



**RĪGAS PEDAGOĢIJAS UN IZGLĪTĪBAS VADĪBAS AKADĒMIJA**

Pedagoģijas fakultāte

Pilna laika studijas

Deju un ritmikas skolotājs

**MADARA LUĪZE MUZIKANTE**

**Sadarbības pilnveide kontaktimprovizācijas  
nodarbībās jauniešiem**

**Bakalaura darbs**

**Darba vadītāja**

Docente  
Akadēmiskais amats

Dr.paed.Mg.sc.soc  
Grāds

Sandra Vītola  
Vārds, Uzvārds

Paraksts

RĪGA, 2017

## Anotācija

Bakalaura darba „Sadarbības pilnveide kontaktimprovizācijas nodarbībās jauniešiem” mērķis ir pētīt jauniešu sadarbības pilnveides iespējas kontaktimprovizācijas nodarbībās, studējot pedagogijas un psiholoģijas zinātnieku, kā arī praktiķu atziņas par jauniešu vispārējo attīstību, analizējot jēdzienu sadarbība, kā arī izstrādājot vingrinājumu kompleksu sadarbības veicināšanai kontaktimprovizācijas nodarbībām jauniešu vecumposmā.

Pētījuma gaita un tā rezultāti ir izklāstīti 2 daļās.

Pirmajā – teorētiskajā daļā, analizējot G.Svences, A.Šteinbergas, I. Tunnes. u.c. autoru atziņas, tiek pētīts jēdziens sadarbība. Balstoties uz A. C. Albright, I. Auziņas, I. Dūšeles, D. Gere, C. J. Novack, S. Mihailov, G. Svences, S. Orinskas u.c. autoru atziņām tiek raksturota kontaktimprovizācija un kontaktimprovizācijas nodarbības jauniešu sadarbībai.

Otrajā daļā tiek analizēta empīriskā pētījuma norise, kura veikta, lai pārbaudītu jauniešu sadarbības pilnveidi kontaktimprovizācijas nodarbībās. Par empīriskā pētījuma metodēm izvēlētas deļotāju anketēšana, pedagogiskais novērojums un pārrunas ar deļotājiem. Empīriskā pētījuma īstenošanai izstrādāti kontaktimprovizācijas uzdevumu kompleksi.

Pētījuma bāze ir Siguldas deļu grupa “A-Zarts”.

Teorētiskā un empīriskā pētījuma rezultātā tiek secināts, ka, jauniešu sadarbības pilnveide ir būtiska un īpaši aktuāla mūsdienās, kad virtuālā realitāte arvien vairāk aizvieto reālo pasauli, tiešu kontaktu – netiešs. Pārmērīga virtuālās vides ietekme kavē sadarbības iemaņu attīstību, bet kontaktimprovizācija ir atvērta sociālās deļas forma, kura vērsta uz sadarbības attīstību. Kontaktimprovizācijas nodarbībās, izmantojot daudzveidīgus pāru un grupas vingrinājumus, ir iespējams uzlabot jauniešu sadarbību.

Iegūtie rezultāti apstiprina pētījuma hipotēzi, ka jauniešu sadarbības pilnveide kontaktimprovizācijas nodarbībās ir sekmīga, ja tiek izmantoti daudzveidīgi pāru un grupas vingrinājumi.

Bakalaura darbs sastāv no ievada, 2 daļām, 2 apakšnodaļām, secinājumiem, 10 pielikumiem, 35 izmantotiem literatūras un informācijas avotiem. Darbā ietverti 29 attēli un 1 tabula.

Atslēgas vārdi – jaunieši, sadarbība, kontaktimprovizācija.

## Annotation

The aim of the Bachelor's Thesis „Improvement of Youth Cooperation Through Contact-Improvisation” is to research the possibilities of developing youth cooperation through contact improvisation courses via studying the findings of practitioners and scientists in the spheres of pedagogy and psychology on the overall development of the youth, as well as by creating a specifically cooperation encouraging exercise routine for contact improvisation courses aimed at adolescents.

The methods and results of the research are presented in two parts.

In the first – theoretical part, an analysis of the term “society” in the works of G.Svences, A.Šteinbergas, I. Tunnes. etc. is formed. A characterisation of contact improvisation and particularly the effects on cooperation in the youth is developed basing on the works of A. C. Albright, I. Auziņas, I. Dūšeles, D. Gere, C. J. Novack, S. Mihailov, G. Svences, S. Orinskas etc.

In the second part the process of the empirical research is analysed in order to determine if improvement on cooperation was achieved in the contact improvisation course. Surveys for the dancers, pedagogical observations and dialogue with the dancers were chosen as evaluation methods. In order to complete the empirical research, contact improvisation exercise routines were developed.

The dance group “A-Zarts” of Sigulda was chosen as the object of the research.

A conclusion of both the theoretical and empirical research is that the development of youth cooperation is essential an especially crucial nowadays, when the virtual world replaces the real one ever more often and face-to-face contact is traded for indirect one. Excessive influence of virtual environment impedes the growth of social aptitude, but contact improvisation is an accessible dance form that is aimed at social development. During contact improvisation courses an amelioration of youth cooperation is achievable via use of diverse couple and group exercises.

The findings confirm the hypothesis that the improvement of youth cooperation in contact improvisation courses is obtainable, if varied group and pair exercises are used.

The Bachelor's Thesis contain the abstract, two parts, two sub-chapters, conclusion, ten attachments, 35 literature and information source. 29 images and one data table is included in the thesis.

Key words-youth, cooperation, contact improvisation

# Saturs

Ievads.....	5
1. Jauniešu sadarbības teorētiskais pamatojums.....	7
1.1. Jēdziena sadarbība skaidrojums.....	7
1.2. Kontaktimprovizācijas nodarbības jauniešu sadarbības pilnveidei.....	12
2. Jauniešu sadarbības izvērtējums kontaktimprovizācijas nodarbībās.....	23
Secinājumi.....	49
Literatūras un avotu saraksts.....	50
Pielikumi.....	52

## Ievads

Sadarbība ir neatņemama dzīves sastāvdaļa. Tā veido cilvēku sabiedrību un virza tās attīstību. Jauniešu vecumposmā arvien aktīvāk izpaužas vajadzība būt emocionāli saistītam ar savu uzticības personu, tāpat kā būt ētiski saistītam ar kāda lielāka kopuma idejām. Attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem ir viens no ietekmīgākajiem faktoriem jauniešu pašizjūtai. Jauniešu vecumposmā nozīmīga kļūst savas identitātes apzināšanās tuvās attiecībās ar citiem cilvēkiem un profesionālajā darbībā. Sasniedzot jauniešu vecumposmu arvien biežāk patstāvīgi ir jāpieņem lēmumi, jāuzņemas atbildība un jārisina problēmas. Aizvien biežāk nākas sadarboties ar atšķirīgām personībām (ar cilvēkiem, kas nāk no citas vides, kam piemīt citi pasaules uzskati, pieredze u.tml.). Tas ir periods, kad sadarbības nozīme pieaug. Veiksmīga sadarbība ir pamats turpmākai dzīvesdarbībai.

Harmoniskas personības attīstības pamatā ir spēja komunicēt, sadarboties. Diemžēl mūsdienu dzīvesstils nepietiekami nodrošina šo iemaņu attīstību. Pusaudži un jaunieši arvien vairāk laika pavada virtuālajā telpā, virtuālā realitāte aizvieto reālo pasauli, tiešu kontaktu – netiešs. Pārmērīgas virtuālās vides ietekmē nereti veidojas savstarpējās saskarsmes problēmas, rodas grūtības komunicēt reālajā dzīvē, jo īpaši jauniešiem, kuri pēc dabas ir introverti.

Kontaktimprovizācija ir atvērta sociālās dejas forma, kurā fiziskā aktivitāte un rotaļīgums tiek negaidītā un radošā veidā, tā ir bezvārdu komunikācija. Ieklausīšanās sevī un partnerī. Kontaktimprovizācija ir divu vai vairāku cilvēku mijiedarbība. Kontaktimprovizācijas nodarbībās jauniešu darbošanās tiek vērsta uz sadarbības attīstību, kas palīdz risināt komunikācijas aiztures, iepazīt sevi, uzticēties otram un atvērties. Šajās nodarbībās tiek apgūtas iemaņas pieņemt lēmumus un ieklausīties otrā, jo kontaktimprovizācija praktizē klausīšanos.

Strādājot ar jauniešiem pedagogam svarīgi zināt un ievērot konkrētajam vecumposmam raksturīgās iezīmes, izprast motīvus un vajadzības, kas veicinātu sadarbības pilnveidi.

Nepieciešamība risināt problēmas, kas saistās ar arvien pieaugošām individuālisma iezīmēm un vāji attīstītām sadarbības iemaņām jauniešu vidū, noteica temata - „Sadarbības pilnveide kontaktimprovizācijas nodarbībās jauniešiem” izvēli.

**Pētījuma objekts:** kontaktimprovizācijas nodarbības jauniešiem.

**Pētījuma priekšmests:** jauniešu sadarbības pilnveide.

**Pētījuma mērķis:** izpētīt jauniešu sadarbības pilnveides iespējas kontaktimprovizācijas

nodarbībās.

**Pētījuma hipotēze:** jauniešu sadarbības pilnveide kontaktimprovizācijas nodarbībās ir sekmīga, ja tiek izmantoti daudzveidīgi vingrinājumi pāros un grupās.

**Pētījuma uzdevumi:**

1. Analizēt zinātnisko literatūru pedagogijā un psiholoģijā par jauniešu vispārējo attīstību.
2. Raksturot jēdzienu sadarbība.
3. Izstrādāt vingrinājumu kompleksu sadarbības veicināšanai kontaktimprovizācijas nodarbībām jauniešu vecumposmā.

**Pētījuma metodes:**

- teorētiskā metode – zinātniskās literatūras analīze.
- empīriskā metode – anketēšana, pedagoģiskais novērojums, pārrunas.

**Pētījuma bāze:** Siguldas deju grupa “A-Zarts”.

**Pētījuma struktūra:** ievads, divas daļas, divas apakšnodaļas, secinājumi, literatūras saraksts un pielikumi.

# 1. Jauniešu sadarbības teorētiskais pamatojums

## 1.1. Jēdziena sadarbība skaidrojums

Sadarbības psiholoģiskās kopas nesējs ir “Mēs”, kas veidojas sociālās diferenciacijas rezultātā, pārstāv tā intereses, mērķus, vērtības, jūt piederību grupai. Tiek definēts, ka „sadarbība, sadarbošanās ir kopīga darbība, savstarpēji saskaņota darbība, vajadzības gadījumā cits citam palīdzot, cits citu atbalstot. Sadarbības partneriem var būt kopīgs mērķis, kopīgi uzdevumi vai – katram savs mērķis un uzdevumi” (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000, 151). Sadarbība sevī ietver saskarsmi un rīcību ar kopīgu vai individuālu mērķi. Personības attīstības fons ir sabiedrība. Psiholoģija to saista ar saskarsmes, sociālo lomu apguves, audzināšanas stilu ietekmi, mijiedarbību ar personības attīstību (Svence, 1999, 23). Saskarsmē jauniešiem arvien pieaug vajadzība būt emocionāli saistītam ar savu draugu, draudzeni, uzticības personu, tāpat kā būt ētiski saistītam ar kāda lielāka kopuma idejām (Svence, 1999, 144 - 145). Jūtu attīstība arvien biežāk ir saistīta ne tikai ar sevi, bet arī ar sabiedrību kopumā. Jūtu un emociju izpausmes visbiežāk novērojamas saskarsmē (Svence, 1999, 145). Sasniedzot agrīno jauniešu vecumposmu ne vienmēr vienlīdz ātri tiek apgūtas sociālās normas. Nereti apkārtējo noteiktās normas tiek uzņemtas kā piespiedu, neizprotot to patieso nozīmi. Saskarsmē vadošo nozīmi psihologi piešķir pašvērtējumam, ES meklējumiem, iekšējai motivācijai. Vadošā darbība ir mācības, darbs vai tuvu intīmu attiecību veidošana. Jauniešu psiholoģiskais raksturojums ir atšķirīgs dažādās vecuma grupās.

15 - 17 gadu vecumā jaunieši vēlas visu darīt pēc sava prāta. Tiek veidotas pirmās attiecības ar pretējo dzimumu, tas ir sarežģīts un sāpīgs ceļš. Jauniešiem šajā vecumā ir svarīgi iekļauties vienaudžu grupā, tāpēc viņi cenšas būt „kā visi”, bieži vien paši negribot, dara aplamas lietas, lai tiktu pieņemti.<sup>1</sup>

17 - 20 gadu vecumā jaunieši Joprojām ir svarīga vienaudžu grupa, tomēr jaunieši vairāk atļaujas parādīt savu individualitāti. Šajā vecumā jaunieši intensīvi pašapliecinās. Svarīgi, lai jauniešis zinātu, kas viņam padodas un kas patīk, tas palīdz izvēlēties profesiju<sup>2</sup>.

20 - 25 gadu vecumā jaunieši zina, ko grib, un zina, kā to paveikt vai vismaz kam pajautāt, kā to paveikt. Studentu dzīve un nopietnas attiecības, patstāvīgas dzīves sākums. Jaunieši sastopas ar dzīves realitāti, Šajā vecumā jaunieši pasākumos piedalās divatā, kompānija jau kļuvusi mazāk svarīga. (Šteinberga, Tunne, 1999, 34).

<sup>1</sup> <http://www.ludzashbc.lv/uploads/news/26/ieteikumi-darbam-ar-jauniesiem.pdf>

<sup>2</sup> Turpat.

Daudzas jauniešu problēmas ir saistītas ar pretrunu starp Es un sabiedrību, neatbilstību starp to, kā sevi uztver paši jaunieši, un to, kā viņus grib redzēt sabiedrība. Jauniešiem ir ambivalentas izjūtas ne tikai attiecībā par sociālo kārtību, bet arī attiecībā par sevi. Jaunieši domā, ka viņu uzvedība ir tikpat interesanta citiem cilvēkiem, kā viņiem pašiem. Jauniešiem ir grūtības nolikt robežu starp personīgajām interesēm un citu cilvēku interesēm. Tā rezultātā jaunieši izdara pārsteidzīgus secinājumus par apkārtējo cilvēku reakcijām un uzskata, ka citiem ir tikpat atzinīga vai arī kritiska attieksme pret viņiem, kā viņu pašu attieksme pret sevi. Tā kā jaunieši šaubās par savu identitāti, tad, mēģinot saprast, kas viņi ir patiesībā, viņi jūtīgi (sāpīgi) reaģē dzirdot citu cilvēku viedokli par sevi. Tas rada pārpratumus, nesaprašanos un konfliktus.

Socializācijas process palīdz veidot pamatu individualitātes disciplīnai, ieaudzina mērķtiecību, māca sociālās lomas un palīdz attieksmju pārkārtošanā. Saskarsme kļūst par vienu no galvenajiem darbības veidiem un būtisku savstarpējās uzticēšanās un sapratnes kritēriju.

Saskarsmi var raksturot no divām pozīcijām: attiecības ar vienaudžiem un attiecības ar pieaugušajiem.

Attiecības ar vienaudžiem ir līdzīgas kā pusaudžu vecumā, izņemot konformismu- jaunieši vairs tik lielu nozīmi nepiešķir grupai, viņi saskarsmē vairāk individualizējas, ieklausās savā iekšējā balsī. 15 gadus vecie jaunieši vēl ir konformisti ("kā citi, tā es arī"), bet 17 un 18 gadus vecie jau vairāk uzticas sev un tuvam cilvēkam nekā vienaudžiem, meitene meklē vecāka drauga, draudzenes uzticību.

Jaunais šajā vecumā ir tas, ka vienaudžu attiecībās lielāka kļūst seksualitātes nozīme. Zēniem no 16 līdz 17 gadiem esot spēcīgākais seksuālais uzbudinājums. Kā apgalvo psihologi 2/3 domu aizņem domas par seksu. Lielākā daļa mūsdienu jauniešu ir informēti, varbūt pat pārsātināti ar seksuāla veida informāciju (Svence, 1999, 145).

Jūtu ziņā jaunība ir visemocionālākais periods. Tā kā jaunieši pārdzīvo vientulību, viņi aktīvi meklē iepazīšanos, tuvību, bieži iemīlas vai arī nodibina pastāvīgas attiecības, pārdzīvo pirmo lielo mīlestību. Meitenēm raksturīgi nodibināt draudzeņu- uzticības personu grupas, viņas ir aktīvākas attiecību nodibināšanā nekā puisi.

Vienaudžu sabiedrība šajā vecumā pilda virkni svarīgu funkciju:

- ir dažāda veida informācijas avots;
- vide, kur tiek realizēta emocionālā kontakta nepieciešamība, veidojas kopības, draudzības un mīlestības jūtas;
- vieta, kur tiek organizēta kopdarbība un uz tās pamata apgūtas uzvedības formas, rituāli, mode utt.

Saskarsme ar vienaudžiem ir specifisks darbības un personības mijattiecību veids, kas izveido nepieciešamās sociālās mijiedarbības iemaņas, prasmi pakļauties kolektīva disciplīnai un vienlaikus aizstāvēt savas tiesības, saskaņot personiskās intereses ar sabiedriskajām.

Saskarsmē ar pieaugušajiem var novērot vai nu mērenas, vai vētrinas attiecības- turpinās pusaudžu perioda opozīcija, emancipācijas tieksmes. Tas ir atkarīgs gan no personības ievirzēm un tipa, gan no pieaugušo attieksmes, audzināšanas un saskarsmes stila.

Ar vecākiem jauniešiem var būt divējādas attieksmes; no vienas puses, jaunieši apzinās, ka viņi ir atkarīgi (finansiāli, ekonomiski, materiāli), no otras puses - tiecas būt neatkarīgi.

Attiecībās ar skolotājiem jaunieši pieprasa ne tikai, lai "izturas kā līdzīgs ar līdzīgu", bet vēlas, lai skolotājs "mani izprot" un "lai ir savā priekšmetā labs speciālists". Jaunieši attiecībās kļūst pragmatiskāki, mērķtiecīgāki. Skola kļūst par nākotnes mērķu piepildīšanas līdzekli, nevis pienākumu. Mācās ne vairs visu, tāpēc ka "tā vajag", bet to, kas būs vajadzīgs nākotnē, piemēram, lai stātos augstskolā. Mācību procesā jaunieši aizraujas ar filozofiju, psiholoģiju, literatūru, ja gūst atbildes uz aktualitāti "kas es esmu?", "kāda jēga ir pasaulei?" u. tml. (īpaši 10. klasē (15-16 gados)). 12. klasē mācīšanās motivācijas pamatā ir orientācija uz profesiju. Taču, pēc novērojumiem, tikai viena trešdaļa 12. klasē zina, ko darīs, kur mēģinās stāties pēc vidusskolas. Puse klases zina orientierus, jo apzinājušies savas spējas, bet trešdaļa nezina vispār, ko darīs pēc skolas beigšanas. Mācību procesā jauniešu iecienītākās mācību metodes ir diskusijas, debates, eksperimenti, projekta darbi un grupu darbs (Svence, 1999, 145-146).

Viens no ietekmīgākajiem faktoriem jauniešu pašizjūtai ir attiecības ar klasesbiedriem. Produktīvai dzīvesderbībai skolā veiksmīgai vai neveiksmīgākai saskarsmei ir liela nozīme (Šteinberga, Tunne, 1999, 49). Pašizjūtas un darbības produktivitātes mījsakarība ir optimāla, ja jauniešis ir apmierināts ar saskarsmi skolā un ģimenē (Šteinberga, Tunne, 1999, 56). No kursabiedriem atšķirīga vērtību orientācija radījusi negatīvu pašizjūtu un novedusi pie neproduktīvas darbības (Šteinberga, Tunne, 1999, 44).

Saskarsme ir savstarpēja sadarbība un to nevar iedomāties bez partneru savstarpējās mijiedarbības. Sekmīgai sadarbībai ir svarīgs priekšnoteikums- cilvēkam ir jāapzinās gan sevi, gan otru kā unikālu, neatkārtojamu vērtību. Strukturāli visi cilvēki ir līdzīgi, bet saturā atšķirīgi. Ikviens atšķiras ar savu ģenētisko informāciju un individuālo biogrāfiju (Šteinberga, Tunne, 1999, 24).

Saskarsme ir tiešs vai netiešs kontaktēšanās process, kas ietekmē partnera (partneru) uzvedību, emocijas, nostādni, attieksmi, aktivitātes pakāpi un darbību. Saskarsme norisinās

valodas, zīmju un simbolu starpniecību. Saskarsme veido cilvēku sabiedrību un virza tās attīstību (Svence, 2004, 27).

Sadarbības produkts var būt pasaules uztvere, situācijas novērtējums, izmaiņas paštēla novērtējumā, pārmaiņas psiholoģiskā distancē, pārmaiņas attiecību izvēlē, var mainīties motīvi, mērķi, nostādnes, emocionālais stāvoklis, uzvedība. Katrs cilvēks saskarsmes procesā atstāj savas „pēdas” otrā cilvēkā.

Ne vienmēr sadarbība ir veiksmīga. Gadās, ka cilvēks nevēlas saprast partneri, pārprot, izvairās no sadarbības. Tā kā ikviena saskarsme ietver sevī savstarpēju ietekmi, tad tās rezultātā var mainīties domas, uzskati, uzvedība utt. Ja cilvēki nevēlas šīs izmaiņas, notiek izvairīšanās no sadarbības ar konkrēto partneri, cilvēks it kā aizsargājas. Katram cilvēkam ir ko aizsargāt, jo saņemtā informācija var traumēt vai radīt trauksmes izjūtu, izmainīt cilvēka domas un priekšstatus par sevi.

Cilvēks sadarbības procesā darbojas kā dekodērs, atkodē informāciju. Šī atkodēšana katram ir atšķirīga. Katrs informāciju uztver atbilstoši savam intelektam, dzīves pieredzei. Informāciju var arī neuztvert, ja darbojas barjeras:

- selektīvā barjera – uztver tikai to, ko vēlas uztvert;
- selektīvā atmiņa;
- selektīvā uzmanība;
- nepietiekamas valodas zināšanas;
- temperaments.

Sadarbības pamatā ir uzticēšanās partnerim. Ja cilvēki uzticas viens otram, tad sadarbība ir pozitīva un partneri cenšas “netraumēt” viens otru, ikviens kontakts dod pozitīvus rezultātus.

Pēc savas dabas cilvēks ir sabiedriska būtne, tādēļ tā darbības veidi noris saskarsmes kontekstā, kura tiek uzskatīta par galveno cilvēka esamības formu.

Cilvēku raksturo centieni iesaistīties sabiedriskajā darbībā (Svence, 2003, 11).

Saskarsmes nozīme un loma cilvēka dzīvē ir nenovērtējama. Tikai saskarsmē cilvēks mācās, izpaužas kā personība, realizē savus dzīves mērķus. Saskarsme ir viens no galvenajiem personībai pieejamiem izzināšanas paņēmieniem, jo katra personība tikai ar saskarsmes palīdzību, izzinot un atdarinot citus sabiedrības locekļus, iemācās saprast sabiedrību un līdz ar to arī sevi.

Saskarsmes apjoms vīriešiem ir pusotru reizi mazāks nekā sievietēm. Ņemot vērā to, ka sieviešu dzimuma pārstāves jau no agras bērnības vairāk iesaistās sociālajos kontaktos, līdz ar to arī saskarsmes iemaņas attīstās salīdzinoši plašāk. Piemēram, sievietes precīzāk uztver izmaiņas otra cilvēka stāvoklī pēc izmaiņām balss tembrā, un citās ekspresīvās izpausmēs, precīzāk

novērtē ietekmi uz saskarsmes partneri. Sievietes arī veido ciešākas draudzīgas attiecības nekā vīrieši, sievietēm ir lielāka tendence atvērties un veidot intīmākas sarunas. Šīs īpatnības novērojamas visos vecumos.

Gadās, ka tieši saskarmes grūtības vai nezināšana var būt par iemeslu neveiksmēm daudzās dzīves situācijās – nesaprotam sevi, citus cilvēkus, neizvēlamies piemērotāko saskarsmes stilu, kļūdaini skaidrojam cita cilvēka uzvedību u.tml. Līdz ar to zināšanas par notiekošajiem procesiem saskarsmē, dod iespēju veiksmīgāk sasniegt savus mērķus, būt veiksmīgam un laimīgam.

A. Maslova vajadzību hierarhijā vajadzība pēc cilvēciskiem sakariem ir trešais vajadzību līmenis – vajadzība pēc piederības un mīlestības. Lai cik liels individuālists vai introverta personība cilvēks būtu, nav iespējams iztikt bez citiem cilvēkiem. Vajadzība pēc attiecībām, vajadzība būt saistītam ar citiem cilvēkiem, piederēt grupai, veidot harmoniskas attiecības ar citiem cilvēkiem. Katram cilvēkam ir svarīgi mīlēt un tikt mīlētam. Un jūtas cilvēks var izpaust tikai saskarsmē.

Attiecību veidošanas prasmes dod iespēju katram izmantot savu pieredzi un mācīties no citiem, celt savu pašapziņu, apzināties cilvēkus kā unikālas vērtības. Šīs prasmes cilvēkiem veido interesi un rūpes citam par citu, humānas un emocionālas attiecības, spēju dažādās situācijās uzņemties atbildību par sevi un citiem.

Cilvēks dzīvo sabiedrībā, līdz ar to viņam ir jābūt sadzīvot ar citiem cilvēkiem. Lai cilvēki mazāk konfliktētu un konkurētu savā starpā, viņiem jābūt sadarboties. Globālā nozīmē sadarbības mērķis ir miers un satiecība uz pasaules.

“Pasaulē ir tikai viena īsta greznība – cilvēku savstarpējo attiecību krāšņums” (Sent-Ekziperī, 2006).

Jauniešu vecumā būtiski sasniegt un izjust harmoniju – gan pašam sevī, gan saskaņā ar apkārtējo vidi, jo, kur tā ir, tur valda laime un prieks. Svarīgi, lai jaunieši Latvijā saglabātu savu identitāti, pilnveidotu un pārveidotu to. Varbūt atnestu līdz zināmai robežai sev raksturīgo malā stāvēšanu un piedalītos visā, kas notiek (Šteinberga, Tunne, 1999, 114).

Dejošana, it īpaši pāri, veicina komunikatīvo prasmju attīstīšanu, māca rēķināties ar apkārtējiem cilvēkiem, sajūst telpu un cilvēkus ap sevi, iesaistīt cilvēkus radošā attiecību veidošanas procesā, stimulē emociju, jūtu izpausmes attiecībās, harmoniski ietekmē cilvēka attiecību sistēmu kopumā (Mihailova, 2013, 161).

## 1.2. Kontaktimprovizācijas nodarbības jauniešu sadarbības pilnveidei

Piedaloties dejas nodarbībās, cilvēki var uzlabot gan savu fizisko veselību, gan risināt dažādas psiholoģiskas problēmas. Deja ir sociālkulturāls fenomens, noteikta spēles forma, kad dejā atspoguļojas sabiedrības psihoplastiskās intonācijas, sociālie motīvi un parādības. Par deju var uzskatīt ritmisku kustību, kuru cilvēki izmanto kā līdzekli savu sajūtu un pārdzīvojumu izteikšanai (Mihailova, 2013, 145). Kustību stils atspoguļo psihiskos procesus, stāvokļus un īpašības, deju var uzskatīt par estētisku prāta ekspresiju ķermeniskā kustībā (Mārtinsone, Dūšele, 2013, 15).

Jauniešu vecumā ir būtiski turpināt kustību prasmju pilnveidošanu, pilnveidot motorās darbības, akcentēt spēka attīstīšanu, pakāpeniski palielinot slodzi spēka vingrinājumos, panākot vispusīgās fiziskās sagatavotības uzlabošanu. Optimāla ir aeroba slodze (Fernāte, 2008, 44).

Aerobais treniņš ir mērenas intensitātes ilglaicīgs treniņš, kurš veido organisma spēju nodrošināt enerģiju ar ieelpojamā skābekļa daudzuma palīdzību, neveidojot skābekļa pārādu organismā. Aerobie vingrinājumi nostiprina sirdi un plaušas, sirds un asinsvadu sistēmu, paaugstina imunitāti, veicina endorfīnu izdalīšanos, kas ir dabiskie sāpju un stresa mazinātāji. Aerobais treniņš stimulē asins kapilāru augšanu muskuļos, kas palīdz organismam efektīvāk piegādāt skābekli muskuļiem, mazina hroniskas muskuļu un muguras sāpes. Regulāri aerobie treniņi paaugstina izturību, kā arī attīsta organisma spējas atgūties pēc fiziskas slodzes, kas nodrošina ātrāku noguruma mazināšanos.

Fiziskās īpašības nosaka jauniešu gatavību fiziskām un garīgām slodzēm. Fiziskā attīstība šajā vecumā ir svarīga vairākos aspektos:

fiziskā attīstība labvēlīgi ietekmē iemaņu un prasmju veidošanos darbā un sportā - fiziskā veselība, spēks un kustību vingrums, augstas darba spējas palīdz veidot prasmes un iemaņas, kas nodrošinās plašas nākamās profesijas izvēles iespējas;

pastiprinoties interesei par pretējo dzimumu, fiziskajiem rādītājiem ir liela nozīme. Sava fiziskā spēka, veselības un pievilcīguma apzināšanās ietekmē tādu īpašību kā pašpārliecinātības, drosmes, mundruma, optimisma un dzīvesprieka veidošanos.

Un otrādi, apzinoties savu fizisko nespēku, nepilnvērtību, infantilismu, jaunieši var kļūt pesimistiski, vairs neticēt saviem spēkiem, noslēgties sevī, tiem raksturīga nomāktība un apātija (Šteinberga, Tunne, 1999, 28 - 29).

Svarīgi pieminēt deju kā ķermeņa kustības fizioloģisko aspektu. Ja ķermenis ir kārtībā, tad cilvēks reti kad par to domā, bet tieši fiziskā ES apzināšanās un akceptēšana ir tā, kas var palīdzēt risināt daudzas saskarsmes problēmas. Mūsdienās ļoti daudziem cilvēkiem, it

īpaši lielpilsētu iedzīvotājiem, sevišķi aktuāla problēma ir kustību aktivitātes deficīts, kas ir viens no saslimšanu veicinošiem faktoriem (Aberberga - Augškalne, 2013, 135 - 136).

Pastāv uzskats, ka paaugstināta uzbudināmība jauniešiem ir saistīta nevis ar viņu fizioloģiskās attīstības īpatnībām, bet gan ar nepareizu dienas režīmu, nepietiekamu miegu, pārgurumu, smēķēšanu un neracionālu uzturu, tātad, nevis ar anatomiski fizioloģiskiem faktoriem, bet gan ar uzvedību (Šteinberga, Tunne, 1999, 29 - 30).

Fiziskās attīstības ziņā šis periods ir vienmērīgāks nekā pusaudžu periods. Atšķirībā no iepriekšējā vecumposma vairs nav novērojama dažādu ķermeņa daļu disproporcija. Ķermeņa augšanas procesi stabilizējas un augums vidēji palielinās vairs tikai par 5%. Ķermeņa augšanas intensitāte meitenēm samazinās 15-16, bet zēniem 17-18 gadu vecumā (Fernāte, 2008, 44). Organisma nobriešana turpinās līdz pat 23- 25 gadu vecumam (Pontaga, Ūdre, 2008, 54).

Fiziskie parametri (svars un garums) kļūst stabili (Šteinberga, Tunne, 1999, 29). Turpinās skeleta nobriešana (Fernāte, 2008, 45). Nostiprinās saistaudi (Fernāte, 2008, 44). Noslēdzas audu un orgānu veidošanās un funkcionālā attīstība.

Turpinās smadzeņu attīstība. Nervu sistēmā notiek būtiskas izmaiņas, īpaši smadzeņu darbības attīstībā. Te novērojamas nevis kvantitatīvas, bet tieši kvalitatīvas izmaiņas. Notiek smadzeņu masas palielināšanās, pakāpeniski noris izmaiņas arī lielo smadzeņu pusložu šūnu uzbūvē un funkcijās, kuras būs raksturīgas pieaugušam cilvēkam. Šajā vecumposmā notiek pāreja no pirmszinātniskās domāšanas uz zinātnisko cilvēka individuālajā attīstībā. Palielinās to asociatīvo saišu skaits, kas savstarpēji saista smadzeņu garozas apgabalus (Šteinberga, Tunne, 1999, 29). Nervu sistēmas darbība funkcionāli pilnveidojas.

Nostabilizējas asinsspiediens un sirdsdarbība. Sirds apjoms šajā periodā joprojām aug. Šajā vecumā var rasties tā saucamā jauniešu hipertensija. Jaunieši ātri nogurst, tiem var būt galvassāpes, reiboņi un elpas trūkums.

Jūtami pieaug muskuļu spēks un izturība. Vērojams intensīvs fiziskā spēka pieaugums. Nobriest muskuļi. Pieaug muskuļu masa (Šteinberga, Tunne, 1999, 29). Strauji pilnveidojas fiziskā kondīcija, īpaši pieaug spēka rādītāji, izturība, dažādas izturības izpausmes formas – ātrspēks (spēja sasprindzināt muskuļus ātri), anaerobā izturība (organisma spēja ilgāk nodrošināt enerģiju bez skābekļa klātbūtnes, t.s. skābekļa parāda apstākļos – kad veicamā darbība ir ļoti ātra, jaudīga un organisms nespēj uzņemt tik lielu skābekļa daudzumu, kāds šai darbībai nepieciešams), statiskā izturība.

Kustības kļūst labi koordinētas. Taču kustību spējas pazeminās, kā arī pasliktinās kustību prasmju apguve (Fernāte, 2008, 44).

Kontaktimprovizācija palīdz apzināties savu augumu, atdzīvina dabīgās sajūtas, ķermeņa

kā viena veseluma izjūtu. Veicina pārliecību par savām fiziskajām spējām, ritma izjūtu un ķermeņa ekspresiju. Ķermenis un psihe mijiedarbojas, kas nozīmē, ka izmaiņas ķermenī un kustībās ietekmē arī emocionālo stāvokli (Orinska, 2013, 204).

Kontaktimprovizācija ir radusies 1972. gadā<sup>3</sup> Amerikā, ar Stīva Pekstona (Steve Paxton) veidotu dejas izrādi "Magnesium", kurā piedalījās 17 studenti<sup>4</sup>, balstoties uz aikido, cīņas mākslu un laikmetīgās dejas apvienošanu vienā veselumā. Šo dejas formu aizsākuši mūsdienu dejas un sporta vingrošanas studenti. Pazīstamākie no viņiem - Stīvs Pekstons, Nensija Starka Smita (Nancy Stark Smith).

Kontaktimprovizācijas būtība un filozofija būtiski ietekmējusi laikmetīgās dejas formu, kā arī profesionālo dejas pasniegšanas veidu pasaulē - arvien vairāk deju stundās tiek pielietota auguma apzināšanās kā veselības nodrošinājums cilvēkiem, kam darba instruments ir viņu pašu augums - to apzinoties smalki un detalizēti, iespējams, gan panākt veiksmīgākus rezultātus, izpildot tehniskas lietas, gan noturēt sava ķermeņa veselību ilgstošā periodā. Mūsdienās pasaulē veiksmīgi horeogrāfi iedvesmu smeļas tieši balstoties uz auguma apzinātības pieredzi – pārdzīvojumiem un sajūtām, ko tas sniedz. Tā pamatā gulstas auguma apzināšanās jeb somatika (somatics)<sup>5</sup>.

Latvijā kontaktimprovizāciju 2005. gadā aizsākusi profesionāla horeogrāfe Ilze Zīriņa, pasniedzot šo dejas formu topošajiem horeogrāfiem Latvijas Kutūras akadēmijā. Savukārt neprofesionāļiem (t.i., jebkuram cilvēkam bez jebkādas izglītības dejā) kopš 2006. gada organizē viesmeistarklases un vada kontaktimprovizācijas nodarbības Inese Upeniece – tagadējā dejas un personības kultūras centra „I-DEJAS MĀJA” radītāja un saimniece, uz ķermeni orientēta psihoterapeite<sup>6</sup>.

Kontaktimprovizācija ir bezvārdu komunikācija. Ieklausīšanās sevī un partnerī. Partnerī un sevī. Pašcieņa un cieņa pret ķermeni. Spēlēšanās kustībā. Momentu tveršana. Dzīvesprieks kopīgā dejā. Vienkāršība un laimes izjūta. Adrenalīns un miers. Trakulība un bērnišķība. Brīvs un spontāns fenomens (Albright, Gere, 2003, 261). Eksperiments. Meditācija, fiziskā, ķermeņa spēju un iespēju paplašināšana, un garīgā izaugsme. Kontaktimprovizācija ir divu vai vairāku cilvēku kopīgi veidots negaidīts, neprognozējams mākslas darbs, kas tiek radīts tā izpildīšanas procesā. Personība saskarsmē kļūst līdzsvarotāka, var novērot mazāk konfliktu ar pieaugušajiem un vienaudžiem, samazinās negatīvisms, palielinās paškontrolē (Svence, 1999, 137- 138).

<sup>3</sup> <http://adrianrussi-en.weebly.com/contact-improvisation.html>

<sup>4</sup> <http://www.contactquarterly.com/contact-improvisation/about/>

<sup>5</sup> <http://www.nacdejot.lv/dejas-kult%C5%ABra/deju-zanri-un-stili/kontaktimprovizacija/item/911-iepaz%C4%ABstieties-kontaktimproviz%C4%81cija>

<sup>6</sup> Turpat.

Jaunieši labāk izprot atšķirības starp savu un citu uztveri. Arvien vairāk mās saprast citus, ar cieņu pieņemt viņu viedokļus, risināt dzīves problēmas, izvēlēties draugus un darbības veidus. (Svence, 2003, 28).

Kontaktimprovizācija ir atvērta sociālās dejas forma, kurā fiziskā aktivitāte un rotaļīgums tiekas negaidītā un radošā veidā<sup>7</sup>. Sociālās dejas ir labs veids, kā uzlabot arī garīgi slimu cilvēku stāvokli. Šo deju nodarbību rezultātā slimniekiem uzlabojas garastāvoklis, funkcionālā mobilitāte un uzticēšanās citiem (Mihailova, 2013, 154).

Kontaktimprovizācija vienmēr balstīta uz improvizāciju, un tās rezultātu nosaka dejotāju spēja paļauties uz fizikas spēku likumiem, tādiem kā gravitācija, inerce u.c., kā arī uz spēju improvizēt, noturot savstarpējo kontaktpunktu, kas brīvi ceļo viscaur partneru ķermeņiem.

Kontaktimprovizācija ir divu vai vairāku cilvēku mijiedarbība, kas vienkārši seko sava kontakta punkta izmaiņām. Katram cilvēkam ir savs unikālais stils, un cilvēku tikšanās kontaktimprovizācijas laikā rada deju, kas ir neatkārtojama.

Šī dejas forma balstās uz sevis, sava ķermeņa uzklauššanu, sajūšanu un tikai tad – sadejošanos ar partneri. Tā vērš uzmanību uz attiecībām ar savu ķermeni, un palēnām veido tās arvien veselīgākās gan sev pašam, gan attiecībās ar citiem<sup>8</sup>. Jauniešiem ir raksturīga vēlme sevi uztvert kā vienotu veselumu – tiekties pēc "nesaskaldītības" izjūtas, lai saskanētu iekšējās vajadzības, rīcības motivācija ar ārējo uzvedību saskarsmē ar citiem cilvēkiem. (Svence, 1999, 138). Kaut arī notiek stabilizācija, personība vēl nav pavisam izveidojusies, tāpēc tās psihisko un personības attīstību pavada dažādas emocionālas "dziņas un vētras". Šo periodu sauc par "vērtas un dziņu" laikmetu cilvēka dzīvē, jo cilvēks meklē savu īsto ES (patību), Jauniešus uztrauc vientulība, viņi tiecas pēc mīlestības, pēc tuvības, tajā pašā laikā mēģinot izprast sevi, tāpēc arī saka, ka jauniešiem ir paaugstināta tieksme uz pašanalīzi, uz introversiju, savas iekšējās pasaules izpēti (Svence, 1999, 137- 138). Kontaktimprovizācija izkopj spēju uzticēties un ieklausīties ne tikai pašam sevī, bet arī savos partneros un pārējos grupas biedros. Liels uzsvars tiek likts uz sevis atraisīšanu, partnera izprašanu un spēju sadejoties – būt kā vienam veselam.

Kontaktimprovizācija ir māksliniecisks eksperiments, kas savā eksistēšanas laikā ir pārvērties par vienu no dejas interesantākajiem virzieniem, kas ir ietekmējis visu mūsdienu dejas mākslas valodu.

Kontaktimprovizācijas pamatus plaši pasaulē izmanto arī pāru deju apmācībā, piemēram, Argentīnas tango, salsas un sarīkojumu deju stundās, lai trenētu sevis un partnera sajūšanu un

<sup>7</sup> <http://adrianrussi-en.weebly.com/contact-improvisation.html>

<sup>8</sup> <http://www.i-deja.lv/deja/kontaktimprovizacija/>

spēju būt kopā ar partneri, izmantojot tieši šajā mirklī dotās iespējas jeb improvizējot<sup>9</sup>.

Kontaktimprovizācijas pamatlicējs ir Stīvs Pekstons (Steve Paxton) ir dzimis 1939. gadā Fēniksā, Arizonā. Viņš ir dejotājs un horeogrāfs. Sākotnēji bijis sporta vingrotājs, mācījies klasisko un moderno deju, nodarbojies ar jogu un aikido (Albright, Gere, 2003, 270). Bijis dejotājs tādu ievērojamu personību kā Merse Kaningems (Merce Cunningham) un Hosē Limons (José Limón) kompānijās<sup>10</sup>. Lielu ietekmi uz Stīvu Pekstonu atstājusi 60. un 70. gadu eksperimentālā māksla Ņujorkā. Viņu ieinteresēja kā ķermenis var radīt fizisku rotaļu laukumu. Dibinājis eksperimentālo grupu Grand Union, kurā sāka attīstīt dejas formu, kas šodien pazīstama kā kontaktimprovizācija. Sākotnēji tās sastāvā bija jauni, ar lokaniem ķermeņiem un pie kritieniem raduši cilvēki, jo Stīvs Pekstons vēl nezināja, cik drošs ir šis dejas veids, kādu ietekmi uz ķermeni tas var atstāt<sup>11</sup>. Tika pētīti tādu fizikas likumu kā berzes, impulsa, smaguma un inerces nozīme dejā, kā arī attiecības starp dejotājiem. Kontaktimprovizācija parasti norisinājās starp diviem cilvēkiem izmantojot cīņas mākslas, sociālās dejas un sporta elementus, kā arī smeļoties iedvesmu no bērnu rotaļām.

1972. gadā Stīvs Pekstons radīja dejas izrādi "Magnesium"<sup>12</sup>, ko arī uzskata par kontaktimprovizācijas aizsākumu. Izrādē piedalījās 17 studenti. Tajā tika apvienota atlētiska un uz sevi, iekšēji vērsta kustība. Tika iekļauta cīkstēšanās, ripošana, lekšana un krišana. Tika turpināta šo kustību leksikas izpēte un radīti jauni priekšnesumi, kuriem bija spēcīga emocionāli kinestētiska ietekme uz auditoriju.

Kontaktimprovizācijas pamatā bija divu cilvēku fiziska saskaršanās, kontaktpunkta radīšana (roka ar kāju, mugura ar muguru, galva ar plaukstu u.tml.), tad svāra atdošana un neverbāla dialoga veidošana (Novack, 1990, 13). Kontaktimprovizācija ilgst nenoteiktu laiku un rit tik ilgi, kamēr vien dalībnieki ir pilnībā iesaistījušies procesā.

70. gadu beigās Stīvs Pekstons fokusējās uz jaunās dejas formas izpēti, mācīšanu, uzstāšanos un rakstīšanu par kontaktimprovizāciju – kontaktimprovizācijas būtība ir kustības prieks ar citiem cilvēkiem, spontāni un neparedzami.

Šobrīd kontaktimprovizācijas izplatību nodrošina Pekstona līdzgaitnieki (tai skaitā tuvā darba biedre Nensija Starka Smita) kā arī dažādi dejotāji, izpildītāji, horeogrāfi, skolotāji un kontaktimprovizatori visā pasaulē.

Nensija Starka Smita (Nancy Stark Smith) dzimusi 1952. gadā Bruklinā, Ņujorkā. Viņa ir dejotāja un kontaktimprovizācijas radīšanas, atklāšanas dalībiece.

<sup>9</sup> <http://www.nacdejot.lv/dejas-kult%C5%ABra/deju-zanri-un-stili/kontaktimprovizacija/item/911-iepaz%C4%ABstieties-kontaktimproviz%C4%81cija>

<sup>10</sup> <http://www.contactquarterly.com/contact-improvisation/about/>

<sup>11</sup> [http://www.contactquarterly.com/cq/unbound/view/paxton-talk-at-ci36#\\$](http://www.contactquarterly.com/cq/unbound/view/paxton-talk-at-ci36#$)

<sup>12</sup> Turpat.

Nensija Starka Smita sākotnēji mācījusies kā sportiste un vingrotāja. Studējusi un uzstājusies mūsdienu dejas un postmoderno deju izrādēs 70. gadu sākumā. Viņa dejoja arī kontaktimprovizācijas izrādē “Magnesium” 1972. gadā, un kopš tā laika sākusi strādāt kā dejojāja, izpildītāja, instruktore, autore un organizatore<sup>13</sup>. Apceļojusi pasauli, lai mācītu un izrādītu kontaktimprovizācijas deju.

Viņa ir sadarbojusies ar daudziem partneriem, tostarp Steve Paxton, Julyen Hamilton, Karen Nelson, kā arī mūziķi Mike Vargas<sup>14</sup>. 1975. gadā viņa izveidoja starptautisku žurnālu “Contact Quarterly” par deju un improvizāciju, kura veidošanā un ražošanā piedalās joprojām<sup>15</sup>.

Kā vienu no Stīva Pekstona un Nensijas Starkas Smitas audzēkņiem jāmin Adrianu Russi (Adrian Russi) no Šveices, kurš viesojies arī Latvijā kontaktimprovizācijas festivālā Grobiņā.

Adrians Russi ir kontaktimprovizācijas un dejas improvizācijas skolotājs, dejojājs un kustību terapeits no Šveices, kurš cieši saistīts ar mākslu kopš 1992. gada. Studējis jauno deju (new dance) Freiburgā, Vācijā. Savā darbā Adrians Russi koncentrējas uz tehniskajiem kontaktimprovizācijas aspektiem (vieglumu, precizitāti, spēku), kā arī uz uztveres īpatnībām (sajūtas, saikne starp iekšējo un ārējo pasauli) un radošumu, ko nodrošina skaidra sava ķermeņa apzinātība<sup>16</sup>. Adriana Russi rotaļīgums, dziļa iesaistīšanās dejā un cieņa pret citiem ir pamats, lai sasniegtu visas iespējamās virsotnes kontaktimprovizācijas dejā.

Adrians Russi ir piedalījies vairāku kontaktimprovizācijas festivālu un konferenču organizēšanā, to skaitā ikgadējos “Moscow Contact and Performance Festival” un “International Berner JAM”<sup>17</sup>.

Ilze Zīriņa, kontaktimprovizācijas aizsācēja Latvijā, strādā laikmetīgās dejas jomā kopš 1997. gada. Ieguvusi Mākslas Maģistra grādu horeogrāfijas specialitātē Jāzepa Vītola Latvijas Mūzikas akadēmijā 2001. gadā<sup>18</sup>. Profesionālo izglītību papildinājusi mācoties no daudziem skolotājiem: Olgas Žitluhinas, David Zambrano, Maria Munoz, Pep Ramis, Julyen Hamilton, Hai Cohen, Masaki Iwana, Fiona Millward, Katri Soini, Benno Voorham, SU-EN<sup>19</sup>. Ilze Zīriņa ir laikmetīgās dejas skolotāja Latvijas Kultūras akadēmijas Latvijas Kultūras koledžas dejas nodaļā un kontaktimprovizācijas skolotāja Latvijas Kultūras akadēmijā – laikmetīgās dejas nodaļā un dramatiskā teātra nodaļā. Pirmo reizi kontaktimprovizācijai nopietnāk pievērsusies 2000. gadā, bet pastāvīgāk sāka pētīt šo virzienu 2005. gadā<sup>20</sup>. Tad arī sākusi organizēt festivālu Laiks dejojot:

<sup>13</sup> <http://nancystarksmith.com/biography>

<sup>14</sup> Turpat.

<sup>15</sup> Turpat.

<sup>16</sup> <http://adrianrussi-en.weebly.com/biography.html>

<sup>17</sup> Turpat.

<sup>18</sup> <http://dance.lv/ilze-zirina/>

<sup>19</sup> Turpat.

<sup>20</sup> <http://dance.lv/kontaktimprovizacija-ilze-zirina-lv/>

improvizācijas, performanču vakarus, kas ir neformāli pasākumi skatuviskām izpausmēm, horeogrāfiskām skicēm. Pieredzi Ilze Zīriņa kontaktimprovizācijai gūst mācot studentus un dejojot laikmetīgās dejas projektos. Ilze Zīriņa ir ieinteresēta kustībā, kas saistīta ar precizitāti telpā, laikā un intensitātē.

Inese Upeniece ar improvizāciju pirmo reizi tikusies 2001. gadā, uzsākusi attīstīt šo dejas virzienu pasniedzot to Latvijas neprofesionāļiem un organizējot viespasniedzēju meistarklases kopš 2006. gada<sup>21</sup>. Inese Upeniece savās nodarbībās integrē improvizāciju un somatiku, iedvesmu ņemot no “old-school” kontaktimprovizācijas uzskatiem, ka šīs dejas pašā pamatā ir dziļa ieklausīšanās sevī un partnerī, nonākot īstā ‘šeit un tagad’ stāvoklī, ļaujoties brīvībai un atbildībai, ko tā sniedz un spēlējoties ar mirkļa iespējām. Pasniedzot viņa apvieno improvizācijas un mūsdienu dejas pieredzi, radošu pasniedzējas harizmu un auguma psihoterapeites zināšanas, tā vieglā veidā sniedzot dziļu sava ķermeņa un sava partnera izjūtu, kas palīdz gan kontaktimprovizācijā, gan jebkurā citā dejā, gan personīgajā dzīvē<sup>22</sup>.

Inese Upeniece ir dejas un personības kultūras centra “I-DEJAS MĀJA” idejas autore un vadītāja kopš 2008. gada, kontaktimprovizācijas un terapeitisko deju pasniedzēja kopš 2006. gada, improvizācijas un pašizziņas pasniedzēja, kultūras projektu vadītāja kopš 2004. gada, biedrības “Laboratory of Stage Arts” valdes priekšsēdētāja<sup>23</sup>.

Kontaktimprovizācija ir piemērota gan iesācējiem, gan dejojotājiem ar pieredzi, kas jau zina, kas ir kontaktpunkts un kas ar to darāms, kas zina, kur atrodas auguma centrs un kā to veiksmīgi izmantot kontaktimprovizācijas dejā, pieņemot un atdodot svaru. Tā ir pieejama ikvienam neatkarīgi no vecuma.

Nodarbībās ļoti veiksmīgi iekļaujas arī cilvēki bez dejas pieredzes, jo kustības ir tik dabiskas, ka dejojotāju ieradumi kādreiz var pat traucēt. Katrs iesācējs var sajūst skaistumu pilnībā, tai kustību amplitūdā, kas viņam pieejama, nebaudoties būt mazāk radošs par citiem dejojotājiem, eksperimentējot ar savu ķermeni, kustībām, telpu un laiku, ļauties nezināmajam un baudīt momentu. Zinot kaut tikai kontaktimprovizācijas pamatus, šo deju var dejojot jebkurš. Attīstot pieredzi un zināšanas, iespējams variēt ar dinamisku saspēli, izteiktāku tehnisko izpildījumu – no līdzsvara spēlēm līdz pat akrobātisku elementu klātbūtnei.

Kontaktimprovizācijas deja nav ierobežota ar dzimumu lomām. Tā ir vienlīdz interesanta kā sievietēm, tā vīriešiem. Aikido un akrobātikas elementi šajā kustības mākslā īpaši pievelk vīriešus. Tiem, kas alkst adrenalīna, tā ir iemīļota nesezonas nodarbe, piemēram, snovotājiem, kaitekiem. Bet jo īpaši kontaktimprovizāciju iecienījuši IT jomas speciālisti- kā pasaulē, tā

<sup>21</sup> <http://www.i-deja.lv/deja/kontaktimprovizacija/>

<sup>22</sup> Turpat.

<sup>23</sup> <http://www.i-deja.lv/inside/ineseupe/>

Latvijā. Saistošais esot radošuma aspekts (domāšanas diverģence – uz vienu un to pašu jautājumu var būt vairāk kā viens skatījums, un, zinātniski pierādīts, ka tieši spēja būt „šeit un tagad” dod iespēju to biežāk pieredzēt)<sup>24</sup> un iespēja labi izkustēties, bet – darot to patiešām brīvā formā, ne mācoties konkrētus soļus.

Cilvēki, kas nebaidās no pieskārieniem vai vēlas pārvarēt šīs bailes, cilvēki, kas meklē savu personīgo, iekšējo brīvo deju, kas ciena savu ķermeni un vēlas to attīstīt, kas meklē dzīvesprieku un kas atklājuši spēlēšanās prieku kontaktimprovizācija ir īpaši saistoša. Tā ir deja, kas domāta ļoti dažādiem ķermeņiem un ziņkārīgiem prātiem.

“Kontaktimprovizācija ir deja, kas notiek šeit un tagad; tā arī ir deja, kas saistīta ar mūsu instinktiem un intuīciju. Kontaktimprovizācija prasa specifiski vieglu, bet noteiktu uzmanības devu, kas tiek trenēta nodarbību laikā. Un šī koncentrētā un vieglā uzmanība ļauj cilvēkam pabūt patiesi „šeit un tagad” meditatīvajā stāvoklī, un atbrīvoties kaut uz brīdi no ikdienas ierastajām domām un stresiem” (Auziņa)<sup>25</sup>.

Šo deju nodarbībās ir sava struktūra un uzdevumi, bet tajās netiek mācīti konkrēti deju soļi, kā vairumam dejas formu. Šeit tiek apgūtas un trenētas īpašības, uz ko balstās šī deja, kā arī spēja improvizēt jeb ļauties nezināmajam un baudīt momentu, kas dots, lai to piedzīvotu neplānoti, spontāni jeb radoši.

Kontaktimprovizācija iekļauj dinamisku partneru darbu, atbrīvošanās (release) tehniku, horeogrāfijas izpēti, augstus pacēlienus, partneru pacelšanu un akrobātiskus elementus<sup>26</sup>.

Kontaktimprovizācijas nodarbībās pēta:

- atbrīvošanos, vieglumu un maigumu;
- svaru un balstus;
- kustību telpā izmantojot savu un partnera svaru;
- gravitāciju un inerci;
- maigos kritumus un pārvelšanos;
- līdzsvara atrašanu un tā pazaudēšanu;
- iekšējo un savstarpējo līdzsvaru;
- smaguma centru (darbs un spēle ar smaguma centriem);
- darbu ar partnera smaguma centru (gan tiešu, gan netiešu partnera centra sajušanu);
- vadīšanu un sekošanu;
- pieskaršanos kā piedāvājumu, sajūtu, pasaules skatījumu;

<sup>24</sup> <http://www.nacdejot.lv/dejas-kult%C5%ABra/deju-zanri-un-stili/kontaktimprovizacija/item/911-iepaz%C4%ABstieties-kontaktimproviz%C4%81cija>

<sup>25</sup> <http://parkulturu.lv/raksti/atzinas-un-sajutas-pec-kontaktimprovizācijas-nodar>

<sup>26</sup> <http://www.i-deja.lv/inside/par-kontaktimprovizācijas-vestures-gaitu/>

-ieklausīšanos un sekošanu līdz partnera kustībām.

Vieni no galvanejajiem kontaktimprovizācijas mērķiem minami šādi:

- atbrīvot ķermeni no sasprindzinājuma un ļaut tam kustēties spontāni;
- paplašināt savas fiziskās spējas;
- atrast jaunu kontaktu ar savu ķermeni, telpu ap sevi un citiem cilvēkiem;
- iemācīties uzticēties sev, savam ķermenim un partneriem;
- atvērt jauno dzīves telpu caur deju, spēli un mijiedarbību ar citiem.

Nodarbības laikā mācās kustēties vienkārši un partnerim saprotami, mēģina saklausīt otru un uzņemties iniciatīvu, apgūt vairākus dejas kustību izpildījuma tehnikas paņēmienus, rotaļāties ar gravitācijas spēku un inerci, ar telpas un laika izjūtu, ar partneri un ar savu domu.

Svarīgi atzīmēt, ka katra kontaktimprovizācijas nodarbība tiek noslēgta ar *JAM sesiju*. Tā ir visā kontaktimprovizācijas pasaulē atzītā *jam sesija*, kas uzskatāmā kā īstā, dzīvā kontaktimprovizācijas deja. *Jam sesija* ir praktisku jeb iemācītu principu un elementu patstāvīgais apgūšanas laiks jeb vienkārši – sadejošanās vienam ar otru. Tā ir atvērta telpa dejai, kur dejotājs patstāvīgi, bez mācīšanas, praktizē un attīsta savas dejas iemaņas ar dažādu partneru palīdzību – duetā, trio vai lielākā grupā. Kompozīcijas un partneru maiņas ir improvizētas. Nosaukums “*jam*” nācis no džeza pasaules, kur *jam session* notiek, mūziķiem sanākot kopā un kopīgi improvizējot. Tas pats notiek arī kontaktimprovizācijas *jam sesijās*<sup>27</sup>. *Jam* daļa kontaktimprovizācijā ir pat nozīmīgāka par mācību daļu - tās būtība ir patstāvīgi integrēt un asimilēt tikko apgūtās zināšanas un prasmes un pieredzēt, kā šī deja dzīvo izpildītājos. *Jam sesija* ilgst vidēji no divām stundām līdz pat veselas nakts garumam. Tas nebūt nenozīmē, ka visas šīs stundas obligāti jāpavada dejojot. Kad ir nepieciešams atpūsties, droši var apsēsties malā un vērot citus dejojot. Vērošana sniedz gan atpūtu, gan izklaidi. Dažkārt notiek *Silent jams* (klusie *jami*), kas nozīmē deju bez mūzikas un bez runāšanas. Reizēm dejotāji iesaka *jamam* kādus īpašus noteikumus, tēmu vai virzību.

Kontaktimprovizācijas laikā vienkārša dejas nodarbība kļūst par praktisku pašizziņas un personības attīstības stundu, tāpēc tā īpašu nozīmi iegūst jauniešu auditorijā.

Dzīve jauniešu vecumā ir stingri orientēta uz nākotni – viņi parasti ir sabiedriski aktīvi, vēloties kļūt pilnīgi patstāvīgi, pieauguši, tomēr viņi nevar iegūt pilnīgu informāciju par to, kā rīkoties konkrētās situācijās, viņi vēro, analizē, pretstata un izvēlas katrs sev pieņemamu variantu (Svence, 2003, 21). Jauniešu vecumā svarīgi apzināties “uz ko es īsti tiecos”, būt pašam sevī, un šajā situācijā daudzi sastopas ar lomu sajaukumu. (Šteinberga, Tunne, 1999, 91-92).

<sup>27</sup> <http://www.i-deja.lv/deja/kontaktimprovizacija/>

Līdz ar jauniešu vuma posmu paplašinās emocionālo izpausmju veidi, paildzinās emocionālo reakciju laiks, kad viens it kā nenozīmīgs iemesls var radīt ilgstošu emocionālu sasprindzinājumu. Salīdzinājumā ar pieaugušo jaunieši vēl nav tik efektīvi attīstījušies iekšējie bremsēšanas un paškontroles mehānismi, kā arī spējas reaģēt selektīvi uz dažādiem ārējiem kairinātājiem. Taču salīdzinājumā ar pusaudžiem jauniešiem ir izveidojusies labāka komunikatīvā paškontrole un emocionālā pašizjūta. Uzlabojas prasmes un iemaņas kontaktos ar citiem, jaunieši ir atvērtāki un brīvāki saskarsmē (Svence, 1999, 144).

Šajā vecumposmā nozīmīgu vietu ieņem draudzība un mīlestība. Pēc Aristoteļa domām jaunībā draudzība veidojas strauji, ir dziļa un patiesa, bet tik pat ātri, cik izveidojusies, arī beidzas, jo balstās uz patiku, bet patīkamais šādā vecumā ir strauji mainīgs. Tipiska ir iemīlēšanās, kas padara jaunieši labāku, saprotošāku un nereti pāraug nopietnās, stiprās jūtās.

Kontakts un mijiedarbība, kas veidojas starp diviem cilvēkiem, ir svarīgāki par pareizu dejas tehniku. Tikai tad var veidoties deja, ja abi partneri ir gatavi ieklausīties viens otrā, sajust, kā sevi grib izpaust partneris (Mihailova, 2013, 154). Klātbūtne, jušana, klausīšanās un ļaušanās-būtiskas un neatņemamas kontaktimprovizācijas sastāvdaļas. Tas ir veiksmīgas sadarbības priekšnosacījums/ pamats.

Kontaktimprovizācija palīdz apzināt robežas, stereotipus, ko prāts uzlicis mūsu ķermenim, un paplašināt tās. Tā mudina attīstīt savu radošo potenciālu un veicina atmet steigu, ļauties mirkļa burvībai. Atšķirībā no ikdienišķās verbālās saziņas, tā ļauj kontaktēties ar citiem cilvēkiem ķermeņa valodā caur kustību, pieskārienu un ķermeņa kontaktu. Mūsdienās deja palīdz izpaust visplašāko cilvēka iekšējo pārdzīvojumu diapazonu. Caur deju var notikt slēpto emociju ekspresija neverbālā veidā. (Mihailova, 2013, 146)

Arī dzīvē improvizācija notiek ik mirkli – nav zināms, kas notiks pat pēc dažām sekundēm, līdz ar to nav iespējams ieplānot rīcību. Ik mirkli tiek izdarītas izvēles, bieži vien neapzinoties, ka tā ir cilvēka izvēle un atbildība. Spēja improvizēt attīstās rokrokā ar apzinātības treniņu – ik mirkli apzinoties, kas notiek, ko indivīds jūt, domā, sajūt, izvēlas.

Lai atrastu savu īsto vietu dzīvē, viens no galvenajiem jautājumiem ir “uz ko esmu spējīgs, ko no manis gaida, kurā jomā varu sevi atklāt vispilnīgāk?” Tas ir pašapziņas jauns līmenis, kad jānoskaidro un jāatbild – kas esmu, kāds esmu, ko drīkstu, kas būšu. (Šteinberga, Tunne, 1999, 102).

Kontaktimprovizācija palīdz mazināt lieko saspringumu un kontroli, dodot iespēju uzticēties sev un attīstīt dabisko spontanitāti. Tā attīsta pacietību un spēju koordinēt savu ķermeni.

Kontaktimprovizācija ir tik sociāla, pat psiholoģiska deja/kustība, ka tajā var iemācīties

sajust ne vien ķermeni (savu un otra), bet arī robežas, iekšējo atvērtību, elastību, raksturu, meklējot un atrodot to mijiedarbības formu, kas abiem patīkama un skaista.

Kontaktimprovizācija palīdz kļūt atvērtākiem komunikācijai un sadarbībai ar citiem cilvēkiem. Notiek līdera prasmju attīstīšana caur sevis izzināšanu, savu un sava kolektīva, grupas vajadzību apzināšanu. Tā ir komunikācijas un sadarbības prasmju pilnveide.

Kontaktimprovizācijas nodarbībās izmanto uzdevumus, kuros apgūst tehnisku elementu lietojumu (piemēram, pacēlienu un kritienu), kā arī tiek veicināta radoša izpausme dejā. Uzdevumus var iedalīt vairākās grupās:

- sadarbību veicinoši uzdevumi;
- līderismu attīstoši uzdevumi;
- uzticību, paļāvību attīstoši uzdevumi;
- atbrīvotību veicinoši uzdevumi;
- atbildības sajūtu veicinoši uzdevumi;
- ķermeņa apziņas veicinoši uzdevumi;
- uzdevumi fizisko spēju paplašināšanai;
- improvizācijas iemaņu attīstoši uzdevumi;
- uzdevumi ar elpas lietojumu;
- uzdevumi ar fizikas likumu (enerģija, impulss, inerce, gravitācija) izmantošanu;
- svāra atdošanas uzdevumi;
- uzdevumi ar pacēlieniem;
- uzdevumi ar kritienu apgūšanas tehniku;
- telpas izjūtu veicinoši uzdevumi.

Uzdevumus iedala arī pēc cilvēku skaita, kas pilda konkrēto vingrinājumu. Var būt pāru un grupu uzdevumi.

## **2. Jauniešu sadarbības izvērtējums kontaktimprovizācijas nodarbībās**

Lai izvērtētu jauniešu sadarbības pilnveides iespējas kontaktimprovizācijas nodarbībās, pētījuma ietvaros tika veikts empīriskais pētījums.

Pētnieciskais darbs veikts Siguldas jauniešu deju grupā “A-Zarts”. “A-Zarts” deju 14 jaunieši vecumā no 16 līdz 19 gadiem, visi mācās vidusskolā. Grupā ir 4 puīši un 10 meitenes. Jauniešiem dejošanas pieredze ir atšķirīga. Septiņi jaunieši deju latviešu tautas dejas, viens zēns pamatskolas laikā dejojis sporta dejas, viena meitene apguvusi klasisko deju, viena apguvusi mākslas vingrošanas pamatus, dejojusi moderno deju un vada karsējmeiteņu grupu, divas meitenes deju pieminētajā karsējmeiteņu grupā, bet vēl divām citām meitenēm nav bijusi ar deju saistīta pieredze.

Lai izvērtētu kontaktimprovizācijas vingrinājumu iedarbību sadarbības pilnveidošanā, tika veikts empīriskais pētījums, kurš norisa divos posmos:

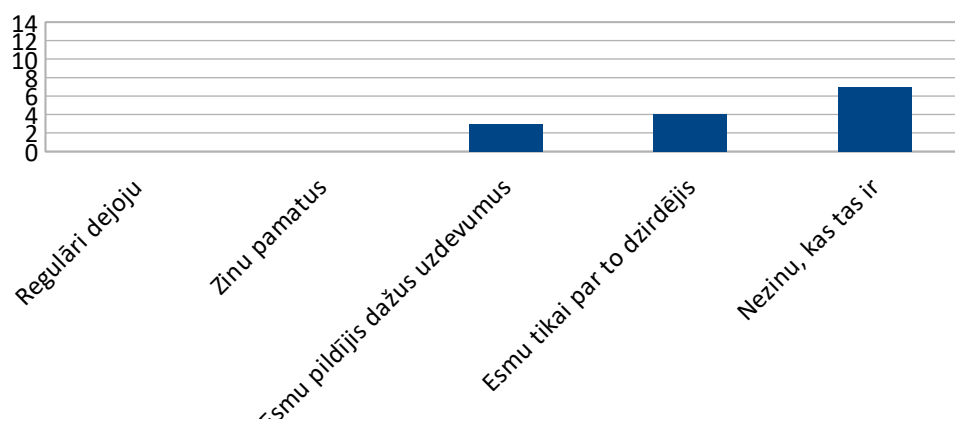
1. Pirmais posms: 2015. gada novembris – 2016. gada aprīlis (pētījuma sākuma posms).
2. Otrais posms: 2016. gada novembris – 2017. gada aprīlis (pētījuma beigu posms).

Empīriskā pētījuma veikšanai izvēlētas pētījuma metodes:

1. Anketēšana.
2. Pedagoģiskais novērojums.
3. Pārrunas.

Pētījumā piedalījās visi deju grupas “A-Zarts” 14 jaunieši vecumā no 16 līdz 19 gadiem. Pētījuma sākumā dalībniekiem tika izsniegtas anketas (skat. 1. pielikumu), lai noskaidrotu, kāda ir dejojāņu pieredze kontaktimprovizācijā, viņu domas par veiksmīgas sadarbības priekšnosacījumiem un pašvērtējumu. Anketas atbilžu rezultāti tika apkopoti un analizēti.

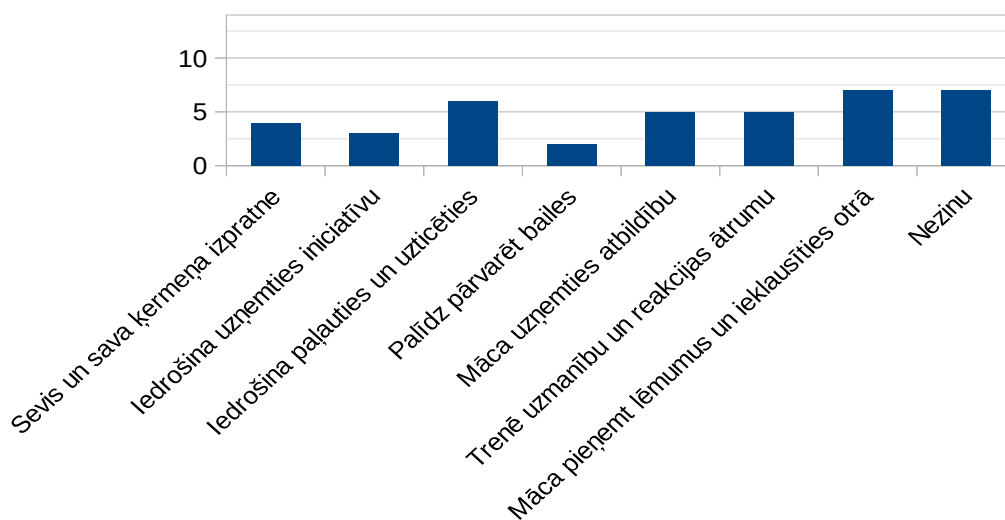
Lai noskaidrotu deju grupas “A-Zarts” dejojāņu zināšanas par kontaktimprovizāciju, jauniešiem tika uzdots jautājums par viņu pieredzi kontaktimprovizācijā (skat. 1. attēlu).



### 1. attēls. Jauniešu pieredze kontaktimprovizācijā.

Tika noskaidrots, ka 7 no 14 “A-Zarta” dejotājiem nemaz nezina, kas ir kontaktimprovizācija, 4 dalībnieki tikai dzirdējuši par kontaktimprovizāciju, bet nav ar to saskārušies, 3 jauniešiem bijusi neliela pieredze, viņi ir pildījuši dažus kontaktimprovizācijai raksturīgus uzdevumus. Šāda situācija var veidoties, jo kontaktimprovizācija nav izplatīta. Iegūto atbilžu rezultātus pedagogam būtu jāņem vērā veidojot nodarbības – jāsāk ar kontaktimprovizācijas pamatu apgūšanu, veidojot uzdevumus no vieglākiem uz sarežģītākiem.

Lai noskaidrotu vai jaunieši zina, kādas iemaņas attīsta kontaktimprovizācija, tika uzdots jautājums par tās attīstošajiem faktoriem (skat. 2. attēlu).



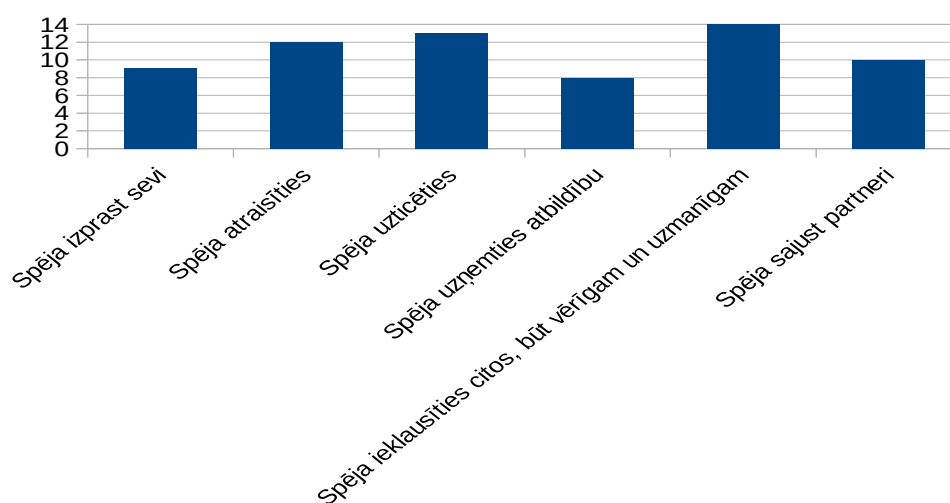
### 2. attēls. Jauniešu priekšstats par kontaktimprovizācijas nozīmi.

Attēlā redzams, ka dejotāju zināšanas par kontaktimprovizāciju ir zemas. 7 no 14

jauniešiem nemaz nezina, kas ir kontaktimprovizācija, tāpēc loģiski, ka viņi nevar spriest par tās nozīmi.

Analizējot teoriju, tika secināts, ka veiksmīgai sadarbībai ir vairāki priekšnosacījumi, tādi kā uzticība, pašāvēība, atbildība u.c., tāpēc būtiski par to informēt dejotājus, lai sadarbības pilnveide notiktu pēc iespējas sekmīgāk.

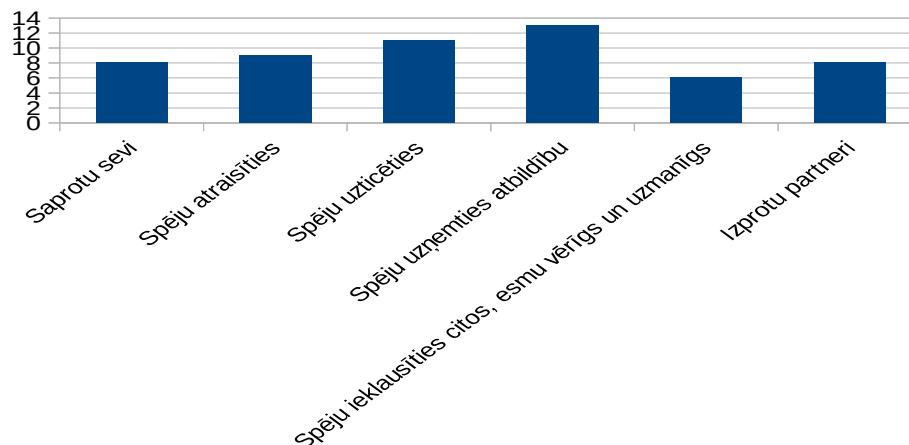
Anketas nākamais jautājums par iemaņu nepieciešamību veiksmīgai sadarbībai uzdots, lai noskaidrotu jauniešu viedokli par to, kas pēc viņu domām ir pamatā veiksmīgai sadarbībai (skat. 3.attēlu).



### **3. attēls. Jauniešu viedoklis par konkrētu iemaņu nepieciešamību veiksmīgai sadarbībai.**

Attēlā redzams, ka visiem jauniešiem būtiskākā liekas spēja ieklausīties citos, būt vērīgam un uzmanīgam. Vismazāko nozīmi (8 no 14) jaunieši piešķir spējai uzņemties atbildību un spējai izprast sevi (9 no 14 jauniešiem). Iegūtās atbildes liecina par to, ka jaunieši šajā vecumposmā vēl nav uzņēmušies atbildību par kādu citu cilvēku, tāpēc arī sadarbībā šim aspektam netiek piešķirta liela nozīme. Tāpat arī šāda vecuma jaunieši vēl nav līdz galam sevi iepazīnuši, bet sadarbības procesi jau notikuši. Savas personības nepilnīga izpratne nav jūtami traucējusi sadarbībai, tāpēc arī šim uzskatam piekrituši maz dalībnieku.

Lai noskaidrotu deju grupas “A-Zarts” dalībnieku pašvērtējumu, tika jautāts par viņu iemaņām, īpašībām, kas būtu būtiskas sadarbības procesā (skat. 4.attēlu).



#### 4. attēls. Jauniešu pašvērtējums.

Attēlā redzams, ka 13 jaunieši (no 14) uzskata, ka viņiem piemīt spēja uzņemties atbildību, 11 jaunieši apgalvo, ka spēj uzticēties. 6 jaunieši snieguši atbildes, ka viņiem piemīt spēja ieklausīties citos, būt vērtīgiem un uzmanīgiem. Var secināt, ka deju grupas “A-Zarts” jaunieši ir pārliecināti par sevi un savām spējām. Veidojot vingrinājumus, būtu jāņem vērā, ka jauniešiem jāattīsta spēja ieklausīties citos, būt uzmanīgākiem un vērtīgākiem.

Pēc visu anketā iekļauto jautājumu atbilžu apkopošanas var secināt, ka jauniešiem līdz pētījuma sākumam bijusi maza saskarsme ar kontaktimprovizāciju. Tāpat arī zināšanas par kontaktimprovizācijas nozīmi jauniešiem ir nelielas.

Deju grupas “A-Zarts” jaunieši lielāko nozīmi sadarbībā piešķir spējai ieklausīties citos, būt vērtīgiem un uzmanīgiem, bet vismazāko – spējai uzņemties atbildību un spējai izprast sevi. Tai pašā laikā visvairāk jauniešu uzskata, ka viņi paši ir atbildīgi, bet izprast un ieklausīties citos viņiem ir grūti.

Lai izvērtētu jauniešu sadarbības pilnveidošanas iespējas kontaktimprovizācijas nodarbībās, tika izveidots vingrinājumu komplekss, kurš tika izmantots empīriskajā pētījumā, kas veikts laika posmā no 2015. gada novembra līdz 2016. gada aprīlim (pētījuma sākumposms) un no 2016. gada novembra līdz 2017. gada aprīlim (pētījuma beigu posms). Pētījuma veikšanai izvēlēta empīriskā metode – pedagoģiskais novērojums.

Veiksmīgas sadarbības pamatā ir cilvēka spēja reāli novērtēt sevi, izprast savu raksturu, apzināties savas stiprās un vājās puses. Kontakta uzsākšanai nepieciešama ticība saviem spēkiem, jābūt atraisītam. Tāpat būtiska ir uzticība un paļāvība – ticība citiem. Tad, lai tuvāk iepazītu un izprastu personu, ar kuru notikusi saskarsme, ir jākoncentrējas, jābūt vērtīgam un uzmanīgam. Veiksmīga sadarbība liecina par partnera izpratni un sajušanu, tas ir stāvoklis, kad

saziņai vairs nav nepieciešami vārdi, tā notiek ne tikai mutiski, bet arī ķermeniski (cilvēka sajūtas un domas nolasa pēc ķermeņa pozas, kustībām, acu skatienu un citām pazīmēm).

Lai varētu novērtēt jauniešu sadarbību kontaktimprovizācijas nodarbībās iekļautā vingrinājumu kompleksa veiktajos uzdevumos, tika izvirzīti divi kritēriji, noteikti tiem atbilstoši rādītāji un līmeņu iedalījumi, tos izsakot ar cipariem no 1 līdz 3. Ar ciparu 1 apzīmēts zems līmenis, ar 2 – vidējs, bet ar 3 – augsts līmenis (skat. 1. tabulu).

**1.tabula. Kritēriji un rādītāji jauniešu sadarbības novērtēšanai kontaktimprovizācijas nodarbībās.**

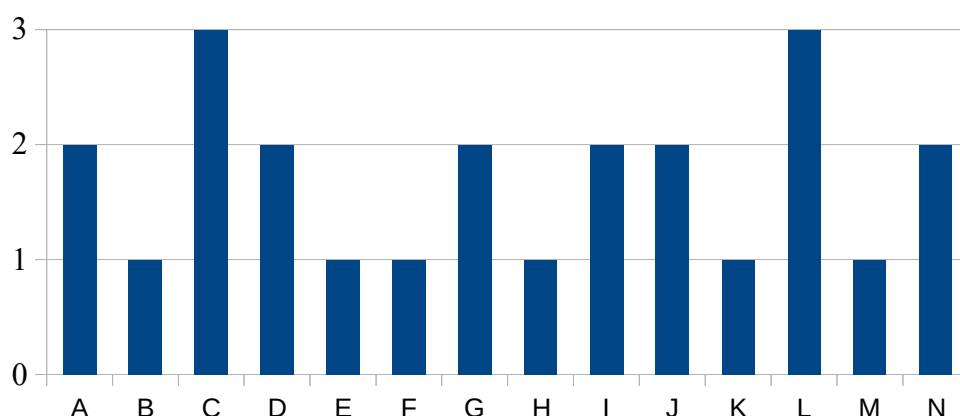
<b>Kritēriji</b>	<b>Rādītāji</b>	<b>Līmeņi</b>	<b>Vērtējumi</b>
Darbs pāri	Atbildība	Augsts līmenis - jauniešiem spēj uzņemties atbildību par partneri, rūpēties par partnera drošību	3
		Vidējs līmenis - jauniešiem daļēji spēj uzņemties atbildību par partneri, rūpēties par partnera drošību	2
		Zems līmenis - jauniešiem nespēj uzņemties atbildību par partneri, rūpēties par partnera drošību	1
	Partnera sajūšana un izpratne	Augsts līmenis - jauniešiem spēj uztvert un izprast partnera dotos impulsus	3
		Vidējs līmenis - jauniešiem daļēji spēj uztvert un izprast partnera dotos impulsus	2
		Zems līmenis - jauniešiem nespēj uztvert un izprast partnera dotos impulsus	1
Darbs grupā	Uzticība un pašātvība	Augsts līmenis - jauniešiem spēj izpildīt vingrinājumu bez bailēm un mulsuma, jūtas drošs un pārliecināts	3
		Vidējs līmenis - jauniešiem daļēji spēj izpildīt vingrinājumu bez bailēm un mulsuma, jūtas daļēji drošs un pārliecināts	2
		Zems līmenis - jauniešiem nespēj izpildīt vingrinājumu bez bailēm un mulsuma nejūtas drošs un pārliecināts	1
	Koncentrēšanās, vērīgums un uzmanība	Augsts līmenis - jauniešiem spēj uztvert vingrinājumu, veikli orientēties situācijā, mobilizēties un bez minstināšanās atbilstoši reaģēt	3
		Vidējs līmenis - jauniešiem daļēji spēj uztvert vingrinājumu, veikli orientēties situācijā, mobilizēties un bez minstināšanās atbilstoši reaģēt	2
		Zems līmenis - jauniešiem nespēj uztvert vingrinājumu, veikli orientēties situācijā, mobilizēties un bez minstināšanās atbilstoši reaģēt	1

Lai izteiktu iegūto rezultātu, tika pieņemts, ka vērtība 0 – 1,0 ir zems līmenis, vērtība 1,1 – 2,0 ir vidējs līmenis, vērtība 2,1 – 3,0 ir augsts līmenis. Kritēriju novērtējums redzams pielikumā Nr.2.

Pētījuma ietvaros jauniešiem piedāvāti vingrinājumi, kas veicami gan individuāli, gan pāros un grupā, tā sekmējot personības izaugsmi, sadarbības spēju attīstību pāros un grupās.

Jauniešu spēja sadarboties pāros tiek vērtēta, izmantojot vingrinājumu kompleksu, kas sastāv no četriem vingrinājumiem: “Spoguļi” (skatīt 3. pielikumu), “Redzīgais – neredzīgais” (skatīt 4. pielikumu), “Krīti” (skatīt 5. pielikumu), improvizācijas vingrinājuma “Kopā” (skatīt 6. pielikumu). Ikviens no minētajiem vingrinājumiem veicina sadarbību. Tā kā katram vingrinājumam ir savs mērķis, deļotājiem ir jāsadarbojas, lai to sasniegtu.

5. attēlā redzams katra jaunieša novērtējums kritērija *darbs pāri rādītājam partnera sajušana un izpratne* vingrinājumā “Spoguļi” pētījuma sākuma posmā. Pāru vingrinājuma “Spoguļi” izpildē īpaša nozīme ir tieši partnera sajušanā un izpratnē.



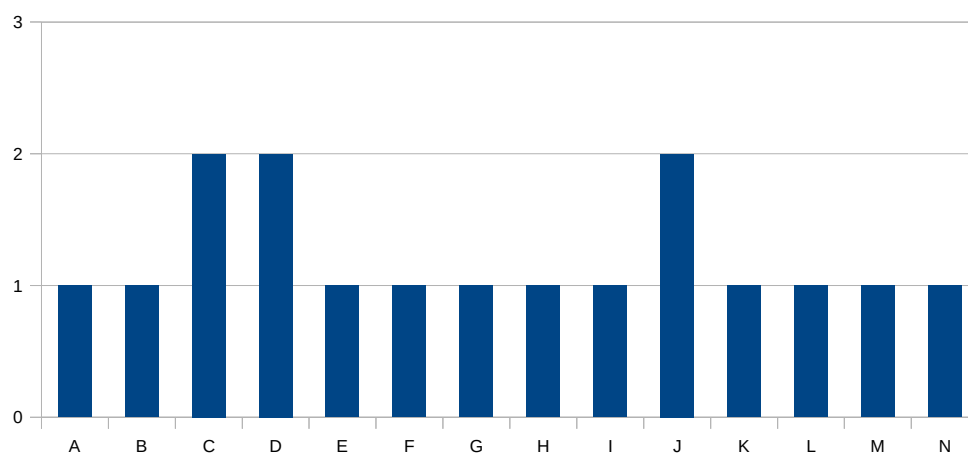
**5. attēls. Kritērija darbs pāri rādītāja partnera sajušana un izpratne novērtējums vingrinājumā “Spoguļi” pētījuma sākuma posmā.**

Attēlā var redzēt, ka sākotnēji 6 jaunieši novērtēti zemākajā līmenī, 6 – vidējā, bet 2 – augstākajā.

Zemais novērtējums jauniešu sadarbībai kritērija *darbs pāri rādītājam partnera sajušana un izpratne* pētījuma sākumposmā varētu būt izskaidrojams ar to, ka deju grupas “A-Zarts” dalībnieki šādu vingrinājumu veica pirmo reizi. Deļotājiem vēl nebija izveidojušās apzinātas, vajadzīgās iemaņas veiksmīgai vingrinājuma izpildei.

Vingrinājums “Redzīgais – neredzīgais” īpaši akcentē jauniešu spēju uzņemties atbildību vienam par otru, spēju rūpēties par partnera drošību, kā arī spēju sajst partnera piedāvātos

virzības, kustības impulsus. 6. attēlā redzams katra jaunieša novērtējums kritērija *darbs pārī* rādītājam *atbildība* vingrinājumā “Redzīgais – neredzīgais” pētījuma sākuma posmā.

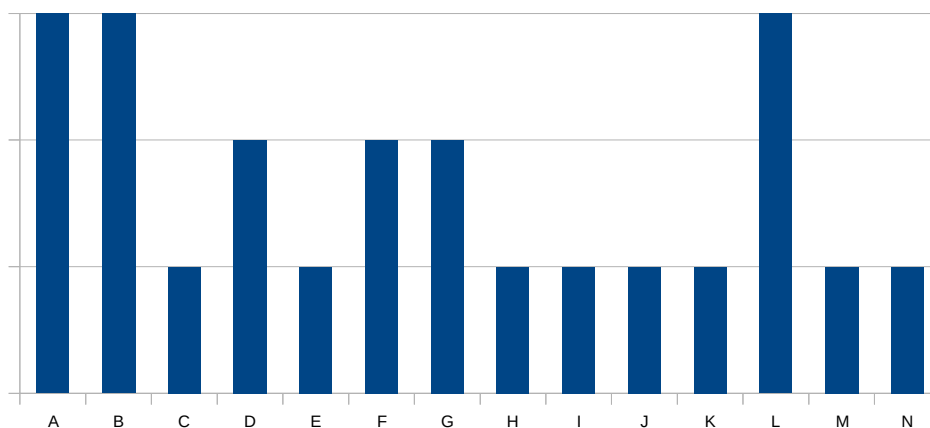


**6. attēls. Kritērija *darbs pārī* rādītāja *atbildība* novērtējums vingrinājumā “Redzīgais – neredzīgais” pētījuma sākuma posmā.**

Attēlā var redzēt, ka, sākotnēji, 11 jaunieši novērtēti zemākajā līmenī, jo vingrinājuma “redzīgais – neredzīgais” izpildei viņiem vēl nebija nepieciešamās iemaņas, 3 jaunieši novērtēti vidējā līmenī un neviens nav novērtēts augstākajā līmenī.

Zemais novērtējums jauniešu sadarbībai kritērija *darbs pārī* rādītājam *atbildība* pētījuma sākumposmā ir izskaidrojams ar to, ka deju grupas “A-Zarts” dalībnieki arī šo vingrinājumu veica pirmo reizi. Tātad viņiem vēl nebija izveidojušās apzinātas, vajadzīgās iemaņas veiksmīgai vingrinājuma izpildei. Pārrunās ar jauniešiem tika noskaidrots, ka problēmas šajā vingrinājumā saistāmas ar grūtībām uzticēties un sajūst, ko tieši partneris grib, tāpat bijis grūti nolasīt dotās komandas, kā arī vadīt “neredzīgos”, jo “neredzīgie” nesaprot, nenolasa pareizi viņiem dotās komandas.

Vingrinājums “Krīti” akcentē jauniešu spēju uzņemties atbildību vienam par otru, spēju rūpēties par partnera drošību, kā arī spēju atbrīvoties. 7. attēlā redzams katra jaunieša novērtējums kritērija *darbs pārī* rādītājam *atbildība* vingrinājumā “Krīti” pētījuma sākuma posmā.

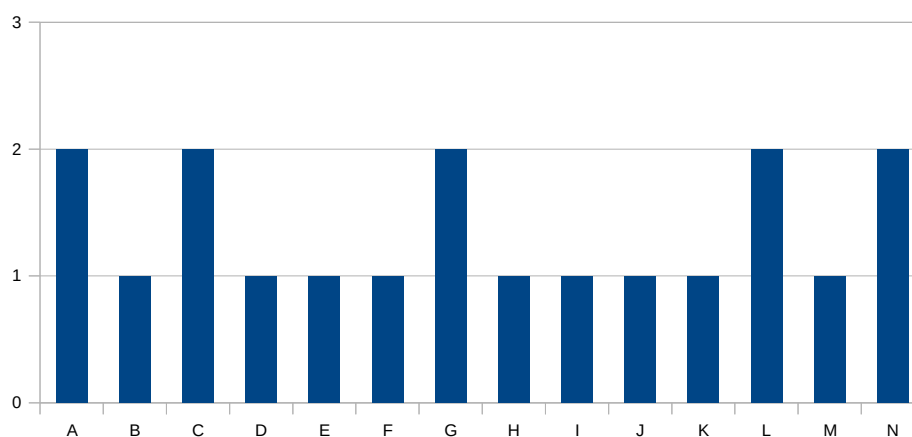


**7. attēls. Kritērija darbs pārī rādītāja atbildība novērtējums vingrinājumā “Kriti” pētījuma sākuma posmā.**

Attēlā var redzēt, ka sākotnēji 8 jaunieši novērtēti zemākajā līmenī, 3 – vidējā, bet 3 – augstākajā.

Zemais novērtējums jauniešu sadarbībai kritērija *darbs pārī* rādītājam *atbildība* pētījuma sākumposmā ir izskaidrojams ar deju grupas “A-Zarts” dalībnieku atbildības un atraisītības trūkumu.

Vingrinājuma “Kopā” izpildē īpaša nozīme ir tieši partnera sajušanā un izpratnē, vingrinājums akcentē spēju sajst partnera piedāvātos virzības, kustības impulsus, kā arī spēju rūpēties par partnera drošību. 8. attēlā redzams katra jaunieša novērtējums kritērija *darbs pārī* rādītājam *partnera sajušana un izpratne* vingrinājumā “Kopā” pētījuma sākuma posmā.

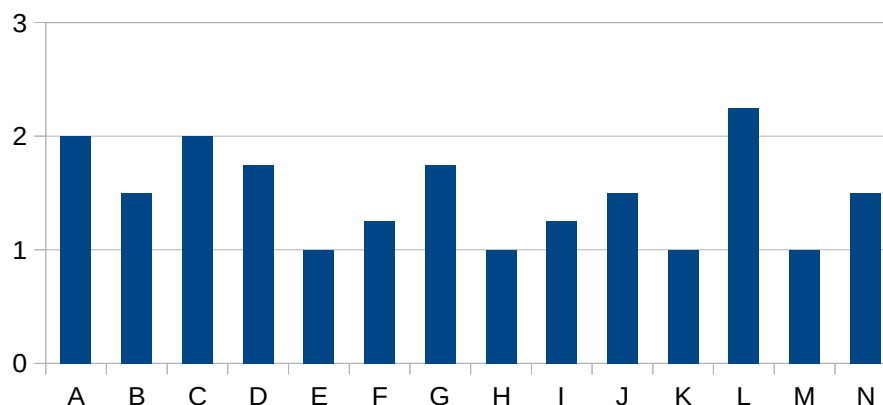


**8. attēls. Kritērija darbs pārī rādītāja partnera sajušana un izpratne novērtējums vingrinājumā “Kopā” pētījuma sākuma posmā.**

Attēlā var redzēt, ka sākotnēji 9 jaunieši novērtēti zemākajā līmenī, jo vingrinājuma “Kopā” izpildei viņiem vēl nebija nepieciešamās iemaņas, 5 jaunieši novērtēti vidējā līmenī un neviens nav novērtēts augstākajā līmenī.

Zemais novērtējums jauniešu sadarbībai kritērija *darbs pāri rādītājam partnera sajūšana un izpratne* pētījuma sākumposmā varētu būt izskaidrojams ar to, ka deju grupas “A-Zarts” dalībnieki šādu improvizācijas vingrinājumu veica pirmo reizi. Dejojājiem vēl nebija izveidojušās apzinātas, vajadzīgās iemaņas veiksmīgai vingrinājuma izpildei. Pārrunās ar jauniešiem tika noskaidrots, ka problēmas šajā vingrinājumā saistāmas ar grūtībām sajūt, ko tieši partneris grib, jaunieši jutušies neērti un mazliet neveikli vingrinājuma laikā. Neveiklības sajūta, kautrēšanās un zināšanu trūkums kontaktimprovizācijā arī norāda uz zemo novērtējumu jauniešu sadarbībai kritērija *darbs pāri rādītājam partnera sajūšana un izpratne* pētījuma sākumposmā.

9. attēlā redzams katra jaunieša vidējais sadarbības līmenis pāru vingrinājumos pētījuma sākuma posmā.



### **9. attēls. Vidējais sadarbības līmenis pāru vingrinājumos pētījuma sākuma posmā.**

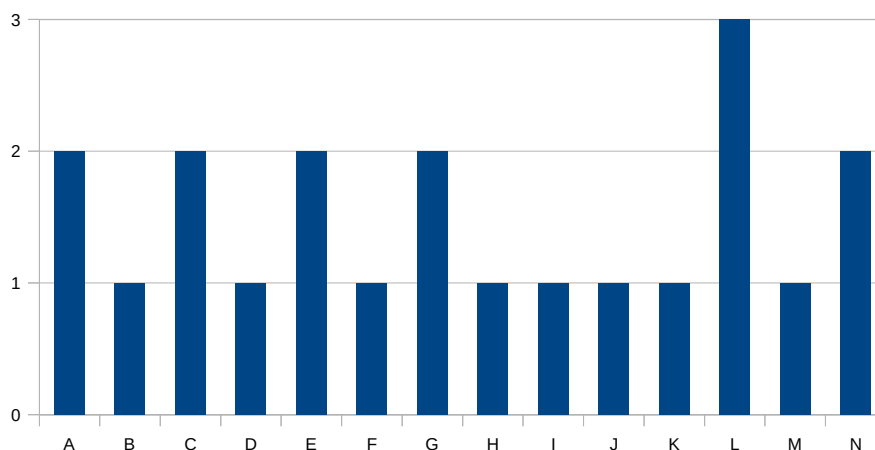
Attēlā var redzēt, ka sākotnēji 4 jaunieši novērtēti zemākajā līmenī, 9 jaunieši novērtēti vidējā līmenī un viens novērtēts augstākajā līmenī.

Zemais sadarbības līmenis pāru vingrinājumos pētījuma sākumposmā skaidrojams ar to, ka deju grupas “A-Zarts” dalībnieki ar šāda tipa vingrinājumiem sastopas pirmo reizi. Dejojājiem vēl nebija izveidojušās apzinātas, vajadzīgās iemaņas veiksmīgai vingrinājumu izpildei. Jaunieši nebija pietiekami iepazinuši pārējos grupas dalībniekus līdzīga veida situācijās, bijis par maz savstarpēja kontakta. Pārrunās ar jauniešiem tika noskaidrots, ka jaunieši jutās nedroši un neveikli, kautrējās viens no otra, mulsumu izraisījusi apziņa, ka ar kontaktimprovizāciju sastopas

pirmo reizi. Vērojams atbildības, partnera sajušanas, izpratnes un atraisītības trūkums. Jauniešu zemais sadarbības prasmju līmenis, skaidrojams ar neveiklības sajūtu, kautrēšanos un zināšanu trūkumu kontaktimprovizācijā.

Jauniešu spēja sadarboties grupā tiek vērtēta, izmantojot vingrinājumu kompleksu, kas sastāv no četriem vingrinājumiem: “Bezbaillīgais skrējiens” (skatīt 7. pielikumu), “Es! Krītu.” (skatīt 8. pielikumu), “Viens, divi - reizē” (skatīt 9. pielikumu), grupas improvizācijas vingrinājums “Rosols” (skatīt 10. pielikumu). Ikviens no minētajiem vingrinājumiem veicina sadarbību. Tā kā katram vingrinājumam ir savs mērķis, dejotājiem ir jāsadarbojas, lai to sasniegtu.

Vingrinājums “Bezbaillīgais skrējiens” akcentē jauniešu spēju uzticēties saviem grupas biedriem. 10. attēlā redzams katra jaunieša novērtējums kritērija *darbs grupā rādītājam uzticība un paļāvība* vingrinājumā “Bezbaillīgais skrējiens” pētījuma sākuma posmā.

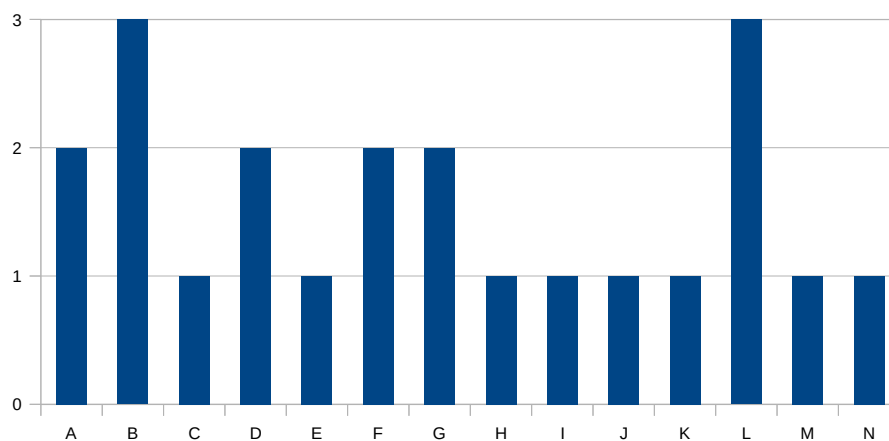


**10. attēls. Kritērija darbs grupā rādītāja uzticība un paļāvība novērtējums vingrinājumā “Bezbaillīgais skrējiens” pētījuma sākuma posmā.**

Attēlā var redzēt, ka sākotnēji 8 jaunieši novērtēti zemākajā līmenī, 5 jaunieši novērtēti vidējā līmenī un viens novērtēts augstākajā līmenī.

Zemais novērtējums jauniešu sadarbībai kritērija *darbs grupā rādītājam uzticība un paļāvība* pētījuma sākumposmā ir izskaidrojams ar to, ka deju grupas “A-Zarts” dalībnieki nejutās droši un pārliecināti, nespēj uzticēties pārējiem grupas biedriem. Pārrunās ar jauniešiem tika noskaidrots, ka šajā vingrinājumā visgrūtāk pārvarēt bailes, ka netiksi nosargāts vai, ka paklupsi un nokritīsi, izskatīsies neveikls u.tml. Ar acīm ciet nav iespējams kontrolēt situāciju, īpaši vēl skrienot. Ir jāuzticas un jāpaļaujas saviem grupas biedriem, kas sagādā grūtības, jo nav vēl iepazīti grupas biedri, nav izveidojusies paļāvība un ticība, ka tiks nosargāts.

Vingrinājums “Es! Krītu.” akcentē jauniešu spēju būt drošam un pārliecinātam, uzticēties un paļauties pārējiem grupas dalībniekiem, pildīt vingrinājumu bez mulsuma. 11. attēlā redzams katra jaunieša novērtējums kritērija *darbs grupā rādītājam uzticība un paļāvība* vingrinājumā “Es! Krītu.” pētījuma sākuma posmā.

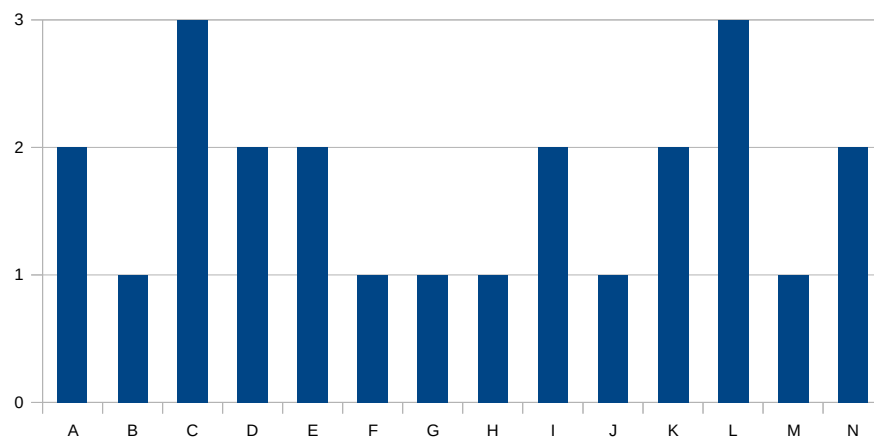


**11. attēls. Kritērija darbs grupā rādītāja uzticība un paļāvība novērtējums vingrinājumā “Es! Krītu.” pētījuma sākuma posmā.**

Attēlā var redzēt, ka sākotnēji 8 jaunieši novērtēti zemākajā līmenī, 4 jaunieši novērtēti vidējā līmenī un 2 novērtēti augstākajā līmenī.

Šāds novērtējums jauniešu sadarbībai kritērija *darbs grupā rādītājam uzticība un paļāvība* pētījuma sākumposmā ir izskaidrojams ar to, ka dejotāji vēl nespēj veikli orientēties – lēni reaģēja uz saucienu “Es!”, dejotājiem vēl nebija izveidojušās apzinātas, vajadzīgās iemaņas veiksmīgai vingrinājumu izpildei.

12. attēlā redzams katra jaunieša novērtējums kritērija *darbs grupā rādītājam koncentrēšanās, vērīgums un uzmanība* vingrinājumā “Viens, divi - reizē” pētījuma sākuma posmā. Grupas vingrinājuma “Viens, divi - reizē” izpildē īpaša nozīme ir tieši reakcijas ātrumā, uzmanībā un vērīgumā.

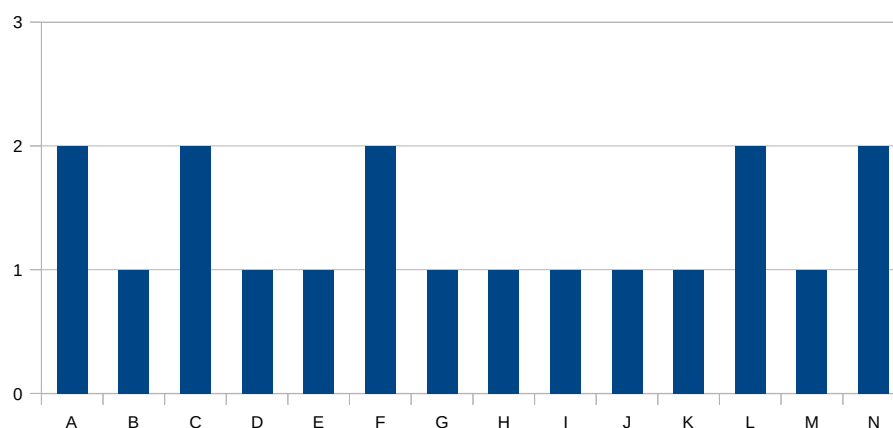


**12. attēls. Kritērija darbs grupā rādītāja koncentrēšanās, vērīgums un uzmanība novērtējums vingrinājumā “Viens, divi - reizē” pētījuma sākuma posmā.**

Attēlā var redzēt, ka sākotnēji 6 jaunieši novērtēti zemākajā līmenī, 6 jaunieši novērtēti vidējā līmenī un 2 novērtēti augstākajā līmenī.

Zemais novērtējums jauniešu sadarbībai kritērija *darbs grupā rādītājam koncentrēšanās, vērīgums un uzmanība* pētījuma sākumposmā ir izskaidrojams ar to, ka deju grupas “A-Zarts” dalībnieki šādu vingrinājumu veica pirmo reizi. Tātad viņiem vēl nebija izveidojušās apzinātas, vajadzīgās iemaņas veiksmīgai vingrinājuma izpildei. Pārrunās ar jauniešiem tika noskaidrots, ka viņi nav pieraduši pie vingrinājumiem ar tik piesātinātu uzmanības un vērības klātesamību.

Vingrinājums “Rosols” īpaši akcentē jauniešu koncentrēšanās, uzmanības, vērīguma, un pašārvības prasmes, trenē reakcijas ātrumu, spēju veikli orientēties situācijā, mobilizēties un bez minstināšanās atbilstoši reaģēt, kā arī spēju uzticēties pārējiem grupas dalībniekiem. 13. attēlā redzams katra jaunieša novērtējums kritērija *darbs grupā rādītājam koncentrēšanās, vērīgums un uzmanība* vingrinājumā “Rosols” pētījuma sākuma posmā.

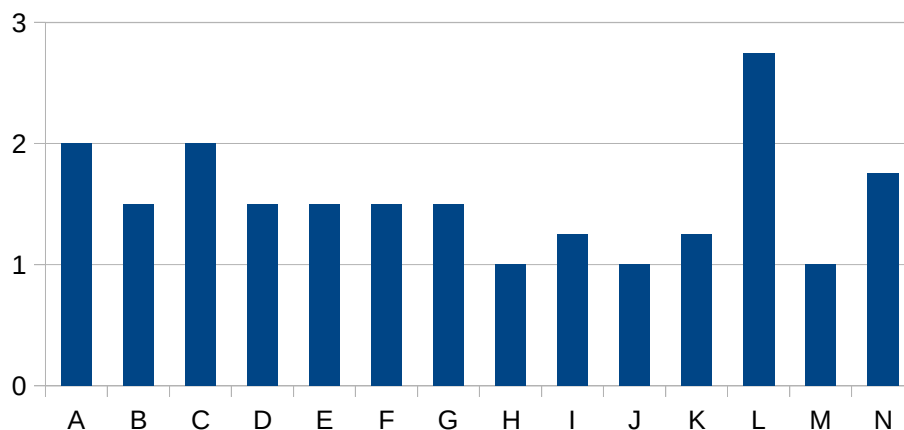


**13. attēls. Kritērija darbs grupā rādītāja koncentrēšanās, vērīgums un uzmanība novērtējums vingrinājumā “Rosols” pētījuma sākuma posmā.**

Attēlā var redzēt, ka sākotnēji 9 jaunieši novērtēti zemākajā līmenī, 5 jaunieši novērtēti vidējā līmenī un neviens nav novērtēts augstākajā līmenī.

Zemais novērtējums jauniešu sadarbībai kritērija *darbs grupā rādītājam koncentrēšanās, vērīgums un uzmanība* pētījuma sākumposmā varētu būt izskaidrojams ar to, ka deju grupas “A-Zarts” dalībnieki šādu vingrinājumu veica pirmo reizi. Dejojājiem vēl nebija izveidojušās apzinātas, vajadzīgās iemaņas veiksmīgai vingrinājuma izpildei. Jauniešiem bija grūti atraisīties un atbrīvoties. Dalībniekiem trūka vērības un uzmanības pret partneriem, tāpat arī atbildības sajūta. Tā kā vingrinājuma nosacījumos minēta arī cēlienu izmantošana, jauniešiem jābūt īpaši uzmanīgiem. Šajā vingrinājumā labi var novērtēt dejojāju savstarpējās attiecības un katra dejojāja lomu un sajūtas kolektīvā, kā jūtas, cik labi iederas grupā, vai uzņemas līdera vai sekotāja lomu, vai ir uzmanīgs pret citiem, vai ir vērīgs, cik labi sajūt pārējo grupu, cik atraisīti un atbrīvoti dejo. Pētījuma sākumposmā vēl daudzi dejojāji maksimāli izvairījās no cieša kontakta, labprātāk palika vienā vietā un kontaktā ar vieniem un tiem pašiem cilvēkiem.

14. attēlā redzams katra jaunieša vidējais sadarbības līmenis grupu vingrinājumos pētījuma sākuma posmā.

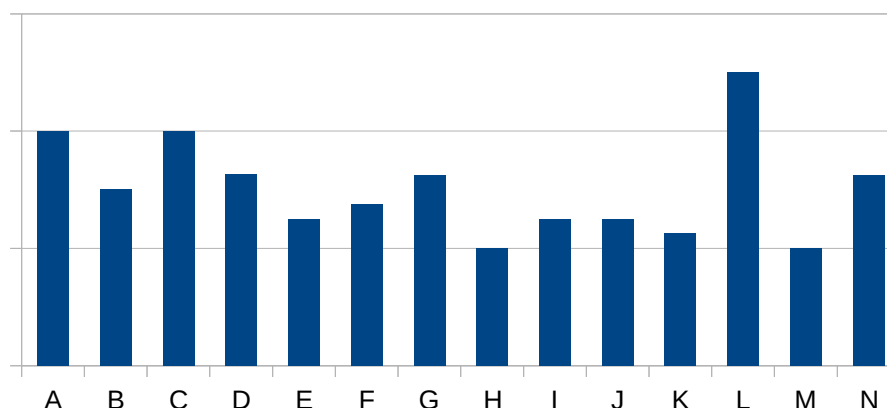


**14. attēls. Vidējais sadarbības līmenis grupu vingrinājumos pētījuma sākuma posmā.**

Attēlā var redzēt, ka sākotnēji 3 jaunieši novērtēti zemākajā līmenī, 10 jaunieši novērtēti vidējā līmenī un viens novērtēts augstākajā līmenī.

Šāds sadarbības līmenis grupu vingrinājumos pētījuma sākumposmā skaidrojams ar to, ka vingrinājumos nepieciešama liela koncentrēšanās un partneru sajušana, kas sagādāja grūtības, jo nav pierasts pie vingrinājumiem ar tik piesātinātu uzmanības un vērības klātesamību. Ir jāuzticas un jāpaļaujas saviem grupas biedriem, kas jauniešiem vēl sagādā grūtības.

Apkopojot visu pāru un grupu vingrinājumu novērtējumus, tika iegūts katra jaunieša vidējais sadarbības līmenis pētījuma sākuma posmā. 15. attēlā redzams katra jaunieša vidējais sadarbības līmenis pētījuma sākuma posmā.

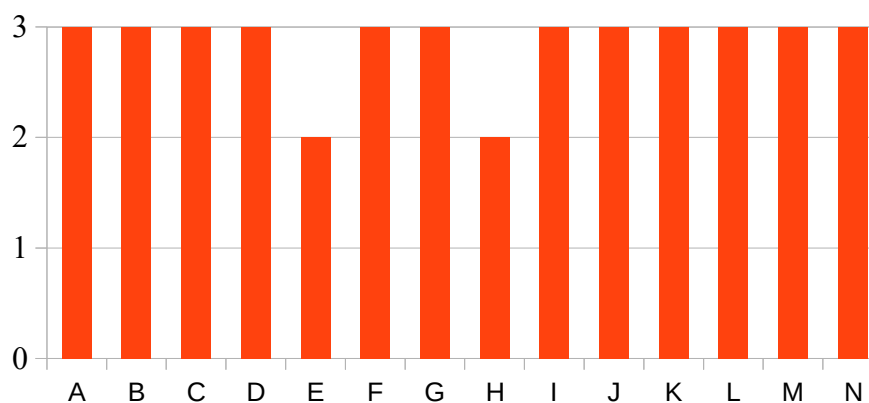


**15. attēls. Vidējais sadarbības līmenis pētījuma sākuma posmā.**

Attēlā var redzēt, ka sākotnēji 2 jaunieši novērtēti zemākajā līmenī, 11 jaunieši novērtēti vidējā līmenī un viens novērtēts augstākajā līmenī.

Iegūtie rezultāti zemākajā un vidējā līmenī pētījuma sākumposmā skaidrojami ar to, ka jauniešiem vēl nebija apzinātas, attīstītas vajadzīgās iemaņas veiksmīgai vingrinājumu izpildei. Pāru vingrinājumos jauniešiem vieglāk uzticēties partneriem, jo vingrinājumu pilda viens pret vienu, tāpēc arī vieglāk sajust partnera sniegtos impulsus, piemēram, improvizācijas vingrinājumā. Pētījuma sākuma periodā grupas uzdevumos jauniešiem bija grūti atraisīties un atbrīvoties, viņi jutās neveikli. Līdz galam neizprotot vingrinājumu nozīmi, jaunieši bija neuzmanīgi un nevērīgi. Grupu vingrinājumi vairāk attīsta atbrīvotību, vērību un pašāvēību. Visi vingrinājumi veicina sadarbību, jo katram uzdevumam ir savs mērķis, dejotājiem ir jāsadarbojas, lai to sasniegtu.

16. attēlā redzams katra jaunieša novērtējums kritērija *darbs pāri rādītājam partnera sajušana un izpratne* vingrinājumā “Spoguļi” pētījuma beigu posmā. Pāru vingrinājuma “Spoguļi” izpildē īpaša nozīme ir tieši partnera sajušanā un izpratnē.



**16. attēls. Kritērija darbs pāri rādītāja partnera sajušana un izpratne novērtējums vingrinājumā “Spoguļi” pētījuma beigu posmā.**

Attēlā var redzēt, ka pētījuma beigu posmā zemākajā līmenī nav novērtēts neviens jauniešs, 2 – vidējā, bet 12 – augstākajā.

Kritērija *darbs pāri rādītāja partnera sajušana un izpratne* novērtējums vidējā un augstākajā līmenī pētījuma beigu posmā skaidrojams ar to, ka pētījuma laikā jaunieši attīstījuši partnera izpratnes un sajušanas prasmes, jaunieši spēj uztvert un izprast partnera dotos impulsus.

Vingrinājums “Redzīgais – neredzīgais” īpaši akcentē jauniešu spēju uzņemties atbildību vienam par otru, spēju rūpēties par partnera drošību, kā arī spēju sajust partnera piedāvātos virzības, kustības impulsus. 17. attēlā redzams katra jaunieša novērtējums kritērija *darbs pāri rādītājam atbildība* vingrinājumā “Redzīgais – neredzīgais” pētījuma beigu posmā.

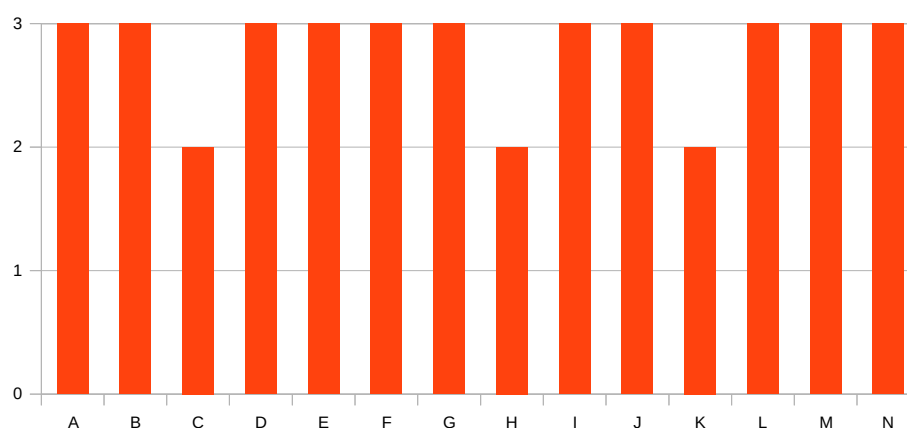


**17. attēls. Kritērija darbs pārī rādītāja atbildība novērtējums vingrinājumā “Redzīgais – neredzīgais” pētījuma beigu posmā.**

Attēlā var redzēt, ka pētījuma beigu posmā zemākajā līmenī nav novērtēts neviens jauniešs, vidējā – 4, bet augstākajā – 10.

Augstais novērtējums jauniešu sadarbībai kritērija *darbs pārī rādītājam atbildība* pētījuma beigu posmā varētu būt izskaidrojams ar to, ka ar laiku, iepazīstot savus grupas biedrus, uzdevuma veikšana kļuvis vieglāka. Jaunieši tuvāk iepazīnuši arī viens otra raksturu – piemēram, individuālistu, kuram raksturīgi dzīvē darīt visu pašam, ir grūtāk vadīt, savukārt vieglāk vadāmie vairāk ieklausās un komandas izpilda precīzāk, arī jauniešu atbildības sajūta ir augusi.

Vingrinājums “Krīti” akcentē jauniešu spēju uzņemties atbildību vienam par otru, spēju rūpēties par partnera drošību, kā arī spēju atbrīvoties. 18. attēlā redzams katra jaunieša novērtējums kritērija *darbs pārī rādītājam atbildība* vingrinājumā “Krīti” pētījuma beigu posmā.



**18. attēls. Kritērija darbs pārī rādītāja atbildība novērtējums vingrinājumā “Krīti” pētījuma beigu posmā.**

Attēlā var redzēt, ka pētījuma beigu posmā zemākajā līmenī nav novērtēts neviens jauniešs, vidējā – 3, bet augstākajā – 11.

Kritērija *darbs pārī rādītāja atbildība* novērtējums vidējā un augstākajā līmenī pētījuma beigu posmā skaidrojams ar jauniešu atraisītības un atbildības iemaņu attīstību.

Vingrinājuma “Kopā” izpildē īpaša nozīme ir tieši partnera sajūšanā un izpratnē, vingrinājums akcentē spēju sajūst partnera piedāvātos virzības, kustības impulsus, kā arī spēju rūpēties par partnera drošību. 19. attēlā redzams katra jaunieša novērtējums kritērija *darbs pārī rādītājam partnera sajūšana un izpratne* vingrinājumā “Kopā” pētījuma beigu posmā.



**19. attēls. Kritērija darbs pārī rādītāja partnera sajūšana un izpratne novērtējums vingrinājumā “Kopā” pētījuma beigu posmā.**

Attēlā var redzēt, ka pētījuma beigu posmā zemākajā līmenī novērtēts viens jauniešs, vidējā – 3, bet augstākajā – 10.

Augstais novērtējums jauniešu sadarbībai kritērija *darbs pārī rādītājam partnera sajūšana un izpratne* pētījuma beigu posmā varētu būt izskaidrojams ar jauniešu pieaugušo spēju uzņemties atbildību par partneri un rūpēties par partnera drošību, kā arī ar partnera sajūšanas un izpratnes iemaņu attīstību. Diemžēl, grupā “A-Zarts” ir viens jauniešs, kura kritērija *darbs pārī rādītājam partnera sajūšana un izpratne novērtējums* paliek zemākajā līmenī pat pētījuma beigu posmā. To var izskaidrot ar jaunieša reto nodarbību apmeklējumu un negribīgu darbošanos deju nodarbībās ar pārējiem deju grupas jauniešiem.

20. attēlā redzams katra jaunieša vidējais sadarbības līmenis pāru vingrinājumos pētījuma beigu posmā.

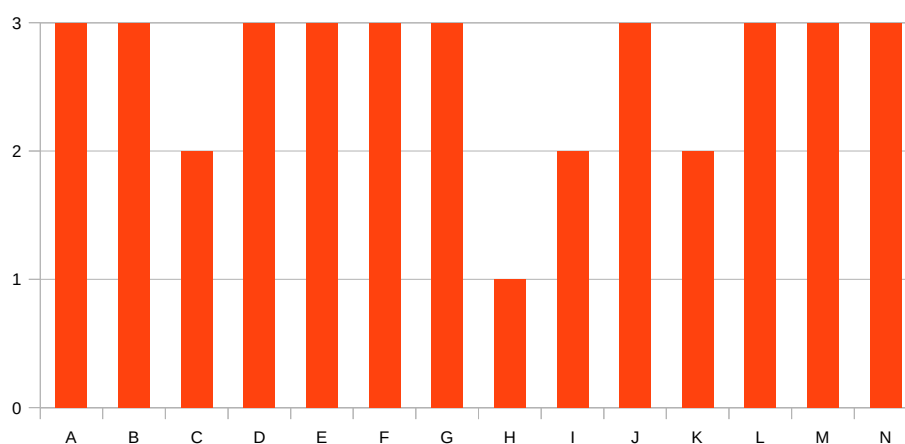


**20. attēls. Vidējais sadarbības līmenis pāru vingrinājumos pētījuma beigu posmā.**

Attēlā var redzēt, ka pētījuma beigu posmā zemākajā līmenī nav novērtēts neviens jauniešs, vidējā – 1, bet augstākajā – 13.

Augstais sadarbības līmenis pāru vingrinājumos pētījuma beigu posmā skaidrojams ar to, ka pētījuma laikā jaunieši attīstījuši atbildības spējas, kā arī partnera sajūšanas un izprašanas prasmes. Sadarbības līmenis ir audzis. Kontaktimprovizācijas uzdevumi jauniešiem ir pazīstami, tāpēc viņi jūtas drošāki un pārliecinātāki gan par sevi, gan sevi grupā.

Vingrinājums “Bez bailīgais skrējiens” akcentē jauniešu spēju uzticēties saviem grupas biedriem. 21. attēlā redzams katra jaunieša novērtējums kritērija *darbs grupā rādītājam uzticība un pašāvība* vingrinājumā “Bez bailīgais skrējiens” pētījuma beigu posmā.

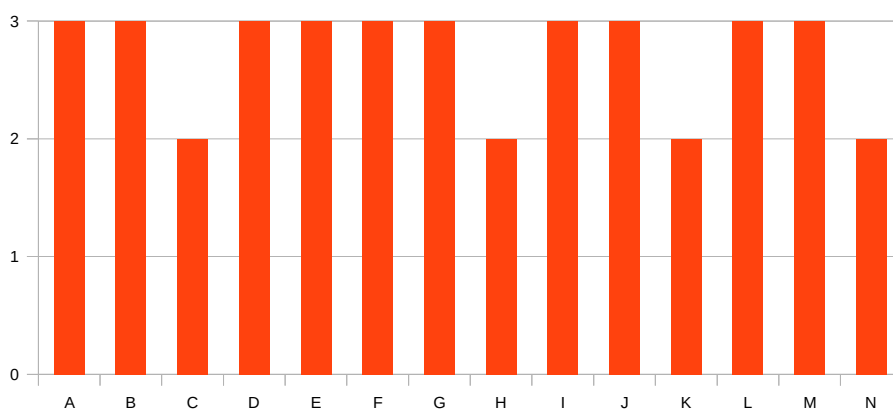


**21. attēls. Kritērija darbs grupā rādītāja uzticība un pašāvība novērtējums vingrinājumā “Bez bailīgais skrējiens” pētījuma beigu posmā.**

Attēlā var redzēt, ka pētījuma beigu posmā zemākajā līmenī novērtēts viens jauniešs, vidējā – 3, bet augstākajā – 10.

Augstais novērtējums jauniešu sadarbībai kritērija *darbs grupā* rādītāja *uzticība un pašāvēība* pētījuma beigu posmā varētu būt izskaidrojams ar to, ka aizvien biežāk saskaroties ar vingrinājumiem, kuros jāpārvar sevi, savas bailes un nedrošības sajūta, un ar vingrinājumiem, kur jāsadarbjas ar pārējiem grupas dalībniekiem, rezultāti uzlabojas. Jaunietim, kurš nodarbības apmeklēja retāk nekā pārējie grupas dalībnieki, kritērija *darbs grupā* rādītājs *uzticība un pašāvēība* novērtējums palicis zemākajā līmenī.

Vingrinājums “Es! Krītu.” akcentē jauniešu spēju būt drošam un pārliecinātam, uzticēties un pašauties pārējiem grupas dalībniekiem, pildīt vingrinājumu bez mulsuma. 22. attēlā redzams katra jaunieša novērtējums kritērija *darbs grupā* rādītājam *uzticība un pašāvēība* vingrinājumā “Es! Krītu.” pētījuma beigu posmā.

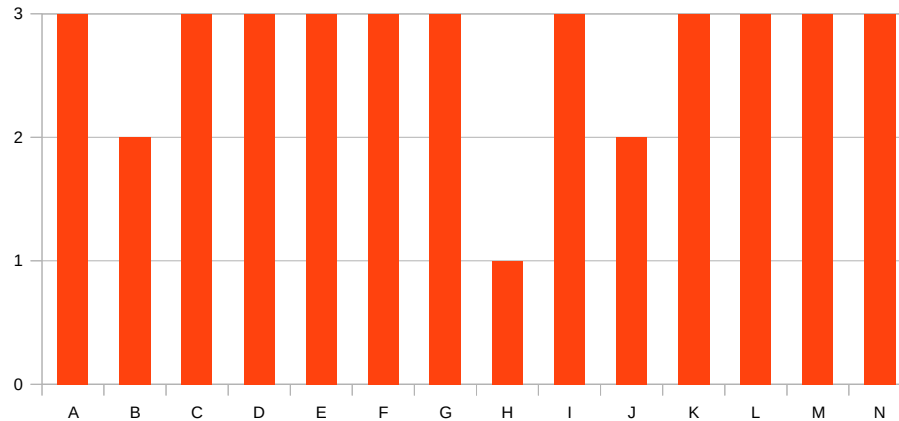


**22. attēls. Kritērija *darbs grupā* rādītāja *uzticība un pašāvēība* novērtējums vingrinājumā “Es! Krītu.” pētījuma beigu posmā.**

Attēlā var redzēt, ka pētījuma beigu posmā zemākajā līmenī nav novērtēts neviens jauniešs, vidējā – 4, bet augstākajā – 10.

Augstais novērtējums jauniešu sadarbībai kritērija *darbs grupā* rādītāja *uzticība un pašāvēība* pētījuma beigu posmā varētu būt skaidrojams ar to, ka, attīstoties vērtīgumam un uzmanības iemaņām, jaunieši vingrinājumu pilda veiksmīgi, pat ieiet azartā un maina virzienu, kurā krist – ja sākumā tas bija tikai uz aizmuguri, tad vēlāk arī uz priekšu un sāniem. Izaicinājums sev un grupai. Šādi pildot vingrinājumu, vēl ievērojamāk tiek veicināta uzticība un pašāvēība saviem partneriem, drosmes un koncentrēšanās māka. Jaunieši kļuvuši vērtīgāki.

23. attēlā redzams katra jaunieša novērtējums kritērija *darbs grupā* rādītājam *koncentrēšanās, vērtīgums un uzmanība* vingrinājumā “Viens, divi - reizē” pētījuma beigu posmā. Grupas vingrinājuma “Viens, divi - reizē” izpildē īpaša nozīme ir tieši reakcijas ātrumā, uzmanībā un vērtīgumā.

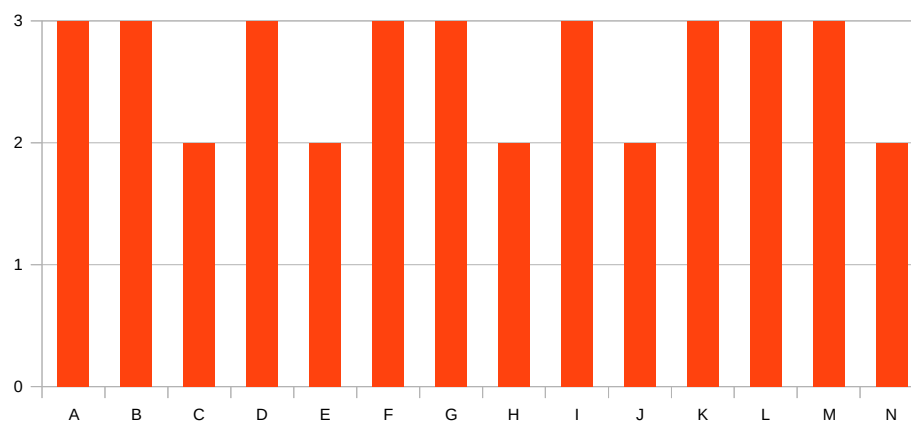


**23. attēls. Kritērija darbs grupā rādītāja koncentrēšanās, vērīgums un uzmanība novērtējums vingrinājumā “Viens, divi - reizē” pētījuma beigu posmā.**

Attēlā var redzēt, ka pētījuma beigu posmā zemākajā līmenī novērtēts viens jauniešs, vidējā – 2, bet augstākajā – 11.

Kritērija darbs grupā rādītājam koncentrēšanās, vērīgums un uzmanība novērtējums vidējā un augstākajā līmenī pētījuma beigu posmā skaidrojams ar jauniešu atraisītības un atbildības iemaņu attīstību. Vērojama koncentrēšanās un uzmanības spēju attīstība. Jaunieši kļuvuši precīzāki uzdevuma izpildē.

Vingrinājums “Rosols” īpaši akcentē jauniešu koncentrēšanās, uzmanības, vērīguma, un pašāvēības prasmes, trenē reakcijas ātrumu, spēju veikli orientēties situācijā, mobilizēties un bez minstināšanās atbilstoši reaģēt, kā arī spēju uzticēties pārējiem grupas dalībniekiem. 24. attēlā redzams katra jaunieša novērtējums kritērija darbs grupā rādītājam koncentrēšanās, vērīgums un uzmanība vingrinājumā “Rosols” pētījuma beigu posmā.



**24. attēls. Kritērija darbs grupā rādītāja koncentrēšanās, vērīgums un uzmanība novērtējums vingrinājumā “Rosols” pētījuma beigu posmā.**

Attēlā var redzēt, ka pētījuma beigu posmā zemākajā līmenī nav novērtēts neviens jauniešs, vidējā – 5, bet augstākajā – 9.

Kritērija *darbs grupā rādītājam koncentrēšanās, vērīgums un uzmanība* novērtējums vidējā un augstākajā līmenī pētījuma beigu posmā varētu būt izskaidrojams ar to, ka, iepazīstot viens otru tuvāk un pierodot vienam pie otra, jaunieši kļuvuši drošāki, vairs nemulst un labprāt maina partnerus vingrinājuma ietvaros. Vērojama koncentrēšanās un uzmanības spēju attīstība. Jaunieši kļuvuši precīzāki uzdevuma izpildē.

25. attēlā redzams katra jaunieša vidējais sadarbības līmenis grupu vingrinājumos pētījuma beigu posmā.



**25. attēls.** Vidējais sadarbības līmenis grupu vingrinājumos pētījuma beigu posmā.

Attēlā var redzēt, ka pētījuma beigu posmā zemākajā līmenī nav novērtēts neviens jauniešs, vidējā – 1, bet augstākajā – 13.

Augstais jauniešu sadarbības līmeņa novērtējums grupu vingrinājumos pētījuma beigu posmā skaidrojams ar jauniešu uzticības, palāvības, vērīgumu un koncentrēšanās prasmju attīstību. Pārrunās ar jauniešiem tika noskaidrots, ka, tā kā kontaktimprovizācija jauniešiem vairs nav sveša, jaunieši jūtas pārliecinātāki par to, ko dara, uzdevumi ir pazīstami un labāk izprotami. Jaunieši kļuvuši precīzāki uzdevumu izpildē un sadarbības līmenis ir audzis.

Apkopojot visu pāru un grupu vingrinājumu novērtējumus, tika iegūts katra jaunieša vidējais sadarbības līmenis pētījuma beigu posmā. 26. attēlā redzams katra jaunieša vidējais sadarbības līmenis pētījuma beigu posmā.

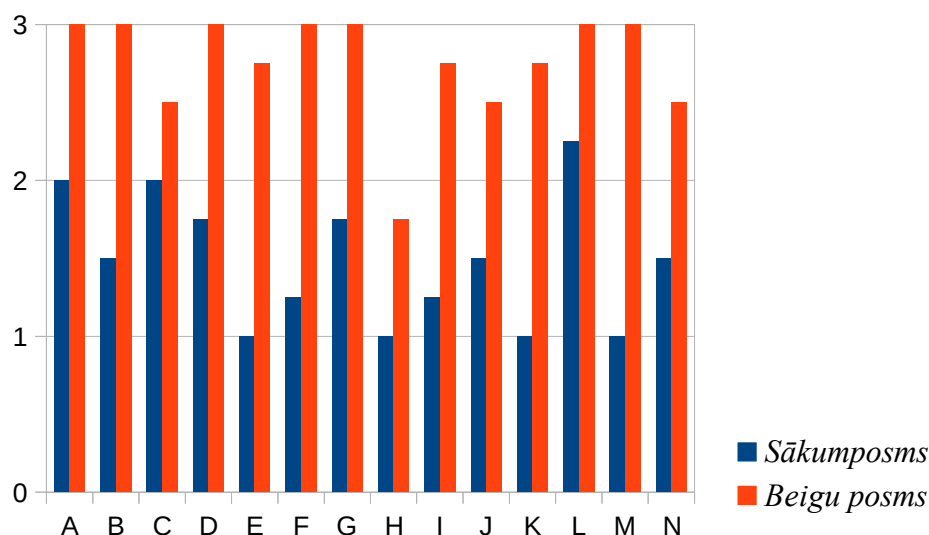


26. attēls. Vidējais sadarbības līmenis pētījuma beigu posmā.

Attēlā var redzēt, ka pētījuma beigu posmā zemākajā līmenī nav novērtēts neviens jauniešs, vidējā – 1, bet augstākajā – 13.

Augstais jauniešu sadarbības līmeņa novērtējums pāru un grupu vingrinājumos pētījuma beigu posmā skaidrojams ar jauniešu sadarbības prasmju attīstību, iepazīstot kontaktimprovizācijas principus. Jaunieši kļuva drosmīgāki iepazītajā vidē, uzdrošinās daudz vairāk, tic saviem spēkiem un pārējiem grupas biedriem. Pāru vingrinājumos jauniešiem vieglāk uzticēties partneriem, jo vingrinājumu pilda viens pret vienu, tāpēc arī vieglāk sajūst partnera sniegtos impulsus, piemēram, improvizācijas vingrinājumā. Grupu vingrinājumi vairāk attīsta vērību un pašlūgību. Visi vingrinājumi veicina sadarbību, jo katram vingrinājumam ir savs mērķis, deļotājiem ir jāsadarbojas, lai to sasniegtu.

27. attēlā redzams katra jaunieša kritērija *darbs pāri* novērtējums jeb vidējais sadarbības līmenis pāru vingrinājumos pētījuma sākuma un beigu posmā.

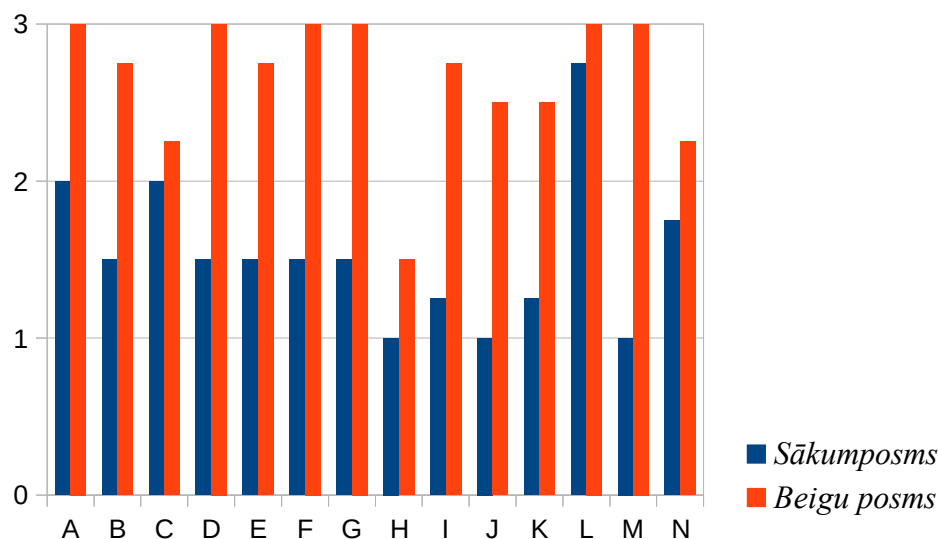


**27. attēls. Vidējais sadarbības līmenis pāru vingrinājumos pētījuma sākuma un beigu posmā.**

Attēlā var redzēt, ka pētījuma sākuma posmā zemākajā līmenī novērtēti 4 deju grupas “A-Zarts” jaunieši, vidējā – 9, bet augstākajā – 1. Pētījuma beigu posmā zemākajā līmenī nav novērtēts neviens jaunietis, vidējā – 1, bet augstākajā – 13. Jauniešu sadarbības līmenis pāru vingrinājumos ir audzis. Izteiktu sadarbības līmeņa kāpumu pāru vingrinājumos sasniedzis B, E, F, I, K un M jaunietis.

Var redzēt, ka pāru vingrinājumu pielietojums kontaktimprovizācijas nodarbībās veicina deju grupas “A-Zarts” jauniešu kritērija *darbs pāri* novērtējuma līmeņa izaugsmi. Kritērija *darbs pāri* novērtējumu ietekmē jauniešu apmeklējums, tie, kas nodarbības apmeklēja retāk, nav sasnieguši tādu izaugsmi kā dejojotāji, kas nāca regulāri. Iznākumu ietekmē katra jaunieša ieguldītais darbs un mērķi, kā arī dejas pieredze pirms kontaktimprovizācijas nodarbībām.

28. attēlā redzams katra jaunieša kritērija *darbs grupā* novērtējums jeb vidējais sadarbības līmenis grupu vingrinājumos pētījuma sākuma un beigu posmā.

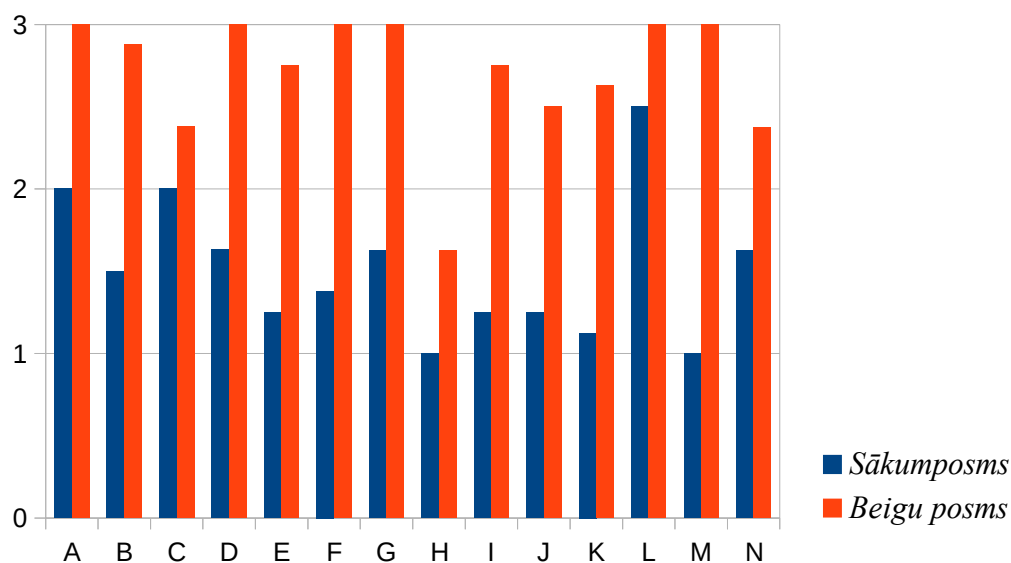


**28. attēls. Vidējais sadarbības līmenis grupu vingrinājumos pētījuma sākuma un beigu posmā.**

Attēlā var redzēt, ka pētījuma sākuma posmā zemākajā līmenī novērtēti 3 deju grupas “A-Zarts” jaunieši, vidējā – 10, bet augstākajā – 1. Pētījuma beigu posmā zemākajā līmenī nav novērtēts neviens jaunietis, vidējā –1, bet augstākajā – 13. Jauniešu sadarbības līmenis grupu vingrinājumos ir audzis. Izteiktu sadarbības līmeņa kāpumu grupu vingrinājumos sasniedzis D, F, G I, J un M jaunietis.

Var redzēt, ka grupu vingrinājumu pielietojums kontaktimprovizācijas nodarbībās veicina deju grupas “A-Zarts” jauniešu kritērija *darbs grupā* novērtējuma līmeņa izaugsmi. Kritērija *darbs grupā* novērtējumu ietekmē jauniešu apmeklējums, tie, kas nodarbības apmeklēja retāk, nav sasnieguši tādu izaugsmi kā dejojāji, kas nāca regulāri. Iznākumu ietekmē arī katra jaunieša ieguldītais darbs un mērķi, kā arī dejas pieredze pirms kontaktimprovizācijas nodarbībām.

Apkopojot visu pāru un grupu vingrinājumu novērtējumus sākuma un beigu posmā, tika iegūts katra jaunieša vidējais sadarbības līmenis pētījuma sākuma un beigu posmam. 29. attēlā redzami katra jaunieša vidējie sadarbības izaugsmes radītāji pētījuma sākuma un beigu posmā.



29. attēls. Vidējais sadarbības līmenis pētījuma sākuma un beigu posmā.

Attēlā var redzēt, ka pētījuma sākuma posmā zemākajā līmenī novērtēti 2 deju grupas “A-Zarts” jaunieši, vidējā – 11, bet augstākajā – 1. Pētījuma beigu posmā zemākajā līmenī nav novērtēts neviens jauniešs, vidējā – 1, bet augstākajā – 13. Jauniešu sadarbības līmenis ir audzis. Izteiktu sadarbības līmeņa kāpumu sasniedzis E, F, I, K un M jauniešs.

Apkopojot pedagoģiskajā novērojumā vēroto, var secināt, ka vingrinājumi, kas tika piedāvāti izpildīšanai pāros, stipri atšķīrās no vingrinājumiem, kas veicami grupās, arī jauniešu sajūtas, darbojoties šajos vingrinājumos, bija stipri atšķirīgas – kāds jutās labāk strādājot pāri, bet kāds – grupā. Tātad var secināt, ka cilvēks darbojoties pāri spēj uzticēties savam partnerim, labi un veiksmīgi sadarboties ar viņu, taču tas nebūt nenozīmē, ka viņš tikpat veiksmīgi var darboties grupā, atraisīti izpausties un sadarboties vienlaicīgi ar vairākiem indivīdiem.

Pāru vingrinājumos jauniešiem bija vieglāk uzticēties partneriem, jo vingrinājumi tika izpildīti viens pret vienu, tāpēc arī vieglāk bija sajūst partnera sniegtos impulsus, piemēram, improvizācijas vingrinājumā. Grupas uzdevumos pētījuma sākuma posmā jauniešiem bija grūti atraisīties un atbrīvoties, viņi jutās neveikli. Līdz galam neizprotot vingrinājumu nozīmi, jaunieši bija neuzmanīgi un nevērīgi. Pētījuma beigu posmā šīs problēmas vairs nebija. Jaunieši spēja uzņemties atbildību par partneri, rūpēties par partnera drošību, precīzāk spēja uztvert un izprast partnera dotos impulsus. Viņi kļuva drošāki, vingrinājumus pildīja bez bailēm un mulsuma, spēja veikli orientēties situācijā, mobilizēties un bez minstināšanās atbilstoši reaģēt.

Lai arī pāru vingrinājumi attīsta partnera sajušanu un izpratni vairāk nekā grupas vingrinājumi, jo ar vienu cilvēku tiek kopā pavadīts ilgāks laiks, tomēr grūtības, iespējams,

sagādāja neērtības sajūta, esot ciešā kontaktā ar citu cilvēku. Tāpat, lai labāk sajustu partneri, bija jābūt ļoti uzmanīgiem un vēriem. Lai sadarbība vingrinājumā noritētu veiksmīgi, jauniešiem bija jābūt atbildīgiem, jo, izpildot uzdoto vingrinājumu, viņi uzņēmas rūpes ne tikai par savu, bet arī sava partnera drošību, kā arī vajadzēja spēt uzticēties savam partnerim.

Savukārt grupu vingrinājumi vairāk veicināja atbrīvotības, vērtības un pašlūgības iemaņas. Tādējādi visi pedagoģiskajā novērojumā izmantotie vingrinājumu kompleksā iekļautie vingrinājumi pilnveidoja jauniešu sadarbību, jo katram no tiem ir savs mērķis, un tā sasniegšanai deļotājiem bija nepieciešams sadarbības.

Sadarbības prasmi lūmeņa kāpumu ietekmē tas, cik jaunieši ir gatavi darboties, kā, cik tālu spēja atbrīvoties, ļauties kontaktam. Protams, rezultātus ietekmēja arī katra jaunieša nodarbību apmeklējums. Problēmas, kas saistītas ar psiholoģiskajām barjerām, (galvenokārt kaunu, neērtību, bailēm) lielākoties tika pārvarētas. Pamazām, ar katru nākamo nodarbību, jaunieši kļuva drošāki un pārliecinātāki par sevi. Kontaktā ar savu partneri un visu grupu iesaistījās arvien aktīvāk – tāpat sadarbība kontaktimprovizācijas nodarbībās viņus vairs nemulsināja tik ļoti kā pētījuma sākumposmā.

## Secinājumi

1. Jauniešu periodā notiek pakāpeniska personības harmonizācija, būtiskākais ir ES identitātes meklējumi, jaunu sociālu lomu apguve, nozīmīga kļūst savas identitātes izjūtas atrašana tuvās attiecībās ar citiem cilvēkiem.
2. Prasme sadarboties un izprast līdzcilvēku vajadzības nepieciešama veiksmīgai integrācijai sabiedrībā.
3. Sadarbība sevī ietver saskarsmi un rīcību ar kopīgu vai individuālu mērķi.
4. Kontaktimprovizācijas nodarbībās tiek veicināta spēja sajūst, izprast partneri, uzņemties atbildību par partneri, rūpēties par partnera drošību, kā arī tiek attīstīts reakcijas ātrums, vērīgums, spēja veikli orientēties situācijā, mobilizēties un bez minstināšanās atbilstoši reaģēt, darboties komandā, uzticēties un paļauties.
5. Kontaktimprovizācijas nodarbībās nepieciešams iekļaut daudzveidīgus vingrinājumus pāros un grupās, kuru mērķis ir veicināt sadarbību starp tās dalībniekiem.

Līdz ar to pētījumā izvirzītā hipotēze – jauniešu sadarbības pilnveide kontaktimprovizācijas nodarbībās ir sekmīga, ja tiek izmantoti daudzveidīgi pāru un grupas vingrinājumi – ir apstiprinājusies.



*skaidrojošā vārdnīca*. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC.

18. Spalva, R. (2013). Dejas improvizācija vai strukturēta deja: kopīgais un atšķirīgais. Mihailova S. (Sast.), *Deja, kustība, ķermenis* (73.- 90.lpp). Rīga: Drukātava.
19. Students, J. A. (1935). *Bērna, pusaudža un juanieša psiholoģija*. Rīga: Autora izdevumā.
20. Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC.
21. Svence, G. (2004). *Ievads politiskajā psiholoģijā*. Rīga: Izdevniecība RaKa.
22. Svence, G. (2003). *Pieaugušo psiholoģija*. Rīga: Izdevniecība RaKa.
23. Svence, G. (2009). *Pozitīva psiholoģija. Laime, optimisms, apmierinātība ar dzīvi, prieks*. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC.
24. Špona, A., Čehlova, Z. (2004) *Pētniecība pedagoģijā*. Rīga: Raka.
25. Špona, A. (2006) *Audzinašanas process teorijā un praksē*. Rīga: Raka.
26. Šteinberga, A., Tunne, I. (1999). *Jauniešu pašizjūta un vērtības*. Rīga: Izdevniecība RaKa.
27. Vuorinens, R., Tūnala, E. (1999). *Psiholoģijas pamati. Cilvēka attīstības posmi*. Rīga: apgāds Zvaigzne ABC.
28. Zelmenis, V. (1991) *Īss pedagoģijas kurss*. Rīga: Zvaigzne.
29. Albright, A. C., Gere D. (2003). *Taken by surprise*. USA: Wesleyan University Press.
30. Garcia, M. E., Plevin, M., Macagno, P. (2011). *Creative Moviment and dance*. Rome: C.S.R.
31. Lovell, K. (1966). *Educational psychology and children*. London: University of London Press.
32. Luria, A. L. (1966). *Higher Cortical Function in Man*. New York: Basic Books.
33. Morgenroth, J. (2004). *Speaking of Dance*. New York: Routledge.
34. Novack, C. J. (1990). *Sharing The Dance Contact Improvisation and American Culture*. USA: The University of Wisconsin Press.
35. Кон, И. С. (1979). *Психология юношеского возраста*. Москва: Издательство Просвещение.

# Pielikumi

## 1. PIELIKUMS.

### Anketa

1. Kāda ir Tava pieredze kontaktimprovizācijā?

- Regulāri dejoju
- Zinu pamatus
- Esmu pildījis dažus uzdevumus
- Esmu tikai par to dzirdējis
- Nezinu, kas tas ir

2. Ko, Tavuprāt, attīsta kontaktimprovizācija?

- Sevis un sava ķermeņa izpratni
- Iedrošina uzņemties iniciatīvu
- Attīstīta paļāvību un uzticību
- Palīdz pārvarēt bailes
- Māca uzņemties atbildību
- Trenē uzmanību un reakcijas ātrumu
- Māca pieņemt lēmumus un ieklausīties otrā
- Nezinu

3. Kādas iemaņas nepieciešamas veiksmīgai sadarbībai?

- Spēja izprast sevi
- Spēja atraisīties
- Spēja uzticēties
- Spēja uzņemties atbildību
- Spēja ieklausīties citos, būt vērīgam un uzmanīgam
- Spēja sajūst partneri

4. Kuras no 3. jautājumā minētajām iemaņām Tev piemīt?

- Spēja izprast sevi
- Spēja atraisīties
- Spēja uzticēties
- Spēja uzņemties atbildību
- Spēja ieklausīties citos, būt vērīgam un uzmanīgam
- Spēja sajust partneri

## 2. PIELIKUMS.

*1.tabula. Novērtējums kritērijam darbs pārī 2015. gada novembrī.*

Jaunieši	Atbildība		Partnera sajušana un izpratne		Vidējais kritērija darbs pārī novērtējums
	Uzdevums "Kīti"	Uzdevums "Redzīgais un neredzīgais"	Uzdevums "Spoguļi"	Uzdevums "Kopā"	
A	3	1	2	2	2
B	3	1	1	1	1,5
C	1	2	3	2	2
D	2	2	2	1	1,75
E	1	1	1	1	1
F	2	1	1	1	1,25
G	2	1	2	2	1,75
H	1	1	1	1	1
I	1	1	2	1	1,25
J	1	2	2	1	1,5
K	1	1	1	1	1
L	3	1	3	2	2,25
M	1	1	1	1	1
N	1	1	2	2	1,5

**2.tabula. Novērtējums kritērijam darbs grupā 2015. gada novembrī.**

Jaunieši	Uzticība un pašāvēība		Koncentrēšanās, vēēīgums un uzmanība		Vidējais kritērija darbs grupā novēēētājums
	Uzdevums “Bezbaillīgais skrēējējs”	Uzdevums “Es! Krītu.”	Uzdevums “Viens, divi – reizē”	Uzdevums “Rosols”	
A	2	2	2	2	2
B	1	3	1	1	1,5
C	2	1	3	2	2
D	1	2	2	1	1,5
E	2	1	2	1	1,5
F	1	2	1	2	1,5
G	2	2	1	1	1,5
H	1	1	1	1	1
I	1	1	2	1	1,25
J	1	1	1	1	1
K	1	1	2	1	1,25
L	3	3	3	2	2,75
M	1	1	1	1	1
N	2	1	2	2	1,75

**3.tabula. Sadarbības līmeņa novēēētājums 2015. gada novembrī.**

Jaunieši	Darbs pāēē	Darbs grupā	Vidējais sadarbības līmeņa novēēētājums
A	2	2	2
B	1,5	1,5	1,5
C	2	2	2
D	1,75	1,5	1,63
E	1	1,5	1,25
F	1,25	1,5	1,38
G	1,75	1,5	1,63
H	1	1	1
I	1,25	1,25	1,25
J	1,5	1	1,25
K	1	1,25	1,13
L	2,25	2,75	2,5
M	1	1	1
N	1,5	1,75	1,63

**4.tabula. Novērtējums kritērijam darbs pārī 2017. gada aprīlī.**

Jaunieši	Atbildība		Partnera sajušana un izpratne		Vidējais kritērija darbs pārī novērtējums
	Uzdevums “Kriti”	Uzdevums “Redzīgais un neredzīgais”	Uzdevums “Spoguļi”	Uzdevums “Kopā”	
A	3	3	3	3	3
B	3	3	3	3	3
C	2	3	3	2	2,5
D	3	3	3	3	3
E	3	3	2	3	2,75
F	3	3	3	3	3
G	3	3	3	3	3
H	2	2	2	1	1,75
I	3	2	3	3	2,75
J	3	2	3	2	2,5
K	2	3	3	3	2,75
L	3	3	3	3	3
M	3	3	3	3	3
N	3	3	3	2	2,5

**5.tabula. Novērtējums kritērijam darbs grupā 2017. gada aprīlī.**

Jaunieši	Uzticība un pašātvība		Koncentrēšanās, vērīgums un uzmanība		Vidējais kritērija darbs grupā novērtējums
	Uzdevums “Bezbaillīgais skrējējs”	Uzdevums “Es! Kritu.”	Uzdevums “Viens, divi – reizē”	Uzdevums “Rosols”	
A	3	3	3	3	3
B	3	3	2	3	2,75
C	2	2	3	2	2,25
D	3	3	3	3	3
E	3	3	3	2	2,75
F	3	3	3	3	3
G	3	3	3	3	3
H	1	2	1	2	1,5
I	2	3	3	3	2,75
J	3	3	2	2	2,5
K	2	2	3	3	2,5
L	3	3	3	3	3
M	3	3	3	3	3
N	3	2	3	2	2,25

**3.tabula. Sadarbības līmeņa novērtējums 2017. gada aprīlī.**

Jaunieši	Darbs pāri	Darbs grupā	Vidējais sadarbības līmeņa novērtējums
A	3	3	3
B	3	2,75	2,88
C	2,5	2,25	2,38
D	3	3	3
E	2,75	2,75	2,75
F	3	3	3
G	3	3	3
H	1,75	1,5	1,63
I	2,75	2,75	2,75
J	2,5	2,5	2,5
K	2,75	2,5	2,63
L	3	3	3
M	3	3	3
N	2,5	2,25	2,38

**3. PIELIKUMS.**

“Spoguļi” ir vingrinājums pāri. Divi cilvēki stāv ar seju viens pret otru. Viens ir vadītājs, otrs spogulis. Vadītājs veic dažādas kustības, spogulis tās kopē.

Šis vingrinājums attīsta partnera sajūšanas un izpratnes iemaņas, kā arī koncentrēšanās spējas, vērīgumu un uzmanību.

**4. PIELIKUMS.**

“Redzīgais un neredzīgais”. Pāru vingrinājums. Vienam no pāra acis ir aizvērtas, tas ir sekotājs jeb neredzīgais. Otrs ir vadītājs jeb redzīgais. Abu augumi vērsti vienā virzienā. Redzīgā plauksta ir uz neredzīgā krustiem, šis kontaktpunkts paliek nemainīgs. Gan redzīgā, gan neredzīgā uzdevums ir nepazaudēt šo kontaktpunktu – neredzīgais nedrīkst aizskriet par ātru, piemēram, uz priekšu, bet redzīgais par strauju mainīt virzienu vai tempu. Redzīgais vada neredzīgo, pārvietojoties pa telpu, mainot līmeņus un tempu. Neredzīgais, ieklausoties savā partnerī, seko redzīgā veiktajām kustībām. Jo atbrīvotāki būs abi dejotāji, jo precīzāk neredzīgais atdarinās redzīgā veiktās kustības. Pēc skolotāja signāla ar lomām mainās.

Vadītājam jābūt gādīgam un jārūpējas, lai sekotājs, piemēram, neieskrietu sienā un lai tiktu līdz vadītājam. Pārvietojoties telpā ar ciet acīm, neiztikt bez nedrošības sajūtas. To var pārvarēt, ja vadītājs ir iejūtīgs, pretējā gadījumā sekotājam radīsies trauksme, ķermenī veidosies lieks saspringums un “nolasīt” redzīgā komandas vairs nebūs iespējams. Vingrinājuma mērķis attīstīt atbildības sajūtu, kā arī pašāvērtību un uzticību, vērtīgumu, uzmanību, atraisītību un atbrīvotību, un partnera sajūšanu un izpratni. Vingrinājuma veiksmīgai izpildīšanai ļoti liela nozīme ir tieši sadarbībai starp redzīgo un neredzīgo.

## 5. PIELIKUMS

Uzdevums “Krīti” veicams pāros. Dejojāji stāv viens aiz otra, abu augumi vērsti vienā virzienā. Priekšā stāvošais ar taisnu augumu krīt uz aizmuguri, otrs, atrazdamies soļa attālumā krītošo ķer. Pēc tam attālumu palielina. Tad krīt sāniski un tad ar seju uz priekšu.

Šajā vingrinājumā ķērējam jābūt uzmanīgam un gādīgam, lai ar krītošo nekas neatgadītos. Visticamāk “krītošais” vingrinājuma laikā izjutīs bailes un nedrošību, jutīsies nepārlicināts par otru – vai tas viņu noķers pirms saskaršanās ar zemi. Šis vingrinājums māca uzņemties atbildību, atraisa pašāvērtību un uzticību, attīsta koncentrēšanās spējas, pilnveido partnera sajūšanas iemaņas. Ķērējam vingrinājuma laikā jābūt nedalītai uzmanībai uz krītošu, jo tā ir viņa atbildība radīt drošības sajūtu krītošajam.

## 6. PIELIKUMS.

Improvizācijas vingrinājums “Kopā” ir vingrinājums pāros. Šajā vingrinājumā dejotāji brīvi improvizē, izmantojot iepriekš apgūto cēlienu tehniku un dažādu kustību kvalitātes, principus, tas ir, rotācijas, rullēšanās, atgrūšanās un piekļaušanās paņēmienus.

Šis vingrinājums visspilgtāk ataino dejotāju spējas sajūst partneri. Veicina jauniešu atraisītību un atbrīvotību, tā veiksmīgai izpildei dalībniekiem jābūt atbildīgiem, vērtīgiem un uzmanīgiem pret partneri. Tā kā vingrinājuma nosacījumos minēta cēlienu izmantošana, jauniešiem jāspēj uzticēties partneriem, pašauties, ka tiks nosargāti, kā arī jābūt atbildīgiem par partnera drošību. Tā kā improvizācija ietver daudz brīvības un maz nosacījumu, ir daudz negaidītu brīžu, šis uzdevums veicina un attīsta partnera sajūšanu un izpratni – klātbūtne,

uzmanība un ieklausīšanās ir nepieciešama, lai sajustu partneri, sadejotos un labi izpildītu vingrinājumu. Tas ir par sadarbību.

## **7. PIELIKUMS.**

“Bezbaillīgais skrējieni” ir vingrinājums grupā. Telpas galā un gar malām stāv cilvēki, otrā telpas galā izpildītājs, kura uzdevums ir skriet pāri telpai ar aizvērtām acīm.

Skrējējam šajā vingrinājumā var nākties pārvarēt savas bailes, jo skriet neko neredzot var būt ļoti satraucoši. Skrējējam jāuzticas pārējiem grupas dalībniekiem, ka tiks nosargāts, savukārt pārējiem ir jāņem atbildība par skrējēja drošību. Šis vingrinājums attīsta uzticību un pašāvēību, atbildības sajūtu, uzmanību un partnera izpratni.

## **8. PIELIKUMS.**

“Es! Krītu.” ir grupas vingrinājums. Dalībnieki brīvi pārvietojas pa telpu. Ik pa brīdīm kāds paceļ roku, sauc “Es” un, saglabājot taisnu augumu, krīt. Pārējiem jāreaģē uz saucienu, jāskrien klāt uz jāuztver kritiens, noliekot krītošo atpakaļ uz kājām.

Šajā vingrinājumā jāuzticas saviem partneriem, jāpaļaujas, ka tiks notverti. Dejojājiem nepieciešama koncentrēta uzmanība, jābūt klātesošiem, jo krītošā cilvēka drošība ir viņu atbildība. Gadījumā, ja vārdu “Es” pasaka divi vai vairāki cilvēki vienlaicīgi, partneriem nekavējoties jāreaģē un, sadaloties savā starpā, jāskrien pie katra no vārda “Es” pateikušajiem cilvēkiem. Šis vingrinājums attīsta pašāvēību, uzticību, atbildību, vērtīgumu, uzmanību, koncentrēšanās spējas un partnera sajūšanu.

## **9. PIELIKUMS.**

“Viens, divi – reizē”. Grupas uzdevums. Grupas dalībnieki stāv tuvu līdzās viens otram. Uzdevums ir pārvietoties pa telpu vienlaicīgi. Ja kāds iet pa labi, tad visa grupa reaģē un iet pa labi u.tml. Vēlāk var sākt arī mainīt kustības līmeņus, izpildīt konkrētas kustības. Vingrinājumu uzsāk lēnām un mierīgi.

“Viens, divi - reizē” ir grupas vingrinājumsn trenē uzmanību un reakcijas ātrumu, attīsta

līderisma un sekotāja iemaņas, iedrošina uzņemties iniciatīvu. Lai precīzi izpildītu vingrinājumu, jābūt klātesošam, jākoncentrējas un jājūt partneri. Sekmē vērīguma un partneru sajūšanas attīstību.

## 10. PIELIKUMS.

Improvizācijas vingrinājums “Rosols” grupā. Šajā vingrinājumā dejotāji brīvi improvizē, izmantojot iepriekš apgūto cēlienu tehniku un dažādas kustību kvalitātes, principus, tas ir, rotācijas, rullēšanās, atgrūšanās un piekļaušanās paņēmienus.

Šis vingrinājums visspilgtāk ataino dejotāju spējas sajūst partneri. Tas veicina jauniešu atraisītību un atbrīvotību, tā veiksmīgai izpildei dalībniekiem jābūt vērīgiem, atbildīgiem un uzmanīgiem pret partneri. Tā kā vingrinājumā nosacījumos minēta cēlienu izmantošana, jauniešiem jāspēj uzticēties partneriem, paļauties, ka tiks nosargāti kā arī jābūt atbildīgiem par partnera drošību. Tā kā improvizācija ietver daudz brīvības un maz nosacījumu, ir daudz negaidītu brīžu, šis vingrinājums veicina un attīsta partnera sajūšanu un izpratni – klātbūtne, uzmanība un ieklausīšanās ir nepieciešama, lai sajūstu partneri, sadejotos un labi izpildītu vingrinājumu. Tas ir par sadarbību. Šajā vingrinājumā labi var novērtēt dejotāju savstarpējās attiecības un katra dejotāja sajūtas kolektīvā, kā jauniešus jūtas, cik labi iederas grupā, vai uzņemas līdera vai sekotāja lomu, cik droši darbojas, vai atļaujas atdot svaru, tas ir, vai paļaujas un uzticas partneriem, vai ir atbildīgs un uzmanīgs pret citiem, vai ir vērīgs, cik labi sajūt pārējo grupu, cik atraisīti un atbrīvoti dejo.

# GALVOJUMS

Es, \_\_\_\_\_

Apliecinu, ka darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem.

Darbā izmantotā literatūra u. c. avoti norādīti literatūras u. c. avotu sarakstā.

Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u. c.), kas iegūta no minētajiem avotiem, pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

## Darba autors

\_\_\_\_\_

(vārds, uzvārds)

\_\_\_\_\_

(paraksts)

Datums: \_\_\_\_\_

# IZZIŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

Bakalaura darbs izstrādāts

RPIVA \_\_\_\_\_

(fakultāte)

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

**Darba autors** \_\_\_\_\_

(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

**Darba zinātniskais vadītājs** \_\_\_\_\_

(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds, paraksts)

Bakalaura darbs aizstāvēts

Pārbaudījuma komisijas 20 \_\_\_\_ .gada \_\_\_\_\_ sēdē, protokola Nr. \_\_\_\_\_

vērtējums \_\_\_\_\_

(vērtējums)

(vērtējums vārdiem)

Valsts pārbaudījuma

komisijas priekšsēdētājs \_\_\_\_\_

(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

\_\_\_\_\_

(paraksts)