naudojo savo pamokose yra lygintini su teorijoje pateiktais metodais, tačiau kaip teigė patys treneriai, neužtenka vien skaityti teoriją, bet treneriai turi įvertinti ir žmogiškąjį faktorių, patogumo aspektus atsižvelgiant į žmogaus sudėjimą, todėl, trenerių manymu, minimalus, bet tikslingas nukrypimas nuo knygoje pateiktos informacijos neįtakoja.



## DISKUSIJA

Atliktų išsamių tyrimų nagrinėjama tema nepavyko rasti; galima rasti kitų autorių atliktų tyrimų darbų, kuriuose ne tiesiogiai, tačiau vienu ar kitu aspektu analizuoti ir sportinių šokių technikos ir jos taikymo būdų aspektai. Vieningai autoriai sutaria, jog viena svarbiausių šokio mokytojo specialiųjų kompetencijų yra techninis judesių nepriekaištingumas, mokytojas, rodantis mokiniams judesių atlikimą turi tai daryti nepriekaištingai. Mokytojui neįvaldžius šokio technikos, neįmanomas jos išmokyti kitų (Vymerytė (2006)). Dar vienas gebėjimas priskiriamas prie specialiųjų kompetencijų, pasak Grivicko (2001), judesių derinimo būdų žinojimas ir muzikalumas. Tai patvirtina ir mano atliktas tyrimas.

Pažymėtina, kad trenerio geras sportinių šokių technikos išmanymas ir nepriekaištingas judesių atlikimas glaudžiai susijęs ir su kitomis trenerio kompetencijomis, t. y. psichologinėmis-pedagoginėmis ir pan. Sėkmingas ir geras treneris privalo žinoti vaiko, paauglio, bėrstančio jaunimo ir suaugusio žmogaus, taip pat skirtingų lyčių žmonių psichologinius ir fiziologinius ypatumus, mokėti taikyti edukacinius asmenybės ugdymo principus bei metodus. Treneris daug laiko praleidžia su mokiniais stovyklų, išvykų į varžybas metu, todėl turi galimybes bendrauti su jais ir ugdyti jų asmenybes. Todėl mokant vaikus sportinių šokių technikos treneris turėtų nuosekliai taikyti metodus, kurie būtų priimtini skirtingiems vaikams (tiek pagal amžių, tiek pagal lytį, tiek pagal charakterio ypatumus ir pan.). Pavyzdžiui, vieno įdomesnių tyrimų, kurį atliko P. Ginnis 2001 m., apžvalgos rezultatai parodė, kad: 29 proc. mokinių būdingas regimasis mokymosi stilius; 34 proc. mokinių būdingas girdimasis stilius; 37 proc. – kinestetinis-taktilinis. R. Dunn, J. S. Beaudry ir A. Klavas (1989) priėjo išvadą, kad mokiniai nori, jog naujas dalykas pirmą kartą būtų pristatytas atliepiant jų dominuojančiam mokymosi stiliui, bet visiems mokiniams naudinga, jei paskui tas dalykas pristatomas atsižvelgiant ir į kitus stilius. Taigi, kaip matyti jau iš atliktų tyrimų, sėkmingam trenerio darbui svarbią ugdymo dalį turėtų sudaryti ir sugebėjimas treniruoti mokinius skirtingais mokymo stiliais.

Mano nuomone, geriausias mokymo (tame tarpe ir pačios šokių technikos mokymo) būdas – taikyti kombinuotą visų stilių mokymo metodą, t. y. paaiškinant, parodant ir leidžiant mokiniams patiems pabandyti atlikti judesius. Tai patvirtina ir mano atliktas tyrimas, iš kurio metu pateiktų apklaustų trenerių pasisakymų aišku, jog jie savo darbe dažnai taiko kombinuotą šokio mokymo stilių.

Sportinių šokių varžybose poros yra vertinamos pagal: judesių ritmą, šokio techniką, judesių suderinamumą, kūno padėtis ir rankų laikyseną (Карпенко, Сивицкий, 2009; Климова, 2009). Taip pat teisėjai atsižvelgia ar poroje yra harmonija bei judesių plastika (Starosta, 2003). Atlikto tyrimo metu gauti duomenys patvirtina, kad treneriai orientuojasi būtent į šiuos aspektus ir taiko juos praktiškai, treniruojant vaikus. Be to, didelis dėmesys skiriamas ir įvairiausiems pratimams, kuriuos nuolatos kartojant formuojamas šokėjų fizinis parengtumas. Kaip išskyrė treneriai atlikto tyrimo metu, kartojimas yra vienas pagrindinių aspektų, norint išmokti technikos atlikimo. Tokie tyrimų duomenys sutampa ir su kitų autorių mintimis, jog šokėjų techninis parengtumas yra tampriai susijęs su judamaisiais gebėjimais – koordinacija, greitumu, lankstumu ir išverme (Miletić, 1999). Literatūroje pasigendama duomenų apie įvairaus amžiaus ir meistriškumo sportinių šokių šokėjų atletinio parengtumo rodiklius ir jų įtaką treniruojantis. Labai trūksta mokslinių duomenų apie sportinių šokių šokėjų fizinį parengtumą. Šokant standartinius šokius labiausiai šokėjams reikalingi koordinaciniai gebėjimai, lankstumas, greitumas bei išvermė. Lotynų Amerikos šokių šokėjams svarbiausia yra lankstumas, greitumas, greitumo jėga, išvermė bei koordinacija (Терехова, 2007). Sportinių šokių pratybos turi teigiamą poveikį jaunųjų šokėjų atletinio parengtumo ir funkcinių galių kaitai (Miletić, 1999; Kostic et al., 2003).

Galima būtų daryti prielaidą, kad sportinių šokių šokėjų treniravimo ir jų fizinio (atletinio) parengtumo studija yra aktuali problema, kurią būtų įdomu tyrinėti, paanalizuojant, kaip vaikų fizinis pasirengimas koreliuoja su sportinių šokių (įskaitant sportinių šokių techniką) mokymusi, šokėjų rezultatais ir pan. Kadangi aktualus yra ne tik vaikų fizinis, bet ir psichologinis pasirengimas, tai temą išplėtojus ir šiuo aspektu, turėtų būti gautas pilnas vaizdas apie šokių technikos mokymą ir koreliaciją su treniruojamų vaikų fiziniu bei psichologiniu pasirengimu.

Ugdyti vaiką šokiu, kaip ir sportu, galima tik gerai išmanant jo pagrindines organizmo funkcijas. Kiekvienam vystymosi etapui žinotini tam tikri fiziniai, psichiniai krūviai, kurie lemia tinkamą pedagoginio darbo efektyvumą, o tai turi tiesioginės įtakos ir pačiai mokymo metodikai.

Apibendrinant galima būtų akcentuoti, jog apskritai sportinių šokių technikos mokymo metodai yra glaudžiai susiję su daugeliu veiksnių ir aspektų, kuriuos visus būtų pravartu patyrinėti detaliau. Nors mano atlikto tyrimo metu skirtingų klubų treneriai, treniruodami vaikus, daugiau dėmesio skyrė fiziniam vaikų pasirengimui, tačiau tai savaimė nepaneigia, kad vaikų psichologiniam pasirengimui neskiriama jokio dėmesio. Juo labiau, kad tyrimo tema buvo koncentruota daugiau į patį šokių technikos atlikimo mokymą.

Kalbant apie patį tyrimą, norėčiau akcentuoti, jog tyrimo metu apskritai nebuvo paliesta daugybė kitų teorijoje aprašytų aspektų, kaip, pavyzdžiui, priešpriešinis kūno judesys ir kūno

judesio padėtys, alternatyvūs figūrų atlikimo būdai ir pan., tačiau tai nebuvo aptarta dėl ribotos tyrimo apimties. Todėl mano atliktą tyrimą dar būtų galima plėtoti, atsižvelgiant į neaptartus sportinių šokių technikos mokymo būdus.

Taip pat būtų galima tyrimą išplėsti padidinant pačio tyrimo imtį, t. y. įtraukiant daugiau ir įvairių (pagal gyvavimo metus, pasiektus rezultatus, trenerių patirtį ir pan.) sportinių šokių klubų. Šiame tyrime sąmoningai apsiribojau keliais klubais, kurie žinomi kaip sėkmingai treniruojantys vaikus ir rodantys aukštus rezultatus, nes man buvo įdomu sužinoti, kaip ir kokius jie taiko šokių technikos būdus, koks jų treniravimo proceso organizavimas ir pan. Tyrimo rezultatai parodė, jog didelis dėmesys skiriamas teoriniam sportinių šokių technikos būdų išmanymui, tačiau praktikoje neišvengiamas ir nukrypimas nuo teorinių žinių. Treneriai dažnu atveju turi pritaikyti savo sukauptą patirtį bei kompetenciją, vertindami kiekvieną treniruojamą vaiką individualiai ir ieškodami geriausių būdų perteikti kiekvienam reikalingas šokių žinias ir įgūdžius jam priimtinausiu ir suprantamiausiu būdu. Šioje vietoje galima būtų kelti klausimus apie tai, kokia riba tarp to, kiek ir kokių teorinių žinių turi žinoti treneris ir kiek jų, kokių ir, svarbiausia, kaip tas žinias perteikti savo treniruojamiems vaikams. Būtent šioje vietoje treniravimo metu kylančios problemos dažnu atveju yra sprendžiamos intuityviai. Tai galėtų būti dar viena įdomi tema moksliniam darbui.

Pabaigai norėčiau pažymėti, kad iki šiol nepavyko rasti nė vieno tyrimo, kuris konkrečiai ir susistemintai pateiktų sportinių šokių technikos būdus. Šį darbą rekomenduočiau naudoti pradedantiesiems treneriams arba jau dirbantiems, kuriems trūksta informacijos apie šokių techniką ir jos pateikimo būdus. Šis darbas galėtų būti lyg gairės jų organizuojamo ugdymo procese, nes čia jie rastų konkrečius, pagrindinius ir esminius sportinių šokių technikos elementus, mokymo organizavimo esminius elementus ir gilesnes trenerių, kurie jau turi ilgametę patirtį, įžvalgas vienais ar kitais klausimais bei trenerio darbe kylančiais sunkumais.

## IŠVADOS

1. Literatūros analizė atskleidė, kad šokis vystėsi nuo pramoginio / balinio šokio iki sportinio šokio siekiant atskleisti jo varžybinę funkciją. Pasilinksminimo šokius pakeitė parodomieji / varžybiniai šokiai, dėl to atsirado būtinybė juos susisteminti ir sukongretinti. Įsteigta sportinių šokių federacija lėmė varžybinių šokių programą atitinkančių šokių atsiradimą – standartiniai šokiai ir Lotynu Amerikos šokiai. Pagal sukurtą judesių atlikimo technikos teoriją pradėti ruošti kvalifikuoti vertintojai, bei sukurta vertinimo sistema. Išanalizavus teorinius technikos mokymo aspektus išryškėjo svarbiausi technikos mokymo punktai: laikysena, šokio judesys, kryptys, pėdų padėtys, pakilimas ir nusileidimas, posūkis, pasvyrimai, figūros skaičiavimas, vedimas ir sekimas ir kt.
2. Sportinių šokių technikos mokymas yra persipynęs su trenerio kompetencija tiek jo dalykinių žinių (technikos teorijos, praktikos ir pan.), tiek psichologinių - pedagoginių žinių kontekste. Sportinių šokių treneris suvokiamas kaip pedagoginių žinių ir dalyko išmanymo sintezė. Tačiau šiai dienai realybė tokia, kad sportinių šokių klubų treneriams nėra privaloma turėti su sportinių šokių veikla susijusio išsilavinimo arba kvalifikacijos, jie treniruoja vaikus remdamiesi savo asmenine patirtimi, todėl natūraliai kyla klausimas, ar šokėjai ruošiami pilnavertiškai. Galima daryti prielaidą, kad vienas iš svarbiausių veiksnių, lemiančių šokėjo techninį meistriškumą, yra trenerio mokomo dalyko išmanymas.
3. Interviu rezultatų analizė atskleidė, kad, trenerių nuomone, svarbiausi metodai, kuriuos reikėtų taikyti mokant sportinių šokių technikos, yra: viršutinės kūno dalies treniravimas, apatinės kūno dalies treniravimas, kūno judesio plokštumoje treniravimas, muzikalumo treniravimas, šokio poroje mokymas, viso kūno koordinavimas ir šokio schemų mokymas. Išanalizavus minėtus metodus atsiskleidė, kad treneriai dalinai atsižvelgia į teorinę technikos mokymo medžiagą, tačiau pagrindiniu tiriamųjų argumentu išlieka mokinių skirtingi fiziniai duomenys ir gebėjimai, nuo ko priklauso, kiek bus nukrypta nuo technikos teorijos taikymo individualiu atveju. Vadinasi, mano tyrimo pradžioje kelta prielaida, kad didžioji dalis šokių klubų trenerių turėtų būti pakankamai gerai susipažinę su teorine šokių technikos dalimi, ir praktikoje turėtų remtis išimtinai tik aiškiai aprašytais metodiniais būdais, pasitvirtino tik iš dalies. Praktikoje neišvengiama būtinybės taikyti ir praktines žinias, įgytas dirbant su skirtingais vaikais (asmenybėmis).

4. Išanalizavus trenerių organizuojamas metodines pamokas, atsiskleidžia tokie naudojami metodai: pagrindinių žingsnių kartojimas, šokio charakterio žingsnių kartojimas, choreografijų kartojimas, kūno judesio plokštumoje treniravimas, teorinių žinių taikymas, ištvermės treniravimas, intensyvus klasės valdymas ir vaikų diferencijavimas. Sulyginus stebėjimo ir interviu rezultatus, galima teigti, kad metodai iš dalies papildo vienas kitą – ten kur treneriai interviu metu nepaminėjo vieno ar kito aspekto, jie tą padarė pamokoje arba atvirkščiai. Kaip teigė patys treneriai, neužtenka vien teorinių žinių, turi būti nepamirštas ir žmogiškasis faktorius, patogumo aspektai, todėl minimalus, bet tikslingas nukrypimas nuo teorijos nepadaro didelės įtakos ugdymui (įskaitant ir šokių technikos mokymui).

## LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Andriuškevičius, E. (2004). *Vyrų ir moterų, lankančių sportinių šokių užsiėmimus, motyvacijos ypatumai* (p. 3-5, 18-19). Magistro baigiamasis darbas. Kaunas: LKKA.
- Bastytė, A., (2011). *Šokio gebėjimų ugdymas ir nauda viduriniojoje vaikystėje*. Prieiga per internetą: <[http://www.kpskc.lt/educacinis/choreografija/audrone\\_bastyte.pdf](http://www.kpskc.lt/educacinis/choreografija/audrone_bastyte.pdf)>
- Bitinas, B., Rupšienė, L., Žydžiūnaitė, V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija: vadovėlis vadybos ir administravimo studentams*. Klaipėda: S. Jokužio leidykla-spaustuvė.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization. Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics. Prieiga per internetą:  
<<http://www.imd.inder.cu/adjuntos/article/510/Periodization%20Training%20for%20Sports.pdf>>
- Бредихин, А. Ю. (2012). *Вехи истории спортивных балльных танцев и тенденции развития танцевальных программ*. Знание. Понимание. Умение.  
*Dance Positions* (2007). Prieiga per internetą:  
<[http://www.ballroomdancers.com/Learning\\_Center/Dance\\_Positions/info.asp?pos=cpb](http://www.ballroomdancers.com/Learning_Center/Dance_Positions/info.asp?pos=cpb)>.
- Du Beke, A. (2008) *Pašokime*. – Vilnius: Alma littera.
- Dunn, R., Beaudry, J. S., Klavas, A. (1989). Survey of Research on Learning Styles.
- Gage, N. L., Berliner, D. C. (1994), *Pedagoginė psichologija*. Vilnius: Alma littera.
- Ginnis, P. (2001). *Teacher's Toolkit: Raise Classroom Achievement with strategies for Every Learner*; Crown House.
- Grigore, M. F., Grigore, V., Potop, V., Cheram, C. (2010). Contributions to dance sport training methods at beginners' level, 6 to 9 years old. Series *Physical Education and Sport / Science, movement and health*.
- Grivickas V. (2001). *Baletas*. Vilnius: Atkula.
- Груцынова, А.П. (2009). *От классицистского менюэта — к романтическому вальсу // Альманах современной науки и образования*. Тамбов: Грамота.
- Gučaitė, R., Kievišas, J. (2006), *Vaikų ugdymo choreografijos menu situacija Lietuvos švietimo reformos kontekste. Mokytojų ugdymas, Šiauliai*.
- Hip Motion Motivated by the Knees* (2007). Prieiga per internetą:  
<[http://www.ballroomdancers.com/Learning\\_Center/Lesson/1/Default.asp?Page=2](http://www.ballroomdancers.com/Learning_Center/Lesson/1/Default.asp?Page=2)>
- Howard, G. (1998). *Technique of Ballroom Dancing*. Great Britain: Chapman Graphics Corporation LTD.
- Idzelevičienė, O. S. (2011). *Mokomoji džaivo knyga*. Klaipėdos menų fakultetas. Klaipėda: Klaipėdos leidykla.

- Idzelevičius, R. (2010). *Sportinių šokių istorija*, Klaipėda: Klaipėdos leidykla.
- Idzelevičius, R. (1999). *Skeiting sistema*. Klaipėda: Klaipėdos leidykla.
- Idzelevičius R. (2011). *Mokomoji valso knyga*. Klaipėdos menų fakultetas. Klaipėda: Klaipėdos leidykla.
- Ivaškaitė, S., Imbrasas, A., Možūraitė, V. ir Lietuvos šokio informacijos centras. (2010). *Šokėjo ABC, praktinis šokėjo veiklos žinynas*. Vilnius.
- Johnson, B., Christensen, L. (2008). *Educational Research: Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches*. Los Angeles: Sage Publications
- Jucevičienė, P. (1997). Modulinio mokymo teorija. *Lietuvos edukologija*. Vilnius
- Карпенко, Л. А., Сивицкий, В. А. (2009). Базовая подготовка в спортивных танцах на паркете. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», 5 (51).
- Kavaliauskas, G. (2001). *Bendrosios standartinių šokių žinios*. Kaunas: LKKA
- Kavaliauskas, G. (2004). *Šokio ABC*. Vilniaus sporto universitetas. Vilnius – Vilniaus leidykla.
- Климова, М. В. (2009). *Содержание и методика физической подготовки юных танцоров*. Prieiga per internetą:  
<[http://www.dspace.bsu.edu.ru/bitstream/123456789/49/1/Klimiva\\_Soderzsanie.pdf](http://www.dspace.bsu.edu.ru/bitstream/123456789/49/1/Klimiva_Soderzsanie.pdf)>.
- Kostić, R., Miletić, D., Jocić, D., Uzunović, S. (2003). *The influence of dance structures on the motor abilities of preschool children*. Prieiga per internetą:  
<<http://www.facta.junis.ni.ac.rs/pe/pe2002/pe2002-08.pdf>>.
- Leading & Following* (2007). Prieiga per internetą:  
<[http://www.ballroomdancers.com/Learning\\_Center/Lesson/3/](http://www.ballroomdancers.com/Learning_Center/Lesson/3/)>.
- Lietuvos sportinių šokių federacija (2001). *Lietuvos sportinių šokių federacijos varžybu taisyklės*. Vilnius.
- Malinauskas, R. (2003). Sportinės veiklos svarbiausios vertybės ir motyvacijos formavimo ypatumai. *Olimpinis švietimas ir kultūra*. Mokslinės konferencijos medžiaga (p. 61-63). Vilnius.
- Malinauskas, R. (2003a). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas: LKKA
- Martens, R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Lietuvos sporto informacijos centras. Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės. Vilnius.
- Miletić, D. (1999). Factors of successfulness with folk dances. In: P. Parisi, F. Pigozzi, G. Prinzi (Eds.); *Fourth ECSS Proceedings Book* (p. 374). Rome, Italy.
- Milvydienė, V. (2003). *Terpsichozės keliai, šokio meno istorijos bruožai*. Klaipėda: Klaipėdos leidykla.

- Moore, A. (1974). *Ballroom dancing*. Great Britain: The Pitman Pres
- Osadsiv, T., Sosina, V., Muzyka, F., Vynogradskyi, B., (2015). Evaluation system of technique level for children aged 7 - 9 (who are engaged in dancesport), *Lviv State University of Physical Culture*, Lviv, UKRAINE.
- Picart, C. J. (2006). *From ballroom to dancesport: Aesthetics, athletics, and body culture*. Albany: State University of New York.
- Платонов, В. Н. (1997). *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев: Олимпийская литература
- Poteliūnienė, N. Sližauskienė ir V. Bendoraitienė (2007) *Mankštinkimės savarankiškai, mokomoji metodinė priemonė*, Lietuvos sporto informacijos centras, Vilnius.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Self – determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Рубштейн, Н. (2005). *В национальный конгресс тренеров и судей ФТСР. Лекция по психологии*. Prieiga per internetą:  
<[http://www.dancesport.ru/news/art\\_68.html](http://www.dancesport.ru/news/art_68.html)>.
- Sietas, M. et al., (2013). *World DanceSport Federation learning books – Samba, Cha Cha Cha, Rumba, Paso Doble, Jive*. Viale della Letteratura, Roma.
- Sietas, M. et al., (2013). *World DanceSport Federation learning books – Waltz, Tango, Slow Fox, Viennese Waltz, Quick Step*. Viale della Letteratura, Roma.
- Starosta, W. (2003). *Motoryczne zdolności koordynacyjne (znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie)*. Warszawa: Instytut Sportu w Warszawie.
- Терехова, М. А. (2007). Экспериментальное обоснование методики специальной физической подготовки юных танцоров на этапе начальной специализации. *Физическая культура, образование, тренировки*, 3.
- The Ballroom Technique ISTA* (1994). London: Lithoflow Ltd.
- The Forward Walk* (2007). Prieiga per internetą:  
<[http://www.ballroomdancers.com/Learning\\_Center/Technique/Walk/forward.asp](http://www.ballroomdancers.com/Learning_Center/Technique/Walk/forward.asp)>.
- The Revised Technique of Latin-American Dancing ISTD* (1983). London: Lithoflow LTD.
- Unestahl, L.E. (1992). Psychology and Endurance Sports. In R. J. Shepard, P. O. Astrand, (Eds.).
- Vaitkevičius, J. (1995). *Socialinės pedagogikos pagrindai*. Vilnius: Egalda.
- Vymerytė J. *Baleto paskaitų konspektas*. [Rankraštis] Vilnius, 2006.
- Voropaj K. (2013). Megėjų pramoginio šokio mokymo dalyvaujant televizijos šokių projektuose ypatumai. *Lietuvos edukologijos universitetas*.



Weinberg, M. D., Gould, D. (2006). *Foundations of sport and exercise psychology*.  
Champaign,ILL: Human Kinetics.

## SUMMARY

Joris Sangavičius. Teaching Technique of Dance Sport. Supervisor Dr. Birutė Banevičiūtė, Associate Professor. – Vilnius, Lithuanian University of Educational sciences, 2017. – 60 p.

Dance sport that gained its name after long development of ballroom dance is now recognized at sport dance competitions. In this paperwork there are distinguished main dances that meet competition program and are performed in accordance with the specific theoretical material. Today we have specific training materials that are used not only when training dancers but also by assessors of dance competitions. Fulfillment of sport dance technique is evaluated by quality of movement, accuracy of steps and fine aesthetic appearance. According to provisions of the Lithuanian Dance sport Federation there is no requirement for club leaders to have qualification of dance trainer which is why they are not sufficiently familiar with theoretical material of dance technique fulfillment and when training dancers they rely on their personal dancing experience or other dancers experience. This type of training doesn't require specific methods of movement fulfillment and while there are no requirements the trainee can not perform complete technical mastery in competitions. In order to analyze sport dance technique training methods it was scientific, methodological and subject-specific literature applied. To reveal Lithuanian sport dance club coaches approach to sport dance technical training there was interview method used. To confirm or refute the results there was coaches used methods monitoring applied. There was qualitative analysis of the data carry out. The results were collated and summarized. The objective of the research is to reveal the sport dances technical training methods.

After analysis of literature relevant to the topic of this work it was found that main dance sport technical methods suggested are: hold, movement, amount of turn, rise and fall, sway, alignment, position of the foot, foot work, hand positions, count and lead and follow. These methods are divided into detailed aspects that are advisable to carry out when training for sport dance technique. As revealed by analyzing the sport dance technique and its evaluation trends technical mastery of the dancer is one of the main aspect when dancer is evaluated in the competitions. Sport dance trainer has to have pedagogical-psychological knowledge as well as excellent knowledge in the subject of area.

Interviews revealed that trainers approach to sport dance technical training is partly consistent with the one proposed in the literature. Trainers distinguished following methods: training of the upper part of the body, training of the lower part of the body, training of the body motion on the plane, training of musicianship, training of dancing in the pair, coordination of

whole body and training of dancing technique. Respondents believe that application of theoretical material plays an important role in dancer's technical training however it is necessary to take into account the dancer's physique and capabilities. These factors determine how much it will deviate from the theoretical material.

Monitoring the work of trainers revealed that trainers used methods complement their statements about sport dance technical training and basically corresponds to the material presented in the literature. Trainers uses methods as follows: repetition of basic steps, repetition of dance character steps, repetition of choreographies, training of the body motion on the plane, application of theoretical knowledge, training of stamina, intensive group management and trainee's differentiation. It can be seen how every method adapts to the trainee's physical capabilities and small change has no significant impact on final result. Applicable methods reflect that leaders of both clubs take into account the methodical books about movement technique fulfillment released by the World Dance sport Federation however in practice methods slightly changes depending on each dancer's physiques.

**Key words:** Teaching, Technique, Dance Sport.

## PRIEDAI

### 1 priedas

1. Kaip Jūs mokinate sportinių šokių technikos? Kokius metodus taikote?
2. Su kokiomis problemomis susiduriate mokindami sportinių šokių technikos? Kaip jas sprendžiate?
3. Kaip apibūdintumėte sportinių šokių technikos mokymą?
4. Kas yra svarbiausia mokinant sportinių šokių technikos? Ar galite išskirti bent tris (ar daugiau) pagrindinius aspektus?
5. Iš kur semiatės sportinių šokių technikos mokymui reikalingos informacijos? Kaip tobulinate savo, kaip mokytojo/trenerio, žinias?
6. Kaip manote, nuo ko labiausiai priklauso šokėjų rezultatas varžybose?