

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Arūnas Kveselis

Kūno kultūros ir sporto edukologijos
studijų programos (sporto vadybos specializacijos)
II kurso studentas

MOTERŲ MOTYVACIJA JOGOS IR PILATES PRATYBOMS

MAGISTRO DARBAS

Darbo vadovas
doc. dr. E. Karbočienė

Šiauliai, 2012

Darbas originalus A. Kveselis
(studento parašas)

SANTRAUKA

Temos pavadinimas: MOTERŲ MOTYVACIJA JOGOS IR PILATES PRATYBOMS

Autorius: Arūnas Kveselis

Aktualumas. Merginos, moterys į jogos ir pilates treniruotes ateina turėdamos dažniausiai viena, du pirminius motyvus, tačiau vėliau atsiranda daug kitų motyvų, formuojasi motyvacija ne tik sportui, bet ir tobulėti apskritai (Brook Siler, 2000). Ieškant atsakymo į šį klausimą, pirmiausia buvo sprendžiama, iš kur kyla aktyvumo stimulai – iš asmenybės vidaus ar iš išorinės aplinkos poveikiu.

Darbo hipotezė – moteris lankyti jogą ir pilates pratybas skatina vidinė motyvacija.

Tyrimo objektas – motyvacija pilates bei jogos pratyboms.

Tyrimo tikslas – ištirti pilates ir jogos pratybas lankančių moterų motyvaciją.

Tyrimo metodai: Literatūros šaltinių apžvalga ir analizė, pedagoginis eksperimentas, anketinė apklausa, matematinė statistika.

Tyrimo organizavimas. Anketinė apklausa atlikta 2012 metų pradžioje, Šiaulių m. sporto klube „Impuls“, ir savęs tobulinimo studijoje „Sielos harmonija“. Anketinėje apklausoje dalyvavo 169 moterų, kurios užsiiminėja daugiau kaip 6 mėn.: 86 lankančios pilates ir 83 jogos pratybas. Sudarant anketa buvo pasirinkti jau atlikti metodai pagal (S. Butt 1991) sportinės veiklos motyvacijos ir (C. M. Frederick ir R. M. Ryan 1993) fizinio aktyvumo motyvacijos nustatymas.

Apklausos duomenys parodė, kad pilates ir jogą lankančių moterų motyvai yra skirtingi. Užsiiminėti joga moteris labiausiai skatina galimybė sumažinti depresiją (42,2%), o užsiiminėti pilates skatina sveikatos stiprinimas (57%).

Vertinant sportuojančių moterų motyvus pagal C. M. Frederick ir R. M. Ryan (1993), nustatyta, kad pilates lankančioms moterims didžiausias išorinis motyvas yra išvaizda ($6,84 \pm 0,31$) balo, o jogą sportuojančioms moterims didžiausias išorinis motyvas - fizinės būklės stiprinimas ($6,59 \pm 0,58$) balo. Iš vidinių motyvų abejose tiriamosiose grupėse pats stipriausias yra domėjimasis ir malonumas ($6,56 \pm 0,57$) balo.

Iškelta tyrimo hipotezė pasitvirtino tik iš dalies, kadangi vidinė motyvacija ne visada yra didžiausia paskata lankyti jogos ar pilates pratybas. Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad sportuojančiųjų tiek vidiniai, tiek išoriniai motyvai yra stiprūs ir priklauso nuo kiekvieno žmogaus individualiai.

SUMMARY

Theme of the research: WOMEN'S MOTIVATION FOR YOGA AND PILATES EXERCISE
Author: Arūnas Kveselis

Relevance. Girls and women in the yoga and Pilates workouts usually comes bearing one, two primary reasons, but then there are many other reasons, the formation of motivation not only for sports but also to improve general (Brook Siler, 2000). Finding the answer to this question was first addressed, where there is active stimuli - from personal or internal from the external environment.

The hypothesis of the research: women attending yoga and Pilates exercises promote inner motivation.

The subject of the research: motivation Pilates and yoga exercises.

The aim of the research: to investigate Pilates and yoga exercises attending the women's motivation.

Research methods: literature review and analysis of the educational experiment, a questionnaire survey of mathematical statistics.

Organization of the research. Questionnaire survey was conducted in early 2012, Šiauliai. Sports club "Impuls" and self-development study "Sielos harmonija." Questionnaire survey involved 169 women who attend more than 6 months: 86 and 83, visiting the Yoga Pilates exercises. Drawing up the questionnaire was to select methods have been carried out by S. (Butt 1991), motivation and sports activities (CM Frederick and RM Ryan, 1993) the motivation of physical activity setting.

Polls showed that Pilates and yoga for women attending the motives are different. Women to practice yoga are mainly driven by the possibility of reducing depression (42.2%), and to practice Pilates encourages health promotion (57%).

In assessing the reasons for women's sports by C. M. Frederick and R. M. Ryan (1993) found that women visiting Pilates biggest reason is the outer appearance (6.84 ± 0.31) points, yoga and athletic women in the highest external motivation - the physical condition of building (6.59 ± 0.58) points. The inner motives in both treatment groups in the strongest interest and pleasure is (6.56 ± 0.57) points.

Raised the hypothesis was confirmed only in part, because of internal motivation is not always the most powerful incentive to attend yoga or Pilates exercises. The study showed that those engaged in sport both internal and external motives are strong and depends on each person individually.

TURINYS

ĮVADAS.....	5
1. LITERATŪROS APŽVALGA IR ANALIZĖ.....	7
1.1. Motyvacijos samprata.....	7
1.2. Vidinė ir išorinė motyvacija	10
1.3. Motyvacijos teorijos.....	13
1.4. Joga, kaip asmenybės savirealizacijos priemonė	24
1.6. Jogų praktikavimo principai.....	26
1.7. Pilates teorija.....	29
1.8. Pilates praktikavimo principai	30
1.9. Moterų fizinio aktyvumo motyvacijos tyrimai	34
2. TYRIMO METODOLOGIJA, METODAI IR ORGANIZAVIMAS	38
2.1. Tyrimo metodologija.....	38
2.2. Tyrimo metodai.....	38
2.3. Tyrimo organizavimas.....	40
3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ.....	41
3.1. Respondenčių demografinė charakteristika.....	41
3.2. Anketinės apklausos tyrimo rezultatai ir analizė	45
3.3. Moterų sportinės veiklos motyvacijos nustatymas ir analizė	50
3.4. Fizinio aktyvumo motyvacijos nustatymas	52
IŠVADOS.....	55
REKOMENDACIJOS	56
LITERATŪRA	57
PRIEDAI	61

IVADAS

Tyrimo aktualumas. Bet kurios veiklos sėkmę sąlygoja motyvų pasirinkimas, motyvacija. Motyvacija apima žmogaus poreikius, troškimus ir įsisažmonintus norus, interesus ir polinkius, vertybes, pažiūras ir įsitikinimus. Motyvacija perkelia mus iš nuobodulio į susidomėjimą, sukelia energiją ir padeda ją nukreipti viena linkme. Jos branduolį sudaro kryptingumas ir veržlumas (Butkienė ir Kepalaitė, 1998). Visose gyvenimo sferose, o ypač sporte, dažnai kyla klausimas: kodėl būtent taip? Kodėl jis, o ne kitas? Vieni pasiekia aukštų rezultatų gana lengvai, o kitiems daug daugiau dirbant jie taip ir lieka nepasiekiami. Jokia veikla neprasideda be priežasties, be ja sužadinančio stimulo. Susidarius kurioje nors sielos kertelėje kokiai nors tuštumai ar trukumui, atsiranda jėga, poreikis, skatinantis šį trūkumą užpildyti. Poreikis tampa tam tikra įtampa, atsiradusia dėl kokio nors pusiausvyros netekimo organizme. Tačiau poreikiai nėra tiesioginės aktyvumo paskatos. Žmogaus tiesioginei veiklai reikalingi motyvai. (Lukšienė, 2000).

J. Jucevičienės (2000) teigimu, Lietuvoje besiplečiantis sveikatingumo centrų tinklas rodo, kad šių centrų paslaugų poreikis didėja. Tačiau prastos žinios apie fizinį aktyvumą, neleidžia išnaudoti visų sveikatingumo centrų galimybių, taip pat pasirinkti tinkamiausių fizinio aktyvumo rūšių. Fizinio aktyvumo motyvacijos tyrimu atlikta nemažai, bet susijusių su joga ir pilates, nebuvo aptikta. Moterys, lankančios jogos ar pilates pratybas, turi savo motyvacijos ypatybes bei jų siekimo strategiją. Pasak Saint Martin's Griffin (2003), besimankštinančius ir sportuojančius išstinka nesėkmės vien todėl, kad buvo išskelti neadekvatūs, neįvertinant žmogaus galimybių ar nekonkretūs tikslai. Kartais būna, kad tikslai išskelti teisingi, bet neteisinga jų siekimo strategija. Aiškinantis jogos ir pilatės sportuotojų aktyvumą, norima buvo išsiaiškinti to aktyvumo šaltinius. Merginos, moterys į jogos ir pilates treniruotes ateina turėdamos dažniausiai vieną, du pirminius motyvus, tačiau vėliau atsiranda daug kitų motyvų, formuojasi motyvacija ne tik sportui, bet ir tobulėti apskritai (Brook Siler, 2000). Ieškant atsakymo į šį klausimą, pirmiausia buvo sprendžiama, iš kur kyla aktyvumo stimulai – iš asmenybės vidaus ar iš išorinės aplinkos poveikiu.

Psichologai skiria žmones, kurie sprendžia iškylančius uždavinius arba vengia sprendimo bei aiškina, kodėl jie taip daro (Rubinšteinas, 2005). Motyvacija turi du šaltinius: vidinį ir išorinį. Viduje motyvuoti žmonės turi vidinį siekimą būti kompetentingi ir savarankiškai spręsti, įvaldyti užduotis, siekti sėkmės (Martens, 1999). Kompetencija, atkaklumas, meistriškumas, sėkmė – tikslai, kurių siekia viduje motyvuoti žmonės ir jų pasiekimas savaime yra atlygis. Ugdytojui turėtų būti ypač svarbi besiugdandančiojo motyvacija, nes ji gali būti ir tikslas, ir priemonė toliau siekti tikslų. Todėl aktualu atlikti tyrimus, kurie atskleistų motyvus skatinančius žmones būti

fiziškai aktyviems, problemas, išskylančias lankant organizuotas jogos bei pilates pratimas (Duncan, Hall, ir kt., 2010).

Tyrimo problema. Pasidomėjus, kas lanko jogos ir pilates užsiėmimus sporto bei sveikatingumo klubuose, akivaizdu, kad didžiąją užsiėminėjančiųjų dalį sudaro moterys. Jos teigia, kad tai puiki atsipalaidavimo, sveikatos stiprinimo priemonė. Populiarėjant šioms netradicinės kūno kultūros pratyboms vis daugiau sporto klubų, sveikatingumo studijų organizuoja jogos bei pilateso užsiėmimus. Todėl aktualu išsiaiškinti kokie motyvai skatina lankyti moteris pilates ir jogos pratimas?

Tyrimo objektas – motyvacija pilates bei jogos pratyboms.

Darbo hipotezė – moteris lankyti jogą ir pilates pratimas skatina vidinė motyvacija.

Tyrimo tikslas – ištirti pilates ir jogos pratimas lankančių moterų motyvaciją.

Tyrimo uždaviniai :

1. Atskleisti motyvacijos fiziniam aktyvumui teorinę esmę.
2. Ištirti pilates ir jogą lankančių moterų motyvaciją.
3. Identifikuoti pilates ir jogos pratimų lankymo motyvus.
4. Nustatyti jogą ir pilates lankančių moterų vidinį ir išorinį motyvacijos stiprumą.

Tyrimo metodai:

1. Literatūros šaltinių apžvalga ir analizė.
2. Pedagoginis eksperimentas.
3. Anketinė apklausa.
4. Matematinė statistika.

Darbo struktūra: darbą sudaro įvadas, 3 skyriai, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas, priedai. Darbe pateikiamos 5 lentelės ir 22 paveikslų.

1. LITERATŪROS APŽVALGA IR ANALIZĖ

1. 1. Motyvacijos samprata

Sąvokos motyvas (iš lotyniško žodžio *movere*) prasmė – judinti, skatinti. Motyvai skirtingų mokslininkų suprantami ir apibrėžiami nevienodai.

L.S.Rubinšteinas (2005) teigia, kad motyvas – tai sąmoninga paskata, veiklos šaltinis, susijęs su tikslu. Motyvas – tai tikslo siekimo skatulys arba pastangos. Tačiau veiklos motyvai gali atsiskirti nuo tikslo ir persikelti į pačią veiklą arba į veiklos rezultatą. Motyvai gali būti susiję ir su reguliavimo procesais, t.y. gali derinti individo elgesį su veiksmo sąlygomis ir jį stimuliuoti. Taigi motyvai skatina individo veiksmą, reguliuoja patį veiksmo vyksmą. E. Bagdonas, L. Bagdonienė (2000) motyvą apibūdina kaip vidinius veiksnius, skatinančius kokį nors individo elgesį. Motyvai paaiškina, kodėl toje pačioje situacijoje žmonės elgiasi skirtingai. Motyvas – veiksmo ir jo krypties priežastis. Jį galima apibrėžti taip: motyvas – tai veiksmo priežastis, kylanti dėl asmenybės ir objekto, patenkinančio jos poreikius, interesus, vertybes, tikslus, sąveikos (Jucevičienė, P., 1996). L.Jovaiša (1989) motyvus apibūdina kaip skatinimus kokiam nors veiksmui, tenkinant tam tikras reikmes bei poreikius.

Kiti tyrėjai (Butkienė, Kepalaitė, 1996) motyvus supranta kaip įsisąmonintas reikmes, išreikštas tikslais ir siekimais. Tačiau A.Jacikevičius (1994), N.L.Gage, D.S.Berliner (1994), G.A.Davis, Newstrom (1985) teigia, kad poreikis dar nėra veiklos motyvas. Poreikis siejamas su veiksmu tikslu, rodančiu pasirinktą kryptingumą. Tokiu būdu galima teigti, jog motyvas – tai poreikio ir tikslo santykis. L.Jovaiša (1993) motyvą apibūdina kaip sąmoningą ar nesąmoningą veiksmo priežastį, kylančią dėl asmenybės ir objekto (situacijos), patenkinančios jos poreikius, interesus, vertybes, tikslus, sąveikos. Motyvas ne tik sukelia veiksmą, bet ir teikia jam kryptį ir tam tikrą intensyvumą. Daugelis mokslininkų laikosi nuomonės, kad motyvą lemia poreikiai. Poreikiai – svarbiausias, bet ne vienintelis motyvacijos šaltinis. Jie susiję su tiesiogine (pirmine) ir su tarpine (antrine) motyvacija. Poreikiai yra cikliški. Kai patenkinami, jie nurimsta, nebėra motyvacijos šaltinis. Tada vėl atsiranda naujų poreikių. Poreikiai skirstomi į:

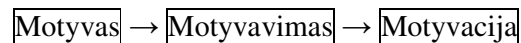
- pirminius (pagrindinius arba fiziologinius: maistas, vanduo, miegas, oras ir kt.). Tai universalūs poreikiai, tačiau skirtingų žmonių šio poreikio intensyvumas gali būti nevienodas;
- antrinius (socialiniai ir psichologiniai poreikiai). Tai individualūs ir labai skirtingi poreikiai.

Poreikių neįmanoma akivaizdžiai pastebėti ar pamatuoti. Apie jų egzistavimą galima spręsti iš to, kaip elgiasi žmogus. Kai žmogus jaučia poreikį, tai šis skatina (motyvuoja) jį veikti ir siekti tikslo. Tikslą žmogus supranta kaip priemonę savo poreikiams patenkinti. Pasiekęs tikslą, žmogus savo poreikius patenkina, patenkina iš dalies arba nepatenkina. Pavyzdžiui, žmogus

jaučia poreikį dirbti sudėtingą darbą, todėl siekia užimti tokią darbo vietą, kurioje dirbdamas patenkintų šį poreikį. Tačiau gali atsitikti, kad gavęs geidžiamą darbo vietą asmuo įsitikins, jog šis darbas visai nesudėtingas. Taigi, žmogus ir toliau ieškos jo poreikius patenkinančio darbo. Pasitenkinimas ar nepasitenkinimas, pasiekus tikslą, turi įtakos žmogaus elgsenai panašiose situacijose ateityje. Įvairių mokslininkų motyvacijos samprata:

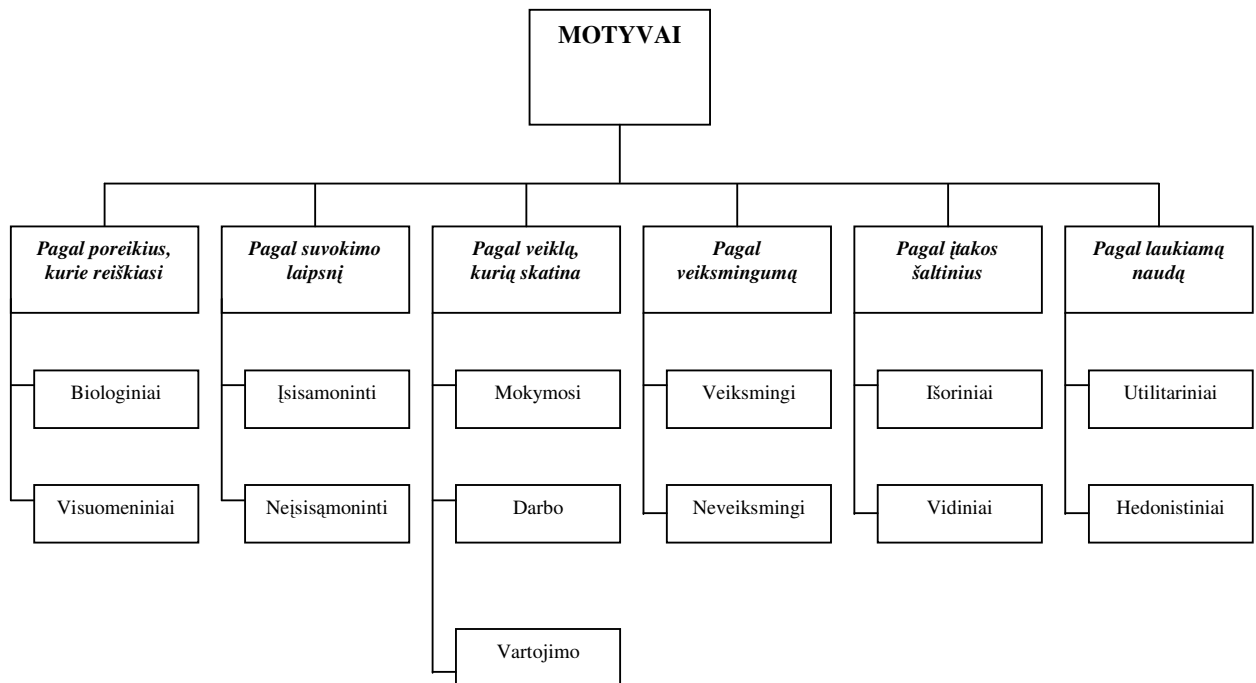
Motyvacija - tai poreikis arba vidinė paskata, skatinanti veikti siekiant tam tikro tikslo (Leonienė, B.2001, p.144). S.P.Robbins (2003) teigimu, motyvacija – noras kažką padaryti ir jį lemia veiksmo galimybė patenkinti poreikį. P.Jucevičienė (1996) mano, kad motyvavimas veikai – tai asmenybės stimuliavimas įvairiais poveikio metodais, turintis įtakos visuminei motyvacijai. Tai įvairių elgesio stimulų suderinimas, suvokta skatinanti jėga, kuri orientuoja ir paaiškina elgesį bei parodo veiksmą, kuris yra nukreiptas asmenybės motyvacijai sukelti.

Motyvai kreipia sportininko veikla link tikslo. Todėl svarbu patikslinti skirtumą tarp sampratų motyvas ir tikslas. Motyvai dažnai būna neįsisąmoninti, o tikslai yra sąmoningi. Motyvai, motyvavimas ir motyvacija yra susiję (Malinauskas, 2003) (1 pav.).



1 pav. **Motyvų, motyvavimo ir motyvacijos sąsaja**
(Paimta iš „Sporto psichologijos pagrindai“, 2003)

Mokslininkai pateikia įvairias motyvų klasifikacijas. Vienas iš galimų motyvų klasifikavimo būdų yra jų skirstymas į įsisąmonintus ir neįsisąmonintus motyvus (Psichologija studentui, 2002). Kai žmogus supranta, kas skatina veikti, kokie jo poreikiai, tuomet tai vadinama įsisąmonintu motyvu. Šiuos motyvus valdo interesai, įsitikinimai, siekiai. Neįsisąmoninti motyvai egzistuoja tada, kai žmogus nesupranta savo veiklos priežasties, nesuvokia kas skatina veikti, kokia yra elgsenos paskata. Leonavičiaus (1998) motyvų klasifikacija pateikta 2 paveiksle (Leonavičius, 1998).



2 pav. **Motyvų klasifikacija pagal J.Leonavičių**

(Paimta iš „Stojimo į aukštąją mokyklą veiksmų ir motyvų kitimas“, 1998)

N.E.Gronlund (1985) įsitikinęs, kad žmonės negali motyvuoti vienas kito, bet išsiaiškinę kitų žmonių motyvus, gali pasiūlyti jų patenkinimo būdus. Motyvacijos, kaip norimo elgesio interpretavimas būtų siaurokas ir nepakankamas. Motyvų atsiradimą stipriai lemia asmens aktyvi paieškinė veikla. Būtent tada giluminiai poreikiai virsta motyvais, “poreikių objektais”. Suprantama, ne kiekvienas vertas dalykas virsta stipriu motyvu. Žmonių interesai skirtingi. Tik kai “svetima tampa savu”, atsiranda papildoma prasmė, savotiška “vidinė spyruoklė”, palengvinanti judėjimą tikslo link. Štai čia išryškėja dar viena žmonių veiklos motyvavimo ypatybė.

Kadangi emocijos ir jausmai stipriai veikia motyvus, būtina išmokti pasakyti ne vien tik tai, ką reikėtų daryti, bet ir taip pasakyti, kad padarytų. N.L.Gage, D.S.Berliner (1994) motyvaciją apibūdina kaip tai, kas „perkelia mus iš nuobodulio į susidomėjimą, teikia mums energijos ir daro mūsų veiklą kryptingą”. Motyvuojantys veiksniai nevienodai motyvuoja skirtingus žmones. Tai, kas yra be galo svarbu viršininkui, nebūtinai yra taip pat svarbu ir jo pavaldiniui, todėl norėdami motyvuoti savo darbuotojus darbdaviai turėtų periodiškai kalbėtis su savo darbuotojais ir išsiaiškinti, kiek darbuotojai patenkinti savo darbu bei ko jiems trūksta. Įmonėse, kuriose darbdaviai rūpinasi savo darbuotojais ir stengiasi patenkinti jų poreikius, darbuotojų pasitenkinimas darbu, o kartu ir motyvacija dirbti, yra didesnė.

Apibendrinant galima teigti, kad, nors ir kiekvieno asmens motyvacija vienai ar kitai veiklai yra asmeniška ir unikali, vis tik yra tam tikri dėsniumai, leidžiantys išskirti motyvų grupes ir kurti darbuotojų motyvavimo sistemas. Šios sistemos leidžia įmonei išlaikyti darbuotojus bei skatina juos dirbti efektyviai. Apie jas tolesniame darbo poskyryje.

1.2. Vidinė ir išorinė motyvacija

Mokantis, dirbant ar sportuojant reiškiasi dvi motyvacijos rūšys:

1. Vidinė motyvacija – tai noras būti veiksmingam, veikti dėl pačios veiklos.

2. Išorinė motyvacija - tai išorinio atlygio siekis arba noras išvengti bausmės (Mayers, 2000) Pasak J.G. Nichollso (1989), galima skirti tris laimėjimų orientacijas: vieni asmenys orientuojasi į save, į savo ego (stengiasi atlikti viską geriau už kitus), kiti – į užduotį (trokšta įvykdyti užduotį nepriklausomai nuo to, kokie kitų laimėjimai), tretieji – į socialinę nuomonę (svarbiausią jiems – įvykdyti savo įsipareigojimus). Vidinė motyvacija reiškia, jog žmogus į veiklą įsitraukia ne tiek dėl būsimų rezultatų (užmokesčio ar pan.), kiek dėl to, kad jam įdomi ir maloni pati veikla, o išorinę motyvaciją nulemia laukiamas atlyginimas, apdovanojimas ar bausmė.

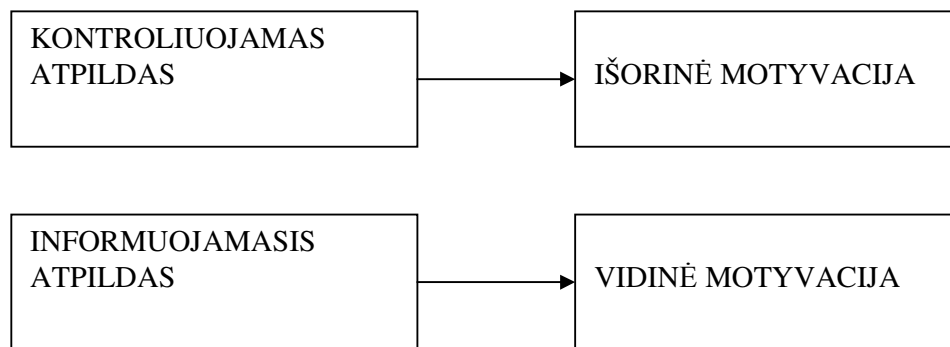
Vidinę motyvaciją turintys žmonės pasižymi vidiniu siekimu būti kompetentingais ir savarankiškai spręsti, įvykdyti užduotį, siekti sėkmės. Kompetencija, atkaklumas, meistriškumas ir sėkmė – tikslai, kurių vidujai motyvuoti žmonės, ir jų pasiekimas yra savaime atlygis. R. Baublienė teigia, kad tokia veikla, kaip suaugusių moterų aerobikos treniruočių lankymas, remiasi ne išorine, o vidine motyvacija. Vidinę motyvaciją aerobikoje palaiko tokie jausmai kaip sugebėjimas suprasti ir įvertinti atliekamą veiklą, teigiamos emocijos, laisvės bei susiliejiimo su veikla pojūtis. Vidiniai motyvuotas žmogus atitinkamai keičia savo elgesį, o jo pastangos siekti kokios nors veiklos priklauso, kiek jis toje srityje turi patyrimo, autonomijos ir pastovių teigiamų jausmų. Ir priešingai, jei individas jaučiasi nekompetentingas, pastoviai kontroliuojamas ir „spaudžiamas“ iš išorės, jo vidinė motyvacija silpnėja (Whitehead, 1995).

Pagrindinis sportavimo tikslas yra malonumas ir pasitenkinimas rezultatais, todėl treneriai ir patys sportuojantys turėtų siekti, kad išorinė motyvacija transformuotųsi į vidinę motyvaciją. Išoriniai paskatinimai praranda savo pastiprinamąją galią daug greičiau, negu vidinis paskatinimas. Kai tik poreikis patenkinamas, jis daugiau nebėra tikslas ir praranda savo galią būti paskatinimu. Kai žmogus sportuoja dėl malonumo sportuoti ir paskui tą džiaugsmą (malonumą) patiria, motyvas sportuoti vėl pastiprinamas. Išorinis paskatinimas gali būti ypač naudingas, norint sužadinti žmogaus pradinį susidomėjimą sportu (Martens, 1999).

Taigi vidinė motyvacija anot D.G. Myers padeda siekti laimėjimų ir ją būtina skatinti: pirma, reikia pateikti užduotis, kurios yra pakankamai sudėtingos ir žadina smalsumą (Malone,

Lepper, 1986); antra, perdėtu išoriniu atlygiu nesužlugdyti žmogaus laisvo apsisprendimo jausmo (Deci, Ryan,1987).

Išorinį atlygį galima taikyti dviem atvejais: kontroliuojant arba informuojant žmogų apie sėkmę. Mėginimas kontroliuoti žmonių elgesį atlygiu ir priežiūra gali būti sėkmingas tol, kol trunka kontrolė. Tačiau nutraukus kontrolę, domėjimasis veikla dažnai pranyksta. Dideli apdovanojimai „perdėtai skatindami“ veiklą, silpnina vidinį domėjimąsi. Kita vertus, atlygis, kuris informuoja žmogų apie gerąją veiklos kokybę, gali stiprinti kompetencijos jausmą bei vidinę motyvaciją. Taigi atlygis gali silpninti arba stiprinti vidinę motyvaciją - tai priklauso nuo to, ar juo siekiama kontroliuoti, ar informuoti (Myers, 2000) (3 pav.)



3 pav. **Atpildo pobūdis veikia vidinę motyvaciją** (Myers, 2000)

(Paimta iš „Psichologija“, 2000)

Šis dėsnis svarbus ir praktiškai. Kadangi atpildas, kuriuo siekiama kontroliuoti, menkina vidinę motyvaciją. Tėvai, vadovai, treneriai turėtų vengti perdėtos kontrolės. Jei norima skatinti vidinę motyvaciją, reikia paremti, sudominti, informuoti žmogų; tik per daug nekontroliuoti jo veiklos (Myers, 2000).

Panagrinėkime iš arčiau Amerikos tyrinėtojų mintis. Daugumai žmonių sportas yra malonumas. Apie 20 milijonų Amerikos jaunimo sportuoja ne dėl to, kad būtų apdovanoti, bet dėl to, kad jie mėgsta ir juos džiugina pati ši veikla. Motyvacijos tyrinėtojai E. Deci ir R. Ryan (1985) teigia, kad vaikų apdovanojimas už fizinę veiklą gali „perdėtai skatinti“ norą sportuoti. Todėl mažiau tikėtina, kad vaikai sportuos ir tada, kai apdovanojimai bus nutraukti. Tyrinėtojai nustatė, kad sportas maloniausias, kai fizinė veikla yra nei per lengva (ir todėl nenuobodi), nei per sunki (nereikia nerimauti dėl savo veiksmų). Kai užduotis geriausiai atitinka mūsų įgūdžius, mes išgyvename „sėkmę“: nejausdami nerimo, negalvodami apie save, mes visiškai atsiduodame iššūkiui (Csikszentmihalyi, 1990). Ar noras rungtyniauti stiprina ar silpnina vidinį pomėgį

sportuoti? Ar treneriai turi taikyti išorinį spaudimą, apdovanojimus, pabrėžti rungtyniavimą? Tai priklauso nuo tikslų. Jei yra vienintelis tikslas - laimėti, tai gali būti naudinga taikyti sportininkams spaudimą ir apdovanojimus už laimėjimus. Tačiau jei tikslas yra ugdyti ilgalaikį interesą sportui ir skatinti fizinį aktyvumą, o to siekia daugelis fizinio lavinimo, sveikatingumo bei mėgėjų sporto programų, tuomet „išorinis spaudimas, rungtyniavimo pabrėžimas bei vertinamasis grįžtamasis ryšys prieštarauja šiam tikslui" (Deci, Ryan, 1985).

Išorinė motyvacija ateina iš kitų žmonių per teigiamą ar neigiamą pastiprinimą (pastiprinimas yra tai, kas padidina ar sumažina tam tikro elgesio pasikartojimo tikėtinumą). Pastiprinimas gali būti apčiuopiamas daiktas (prizai, pinigai) arba neapčiuopiami (pagyrimai ir visuomenės pripažinimas). Tokie pastiprinimai laikomi išoriniu atpildu. (Martens, 1999).

Daugelis tyrėjų, akcentuojančių vidinį ir išorinį skatinimą, laikėsi pozicijos, kad kuo daugiau yra skatinimo šaltinių, tuo geriau. Kai kurie autoriai teigė, kad vis dėl to išoriniai apdovanojimai turi žalingą poveikį vidinei motyvacijai. Pvz., A. Einšteinas taip išreiškė savo nuomonę apie egzaminus: „Ši prievarta taip slėgė mane, kad aš išlaikiau paskutinį egzaminą, bet koks mokslinių problemų svarstymas buvo nepakenčiamas man vienus metus“ (Bernstein. Borkovec, 1973). Kai žmonės žiūri į save kaip į savo elgesio priežastį, jie suvokia save skatini mus iš vidaus. Priešingai, kai žmonės suvokia savo elgesio priežastį kaip išoriškai nuo jų nepriklausomą (pvz., sportuoja dėl pinigų), jie yra išoriškai skatinami. Ir dažnai būna, kad kuo daugiau asmuo išoriškai skatinamas, tuo silpnesnė bus jo vidinė motyvacija (Walker, 1980).

Visiškai tikėtina, kad didelio meistriškumo sportininkai sportuoja ir dėl vidinių, ir dėl išorinių motyvų, tačiau atskiriems sportininkams kiekvienos iš šių atlygių rūšių svarbumas yra nevienodas. Slink (1989) teigia, jog polinkis motyvacijai yra gana stabilus asmenybės ypatumas, ir siūlo jį vadinti vidine ar išorine motyvazine orientacija. M. Csikszentmihalyi (1989) teigė, kad vidinė ir išorinė motyvacija gali būti trijų skirtingų lygių. Jie skiria situacinę, kontekstinę (gyvenimo sferos) bei globalų (asmeninį) lygį. Situaciniai veiksniai gali paveikti situacinę motyvaciją, kontekstiniai – kontekstinę, o globalūs veiksniai – asmeninę.

Pasak Martens (1999), pagrindinis žmogaus elgesio ir motyvacijos principas yra efekto dėsnis, kuris teigia, jog paskatinimas už elgesį padidina tikimybę, kad toks elgesys pasikartos, o bausmė už atitinkamą elgesį tokią tikimybę sumažina. Efekto dėsnio taikymas naudojant išorinį paskatinimą gali būti labai paveikus kuriant sportuojančių motyvaciją, jei apdovanojimai ir bausmės taikomi tinkamai (Malinauskas, 2003).

Motyvų gali būti įvairių, kadangi individas, rinkdamasis veiklos bei elgesio motyvus, pasirenka tai, kas jam tuo momentu svarbiausia, reikšmingiausia, prasmingiausia, teigia E. L. Deci ir E. D. Ryan. Pvz., sunkiai dirbus, kyla poreikis ilsėtis; jei to poreikio žmogus nepatenkins, organizmas gali visiškai nusilpti. Šiuo atveju darbą pakeisti poilsiu diktuoja motyvas, kilęs iš

nuovargio ir supratimo, kad yra sąlygos pailsėti. Taigi jeigu motyvu akcentuojamas žmogaus veiklos priešastingumas, tai jo vidiniai ir išoriniai formavimosi mechanizmai atspindimi sudėtingesniu dariniu, vadinamu motyvacija. Pasak Myers (2000), tai poreikis ar troškimas, kuris teikia elgesiui energijos ir nukreipia į tikslą.

Apibendrinant tai, kas buvo išdėstyta galima sakyti, kad motyvai skatina žmonių elgesį ir jį nukreipia. Be to, motyvai padeda pajusti savo veiklos prasmę, kad dalyvauja ją kontroliuojant ir keičiant. Priklausomai nuo to, kokių motyvų skatinamas žmogus ką nors veikia, jam tos veiklos procesas arba jos rezultatai gali kelti pasitenkinimą arba, priešingai, nusivylimą (Bervydienė, ir kt., 1996).

Motyvai nuolat keičiasi. Vadinasi, jie yra ta jėga, kuri priverčia žmones siekti tam tikrų tikslų, vardan savo poreikių patenkinimo. Visus motyvus vienija tai, kad jie teikia elgesiui energijos ir nukreipia jį tam tikra linkme. Jei ne motyvai, gyvenimas būtų nuobodus ir betikslis. Dėl motyvacijos jis tampa gyvesnis ir tikslingesnis (Myers, 2000).

1.3. Motyvacijos teorijos

Psichologai teigia, kad motyvaciją sudaro dvi sudedamosios dalys: intensyvumas ir kryptis. Intensyvumas susijęs su tuo, kiek suaktyvintas ar energizuotas yra žmogus, t.y. kiek pastangų jis skiria kokiam nors tikslui pasiekti. Kryptis susijusi su tikslo pasirinkimu. Psichologai skiria žmones, kurie sprendžia išylančius uždavinius arba vengia sprendimo bei aiškina, kodėl jie taip daro. Motyvacija turi du šaltinius: vidinį ir išorinį. Viduje motyvuoti žmonės turi vidinį siekimą būti kompetentingi ir savarankiški spręsti, įvaldyti užduotis, siekti sėkmės (Martens, 1999). Kompetencija, atkaklumas, meistriškumas, sėkmė – tikslai, kurių siekia viduje motyvuoti žmonės ir jų pasiekimas savaime yra atlygis.

Motyvacijos teorija sąlygiškai skirstomos į dvi grupes: 1). teorijos, kurios grindžiamos žmonių poreikiais ir nuo kurių priklauso jų elgsena. Jas taikant, stengiamasi rasti atsakymą, kodėl atsiranda motyvacija, kas ją lemia; 2). teorijos, pagrįstos žmonių elgsena, kurią sąlygoja jų lūkesčiai bei savo elgesio pasekmių suvokimas. Jos dar vadinamos procesinėmis teorijomis (Baršauskienė, Janulevičiūtė, 1999). Šios teorijos paaiškina, kaip veikia motyvacija, kaip ji keičiasi ir lemia kliento specifinį elgesį.

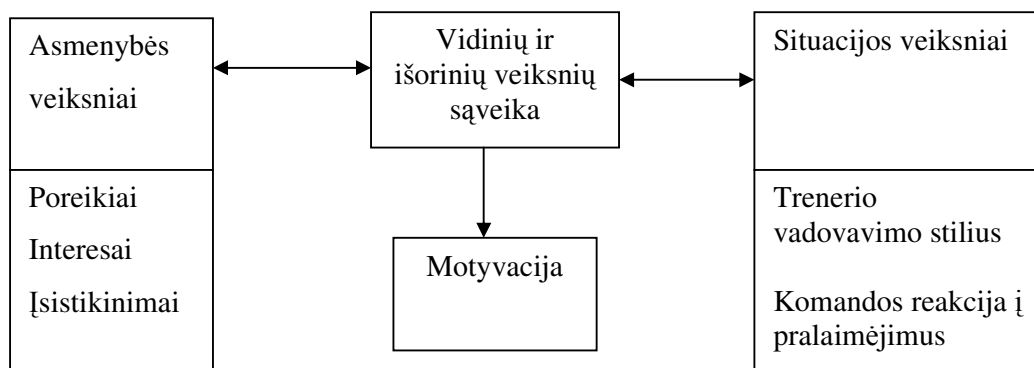
Poreikių motyvacijos teorijos remiasi vidinių žmogaus paskatų, vadinamų poreikiais, identifikavimu (Legkauskas, 2003). Šie poreikiai verčia žmogų pasirinkti atitinkamą elgesį. Poreikių motyvacijos teorijose motyvacija apibrėžiama kaip tam tikro elgesio, veiksmų, tikslingos veiklos skatinimas, kurį sukelia įvairūs motyvai, t.y. motyvacija – tai poreikis ar potraukis, skatinantis mus veikti vardan tam tikro tikslo. Poreikių teorijos akcentuoja veiksnius,

susijusius su asmens stimulais, atlikimu, neveiklumu. Labiausiai pripažintos yra A.Maslow, D.J. McClelland teorijos, kurios apibrėžia specifinius poreikius, motyvuojančius žmones. A.Sakalas (1998) teigia, kad poreikių teorijose yra akcentuojamas veiksnys, susijusių su asmens poreikiais, jų deficitu motyvuojantis poreikis. Viena iš geriausiai žinomų motyvacijos ir asmenybės teorijų yra A.Maslow (1962) poreikių teorija, tvirtinanti, kad žmonės stengiasi patenkinti savo poreikius pagal prioritetų sistemą. Šie prioritetai gali būti skirstomi į dvi stambias kategorijas: 1). trūkumo poreikiai, 2). augimo poreikiai. A.Maslow poreikių hierarchijos teorija teigia, kad žmogus yra norintis individas, kuris turi įgimtą norą patenkinti poreikius. Anot autoriaus, kai poreikis patenkinamas ilgam, jis daugiau nebėra poreikis, ir žmogus juda hierarchiniais laiptais prie kito, aukštesnio, poreikio (Myers, 2000).

1.3.1 B. Cratty motyvacijos teorija

Pasak B. Cratty (1989), sportininko motyvacija priklauso nuo trijų veiksnių: motyvų susiformavimo laiko, motyvų įsisąmoninimo lygio bei poreikių, susijusių su motyvais, rūšies. Vieni motyvai gali būti sąlygoti netolimos praeities, kiti – ankstyvos vaikystės, o dar kiti – tiesioginio bendravimo su kitais (pvz., su treneriu). Įsisąmoninti motyvai yra tada, kai sportininkas supranta, kas skatina veikti, koks jo poreikiu turinys. Šiuos motyvus išreiškia interesai, įsitikinimai (įsitikinimas –subjektyvus kurio nors teiginio laikymas teisingu). Neįsisąmoninti motyvai yra tada, kai sportininkas nesupranta, kas jį skatina veikti, kokia tikroji jo sportavimo priežastis. Šiuos motyvus išreiškia nuostatos (nusiteikimas konkrečios veiklos ar daiktu atžvilgiu). B. Cratty (1989) teigimu, sportinė veikla nulemti gali tiek fiziologiniai, tiek socialiniai (meilės, pripažinimo), tiek psichologiniai (saviraiškos) poreikiai.

Motyvaciją lemia tiek vidiniai (asmenybės), tiek išoriniai (situacijos) veiksniai (4 pav.). Todėl pagrindinis trenerio uždavinys – išsiaiškinti, kaip sąveikauja vidiniai ir išoriniai veiksniai.



4 pav. **B.Cratty motyvacijos modelis**

(Paimta iš „Sporto psichologijos pagrindai“, 2003)

1.3.2 R. Murray motyvacijos teorija

R. Murray (1938, cituojama pagal Cratty, 1989) išskyrė akivaizdžius pagrindinius poreikius, kuriuos apibrėžė kaip pasikartojančius interesus.

Šiuos poreikius jis priešpriešino biologiniams poreikiams, t.y. nebiologiniai poreikiai lemia sportininko motyvacija. Kiekvienas poreikis gali būti paaiškinamas pateikus tam tikra sportininko veiklos modelį (1 lentelė).

R. Murray nuomone, poreikiai nėra griežtai hierarchiniai, todėl teorijai būdingas lankstumas:

sportininkas tuo pačiu metu gali būti motyvuojamas daugiau nei vieno poreikio, poreikiai gali kirstis vienas su kitu. Vis dėlto praktikoje ši teorija, matyt, yra sunkiai pritaikoma.

Poreikių sąrašas pagal R. Murray

(Malinauskas R. (2003). Sporto psichologijos pagrindai. – Kaunas, – p.53-54)

Poreikiai	Sportinė veikla
Pripažinimo, garbės troškimo, laimėjimų	Dauguma sporto šakų leidžia patenkinti šį poreikį. Organizmo fiziologiniu funkcijų silpnėjimas pasibaigus sportinei karjerai kai kuriems sportininkams gali tapti svarbiu sportavimo motyvu.
Poreikis išsaugoti savo statusą, išvengti nusivylimu, mokėti garbingai pralaimėti	Dažniausiai treneriai apeliuoja į šį poreikį prieš pačias svarbiausias varžybas arba prieš rungtynes su komandomis, kurioms anksčiau buvo pralaimėta.
Poreikis dominuoti, daryti įtaką kitiems, kontroliuoti, vadovauti	Dauguma sportininkų pradeda sportuoti, kad patenkintų šį poreikį.
Poreikis bendrauti, užmegzti naujus kontaktus, padėti draugams spręsti jų problemas	Nemažai sportininkų pradeda sportuoti, kad patenkintų šį poreikį. Treneriai dažnai sako: “Komandos labui”. Be abejo, šis motyvas kiekvienam sportininkui yra gerai žinomas.
Poreikis įsigyti daiktų, palaikyti tvarka	Šis poreikis gali būti išreikštas kaip trenerio ir sportininkų siekis elgtis pagal taisykles. Sportininkams patinka kaupti varžybų trofėjus, laikraščius ar žurnalus, kuriuose rašoma apie jų sportinę veiklą.
Pažinimo džiaugsmo poreikis	Šis poreikis gali būti patenkintas tiek, kiek treneris stengiasi suteikti sportininkams naujų žinių ir kiek jie patys domisi pasirinktos sporto šakos technikos ir taktikos subtilybėmis.

1.3.3 F. Herzbergo motyvacijos teorija

F. Herzbergas (1996) papildė A. Maslow poreikių hierarchijos teorija. Jis akcentavo, kad asmenybės motyvacija veikia dviejų veiksmu grupės: palaikymo ir motyvacinių.

Palaikymo veiksniai:

- a) treniruotės sąlygos,
- b) materialinis atlygis,

- c) sportininko ir trenerio santykiai,
- d) santykiai su komandos draugais.

Motyvaciniai veiksniai:

- a) tobulėjimo galimybės,
- b) pripažinimo galimybės,
- c) laimėjimai.

Butini tiek palaikymo, tiek ir motyvaciniai veiksniai. Palaikymo veiksniumi nebuvimas sukelia neigiamas emocijas, jų buvimas dar neužtikrina pasitenkinimo veikla. Kad būtų pasitenkinimas, reikia naudoti ir motyvacinius veiksnius.

F. Herzbergo teorija labai panaši į A. Maslow poreikiu hierarchija. Palaikymo veiksniai atitinka fizinius poreikius (saugumo ir ateities užtikrinimo), motyvaciniai veiksniai susiję su aukštesniu lygiu (saviraiškos) poreikiais.

Palaikymo ir motyvaciniai veiksniai gali tapti motyvacijos šaltiniu ir priklausyti nuo įvairių poreikių. Kadangi atskiru žmonių poreikiai yra įvairūs, tai jie ir motyvuos skirtingai. Nors F. Herzbergas ir praplėtė motyvacijos sampratą, tačiau jo teorija neiškaito daugumos situaciją apibūdinančių permainų, susijusių su ta situacija. Vadinasi, norint paaiškinti motyvacijos mechanizmą, reiktų tirti daug daugiau elgesio ir aplinkos parametrų.

1.3.4 J. Palaimos motyvacijos teorija

J. Palaima (1976) paskelbė teoriją, kurioje atskleistos esminės sportinės veiklos motyvų grupės:

1. Moraliniai motyvai: pareigos, solidarumo, patriotizmo jausmai.
2. Noras išreikšti save. Sporto varžybos yra puiki priemonė ir galimybė išreikšti save, atskleisti savo privalumus, nusipelnyti visuomenės pripažinimą, meilę ir pagarbą.
3. Motyvai, kylantys iš naujų santykių su kitais žmonėmis ir pačiu savimi dėl sportinės veiklos: noras kuo geriau pasirodyti žiūrovams, neužsitraukti gėdos varžybas žiūrinčių artimųjų ar draugų akivaizdoje.
4. Motyvai, kylantys iš santykių su treneriu, kai siekiama neišskaudinti jo, nusipelnyti jo pagyrimą, pateisinti pasitikėjimą.
5. Motyvai, kylantys iš santykių su varžovu: noras parodyti jam savo pranašumą, atsirevanšuoti už ankstesnę pralaimėjimą, priversti jį paprakaituoti.

6. Motyvai, susiję su teigiamu sportininko požiūriu į varžybų sunkumus: noras dėti maksimalias pastangas esant įtemptoms sąlygoms.

7. Varžybiniai motyvai siaurąją prasme: natūralus noras pasigalynėti, išmatuoti jėgas.

8. Meilė sportui, pasirinktai sporto šakai.

9. Motyvai, susiję su noru patirti sporto ir sporto varžybų daroma lavinamąjį ir auklėjamąjį efektą.

10. Motyvai, kylantys iš požiūrio į atliktą treniravimosi darbą.

11. Estetiniai motyvai: noras parodyti tikrą, gražų sportą, noras pasigėrėti savo meistriškai atliekamais pratimais ir veiksmais.

12. Motyvai, kylantys iš susižavėjimo įžymiu sportininku įkvepiančiais pavyzdžiais.

13. Motyvai, susiję su noru pasiekti tam tikrų galimybių: materialinės naudos, privilegijų.

Pažymėtina, kad sportininką paprastai skatina dėti visas pastangas ne kuris nors vienas motyvas ir ne kuri nors viena iš čia išvardintų motyvų grupių, o visas jų kompleksas, sistema.

Pasak J. Palaimos (1976), ištirti sportininko veiklos motyvus, formuoti juos – tai svarbiausia ugdant sportininko valią (Malinauskas, 2003).

Sportinius motyvus sudaro du pogrupiai: sportinių pasiekimų motyvai ir sportiniai interesai. Tokį jų skirstymą nulemia skirtingas požiūris į rezultatyviąją ir procesualinę sportinės veiklos pusę: vieni sportininkai siekia aukščiausių rezultatų, kitus vilioja pati veikla (Palaima, 1984).

1.3.5 I. Kalyševio motyvacijos teorija

I. Kalyšėvas (1981) motyvus sugrupavo į nesportinius, pusiau sportinius ir sportinius. Prie

nesportinių galima priskirti šiuos:

1. Draugystės, arba grupinio solidarumo, motyvai: į sportą atveda noras būti kartu su bendraamžiais. Šių motyvų socialini - psichologini pagrindą sudaro poreikis bendrauti.

2. Tobulinimosi motyvais sportuojant siekiama paspartinti savo fizinio tobulėjimo tempą ir užimti derama vieta tarp draugu. Socialini - psichologini šio motyvo pagrindą sudaro greitai augantis paaugliu asmenybės saviraiškos poreikis.

3. Pareigos motyvai: socialinis - psichologinis šių motyvų pagrindas yra asmenybės moralinės savybės - pareigingumas, atsakingumas, paklusnumas ir kt.

4. Pamėgdžiojimo motyvai: paaugliai labai dažnai nori bŭti panašus į jau pasiekusius laimėjimų sportininkus. Į savo pamėgdžiojamą objektą jaunas sportininkas žiuri kaip į galutinio tikslo etaloną, kurio pasiekti galima tik žengiant sunkiu sporto keliu.

Pusiau sportiniams priklauso motyvai, susiję su varžymusi grupės viduje. Jų esmė ta, kad bendrų fizinių pratimų atlikimas visada skatina lyginti savo rezultatus su draugų rezultatais ir pralenkti juos, ta motyvų grupę apibudina poreikis siekti pergalės, lenktyniauti. Tačiau čia sportininko siekiai paprastai dar neperžengia mažos grupės (klasės, sekcijos, komandos) ribų.

Sportinius motyvus sudaro du pogrupiai: laimėjimu motyvai ir sportiniai interesai. Toki skirstymą nulemia skirtingas požiūris į sportinę veiklą. Vieni sportininkai siekia geriausių rezultatų, kitus vilioja pati veikla. Sportinių laimėjimų motyvai yra labai įvairūs: pradedant noru bŭti tikru sportininku ir baigiant siekimu tapti sporto meistru. Šie motyvai grindžiami žmogaus poreikių siekti didelio meistriškumo.

Sportiniai interesai tiesiogiai susiję su pačiu sportavimu. Psichologiškai – tai pratybų ir varžybų emociingumas, pasitenkinimas, kuri suteikia pats fizinių pratimų atlikimas (Malinauskas, 2003).

1.3.6. K. Alderferio poreikių teorija

K. Alderferio teorija A. Maslovo hierarchiją suskirstė į 3 lygius (Sakalas, A., Šilingienė, V., 2000):

- egzistencijos poreikiai (fiziologiniai ir saugumo);
- santykių poreikiai (priklausomumo ir pagarbos);
- augimo poreikiai (saviraiškos).

K. Alderferio poreikių teorija nuo A. Maslovo teorijos skiriasi dviem esminėmis ypatybėmis. Visų pirma “vienu metu žmonių motyvų priežastimi gali bŭti įvairių lygių poreikiai” (Sakalas, A., Šilingienė, V., 2000). Pvz., tuo pat metu žmogų gali motyvuoti noras turėti pinigų, turėti draugų ir galimybė įgyti naujų žinių. K.Alderferis mano, kad nebŭtina patenkinti žemesniųjų poreikių, kad atsirastų aukštesnieji. Jie gali egzistuoti kartu.

Kitas svarbus K.Alderferio teorijos momentas – “atvirkštinio proceso galimybė. Jeigu aukštesniajame poreikių lygyje esančio žmogaus žemesnio lygio poreikiai nepatenkinami, jis regresuoja ir nusileidžia į pradinį lygį” (Sakalas, A., Šilingienė, V., 2000). Jau ir patenkinti poreikiai gali bŭti darbo motyvatoriai, jei jie kompensuoja nepatenkintuosius. Pvz., ne vienas darbuotojas sutinka kęsti netinkamą vadovo elgesį, jei už savo darbą gauna gerą atlyginimą.

Elgesio reguliavimo teorijos tiria, kaip paskirstomos pastangos, kai žmogus siekia skirtingų tikslų ir kaip žmogus elgiasi. Ši teorija tvirtina, kad žmogaus elgesį lemia ne tik

poreikiai. Žmogus elgesys susijęs su aplinkybėmis, viltimi ir galutiniais rezultatais. Apibendrinus tuos veiksnius, galima išskirti tris pagrindines elgesio reguliavimo teorijas: teisingumo, Vroom vilčių bei Porterio – Lawlerio modelis.

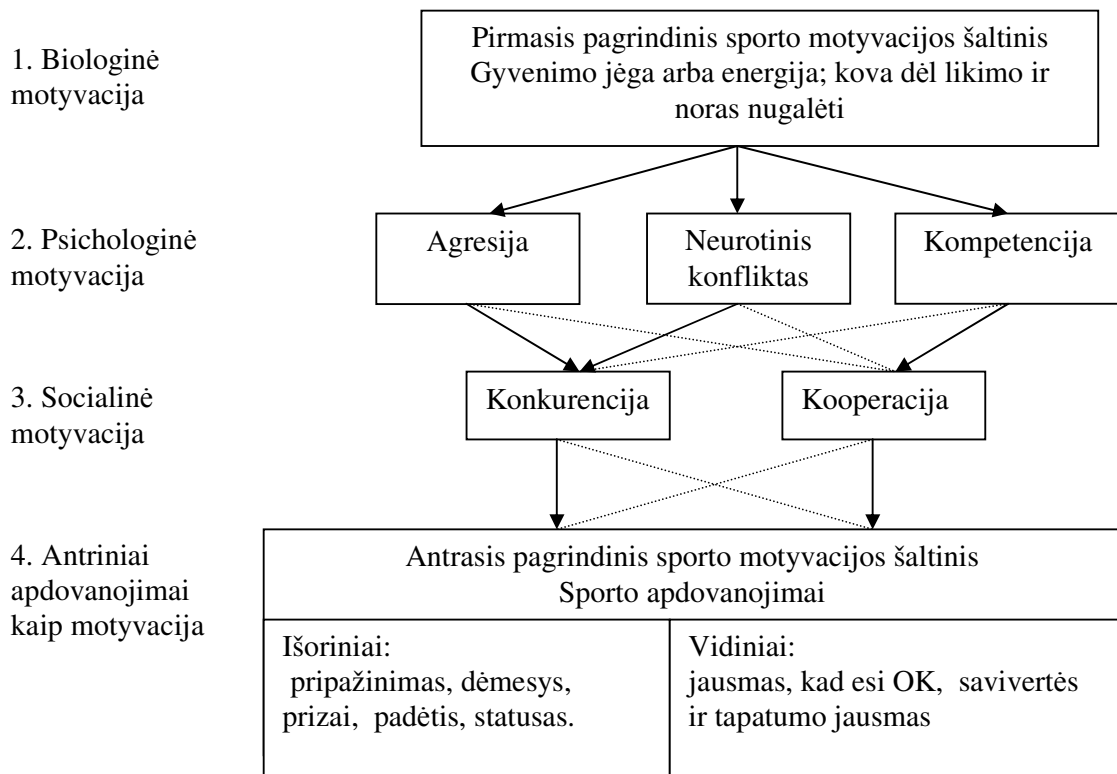
1.3.7. MakKlelando poreikių teorija

Žmonės skirtingai reaguoja į įvairius motyvatorius, tai priklauso nuo jau turimų nuostatų, požiūrių, vertybių. MakKlelandas savo teoriją grindė pasiekimo, vienijimo ir valdžios motyvaciniais modeliais, vėliau buvo suformuotas dar vienas – kompetencijos motyvacinis modelis. Pasiekimo motyvacijos modelis paremtas žmonių pastangomis įveikti iššūkius ir kliūtis siekiant tikslų (Jucevičienė, P., 2000). Individas, turintis šį polinkį, nori vystytis ir tobulėti bei kopti sėkmės laiptais. Pasiekimai jam yra svarbūs dėl jo paties, o ne dėl šiuos pasiekimus lydinių apdovanojimų ir atlyginimų. Vienijimo motyvacinis modelis remiasi pastangomis (polinkiais) vienyti žmones socialiniu pagrindu (Jucevičienė, P., 2000). Žmonės, vedami vienijimo motyvacijos, dirba geriau tuomet, kai jų mokėjimas bendradarbiauti ir kooperotis yra pastebimas ir jie yra pagiriami. Žmonės, vejami vienijimo motyvacijos, linkę į draugiškus santykius su bendradarbiais. Jie patiria vidinį pasitenkinimą, būdami su draugais. Todėl darbe šie žmonės siekia turėti galimybę vystyti tokius santykius. Valdžios motyvacinis modelis remiasi darbuotojų polinkiu daryti įtaką žmonėms ir situacijoms (Jucevičienė, P., 2000). Tokie žmonės siekia įtakoti savo organizacijas ir netgi linkę į riziką. Žmonės su ryškiu valdžios poreikiu dažniausiai yra atviri, energingi, nebijantys konfrontacijos ir sugebantys ginti savo pozicijas. Kompetencijos motyvacinis modelis remiasi pastangomis dirbti labai kokybiškai. Tokie darbuotojai siekia meistriškumo, nori įgyti problemų sprendimo įgūdžių ir stengiasi racionalizuoti darbą, mokosi iš savo ir kitų patirties. Jie yra linkę gerai atlikti darbą, todėl, kad tai jiems teikia vidinį pasitenkinimą, ir dėl pagarbos, kurią jie užsitarnauja gerai dirbdami (Jucevičienė, P., 2000).

1.3.8. S. Butt sportinės veiklos motyvacijos modelis

Autorė teigia (Butt, 1991), kad sportiniai motyvai kyla, sąveikaujant biologiniams ir aplinkos procesams. Abi procesų grupės ženkliai įtakoja psichologinius motyvacijos lygmenis.

S. Butt išskiria du motyvacijos šaltinių lygmenis (5 pav.):



5 pav. **Sportinės veiklos motyvaciniai komponentai**

(Mind-body maturity: Psychological Approaches to Sports, Exercise, Fitness, 1991)

Biologinis motyvacijos šaltinių lygmuo užtikrina gyvenimo energiją visiems gyviems organizmams. Psichologiniame motyvacijos lygmenyje galimi trys energijos išraiškos stiliai – konfliktai, agresija ir kompetencija. Tiriant sporto motyvus yra labai svarbu suvokti, kad agresijos, konfliktiškumo ar kompetencijos motyvai nėra statiški, todėl reikalingos metodikos, nustatančios šių motyvų išreikštumo laipsnį tam tikru laiku ir tam tikrose situacijose.

Pagal S. Butt (1991) teoriją, agresyvūs sportininkai pasižymi energija ir jėga, bet stokoja kontrolės, greitai reaguoja į frustruojančias situacijas, dėl nesėkmių kitus linkę kaltinti labiau nei save.

Konfliktingos orientacijos sportininką galima identifikuoti pagal neadekvatų susirūpinimą, dažnai nelaimingumo išraišką, perdėtus atsiprašėjimus.

Sportininkus, orientuotus į kompetencijos motyvus lengva atpažinti: jie visad noriai išbando naujoves, sportinė veikla jiems – savęs išreiškimas ir savęs tyrinėjimas. Šie sportininkai nesusiduria su problemomis, kurios apsunkina bendravimą su agresyviais ir konfliktiškais sportininkais.

Taigi šios trys orientacijos apibūdina vidines psichologines sportininkų būsenas ir, teoriškai, kiekvienas sportininkas pasižymi visomis išvardintomis orientacijomis, bet atitinkamoje situacijoje dominuoja viena kuri nors.

Socialinis motyvacijos lygis sąlygoja sąveikos būdą tarp sportininko ir sportinės aplinkos. Akcentuoti du elgesio stiliai – konkurencinė socialinė motyvacija ir kooperacinė socialinė motyvacija. Terminai “konkurencinė ir kooperacinė motyvacija” S. Butt (1991) teorijoje naudojami sportininko individualaus socialinės aplinkos suvokimo apibūdinimui.

Konkurencinės orientacijos sportininkai savo sportinę veiklą mato kaip nuolatinę kovą, kurioje jie būtinai turi nugalėti kitus. Šio tipo atletai dažnai nekenčia savo varžovų, pavydi kitų sėkmei.

Kooperatyviai nusiteikę atletai, kitus sportininkus vertina kaip sporto veiklos partnerius. Jie noriai padeda kitiems, džiaugiasi kito sėkme, siūlo savo paramą komandai ar treneriui.

Nagrinėdama antrinę motyvaciją S. Butt (1991) išskiria dvi apdovanojimų (paskatinimų) kategorijas – išorinę (pinigai pripažinimas) ir vidinę (jausmas, kad tu esi “OK”, savivertė).

S. Butt (1991) pripažįsta, kad būtent apdovanojimų sistema, vyraujanti organizuotame sporte ir įtakoja neigiamą sportininkų socialinę aplinką, kurioje akcentuojama tik pergalė, prizai, statusas. Paaugliai skatinami dalyvauti ir varžytis dėl išorinių apdovanojimų, aukojant internalius malonumus, kuriuos jie galėtų atrasti sportinėje veikloje. Visi norime matyti sportininkus beveik tobulomis asmenybėmis, pilnai atsidavusiais savo veiklai, bet turime pripažinti, kad patys kompetencijos ir kooperacijos motyvai nėra labai skatinami, nes dažnai neakcentuojami vidiniai paskatinimai.

Apibendrinami galime konstatuoti, kad integruotame S. Butt teoriniame modelyje akcentuojama sąveika tarp biologinių predispozicijų, socialinių motyvų ir pageidaujamo elgesio stiliaus. Jis tinka ne tik sporto psichologo konsultaciniam darbui, bet ir treneriui, prognozuojant sportininko elgesį ar parenkant tinkamą skatinimo formą (Weinberg, 1999).

1.3.9. A. Maslowo poreikių hierarchija

A. Maslowas buvo vienas pirmųjų mokslininkų, iš kurio darbų vadovai sužinojo apie žmonių poreikių sudėtingumą ir jų poveikį motyvacijai. Jis teigė, kad žmonės turi daugybę poreikių, kuriuos galima suskirstyti į 5 kategorijas, išrikiuotas skatinamojo poveikio mažėjimo tvarka (Bagdonas, E., Bagdonienė, L., 2000, p.128):

1. Fiziologiniai poreikiai. Juos būtina patenkinti, kad žmogus galėtų gyventi.
2. Saugumo poreikiai. Jų patenkinimas apsaugo žmogų nuo fizinių ir psichologinių pavojų bei suteikia garantiją, kad ateityje bus patenkinti ir fiziologiniai poreikiai.

3. Socialiniai poreikiai – tai poreikis priklausyti kokiai nors grupei ir jausti, kad ši grupė asmenį pripažįsta, ir pan.
 4. Pagarbos poreikiai – tai aplinkinių žmonių asmens pasiekimų ir kompetencijos pripažinimo ir pagarbos poreikiai.
 5. Saviraiškos poreikiai – tai poreikiai realizuoti žmogaus kaip asmenybės galimybes ir šių galimybių pripažinimas.
- A. Maslowo poreikių hierarchiją vaizduojanti piramidė pateikta 6 paveiksle.



6 pav. A. Maslowo poreikių hierarchiją vaizduojanti piramidė

(Šaltinis: sukurta darbo autoriaus pagal Jucevičienė, J. (1996) Organizacijos elgsena)

Kai vienas iš šių poreikių pakankamai patenkinamas, pradeda dominuoti kitas. Kaip parodyta 1 paveiksle, žmogus kopina aukštesn šios hierarchijos pakopomis. Motyvacijos požiūriu A. Maslowo teorija teigtų, kad nors joks poreikis niekada nėra patenkinamas iki galo, pakankamai patenkintas poreikis jau nebeskatina.

A. Maslowo poreikiai sudaro hierarchiją. **Maslowo poreikių hierarchija** – motyvacijos teorija, teigianti, kad žmonės siekia patenkinti penkių tipų poreikius, kurie gali būti išdėstyti hierarchiškai. Tai reiškia, kad pirmiausia žmogus turi patenkinti pirminius poreikius, ir tik po to jo veiklą motyvuoja aukštesnio lygio poreikiai.

A. Maslowo nuomone, individą labiausia skatina jam tuo metu aktualiausi, t.y. dominuojantys poreikiai. Dominuojantį poreikį lemia dabartinė individo situacija ir patyrimas. Pradedant gyvybiškai būtiniais fiziologiniais poreikiais, kiekvienas žemesniosios pakopos

poreikis turi būti patenkinamas, kad individui atsirastų noras patenkinti aukštesniosios pakopos poreikius. Patenkinus žemiausius – fiziologinius poreikius, atsiranda saugumo poreikiai, kurie taip pat gali dominuoti individo organizme. Saugumo poreikių kategorijai priskiriami stabilumo, priklausomumo, apsaugos, laisvės nuo apdorojimų, baimės, pavojaus, taip pat tvarkos, įstatymo bei kiti poreikiai. Socialiniai individo poreikiai patenkinami, kai žmogus yra jam malonioje socialinėje grupėje, kuri laiduoja draugiškus santykius su artimais, mylimais žmonėmis. Pagarbos, saviraiškos, savęs aktualizavimo poreikiai yra aukščiausio lygmens, kai asmens elgesyje iškyla poreikis rasti savo vietą visuomenėje, paprasčiausiai būti tuo, kuo tik jis nori būti. Pripažinimo poreikiai skirstomi į dvi grupes. Pirmajai grupei priklauso su pasiekimo samprata susiję norai ir siekimai. Kiekvienam žmogui būtina jausti savo pajėgumą, adekvatumą, kompetenciją, pasitikėjimą savimi, nepriklausomybę ir laisvę. Antrąją pripažinimo poreikių grupę sudaro prestižo poreikis atitinkamo statuso pasiekimo, dėmesio pripažinimo, šlovės poreikiai. Patenkinęs šio lygmens poreikius, žmogus jaučia pasitikėjimą savimi, jaučia savo vertę, savo naudingumą ir buvimo šiame pasaulyje būtinumą. Svarbu, kad savęs vertinimas nebūtų pagrįstas tik aplinkinių sprendimais ir neprarastų ryšio su realiais individo gebėjimais, žiniomis ir mokėjimais. Taip pat reikia skirti patį rezultatą bei su juo susijusį kompetencijos jausmą, t.y. tai, kas pasiekta išskirtinėmis valios pastangomis, užsispyrimo, atsakingu požiūriu į darbą ir tai, kas atėjo kaip emocinių, spontaniškų polinkių realizavimo rezultatas; tai kas duota gamtos, prigimties, likimo. A.Maslow teigia, kad žmogus privalo būti tas, kas gali būti. Tai savęs atskleidimo, savyje glūdinčių potencijų realizavimo, savęs identifikavimo siekimas. Socialiniai, psichologiniai ir savirealizacijos poreikiai priklauso aukštesniųjų poreikių grupei.

Taigi A. Maslowo teorija paaiškina, kad poreikiai skatina žmogų veikti. Todėl būtina motyvuoti kiekvieną žmogų motyvuoti.

1.4. Joga, kaip asmenybės savirealizacijos priemonė

Joga praktikuoti gali kiekvienas. Tam nereikia specialios įrangos ar rūbų - tik šiek tiek ploto ir stipraus troškimo tapti sveikesniu, noro realizuoti savo siekius gyvenime. Jogas pozos (asanos) mankština kiekvieną kūno dalį, ištempia raumenis ir sąnarius, stuburą ir visą griaučių sistemą, suteikdamos joms tonuso. Asanos daro poveikį ne tik išoriniam kūnui, bet ir vidaus organams, nervų ir endokrininei liaukų sistemoms, palaiko jas sveikas. Atpalaiduodamos fizinę ir psichinę-mintyse esančią įtampą, asanos išlaisvina ir didelius kiekius energijos. Jogas kvėpavimo pratimai, žinomi kaip pranajama, papildoma kūną energija ir padeda kontroliuoti protą, suteikdami šviežumo ir ramybės pojūtį. Praktikuojant pozityvų mastymą ir meditaciją, padidėja koncentracija, proto aiškumas ir galia. (Grime, L., 2009)

Joga yra visą apimantis mokslas, kilęs prieš tūkstančius metų Indijoje. Tai - seniausia asmeninio tobulėjimo sistema, apimanti kūną, protą ir sielą. Senovės jogai turėjo gilų žmogaus tikrosios prigimties suvokimą ir žinojo, ko žmogui reikia, kad gyventum harmonijoje su savimi ir supančia aplinka. Jie suvokė fizinį kūną kaip mašiną, protą - kaip vairuotoją, sielą - kaip žmogaus tikrąjį "aš", jo poelgius, emocijas ir intelektą - kaip tris jėgas, kurios "traukia" kūną. Šios trys jėgos turi būti pusiausvyroje, kad vyktų visapusiškas tobulėjimas. Turint omenyje abipusį kūno ir proto ryšį, jogai suformulavo unikalų šios pusiausvyros palaikymo metodą - metodą, kuris apjungia visus judesius, reikalingus palaikyti fizinei sveikatai, kvėpavimo ir meditacijos technikas, kurios užtikrina proto ramybę. (Godfrey, D., 2003).

Daugelį žmonių joga patraukia, kadangi siūlo būdus, kaip kūną padaryti stipresniu, sveikesniu ir lankstesniu, gražiai atrodančiu, kūną, kuriame būtų patogu gyventi. Kiti ateina ieškodami pagalbos dėl konkrečių negalavimų tokių kaip nugaros skausmai. Kai kurie - tik skatinami jausmo, kad iš gyvenimo negauna visko, ką galėtų. Kokia bebūtų jūsų priežastis, joga gali tapti jums priemone, instrumentu, duodančiu ir tai, ko atėjote, ir daugiau. (Grime, L., 2009)

Kad suprastumėme, kas yra joga, ją reikia praktikuoti. Iš pirmo žvilgsnio, ji atrodo tik truputi daugiau, nei serija keistų fizinių pozų, kurios palaiko kūną liekną ir lankstų. Bet laikui bėgant kiekvienas, kuris reguliariai praktikuoja jogą, pajunta subtilų pasikeitimą savo požiūryje į gyvenimą - pastoviai atpalaiduodami kūną ir suteikdami jam tonusą, nuramindami mintis, jūs pamažu neriate į vidinės ramybės būseną, kuri ir yra tikroji jūsų prigimtis. Tai ir yra tai, kas sudaro jogos esmę - savirealizacija, kurios visi mes sąmoningai ar nesąmoningai siekiame, ir kurios link visi mes pamažu judame. (Centre, T., S., Y., 1996)

Jei jūs galėtumėte kontroliuoti savo protą ir mintis, tai nebūtų apribojimų tam, ką galėtumėte daryti - kadangi tik mūsų pačių vaizduotė ir išankstinis nusistatymas traukia mus atgal ir sulaiko nuo savirealizacijos. (Godfrey, D., 2003)

Yra keturi pagrindinės jogos rūšys - Karma Joga, Bakti (Bhakti) Joga, Džnana(Jnana) Joga ir Radža (Raja) Joga. Tačiau galu gale visi jie nuveda į tą patį tikslą - savirealizaciją.

Karma Joga - veikimo joga - tai kelias, kurį daugiausia pasirenka draugiškos natūros žmonės. Ši joga moko pasiaukojimo, nesitikint jokio atpildo ar naudos. Veikimas, neprisiriant prie savo veiklos vaisių, išugdo tauresnius jausmus.

Bhakti Joga - tai dvasinio pasišventimo (atsidavimo) kelias, kurį renkasi emocinės natūros žmonės. Maldomis, garbinimu ir ritualais jie paskiria save Dievui, keisdami savo emocijas ir leisdami joms tekėti į besąlyginę meilę ir dvasinį atsidavimą.

Jnana Joga - žinojimo ir išminties joga - sunkiausias kelias, reikalaujantis begalinės valios ir intelekto. Pagal Vedantos filosofiją, Jnana jogai naudoja savo protą tam, kad iširtų savo tikrąją prigimtį. Erdves stiklinio indo viduje ir išorėje mes suvokiame kaip skirtingas, taip pat,

kaip ir savo atskirumą nuo Dievo. Jnana Joga padeda "sudaužyti tą stiklinį indą", pamažu ištirpdant nežinojimo šydą, ir patiriant savo vienybę su Dievu.

Raja Joga - tai fizinės ir protinės kontrolės mokslas. Dažnai vadinamas "karališkąja joga". Jis siūlo visapusišką minties bangų kontroliavimo metodą, pakeičiantį mūsų psichinę ir fizinę energiją į dvasinę. (Devi, I., 2008)

Jogos kilmė skendi laiko rūke. Ji yra laikoma dievišku gyvenimo mokslu, kuris atsiskleidė nušvitusiems išminčiams per meditacijas. Patys seniausi archeologiniai jogos egzistavimo įrodymai yra akmeninės figūrėlės, vaizduojančios jogos pozas. Jų amžius siekia apie 3000 m.pr.m.e..Pirmąkart joga yra minima milžiniškame raštu, vadinamu Vedomis, rinkinyje maždaug apie 2500 m.pr.m.e.. Jogos mokymo ir Vedantos filosofijos pagrindus mums pateikia raštai, vadinami Upanišadomis, užbaigiantys Vedų rinkinį. (Centre, T., S., Y., 1996)

Šeštame amžiuje pr.m.e. pasirodė dvi didelės epinės poemos - Ramajana(Ramayana), parašyta Valmiki, ir Mahabharata , parašyta Vjasa (Vyasa). Bhagavadgyta (Bhagavad Gita) - vienas iš žinomiausių jogos raštų (įeina į Mahabharatos sudėtį). Patandžalio(Patanjali) mintys surašytos į Joga Sutras 3 amė. pr.m.e., sudaro Radža (Raja) Jogos pagrindus. Klasikiniai Hatha Jogos tekstai yra Hatha Joga Pradipika, kurie aprašo įvairias asanas ir kvėpavimo pratimus, formuojančius ir šiuolaikinės jogos praktikos pagrindus. (Devi, I., 2008)

Joga - tai gyvas mokslas, kuris vystosi jau keli tūkstančiai metų ir formuojasi, pagal kintančios visuomenės reikmes. Viena žymiausių paskutinio šimtmečio asmenybių - Svami Šivananda(Sivananda). Ilgą laiką dirbęs gydytoju šis milžiniškos energijos ir stiprybės žmogus parašė ir išleido apie 300 knygų, brošiūrų ir žurnalų, pagrįsdamas jogos mokymą medicininėmis žiniomis, sudėtingas Vedantos filosofijos doktrinas, išaiškindamas paprastais, žmonėms suvokiamais terminais. Vieną iš savo mokinių - Svami Višnu Devananda(Vishnu Devananda) išsiuntė į Vakarų propaguoti jogos mokslo. Būdamas vienu iš žinomiausių Radža(Raja) ir Hatha jogos mokytoju pasaulyje, Svami Višnu Devananda 1957m. atvyko į San Franciską. Keliudamas per JAV, Kanada ir kitas šalis, jis kūrė tarptautinį Šivananda Jogos centrų ir atramų tinklą. Betarpiškai stebėdamas vakariečių gyvenimo būdą ir poreikius, jis sukonzentravo senovės jogos išmintį į penkis esminius principus, kurie gali būti lengvai įpinti į jūsų gyvenimo būdą tam, kad būtų sukurtas pagrindas ilgam ir sveikam gyvenimui. (Centre, T., S., Y., 2003)

1.6 Jogos praktikavimo principai

Tinkamas atsipalaidavimas - išvaduoja raumenis nuo įtampos, kūnas pailsi ir atsigauja kaip po gero nakties miego. Tai įtakoja jūsų aktyvumą ir moko, kaip saugoti energiją, padeda atsikratyti nerimo ir baimių. Atsipalaidavimas yra natūralus būdas pasikrauti. Kada kūnas ir protas nuolat pervargę, mažėja jų efektyvumas. Siekiant sureguliuoti ir subalansuoti kūno ir

proto veiklą, būtina išmokti taupyti kūno gaminamą energiją. Energijos taupymas – svarbiausias tikslas mokantis atsipalaiduoti. (Worby, C., 2002)

Šiandieninis visuomenės gyvenimas, maistas, darbas ir netgi vadinamieji pasilinksminimai (pavyzdžiui, rokenrolas) neleidžia žmogui atsipalaiduoti. Daugiau energijos sunaudojama nuolat palaikant pasirengusius dirbti raumenis negu iš tiesų dirbant. Netgi ilsėdamasis žmogus sunaudoja daug energijos dėl nereikalingos kūno ir proto įtampos. Taigi didžioji dalis kūno energijos iššvaistoma. Per dieną mūsų kūnas paprastai pagamina rytojui reikalingas medžiagas ir energiją, deja, dažnai visa tai per keletą minučių suryja bloga nuotaika, pyktis, apmaudas arba susierzinimas. Atsipalaidavus prana beveik nenaudojama. Tik šiek tiek jos reikia pagrindinėms funkcijoms palaikyti, o visa kita kaupiama ir saugoma. Norint pasiekti visišką atsipalaidavimą, reikia perprasti tris jo lygmenis – fizinį, protinį ir dvasinį. Kol bent vienas lygmuo nepaklūsta, atsipalaidavimas nėra visiškas. (Grime, L., 2009)

Tinkami fiziniai pratimai - tai jogos pozos (asanos), padeda sistemškai išmankštinti visas kūno dalis - ištempia ir suteikia tonusą raumenims ir raiščiams, suteikia lankstumo stuburui ir sąnariams, pagerina medžiagų apykaitą. Tai tarsi alyva veikia sąnarius, raumenis, raiščius, sausgysles ir kitas kūno dalis, greitina medžiagų apykaitą ir didina lankstumą. Jokios kitos sistemos pratimų poveikis žmogui nebuvo taip nuodugnai patikrintas kaip jogos. Jogos asanoje (pozoje) reikia išbūti tam tikrą laiką (žodis „asana“ reiškia stabilią pozą). Lėtai ir sąmoningai atliekamos asanos duoda naudos ne tik kūnui – taip lavinama proto koncentracijos ir meditacijos įgūdžiai. Jogos pratimais visų pirma siekiama išsaugoti sveiką nugarą. Stuburas yra nervų sistemos centras, kūno telegrafas. Sveikas stuburas, tiesioginis galvos smegenų tęsinys, padeda palaikyti kūno sveikatą. Atliekant tinkamus pratimus stuburas išlieka lankstus ir stiprus, todėl suaktyvėja medžiagų apykaita, nervai gauna reikalingą maisto medžiagų bei deguonies kiekį ir kūnas išlieka jaunatviškas. Kinų patarlė sako: lanksti nugara lemia ilgą gyvenimą. Asanos veikia visą kūno sistemą, ypač svarbiausius jos taškus, puikiai žinomus kinų akupunktūroje. Šių taškų stimuliavimas didina nervinės energijos, vadinamos prana (sanskrito k.) arba chi (kinų k.), srautą. Asanos taip pat veikia gilesnes ir subtilesnes kūno dalis. (Worby, C., 2002)

Asanų metu atliekant įvairius judesius masažuojami ir stimuliuojami vidaus organai, suaktyvinama jų veikla. Kadangi jogos pozos visada atliekamos giliai kvėpuojant, atsipalaidavus ir susikoncentravus, jos taip pat padeda stiprinti proto kontrolę. Iš prigimties nestabilus ir nuolat jausminių potyrių dirginamas protas atsiskiria ir atsiriboja nuo jausmų, liaujasi blaškėsis ir pamažu ima paklusti. (Grime, L., 2009).

Tinkamas kvėpavimas - pilnas ir ritmiškas kvėpavimas, užpildantis visus, o ne tik dalį, plaučius, gerinantis deguonies įsisavinimą. Jogos kvėpavimo pratimai (pranajama) moko atstatyti kūno energiją ir kontroliuoti psichinę būseną. Teisingas kvėpavimas sujungia kūną su jo baterija

– saulės rezginiu, kur sukaupta be galo daug energijos. Stimuliuojama specialių jėgos kvėpavimo pratimų (pranajama), ši energija išvaduojama kūno ir proto atsinaujinimui skatinti. Daugelis žmonių kvėpuodami naudoja tik dalį plaučių galios. Jie kvėpuoja paviršutiniškai, išnaudodami tik mažą plaučių tūrio dalį, vaikšto susikūprinę, nuolat jaučia skausmingą įtampą viršutinėje nugaros dalyje ir kakle bei kenčia nuo deguonies trūkumo. Tokie žmonės greitai pavargsta ir patys nežino kodėl. Šiems nelaimėliams tereikia išmokti paprasčiausių kvėpavimo pratimų, kuriuos galima atlikti sėdint prie stalo, židinio ar mašinoje. Taisyklingas diafragminis kvėpavimas gali pašalinti įtampą ir netgi depresiją. O visų svarbiausias gero kvėpavimo rezultatas – pranos, arba nervinės energijos, didinančios mūsų gyvybinės energijos sankaupas, koncentracija. Suvaldyta prana leidžia suvaldyti protą. (Grime, L., 2009)

Visos kūno ligos gali būti pakirstos iš pašaknių, reguliuojant praną, – štai toks tas slaptasis gydymo menas. Akupunktūra ir šiatsu, gydymas tikėjimu, prisilietimais ar kitaip yra labai sukoncentruotos – sąmoningai ar nesąmoningai – pranos pavyzdžiai. Paprastai kvėpuodami mes gauname labai mažai pranos, tačiau susikoncentravę ir sąmoningai reguliuodami kvėpavimą įvairiuose nervų centruose ir smegenyse galime sukaupti jos daugiau. Daug pranos turintis asmuo spinduliuoja gyvybingumą ir jėgą. (Worby, C., 2002)

Tinkamas maitinimasis - maistingas ir taisyklingai subalansuotas, naudojant tik natūralius produktus, maitinimasis. Tai palaiko kūną lengvu ir elastingu, o protą - ramiu, didina atsparumą ligoms. Jogo valgis vegetariškas; tai švarūs, paprasti, natūralūs, lengvai virškinami ir pasisavinami produktai, stiprinantys sveikatą. Norint subalansuoti mitybą, reikia šiokių tokių žinių. Kūno poreikiams patenkinti būtini penkių rūšių elementai: baltymai, angliavandeniai, mineralai, riebalai ir vitaminai. Švieži neperdirbti produktai (geriausiai natūralūs, neužteršti chemikalais ir pesticidais) geriau patenkina organizmo poreikius. Maistą perdirbant, rafinuojant ir ilgalaik termiškai apdorojant sunaikinama didžiuma jo vertės. Gamtoje veikia vadinamasis maisto ciklas, arba maisto grandinė. Saulė yra mūsų planetos gyvybės šaltinis. Vegetarai valgo geriausius šios maisto grandinės produktus, maisto medžiagas gaunančius tiesiai iš saulės. Jogo požiūris į valgymą yra „valgau, kad gyvenčiau“, o ne „gyvenu, kad valgyčiau“. Remdamasis žiniomis ir patirtimi, jogas sprendžia, kokio maisto ir kokį mažiausią kiekį reikia suvartoti, siekiant didžiausios naudos kūnui ir protui, mažiausiai kenkiant gamtai ir nesuteikiant kančios kitoms būtybėms. Kai suvokiamas pasaulio vientisumas, galvojant apie valgį taip pat galvojama ir apie kitų būtybių alkį, gyvūnų kančias ir aplinkos būklę. Viena iš svarbiausių būdų rūpintis planeta – maitintis apgalvotai. (Grime, L., 2009)

Pasninkavimas taip pat yra jėgos mitybos režimo dalis. Pasninkavimas ir poilsis yra universalus gamtos vaistas nuo visų ligų, pradedant karščiavimu ir

baigiant kaulų lūžiais. Kartu su malda pasninkavimą rekomenduoja ir visos pasaulio religijos kaip apšalimą, savidrausmės ir savikontrolės ugdymo priemonę. (Worby, C., 2002)

Pozityvus mąstymas ir meditacija padeda pašalinti negatyvias mintis ir nuramina protą, moko valdyti save. Intelektas išgryninamas, žemieji instinktai sąmoningai valdomi neblaškomo proto ir savitramdos. Joga - didi praktikos filosofija. Kaip sakė didysis jogos Mokytojas H. H. svamis Sivananda: „Vienintelis tikros ir ilgalaikės žmonijos vienybės pagrindas yra širdies religija. O širdies religija yra meilės religija“. Arba: „Samadhi (aukščiausia pažinimo būseną) yra palaiminga sąjunga su aukščiausiuoju Aš. Ji leidžia tiesiogiai intuityviai realizuoti begalybę. Tai vidinė dieviška patirtis, išskylanti aukščiau kalbos ir proto. Jums šį tikrąjį Aš reikės realizuoti giliai medituojant. Ten nustoja veikti jausmai ir protas. Ten nėra nei laiko, nei priežasties.“ (Worby, C., 2002)

1.7 Pilates teorija

Pilates – tai ne aerobinė treniruotė, o tempimo, jėgos ir atsipalaidavimo pratimai, atliekami skambant ramiai muzikai, tampa vis populiariesni ir kai kuriose šalyse jau lenkia jogą, o JAV yra viena iš populiariausių kūno terapinių programų. Treniruotės tikslas – ugdyti laikyseną, lankstumą, koordinaciją, stiprinti nugaros raumenis ir pagerinti miego kokybę. Tai pati šiuolaikiškiausia ir populiariausia treniruočių sistema pasaulyje. tai fiziniai pratimai, kurių pagrindą sudaro jogos elementai. Tai malonus užsiėmimas, nes raumenys stiprinami be didelės fizinio kūno bei psichikos įtampos. (Rodriguez, J., 2008)

Šios treniruotės Pilates treniruotes 1920-aisiais Vokietijoje sukūrė Joseph Pilates. Niujorke Pilates sugalvotų pratimų naudą pirmieji perprato baleto šokėjai. (Brooke, S., 2000) Dabar ne viena Holivudo žvaigždė: Madonna, Toni Collette bei daugelis kitų, kurioms figūros galima tik pavydėti, prisipažįsta, jog grakščias linijas padeda išlaikyti pilates treniruotės. Jų metu išjudinami gilieji raumenys, išmokstama pažinti savo kūną. Ypač tinka žmonėms nemėgstantiems judrių, daug ištvėmės reikalaujančių pratybų. (Mary, B., Fabio, B., 2001)

Šių treniruočių pagalba Jūs sukursite stiprią kūno “Šerdi”. (Šerdis susideda iš giluminių pilvo preso raumenų, mažojo dubens raumenų ir raumenų prigludusių prie stuburo). Vienu metu veikiančių raumenų grupių skaičius maksimalus. Rezultatas – pasiekama ideali apkrovos ir atsipalaidavimo pusiausvyra, gražios kūno linijos, lankstūs sąnariai ir nepriekaištinga laikysena. Tai viena iš saugiausių treniruočių, pratimai taikomi rehabilitacijai po traumų. Rekomenduojama asmenims, pradedantiems sportuoti, turintiems nugaros, stuburo problemų, daug laiko praleidžiantiems prie kompiuterių, dirbantiems mažai judrų darbą. Treniruotė gerina laikyseną, lankstumą, stiprina mažojo dubens raumenis. Tai treniruotė skirta įvairaus fizinio pasirošimo žmonėms, bendrai organizmo fizinei būklei gerinti.. (Brooke, S., 2000)

Treniruotės nėra labai intensyvios, tačiau rezultatai pasireiškia gan greitai. Ši treniruotė tiems, kas nori pajauti ir sustiprinti savo kūną, pratęsti jaunystę. (Mary, B., Fabio, B., 1999). Pilates treniruotės yra dinamiška viso kūno mankštos programa, telpanči į šešis pagrindinius principus: koncentraciją, kontrolę, koordinaciją, grakštumą, tikslumą ir kvėpavimą. Pilates pratimų yra per 500, tačiau jie visi vadovaujami šiais šešiais principais. (Rodriguez, J., 2008). Tiems, kurie nemėgsta bėgioti ant bėgtakio ar kilnoti svorių ir ieško alternatyvių treniruočių, pilates - malonus užsiėmimas, nes raumenys stiprinami be didelės fizinio kūno bei psichikos įtampos. Treniruotės ramina ir atpalaiduoja, padeda atsikratyti stresų. (Mary, B., Fabio, B., 2001)

Pilates treniruotės rekomenduojamos visiems: vaikams, suaugusiems, vyrams ir moterims, jau treniruotiems žmonėms ir pradėjantiems. Ypač vaikam šios treniruotės padės apsisaugoti nuo stuburo iškrypimų, sustiprins nugaros raumenis. (Mary, B., Fabio, B., 1999). Tačiau visiems vertėtų pradėti pilates treniruotes su trenerio priežiūra, kuris pamokys teisingai atlikti pratimus. Išmokus pagrindinių pratimų ir kaip teisingai juos atlikti, treniruotis galima ir namie. Be to, sporto klube pilates treniruotės atliekamos ant specialių tempimo įrenginių, suteikiančių raumenims tam tikrą reikalingą apkrovą. (Mary, B., Fabio, B., 2001)

1.8 Pilates praktikavimo principai

Koncentracija - Išskirtinis Pilateso požymis yra, kad juo užsiimant reikalaujama visiškai susikaupti, taip pavyksta pasiekti, kad kūnas ir dvasia susijungtų. Tai tikrai nereiškia, kad praktikuodamas įprastus gimnastikos pratimus neturi galvoti. Tai reiškia, kad atlikdamas Pilateso mankštą geriausius rezultatus gausi tada, kai visą savo dėmesį sutelksi į Pilateso pratimus, poveikis gali būti toks pat, kaip ir medituojant. O meditacija tave labiau nuramina ir padeda blaiviai žiūrėti į gyvenimą. (Mary, B., Fabio, B., 2001)

“Koncentracija yra pagrindinis dalykas norint sujungti mūsų kūną ir dvasią. Jeigu norite taisyklingai treniruoti savo kūną, taip pat ir dvasiškai turite būti tobuli. Jūsų dvasia judina Jūsų kūną. Kai sutelkiate dėmesį į atskirus judesius, kuriuos atliekate, kai susikoncentruojate į tam tikras kūno vietas, pastebėsite, kaip tos dalys dirba. Tai Jūsų dvasios jėga. Išnaudokite ją!” (Brooke, 2000, p.42)

Kvėpavimas - pilateso mankštoje taip pat kaip ir kitose kūno ir dvasios treniruotėse svarbu kvėpuojant sąmoningai pasikrauti energijos. Liūdna, kad taisyklingai kvėpuojame tik nedaugelis mūsų. Gamta mus apdovanojo nuostabia pora plaučių. Tačiau mes neišnaudojame pilnai, ir tai neša tik bėdas. Gilaus ir pilno kvėpavimo privalumas yra tas, kad cirkuliuojantis kraujas stimuliuoja ląsteles ir tuo pačiu iš jų paima medžiagų apykaitos produktus. Šios medžiagos dažnai sukelia nuovargį. Tavo bendra sveikata priklauso nuo tavo sugebėjimo kvėpuoti. Jei ko

nors paprašoma giliai įkvėpti, tai dažniausiai šis pakelia plaučius ir krūtinės ląstą bei išplečia viršutinę nugaros dalį. Taip dirba tik viršutinė plaučių dalis. Pilatesas tave moko pilnai išplėsti krūtinės ląstą bei nugaros raumenis. (Mary, B., Fabio, B., 2001)

Šiandien mokant Pilateso taikoma kvėpavimo technika, kuri vadinama lateraliniu arba šoniniu krūtinės ląstos kvėpavimu. Tai kvėpavimas, kurio metu krūtinės ląsta įkvepiant plečiasi žemyn ir į abu šonus. Ši kvėpavimo technika tau padeda išlaikyti atpalaiduotą viršutinę kūno dalį ir semtis jėgos iš kūno centro. Pagrindinė taisyklė: starto pozicijoje įkvėpti per nosį ir iškvėpti per burną, kai atliekamas pratimas. Turi visą laiką kvėpuoti giliai. Niekuomet nestabdyti kvėpavimo. (Mary, B., Fabio, B., 1999)

“Kvėpavimas yra pirmas ir paskutinis gyvenimo veiksmas, todėl labai svarbu mokintis taisyklingai kvėpuoti. Norėdamas pasiekti tobulos fizinės būklės idealą Josephas Pilatesas sukūrė kraujo valymo metodą skatinant deguonies apykaitą. Pilnai įkvepiant ir iškvėpiant panaudotas oras ir kenksmingos dujos pašalinamos giliai iš plaučių, kūnas aprūpinamas šviežiu oru, kuris visai sistemai suteikia energijos bei ją atgaivina. Jūs pastebėsite, kad atliekant pratimus taisyklingas kvėpavimas padeda Jums kontroliuoti Jūsų judesius taip pat ir kasdieniniame gyvenime. (Brooke, 2000, p.43)

Centras - stiprus, galintis judėti kūno centras yra svarbi sveiko, sportiško organizmo sąlyga. Pagrindinis Pilateso pratimų tikslas yra suformuoti „pagrindinį jėgos šaltinį“, iš kurio likęs tavo kūnas galėtų pasisemti jėgos. Jei kartą jau supratai šio šaltinio principą, mankšta tau įgaus visai kitokią prasmę: nuo tada tu pajusi, kaip tikslingai ir susikaupęs kūnas funkcionuoja kaip visuma. Pilvas, nugarą ir dubens raumenys sudaro kūno centrą, iš kurio atliekami visi Pilateso pratimai. Jeigu stebėtum milžinišką ratą, pamatytum, kad visa struktūra yra judinama iš rato ašies. Dabar kaip tik įsivaizduok savo kūną kaip tik tokią struktūrą; paaiškės, kad kūno centras turi būti laikomas prioritetu, nes kai jam trūksta reikalingos jėgos ir ištvermės, susižeisti galima greitai. (Mary, B., Fabio, B., 1999)

Už trumpos, Josepo Pilateso sukurtos „Powerhouse“ (angl. „jėgos namai“) slypi labai sudėtingas raumenų veikimo principas. Visi Pilateso metodo pratimai pradedami iš pilvo, apatinės nugaros dalies, dubens ir sėdmenų raumenų. Raumenų grupė, išsidėsčiusi žemiau juosmens linijos, vadinama „jėgos namais“. Jeigu pagalvotum, kaip sėdi ir stovi, suprasi, kad didžiausias svoris tenka šiai sričiai. Tai gali būti ne tik per didelio apatinės nugaros dalies raumenyno apkrovimo, skausmų ir netaisyklingos laikysenos, bet ir jau pagarsėjusių „gelbėjimosi ratų“ bei alaus pilvo priežastis, prieš ką mes šiandien taip kovojame. Kai treniruojiesi ant kilimėlio, nepamiršk visuomet dirbti iš „Jėgos namų“ ir pasikelti į viršų. Įsivaizduok, pakeli savo viršutinę kūno dalį nuo klubų aukštin, lyg būtum apsivilkęs korsetą. Atliekant pratimus ir keliantis į viršų „Jėgos namų“ raumenys stiprinami automatiškai, o tavo

apatinės nugaros dalis tausojama. Pilateso mokytojai „Jėgos namus“ likusiam laikui laiko jėgos ir kontrolės centru. (Mary, B., Fabio, B., 2001)

„Pagalvokite, kokiais raumenimis naudojotės kasdien atlikdami kasdienius darbus. Dauguma žmonių dažniausiai judina rankų ir kojų raumenis, tačiau kaip yra su jų centru? Savo centre turime labai daug raumenų – pilve, apatinėje nugaros dalyje, dubens ir sėmenyse, kurie tiesiogiai šaukiasi dėmesio. Pilatesas šį centrą vadino „powerhouse“ (angl. jėgos namais). Visa Pilateso pratimams atlikti reikalinga energija išteka iš „Jėgos namų“ ir teka į galūnes. Fizinė energija, reikalinga valdyti mūsų judesiams, atsiranda centre. Taip yra sukuriamas stiprus pagrindas, kuriuo galime pasitikėti kasdieniniame savo gyvenime“. (Brooke, 2000, p. 44)

Kontrolė, j eigu judesius atlieki tiksliai ir juos kontroliuoji, jie duoda didesnę efektą. Todėl Pilateso mankštai svarbu: *Mažiau yra daugiau. Lemiamas yra ne pakartojimų skaičius, o dėmesys, su kuriuo tu atlieki pratimą!* (Mary, Fabio, 1999, p. 28)

Pratimą geriau atlikti tik 3 kartus taisyklingai ir susikaupus negu pakartoti 12 kartų bet kaip. Kuo daugiau kontroliuosi savo treniruotę, tuo daugiau tokio susikaupimo perkelsi ir į savo kasdienybę. Tada tu paprastai sąmoningiau kontroliuosi savo normalius judesius ir taip automatiškai pakeisi savo blogus kasdieninius įpročius, kalbant apie laikyseną ir judėjimą. Kai mūsų kūno centras stabilizuojasi, galima kontroliuoti rankas ir kojas, koordinuočiau ir tuo pačiu laisviau judėti. Pilateso mankštos tikslas yra iš esmės pagerinti liemens kontrolę galūnėms. (Mary, B., Fabio, B., 2001)

„Josephas Pilatesas savo metodą sukūrė remdamasis raumenų kontrolės idėja. Neleidžiama atlikti jokių aplaidžių, nesąmoningų judesių, nes jie yra pagrindinė sužeidimų kitose sporto šakose priežastis. Įsivaizduokit, gimnastai, akrobatai arba šokėjai atlieka savo darbą nekontroliuodami kūno. Katastrofa! Tas pats galioja ir pratimams ant kilimėlio. Pratimus privaloma atlikti su labai stipria kontrole, norint išvengti susižeidimų ir pasiekti teigiamų rezultatų. Joks Pilateso pratimas neatliekamas tik dėl to, kad reikia. Kiekvienas judesys turi tam tikrą funkciją, o kontrolė yra svarbiausia.“ (Brooke, S., 2000, p. 48)

Tikslumas, kiekvienas pilateso metodo judesys turi savo prasmę. Kiekvienas nurodymas yra nepaprastai svarbus visos visumos sėkmei. Jeigu prasmingiau susitelkti ties tikslais ir idealiais judesiais, nei nenuoširdžiai atlikti daug pratimų. Galų gale šis tikslumas taps antrąja tavo prigimtimi – be tikslumo niekas neveikia. (Brooke, S., 2000)

J. Pilatesas taip pat teigia:

„Susikoncentruok į judesių atlikimo tikslumą, netaisyklingai atliekami jie neturi jokios vertės.“ (Mary, Fabio, 2001, p. 32)

Judesio tėkmė, negalima pilateso pratimų lyginti su įprastomis gimnastikos užsiėmimais: jie yra lyg nenutrūkstamas judesys. (Mary, B., Fabio, B., 1999). Pabandyk vieną judesį jungti su

kitu ir taip išlaikyti nuolatinę energijos tėkmę. Taip neatlikinėsi pratimų tik tam, kad atliktum, kaip užsiimdamas įprasta gimnastika, o judėsi „tekančiai“, kaip ratas, kuris nuolat juda. (Mary, B., Fabio, B., 2001)

„Viena Pilateso metodo išskirtinumo dalis yra tėkmė, su kuria atliekami pratimai. Nėra jokių statiškų atskirų judesių, nes mūsų kūnas iš prigimties elgiasi būtent kitaip. Greitai, trūkčiojantys kitų treniravimosi metodų judesiai čia pakeičiami dinamine energija. Svarbiausia nei greitumas yra judesių žavesys, pabaigoje šie judesiai jaučiami lyg jie būtų viena upė, lyg vienas ilgas žingsnis arba valsas.“ (Brooke, 2000, p. 51)

Vizijos turėjimas. Įsivaizdavimas arba vizija, kaip reikia atlikti pratimą – skamba labai sudėtingai. Tačiau realybėje yra labai paprasta. Įsivaizduoti reiškia pirmiausia sukurti judesio reginį, kurį nori atlikti. Mintyse sukūręs šį paveikslą smegenų žievėje susikursi pavyzdį, pagal kurį nervais sklindantis impulsas pateks į raumenis. Raumenys ir sąnariai orientuojasi pagal šį pasąmonės pavyzdį ir pagal jį atlieka šį judesį. Pilatesas yra bene vienas iš pirmųjų metodų, įtraukiančių įsivaizdavimo aspektą. (Mary, B., Fabio, B., 1999)

Kai turi viziją, pratimus gali atlikti tiksliai. Taip visų pirma taip pat skatinamas tavo sugebėjimas susikaupti. Norėdamas kiek tik įmanoma veiksmingiau panaudoti reginio simboliką, turi mokėti vesti vedinį dialogą su savo kūnu. (Mary, B., Fabio, B., 2001)

Mūsų dvasia veikia mistiniu būdu ir vienas šių būdų yra sugebėjimas sukurti reginių programą, kurią mūsų kūnas gali sekti. Mūsų dvasia yra kaip skirstomasis skydas, kuriuo naudodamiesi galime iškart sukelti instinktyvias kūno reakcijas. Kūrybingai mąstydami (per dvasinę akį) galime savo kūnui padėti ugdyti priežodžiu tapusį sugebėjimą judėti. Turime naudotis vizualinėmis ir žodinėmis metaforomis (vaizdiniais), norėdami sustiprinti šių pratimų poveikį. Būkite kūrybingi! (Brooke, S., 2000)

Intuicija „Mes labai retai klausomės savo kūno, o natūralios intuicijos jėga laikome savaime suprantamu dalyku. Daugelis mūsų sukeliame savo kūnui skausmą, blogą savijautą ir išsekimą, kas dažnai yra susižeidimų ir ligų priežastis. Pilateso metodas remiasi geros savijautos idealu, jis nėra tas greitas dvasia slopinantis, kai vasarai prisiverčiame siekti bikiniiui tinkančios figūros. Nedaryk prievarta to, kas nenatūralu. Jeigu skauda, tučtuojau liaukis! Labai svarbu, kad atkreiptum dėmesį į tai, ką jauti esant taisyklinga ir ką ne. Jeigu atliksi pratimus, bėgant laikui tikrai pajusi jų poveikį ir gausi rezultatus, kurių trokšti.“ (Brooke, S., 2000. p)

Izoliacija ir integracija - du labai svarbūs, vienas kitą papildantys principai. Izoliacija, padedanti atrasti ir stiprinti silpnas raumenyno vietas, kad būtų pasiektas tikslumas. Bendrai remiasi tuo, kad dvasia turėtų susitelkti ties tomis kūno zonomis, kurios judinamos. Norint leisti visiems kūno raumenims dirbti tuo pačiu laiku, susikoncentruok į tai, kad būtų stabilizuota arba įtvirtinta nujudinanti kūno dalis. (Mary, B., Fabio, B., 2001)

Integracija yra sugebėjimas savo kūną suvokti kaip vieną esybę. Atliekant kiekvieną judesį ant kilimėlio naudojamas kiekvienas raumuo nuo rankų pirštų galiukų iki kojų pirštų. Pilateso mankštose atskirai niekada netreniruojami atskiri raumenys, o kitais nesirūpinama. Atskirų raumenų izoliavimo koncepcija sukuria neharmoningą kūną, kas užkerta kelią lankstumui, koordinacijai ir pusiausvyrai. Vienodai išlavinti raumenys yra puikios laikysenos, lankstumo ir natūralaus žavesio raktas. Per integraciją išmoksi tuo pačiu metu naudoti visus raumenis, kad pasiektum savo tikslą. (Mary, B., Fabio, B., 1999)

„Tavo dvasia yra treneris ir raumenys yra tavo komanda. Niekas nesėdi ant atsarginių suolo!“ (Brooke, 2000, p. 52)

1.9 Moterų fizinio aktyvumo motyvacijos tyrimai

Daugelis autorių aprašė panašius mankštinimosi motyvus. Frederick ir Ryan (1993) išskyrė sveikatos, išvaizdos, socialinės sąveikos, streso valdymo, įdomumo/malonumo, iššūkio ir kompetencijos motyvus. Markland ir Hardy (1993) nurodė mankštinimąsi dėl įdomumo/malonumo, kompetencijos, fizinio tinkamumo, kūno išvaizdos patrauklumui pagerinti, sveikatos būklės, ligos išvengimo, streso valdymui/nuotaikai pagerinti, bendravimo, iššūkio, konkurencijos ir socialinio pripažinimo.

Norėdami išsiaiškinti vyresnių moterų fizinio aktyvumo motyvus, Segar et al. (2007) atliko tyrimą kuriame dalyvavo 258 moterys, kurių amžius nuo 40 metų iki 60 metų. Nustatė, kad moterys mankština dėl sveikatos naudos, svorio metimo, streso mažinimo dėl gero jausmo užplūstančio mankštinimosi metu ir dėl svorio priežiūros. Feltes ir Jaffee (1997) taip pat atliko tyrimą, kuriame dalyvavo 2018 moterų. Šios moterys buvo suskirstytos į sportuojančias 6 mėn. ar daugiau ir sportuojančias mažiau nei 6 mėn. Taip pat buvo suskirstytos į tris amžiaus grupes iki 24 metų nuo 25-44 metų ir 45 metų ir daugiau. Sportuojančios moterys 6 mėn. ir daugiau, visose amžiaus grupėse, daugiausiai nurodė, kad mankština dėl psichologinės gerovės, kūno įvaizdžio gerinimo ir dėl kūno stiprinimo. Šioje grupėje vyresnės moterys virš 45 metų labiausiai motyvavo sportavimą dėl psichologinės gerovės. Sportuojančios mažiau nei 6 mėn. visose amžiaus grupėse nurodė: psichologinės gerovės, kūno įvaizdžio gerinimo, kūno stiprinimo ir svorio metimo motyvus. Šioje grupėje moterys iki 24 metų labiausiai motyvavo sportavimą dėl svorio mažinimo. Frederick ir Ryan (1993) palygino mankštinimosi motyvus tarp siekiančių sportinių rezultatų bei besimankštinančių asmenų ir nustatė, kad tie, kurie siekia sportinių pasiekimų, sportuoja dėl įdomumo/malonumo ir kompetencijos motyvų. O tie, kurie mankština tik dėl fizinio tinkamumo pagerinimo, tai daro dėl kūno išvaizdos motyvų. Drewnowski ir Yee

(1987) atliko kūno vertinimo tyrimą ir nustatė, kad koledžo studentai, tiek vaikinai, tiek merginos, buvo nepatenkinti savo kūnu.

Moterys dažniau nei jų kolegos vyrai nurodė, kad yra labiau motyvuotos pasiekti norimos kūno formos. Jos teigė, kad jeigu pavyktų išlaikyti savo kūną liekną, tai padėtų joms atitikti sociokultūrinius lūkesčius. Kalbant apie koledžo 17 studentus, kūno vaizdas arba forma taip pat buvo svarbi socialinių įvykių atveju, nes būtent kūnas galėjo padėti pasiekti didesnio susižavėjimo iš priešingos lyties pusės. Fizinis aktyvumas padeda jiems išlaikyti liekną arba laibą kūno formą ir sumažina jų nerimą socialinių įvykių metu.

Mankštinimasis dėl socialinių poreikių, lemia noras susipažinti su naujais žmonėmis, bendrauti sportuojant: bėgiojant, žaidžiant krepšinį ar tinklinį. Fizinis aktyvumas suteikia daugiau galimybių dalyvauti socialiniuose renginiuose. Daugumai patinka praleisti laiką su draugais ir kalbėti su jais fizinės veiklos metu, tokiu būdu gaunant paramą iš draugų arba kolegų. Socialinė parama iš draugų padeda intensyviau įsitraukti į fizinę veiklą. Sėslų gyvenimo būdą pasirinkusių suaugusių žmonių tyrimo išvados leido Booth et al. (1997) teigti, kad socialinės paramos stoka buvo kliūtis užsiimti fizine veikla, tyrinėdamas koledžo studentes nustatė, kad socialinė parama padidino jų fizinio aktyvumo lygį. Rezultatai parodė, kad socialinė parama yra itin susijusi su įsitraukimu į fizinę veiklą ir tolimesniu fiziniu aktyvumu. Be to, svarbi fizinio aktyvumo priežastis yra socialiniai poreikiai arba sąveika (bendravimas).

Mankštinimasis dėl malonumo – tai smagumas, pasitenkinimas arba malonumas. Fizinės veiklos metu išbandyti save panaudojant atitinkamus įgūdžius; atitinkamai, kaip papildomas rezultatas susiformuoja „jausmų antplūdžio“ pojūtis. Pasitenkinimas atliekama veikla atsiranda drauge su „jausmų antplūdžio“ patyrimu ir motyvuoja žmones įsitraukti į fizinį aktyvumą. Tačiau kai kurie kiti tyrimai nustatė, kad dažniausiai smagumas motyvuoja tuos dalyvius, kurie užsiima sportiniais žaidimais. Tuo tarpu daugumą žmonių užsiimančių fizine veikla dažniau motyvuoja išvaizdą arba kūno vaizdą. (Frederick & Ryan 1993; Ryan et al., 1997).

Moterų pasirinkimas sportuoti dėl išvaizdos ir/arba kūno formų palaikymo yra diktuojamas sociokultūrinių veiksnių įtvirtintų liekno kūno ir grožio standartų bei spaudimo juos atitikti. Tyrimas, kuriame dalyvavo studentiško amžiaus moterys, parodė, kad savęs sudaiktinimas yra teigiamai susijęs su noru sportuoti dėl išvaizdos (Strelan et al., 2003). Tyrimo autoriai taip pat nurodo, kad tos moterys, kurios išvaizdos tobulinimą įvardino kaip svarbią priežastį sportuoti (pavyzdžiui, tam, kad būtų galima kontroliuoti svorį, palaikyti tonusą ir patrauklumą), jautė didesnę nepasitenkinimą savo kūnu ir menkesnį savęs vertinimą. Noras sportu pagražinti savo išvaizdą bei padailinti kūno formas gali reikšti, jog moteris yra internalizavusi sociokultūrinės grožio normas ir žiniasklaidos formuojamą supratimą apie fizinės veiklos vaidmenį (Mutrie & Choi, 2000), taip pat tai parodo, jog moteris stengiasi pasiekti tam

tikrą idealą, kuris yra primestas kultūriškai ir jos internalizuotas (Eccles, 1994). Žiniasklaida, vaizduodama fiziškai aktyvias moteris, pirmiausia pabrėžia sporto naudą kūnui ir išvaizdai (Blaine & McElroy, 2002). Tokiu būdu žiniasklaida, sociokultūrinių veiksmų nulemtos normos ir spaudimas jas atitikti yra susijusios su moterų nusiteikimo sportuoti priežastimis ir prisideda prie jų elgesio reguliavimo. Verta pabrėžti, kad veiksniai, prisidedantys prie tam tikrų siekių susikūrimo, nulemia elgesio reguliavimo būdą (Ryan & Deci, 2002). Pasak savęs sudaiktinimo teorijos, individas, kurio elgesį diktuoja aplinka ir kuris internalizuoja jos požiūrį, reguliuoja savo elgesį introjekcijos būdu. Toks elgesio reguliavimas pasireiškia tuo, jog individas dėl savo elgesio jaučia vidinį konfliktą (Skinner & Edge, 2002).

Antsvorio ir nutukimo paplitimas moderniose visuomenėse greitai didėja. Nutukimas yra pagrindinė visuomenės sveikatos problema, susijusi su daugybe lėtinių ligų rizikos faktorių. Be to, viršsvoris ir nutukimas yra ypač paplitę moterų tarpe. Dažnai nutukimas yra siejamas su psichologinėmis problemomis, tačiau santykinai mažai yra žinoma apie psichologinius procesus, susijusius su ilgalaikiu svorio palaikymu, būtent ilgalaikė motyvacija (Marlene et al., 2008). Vienas iš faktorių, kuris, manoma, prisideda prie asmens fizinio aktyvumo lygio, yra jo arba jos motyvacija mankštintis. Iš tiesų, buvo nustatyta, kad įvairūs motyvacijos tipai įtakoja pastangas, dedamas mankštintis sesijų metu, bei ketinimus tęsti mankštą (Duncan et al., 2010).

Daugelio naujausių tyrimų metu buvo parodytas esminis vaidmuo, kurį motyvacinis elgesys, toks kaip reguliarus mankštintis, sveikos dietos laikymasis ir nerūkymas, gali padėti palaikyti sveiką būklę. Iš tiesų, daugelio žmonių nesėkmė gyventi sveikai parodo visuomenės sveikatos problemą, kurią sukelia daugybė priežasčių, tačiau kurios didžiaja dalimi yra motyvacinio pobūdžio. Tai pabrėžia poreikį aiškiau suprasti, kas yra motyvacija ir, kaip ją palengvinti su sveikatingumu susijusio elgesio kontekste. Motyvacija yra siejama su psichologinėmis galiomis arba energija, kuri paskatina asmenį siekti specifinio tikslo (Sheldon et al., 2003).

Mankštintis kontekste, tyrimų metu buvo stebimi asmenys įvairiose mankštos stadijose ir buvo nustatyta, kad asmenys, kurie yra linkę mankštintis reguliariau, yra labiau apsisprendę motyvacijos klausimu. Nustatyta, kad žmonės, kurie buvo laikomi dažniau besimankštinantys, parodė didesnę vidinę motyvacijos lygį bei savarankiškas išorinių nuostatų formas, lyginant su rečiau besimankštinančiais. Apskritai, su mankštintis susijusi motyvacija skiriasi pagal mankštos kiekį, kurį atlieka asmuo. Be to, asmenys, kurie patiria neigiamas emocines pasekmes (t.y., pyktis, depresija), kai praleidžia treniruočių sesiją, pasiekia daugiau rezultatų vidinių nuostatų atžvilgiu.

Tiek vyrų, tiek moterų atveju, nustatyti ir integruoti nuostatai buvo teigiami mankštintis dažnio veiksniai. Tai atitinka apsisprendimo motyvacijos požiūrį, kad laisvo

pasirinkimo elgesį galima numatyti remiantis labiau nepriklausomais motyvais. Pasak L. Duncan ir kt., (2010) integruoti nuostatai buvo stipriausias (ir vienintelis reikšmingas) mankštinimosi veiksnys vyrų ir moterų tarpe. Ši išvada leidžia suprasti, kad asmenys yra labiau linkę užsiimti didesnės trukmės fiziniu aktyvumu, jeigu jie jaučia, jog mankštinimasis atitinka jų tapatumą. Taip pat parodo, kad asmenys, kurie vertina naudą, susijusią su reguliariu mankštinimusi, įtraukė tokį elgesį į savo tapatumo jausmą. Kalbant apie mankštinimosi dažnį, daugiau paprastai yra laikoma geriau, tačiau kalbant apie mankštinimosi trukmę, ilgiau nebūtinai reiškia geriau. Mankštos trukmė priklauso nuo mankštinimosi programos tikslų bei mankštos intensyvumo. Mankštos trukmė gali būti nuo kelių minučių iki kelių valandų. Dėl to, asmenys gali nekurti su mankšta susijusių vertybių ir tikslų, paremtų „ilgiau yra geriau“ koncepcija. Tačiau yra įmanoma, kad ilgesnė mankštos trukmė atlieka didesnę vaidmenį patvirtinant mankštinimosi tapatumą, lyginant su trumpesne mankštos trukme, iš dalies, kaip laiko, kurį asmuo skiria kas savaitę mankštai, kiekio funkcija. Pareigos jausmas yra mankštos intensyvumo varomoji jėga moterų tarpe. Visa tai parodo, kad kol moterys jaučia poreikį intensyviai mankštintis, jos nėra linkę mėgautis tokia veikla. Problema, kuri išskyla, yra tokia, kad žmonės, kurie patiria daugiau elgesio kontroliavimo tipų, yra linkę neišlaikyti aktyvumo ilgesnį laiko tarpą (Williams et al., 1998).

Nustatyta, kad reguliaraus besimankštinančiojo tapatumo sukūrimas motyvaciname profilyje, t.y., tikėjimas, kad buvimas besimankštinančiuoju yra svarbi „kas aš esu“ dalis, yra esminis dalykas. Atsižvelgiant į tai, mankštos specialistai turėtų plėtoti programas, kuriomis būtų siekiama integruoti mankštinimąsi į asmens asmeninę vertybių sistemą ir, kurios padėtų žmonėms 23 įtraukti žodį „besimankštinantis“ kaip savęs apibūdinimą. Asmenų, kurie yra vidutiniškai aktyvūs, atveju, galima įtakoti integruotus nuostatus tikslų siekimo intervencijai, kai tikslo siekimas gali būti naudojamas kaip vamzdis, jungiantis su mankšta susijusį tapatumą. Pavyzdžiui, besimankštinantįjį galima paskatinti nustatyti su mankšta susijusius tikslus ir panaudoti savęs stebėjimą progreso, siekiant tų tikslų, sekimui. Savo ruožtu, toks savęs stebėjimas galėtų būti naudojamas kaip priemonė, skirta asmens mankštinimosi tapatumo įrodymui (Duncan et al., 2010).

Apibendrinant galima teigti, jeigu pagrindines motyvacines galias galima aptikti reguliariai besimankštinančių asmenų tarpe, o specifinį motyvacinį trūkumą galima aptikti mažiau besimankštinančių asmenų tarpe, turbūt galima nukreipti aktualiausius motyvacijos tipus tam, kad būtų skatinamas mankštinimasis tų, kurie nėra pakankamai aktyvūs, tarpe. Motyvacinio elgesio nuostatų supratimas turi didelę praktinę reikšmę mankštinimosi intervencijai (Duncan et al., 2010).

2. TYRIMO METODOLOGIJA, METODAI IR ORGANIZAVIMAS

2.1. Tyrimo metodologija

Apklausa yra plačiai paplitęs tyrimo metodas. Viena vertus, tai gali rodyti metodo patikimumą, o antra vertus, - jo populiarumą dėl tariamo paprastumo, manant, jog nėra nieko lengvesnio, kaip atlikti apklausą. Tokia pažiūra į šį metodą ir masinis jo taikymas gali sumenkinti jo reikšmę moksliniuose tyrimuose. Mat daugelyje tyrimų (taip pat ir disertacinių) nesilaikoma apklausos metodo metodologijos ir sudarant klausimyną bei parenkant tiriamųjų grupes, ir vykdant tyrimo procedūras bei atliekant matematinę analizę. (K. Kardelis 2002).

Sudarant anketa buvo pasirinkti jau atlikti metodai pagal (S. Butt 1991) sportinės veiklos motyvacijos ir (C. M. Frederick ir R. M. Ryan 1993) fizinio aktyvumo motyvacijos nustatymas.

2.2. Tyrimo metodai

Tyrimo metodai:

1. Literatūros šaltinių apžvalga ir analizė.
2. Pedagoginis eksperimentas.
3. Anketinė apklausa.
4. Matematinė statistika.

Atlikus literatūros šaltinių analizę, buvo išsiaiškinti svarbiausi motyvaciniai aspektai, įtakojantys individų elgseną. Motyvai yra jėga, kuri priverčia žmones siekti tam tikrų tikslų, vardan savo poreikių patenkinimo. Siekiant pateisinti darbo hipotezę, kad moteris lankyti aerobikos pratybas skatina vidinė motyvacija, buvo paruoštos anoniminės anketos, kuriose suformuluota septyniolika klausimų ir naudojant fizinio aktyvumo motyvacijos nustatymas pagal C. M. Frederick ir R. M. Ryan. (Volbekienė, 1997; Skernevičius, ir kt., 2004)

Pedagoginis eksperimentas. Jogos ir pilates treniruotės vyko du kartus per savaitę, kurių trukmė - 60 min. Savęs tobulinimo studijoje „Sielos harmonija“ jogos pratybas vedė instruktorė Svetlana. Pilates užsiėmimus vedė darbo autorius. Pilates pratybų metu parengiamojoje dalyje buvo atliekami pratimų junginiai dinaminiu režimu. Pagrindinė treniruotės dalis buvo skirta jėgos, lankstumo bei pusiausvyros ugdymui. Baigiamojoje dalyje buvo atliekami specialūs kvėpavimo, atsipalaidavimo, tempimo pratimai. Jogos pratybos vyko įprasta hatha - jogai metodika.

Anketinė apklausa buvo sudaryta naudojantis S. Butt (1991) metodika sportinės veiklos motyvacijos nustatymas ir C. M. Frederick ir R. M. Ryan (1993) fizinio aktyvumo motyvacijos nustatymas.

Fizinio aktyvumo motyvacijos nustatymas pagal C. M. Frederick ir R. M. Ryan (1993).

Tai 30 - ties punktų klausimynas, kuriame sportuotojos turėjo įvertinti motyvus, kurie jas skatina sportuoti. Respondentės įvertino priežastis, kurios skatina tam tikrai veiklai, vertino veiksnius, kurie yra suskirstyti į penkias motyvacinės sferas:

1. Išvaizda;
2. Bendravimas;
3. Fizinė būklė;
4. Kompetencija;
5. Domėjimasis, malonumas.

Čia pateikiamas sąrašas priežasčių (30), kodėl žmonės įsitraukia į fizine veikla, sportą. Respondentės vertino teiginius remdamosi skale nuo 1 -7 (į langeli įrašė skaičių, kuris joms tinka). Duomenys buvo skaičiuojami taip: sudedami vienos motyvacinės sferos balai ir padalinami iš teiginiu skaičiaus. Taip atliekami skaičiavimai kiekvienai motyvacinei sferai.

Motyvacinės sferos ir joms priklausantys teiginiai:

1. Domėjimasis, malonumas: 2, 7, 11, 18, 22, 26, 29 / 7
2. Kompetencija: 3, 4, 8, 9, 12, 14, 25 / 7
3. Išvaizda: 5, 10, 17, 20, 24, 27 / 6
4. Fizinė būklė: 1, 13, 16, 19, 23 / 5
5. Bendravimas: 6, 15, 21, 28, 30 / 5

Rezultatu apibendrinimas:

1. 6-7 balai: stipri motyvacija
2. 4-5 balai: vidutinė motyvacija
3. 1-3 balai: silpna motyvacija.

S. Butt (1991) sportinės veiklos motyvacijos tyrimas. Visoms respondentėms pateikiama 50 teiginių, jos apibraukia joms tinkančius. Agresijos, konflikto, kompetencijos, konkurencijos ir kooperacijos motyvų pasireiškimo stiprumas buvo įvertinti balais. Tada atliekamas atitinkamas motyvų įverčių skaičiavimas (žr. 2 lentelė), išvedamas vidurkis. Motyvų vidurkiams palyginti buvo naudojama Stjudento kriterijumi, metodika (t).

Atitinkamų motyvų įverčių skaičiavimas (S. Butt 1991)

10	10	10	10	10
9	9	9	9	9
8	8	8	8	8
7	7	7	7	7
6	6	6	6	6
5	5	5	5	5
4	4	4	4	4
3	3	3	3	3
2	2	2	2	2
1	1	1	1	1
AGRESIJA	KONFLIKTAI	KOMPETENCIJA	KONKURENCIJA	KOOPERACIJA
5, 9, 13, 18, 22, 26, 31, 36, 41, 46	1, 6, 12, 14, 17, 27, 32, 37, 42, 47	3, 11, 16, 19, 23, 28, 33, 38, 43, 48	2, 7, 10, 20, 24, 30, 35, 40, 45, 50	4, 8, 15, 21, 25, 29, 34, 39, 44, 49

Matematinė statistika. Tiriamųjų duomenys apdoroti nustatant balų aritmetinį vidurkį (\bar{x}); skirtumą tarp rezultatų aritmetinių vidurkių (d); imties standartinis nuokrypis (SN); Stjudento kriterijų (t) – rezultatai patikimi, kai $p < 0.05$ ir mažiau. Gauti tyrimo rezultatai buvo apdoroti Microsoft Excel, Word programomis.

2.3. Tyrimo organizavimas

Anketinė apklausa atlikta 2012 metų pradžioje, Šiaulių m. sporto klube „Impuls“, ir savęs tobulinimo studijoje „Sielos harmonija“. Anketinėje apklausoje dalyvavo 169 moterų, kurios užsiiminėja daugiau kaip 6 mėn.: 86 lankančios pilates ir 83 jogos pratybas. Tiriamųjų amžius nuo 17 iki 66 metų. Anketos buvo pildomos prieš treniruotes stebint tyrimo vadovui. Anketoje buvo pateikiami dviejų tipų klausimai: atviri – klausimai, kuriuose nėra pateikiami atsakymai ir uždari klausimai - su galimais atsakymo variantais.

Tiriamųjų pasiskirstymas amžiaus ir lankomumo (N= 169)

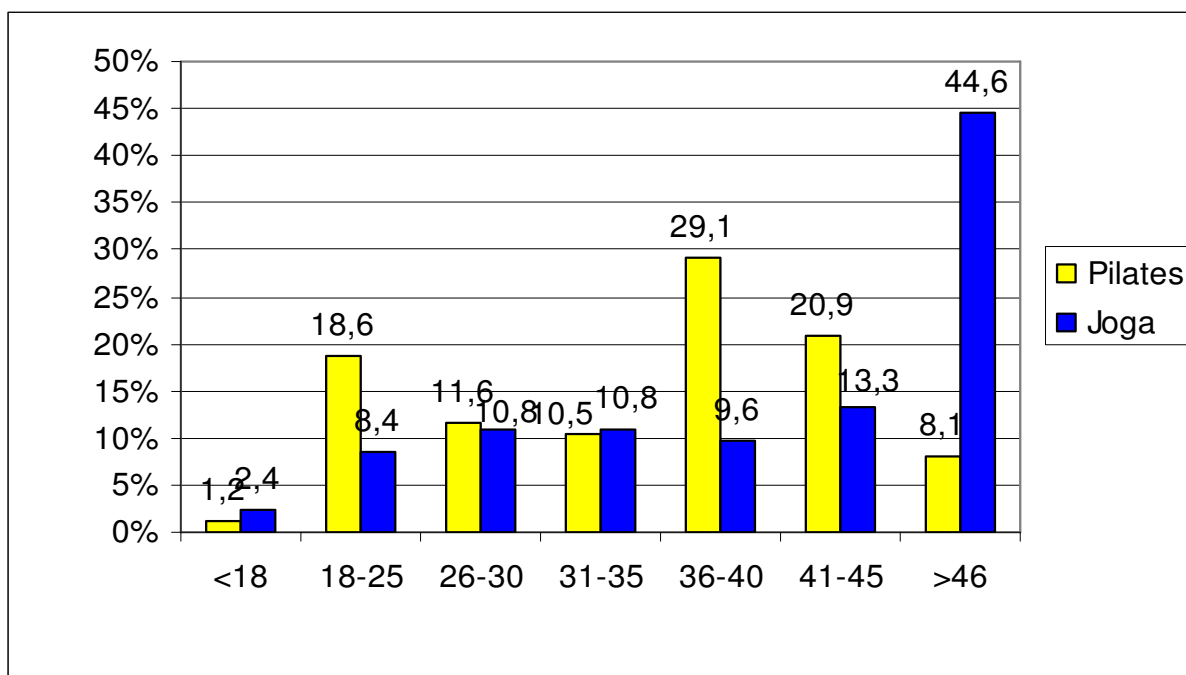
Amžius	>18	18-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46<	Lankymo stažas	6-12	13-18	19<
Pilates	1	16	10	9	25	18	7	Pilates	25	55	6
Joga	2	7	9	9	8	11	37	Joga	23	31	19

3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

3.1. Respondenčių demografinė charakteristika

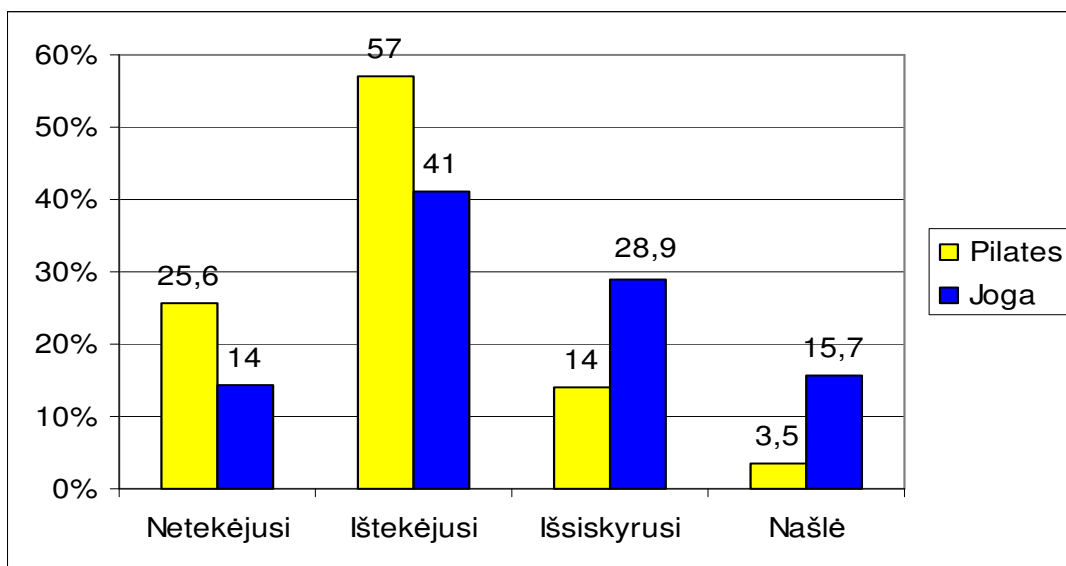
Tyrimė dalyvavo 169 moterų kurių amžius nuo 17 iki 66 metų. Dauguma moterų jau daugiau kaip metus lanko jogos ar pilates pratybas, apklausa vyko, Šiauliuose, įsikūrusioje savęs tobulinimo studijoje „Sielos harmonija“ ir sporto klube „Impuls.“

Lankančių užsiėmimus moterų amžius labai skirtingas, joga lanke jauniausia 17 metų ir vyriausia 66 metų moteris, pilates lanke jauniausia 17 metų ir vyriausia 58 metų moteris. Jogos treniruotėse dauguma moterų nuo 46 metų ir vyresnės, 44,6 proc. sudarė šiame amžiaus tarpsnyje, mažiau buvo jaunesnio amžiaus moterų 2,4 proc. iki 18 metų. Pilates treniruotes daugiausia lankė moterų nuo 36 - 40, tai sudarė 29,1 proc., amžiaus tarpsnio. Paaikškėja, kad jogos užsiėmimus lanko daugiau vyresnio amžiaus moterys, o pilates jaunesnio amžiaus.



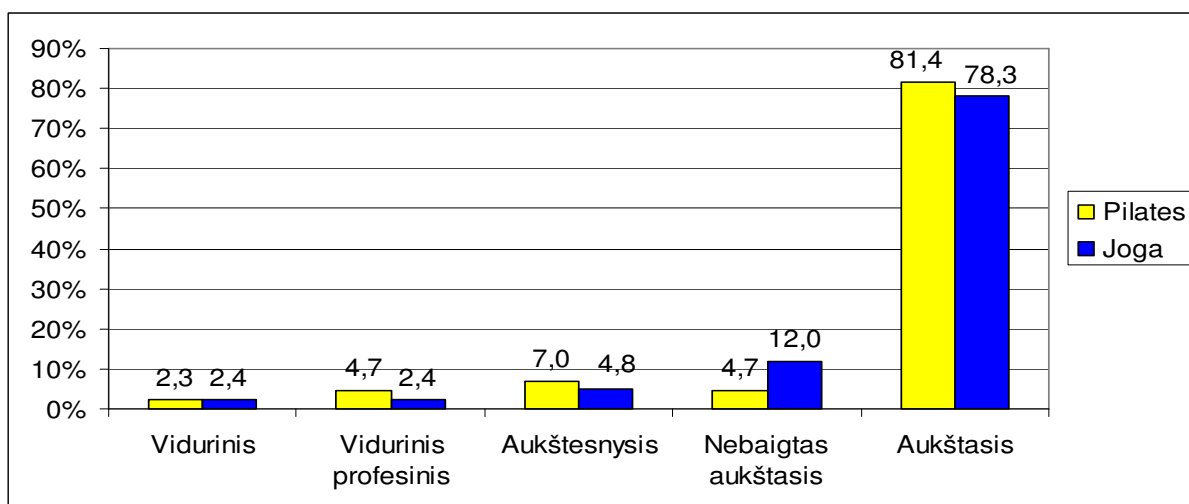
7 pav. Respondenčių atsakymų į klausimą „Jūsų amžius?“ procentinė raiška (N = 169)

Analizuojant respondenčių šeimyninę padėtį (8 pav.) paaikškėjo, kad dauguma pilates treniruotes lanko ištėkėjusių 57 proc., o jogą tik 41 proc. Jogos pratybas lanko moterys našlės – 15,7 proc. ir išsiskyrusios – 28,9 proc.



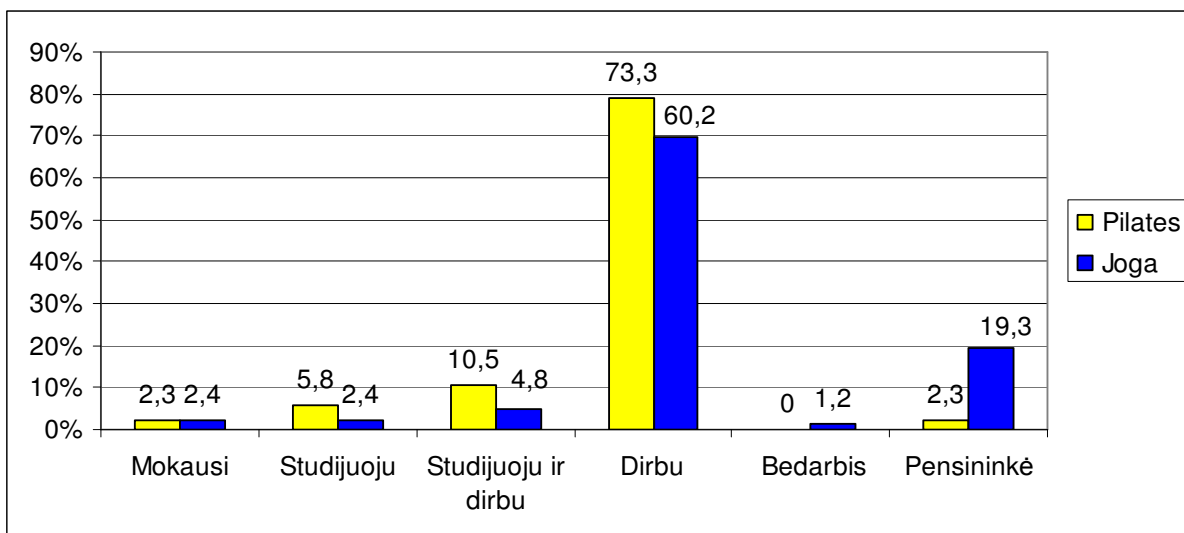
8 pav. Respondenčių atsakymų į klausimą „Jūsų šeimyninė padėtis?“ procentinė raiška (N = 169)

Išanalizavus gautus duomenis nustatyta, kad dominavo (81,4 proc.) moterų lankančių pilates ir 78,3 proc. moterų lankančių jogą, turinčių aukštąjį išsilavinimą. Galima daryti prielaidą, kad užsiėmimus lanko moterys, kurios dirbančios ir įgijusios aukštąjį išsilavinimą.



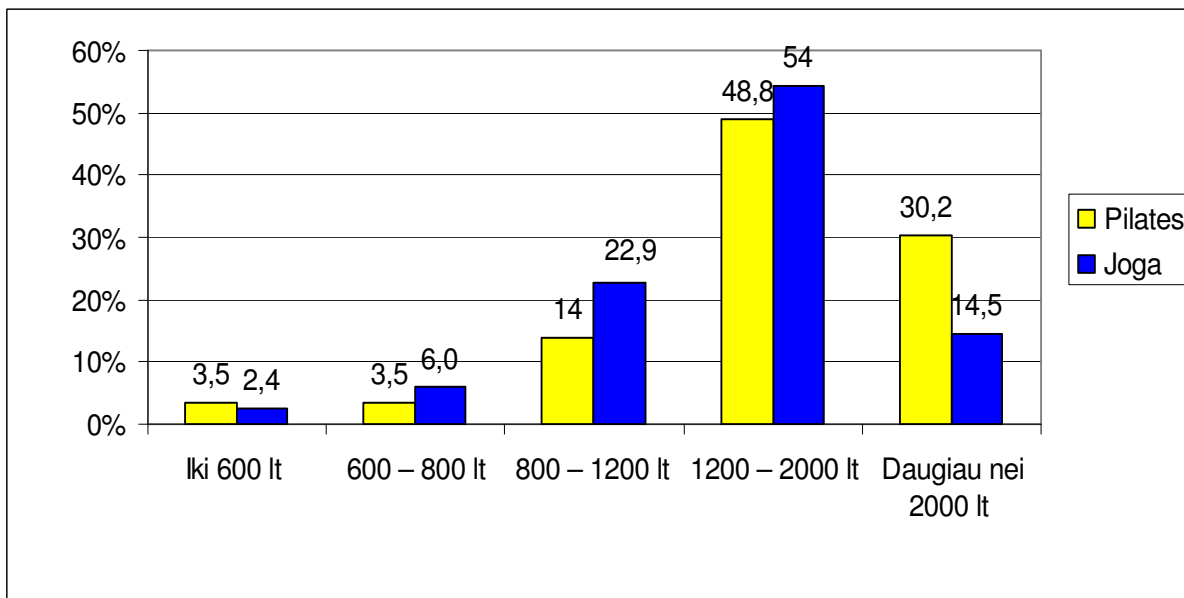
9 pav. Respondenčių atsakymų į klausimą „Jūsų išsilavinimas?“ procentinė raiška (N = 169)

Apklausus tiriamųjų užimtumą paaiškėjo, kad 73,3 proc. pilates pratybas lankančių moterų yra dirbančios, viena studijuoja ir dirba, ir viena moteris tik studijuoja. Nustatėme, kad jogą lankančių moterų turi darbą tik 60,2 proc., kitos gauna pensiją (19,3 proc.). Žinoma, kad 2011 m. duomenimis Šiauliuose bedarbių užregistruota 12,9 proc., tačiau jogos užsiėmimus lanko tik viena moteris, kuri yra bedarbė.



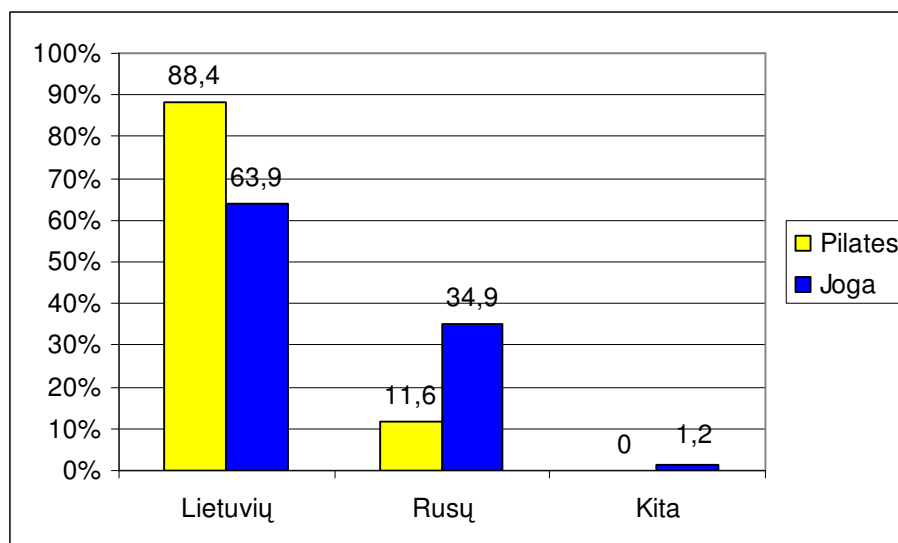
10 pav. Respondenčių atsakymų į klausimą „Koks Jūsų užimtumas?“ procentinė raiška (N = 169)

Iš apklausos rezultatų matyti, kad dauguma 54,2 proc. jogos treniruotės lankančių moterų pajamos yra 1200 Lt – 2000 Lt per mėn. Tai vidutiniškos pajamos pagal Lietuvos 2011 metų duomenis. Pilates lankančių moterų dauguma 30,2 proc. yra gaunančių daugiau kaip 2000 Lt per mėn. Tai didesnės nei vidutinės pajamos. Iš apklausos rezultatų matyti, jog pilates lanko didesnes pajamas gaunančios moterys.



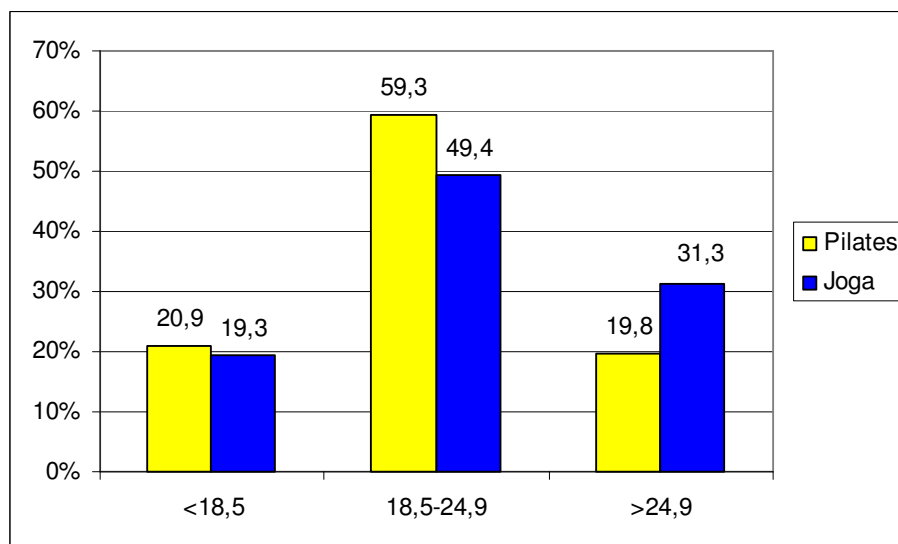
11 pav. Respondenčių atsakymų į klausimą „Jūsų gaunamos pajamos per mėnesį?“ procentinė raiška (N = 169)

Analizuojant respondenčių, lankančių pratybas gimtąją kalbą, matome, kad net 34,9 proc. moterų lankančių jogą bei 11,6 proc. moterų lankančių pilates apklaustųjų yra rusakalbės. 2011 m. duomenimis Lietuvoje priskaičiuojami 308 tūkst. rusakalbių, kurie sudaro 8,2 proc. šalies gyventojų. Galime teigti, kad pilates ir jogą lanko 23,5 proc. rusakalbių.



12 pav. Respondenčių atsakymų į klausimą „Gimtoji kalba?“ procentinė raiška (N=169)

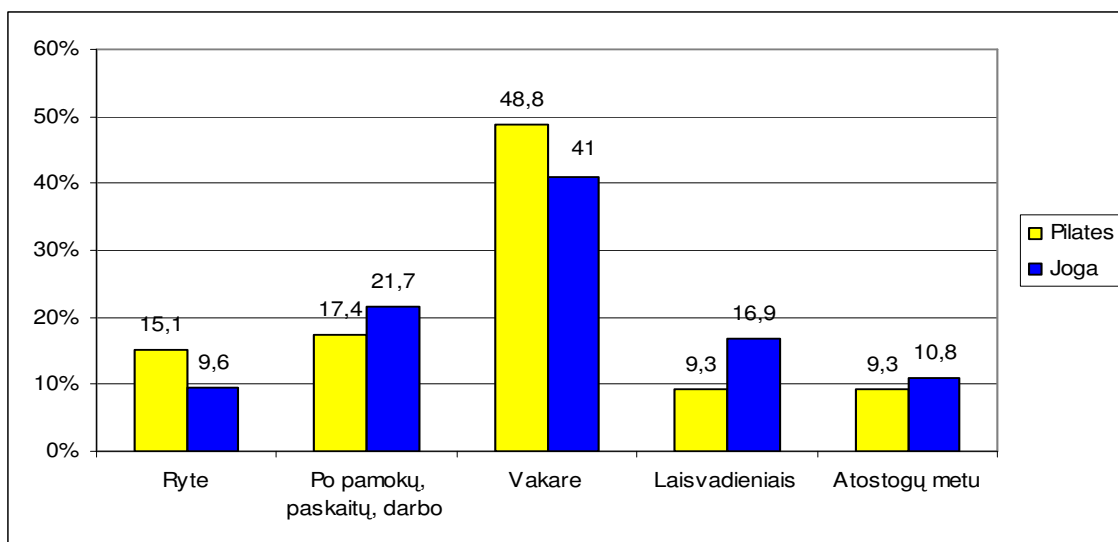
Respondenčių pasiskirstymas pagal kūno masės indeksą (KMI) pateiktas 13 paveiksle. KMI rodiklis, apskaičiuotas pagal anketose nurodomą ūgį ir svorį. Lyginant su pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijomis KMI buvo per mažas, 20,9 proc. pilates lankančių moterų ir 19,3 proc. jogą. Normalus, 59,3 proc. pilates, 49,4 proc. jogą, turėjo atsvoį 19,8 proc. pilates ir 31,3 proc. jogą. Tyrimų duomenimis, pilates lankančių moterų KMI vidurkis buvo $20,5 \pm 0,5 \text{ kg/m}^2$, o jogos $21,9 \pm 0,5 \text{ kg/m}^2$.



13 pav. Respondenčių KMI procentinė raiška (N = 169)

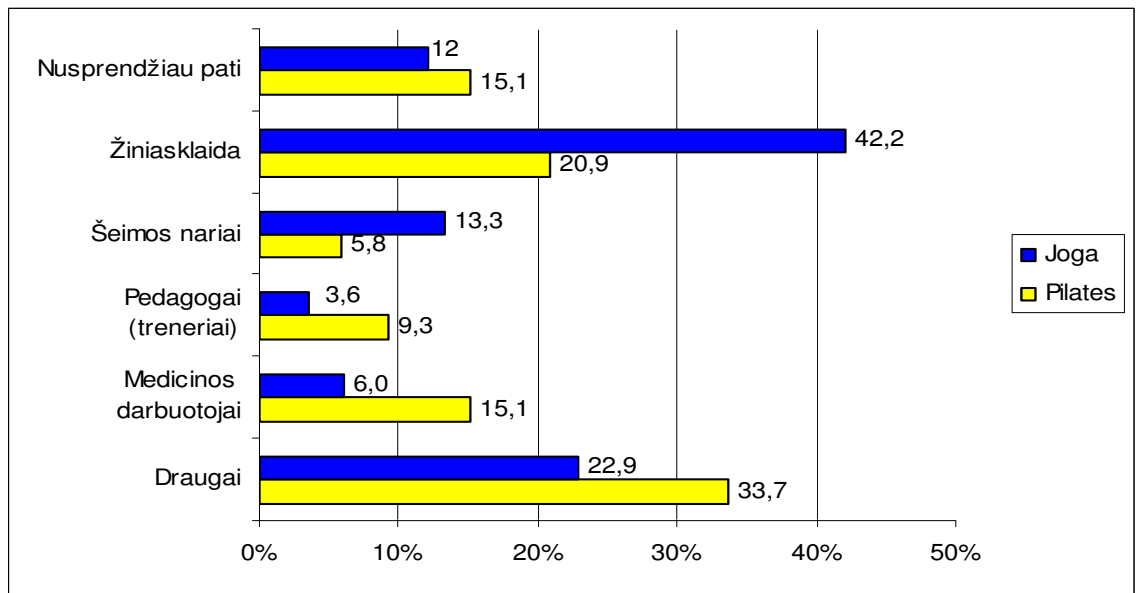
3.2. Anketinės apklausos tyrimo rezultatai ir analizė

Apklaustus respondentas, kuriuo metu labiausia mėgsta sportuoti, dauguma pažymėjo, kad tinkamiausias laikas yra vakare atsakė 48,8 proc. pilates ir 41 proc. jogos tiriamųjų (14 pav.) Rytą rinkosi tik 15,1 proc. pilates bei 9,6 proc. jogą lankančių moterų. Iškart po darbo turi norą sportuoti 17,4 proc. pilates bei 21,7 proc. jogą lankančios moterys. Mažiausia moterys nori sportuoti laisvadieniais bei atostogų metu.



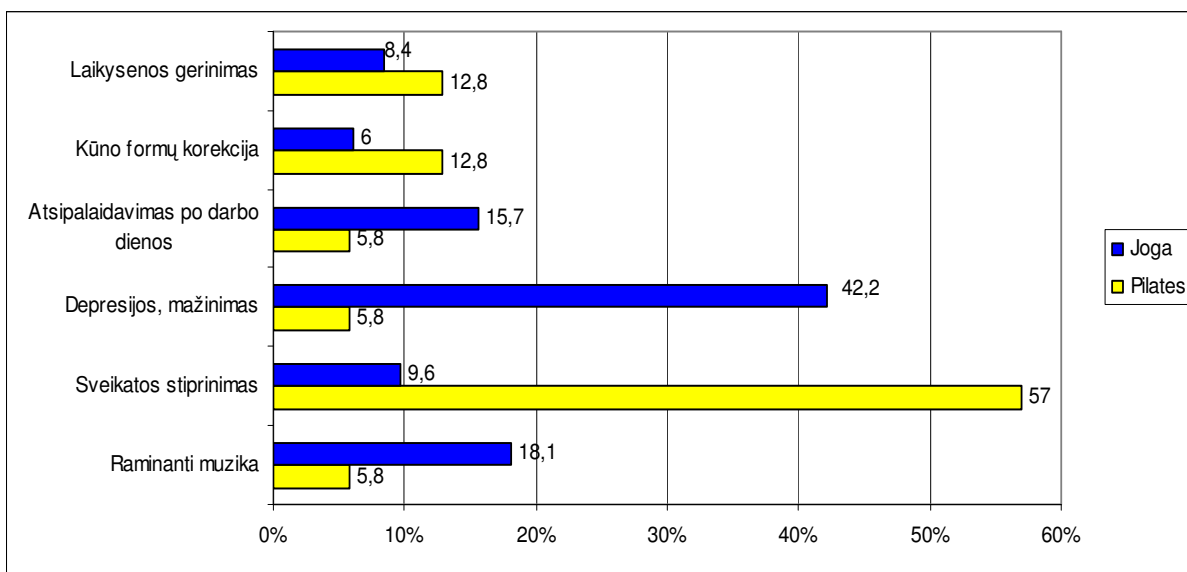
14 pav. Respondenčių atsakymų į klausimą „Kuriuo metu labiausia mėgstate sportuoti?“ procentinė raiška (N = 169)

Dauguma apklaustųjų, t.y. 42,2 proc. iš jogos grupės, teigė, kad lankyti treniruotės lėmė draugai bei žiniasklaida. Pilates lankančios moterys 33,7 proc. pradėti lankyti užsiėmimus įtakos turėjo draugai ir žiniasklaida 20,9 proc. Tuo tarpu mažą poveikį turėjo pedagogų (mokytojų, trenerių) patarimai tik 9,3 proc. pilates bei 3,6 proc. jogą lankančių tiriamųjų. Respondentės pažymėjo, kad jos nusprendė pačios sportuoti 12 proc. jogos ir 15,1 proc. pilates.



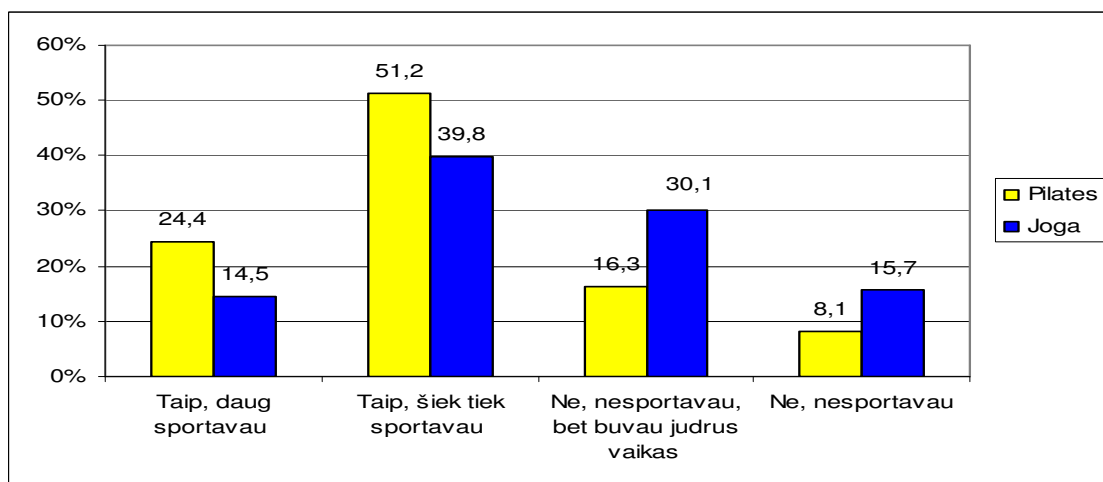
15 pav. Respondenčių atsakymų į klausimą „Kas patarė lankyti?“ procentinė raiška (N = 169)

Apklausus moteris „kokie motyvai jus skatina užsiiminėti jogos ar pilates mankštomis?“ išaiškėjo skirtingi moterų motyvai (16 pav.). Didžiausias motyvo pasirinkimas buvo *sveikatos stiprinimas*. Tai išreiškė net 57 proc. pilates ir 9,6 proc., jogos grupių tiriamųjų. Iš tyrimo duomenų matome, kad skirtumas $d = 48,4$ proc. Laikysenos gerinimo motyvą nurodė 8,4 proc. jogos ir 12,8 proc. pilatės tiriamųjų. Iš 16 paveikslo duomenų matyti, kad didžiausias moterų sveikatos sutrikimas, tai laikysenos problemos. Motyvas kūno formų korekcija, nurodė 6 proc. jogos ir 12,8 proc. pilates lankančių moterų. Tiriamosios yra tos nuomonės, jog pilates mankštos labiau tinka kūno formų korekcijai. Dėl atsipalaidavimo po darbo ir depresijos mažinimui, jogą renkasi daugiau moterų, lyginant su pilates grupe.



16 pav. Respondenčių atsakymų į klausimą „Kokie motyvai Jus skatina užsiiminti jogos ar pilates mankštomis?“ procentinė raiška (N = 169)

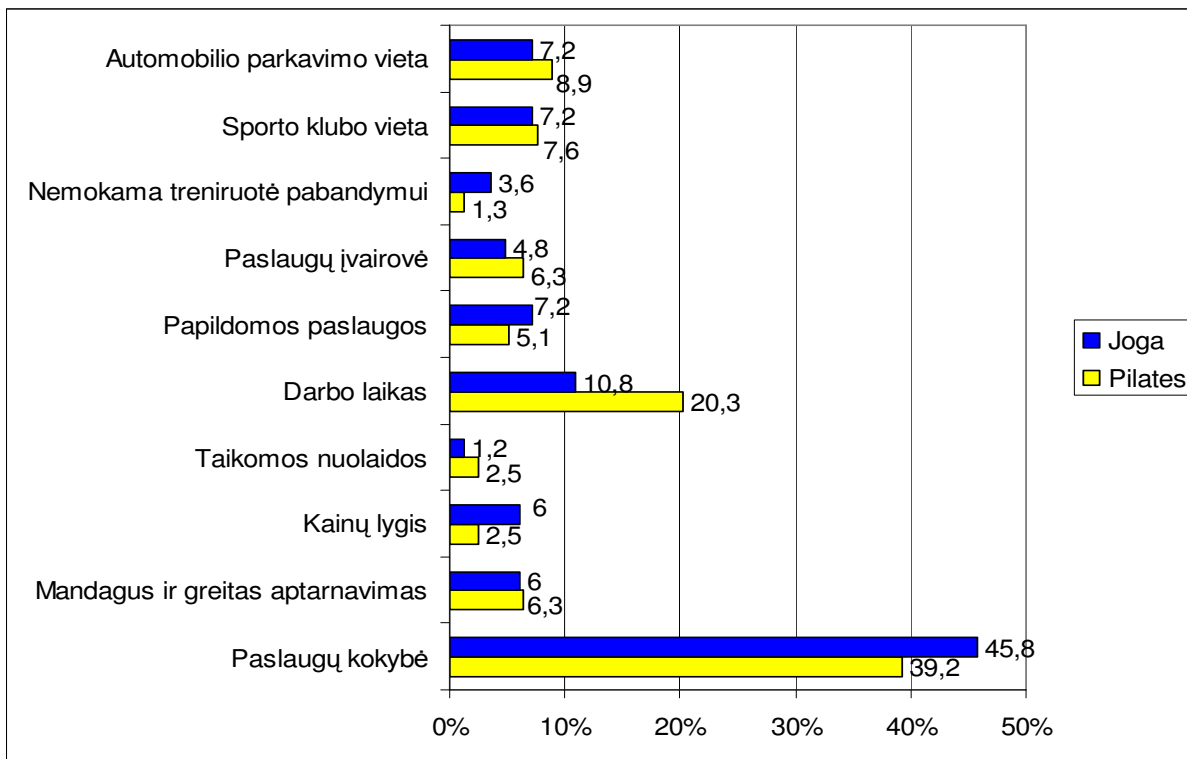
Analizuojant fizinį aktyvumą vaikystėje, pilates ir jogos grupių respondenčių duomenis, rezultatai skiriasi neryškiai. Dalis tiriamųjų, 39,8 proc. jogos bei 51,2 proc. pilatės lankančių moterų pažymėjo, jog šiek tiek vaikystėje sportavo. Kiti teiginiai tai, kad daug sportavo, teigia 24,4 proc. moterų, lankančių pilates ir 14,5 proc. moterų, lankančių jogą. Nesportavo, bet buvo judrus vaikas teigiamai atsakė 16,3 proc. pilates, ir 30,1 proc. jogą, į pasirinkimą, kad nesportavo pažymėjo 8,1 proc. pilatės ir 15,7 proc. jogos grupės tiriamųjų. Galima daryti prielaidą, kad dauguma apklaustųjų buvo vaikystėje aktyvios mergaitės.



17 pav. Respondenčių atsakymų į klausimą „Ar sportavote vaikystėje?“ procentinė raiška (N = 169)

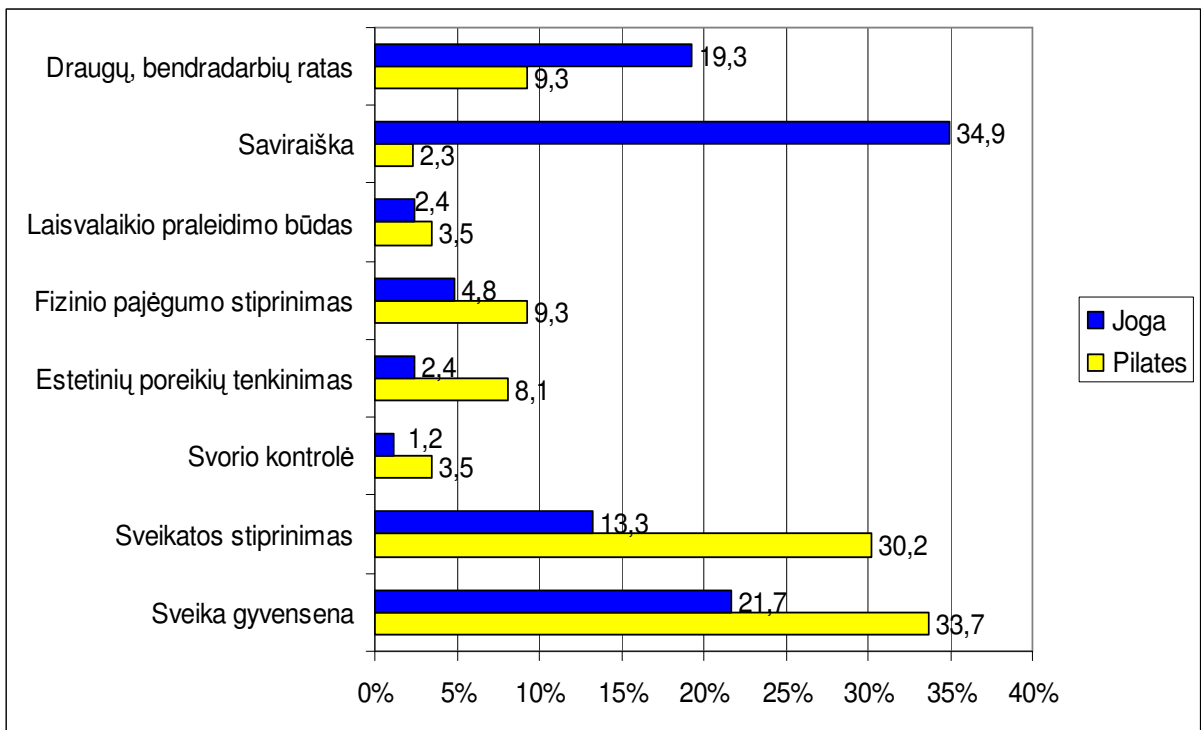
Paprašytos atsakyti į klausimą „Kokie kriterijai Jums svarbiausi pasirenkant sportavimo vietą?“ Išsiaiškinome, kad 45,8 proc. jogą ir 39,2 proc. pilatės lankančių tiriamųjų nurodė, kad jom svarbiausia paslaugos kokybė. Nemokamą treniruotę pabandyti bei taikomos nuolaidos ir

kainų lygis atsakė mažiausia apklaustųjų, todėl galima daryti prielaidą, kad moterims daug svarbiau kokybė nei mažos kainos už paslaugas (treniruotes). Didžiausias skirtumas tarp visų pasirinkimų, dėl darbo laiko $d = 9,5$ proc., į visus šiuos teiginius respondentes atsakė panašiai.



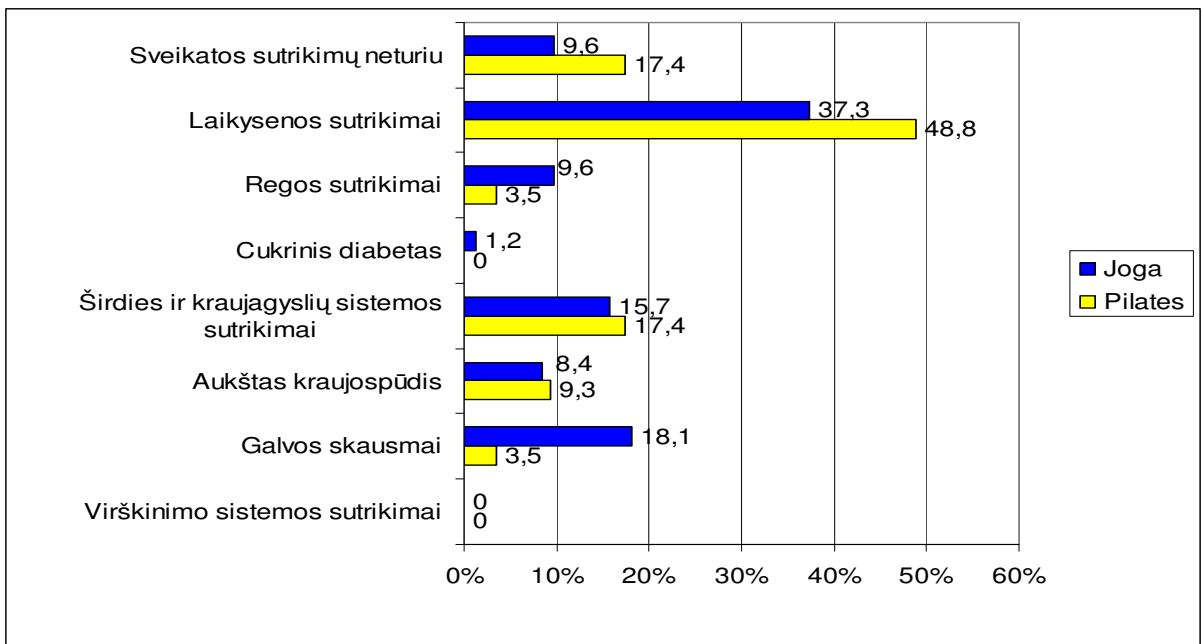
18 pav. Respondenčių atsakymų į klausimą „Kokie kriterijai Jums svarbiausi pasirenkant sportavimo vietą?“ procentinė raiška (N = 169)

Analizuojant, kokie motyvai skatina sportuoti, matyti, kad tiriamųjų nuomonės yra panašios tik dėl laisvalaikio praleidimo būdo, fizinio pajėgumo stiprinimo bei svorio kontrolės teiginių. Sveiką gyvenseną pažymėjo 33,7 proc. pilates ir 21,7 proc. jogą lankančių apklaustųjų. Sveikatos stiprinimo motyvai yra svarbesnis pilates tiriamųjų grupių lyginant su jogos grupe $d = 16,9$ proc., o saviraiškos motyvai yra svarbesni jogos grupės tiriamųjų $d = 32,6$ proc.



19 pav. Respondenčių atsakymų į klausimą „Kokie motyvai skatina Jus sportuoti?“ procentinė raiška (N = 169)

Analizuojant respondenčių sveikatos sutrikimus, paaiškėjo, kad dauguma 48,8 proc. pilates ir 37,3 proc. jogą praktikuojančių moterų turi laikysenos sutrikimų. Sveikatos sutrikimų neturi 9,6 proc. jogos bei 17,4 proc. pilates apklaustųjų. Širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimus, pažymėjo pilates lankančios – 17,4 proc. ir jogą lankančios, 15,7 proc. didžiausias skirtumas $d = 12$ proc. Turinčios aukštą kraujospūdį, respondentės pažymėjo 17,7 proc. Nei viena tiriamoji neturi virškinimo sistemos sutrikimų ir tik viena moteris iš jogos grupės turi cukrini diabetą.



20 pav. Respondenčių atsakymų į klausimą „Ar turite sveikatos sutrikimų?“ procentinė raiška (N = 169)

3.3. Moterų sportinės veiklos motyvacijos nustatymas ir analizė

Tyrimo metu buvo nustatyti tiek vyraujantys, tiek mažiausiai išreikšti tiriamųjų motyvai pilates ir joga užsiėmimus lankančių moterų, pagal S. Butt (1991) metodiką. Agresijos, konfliktų, kompetencijos, konkurencijos ir kooperacijos motyvu pasireiškimo stiprumas buvo įvertinti balais.

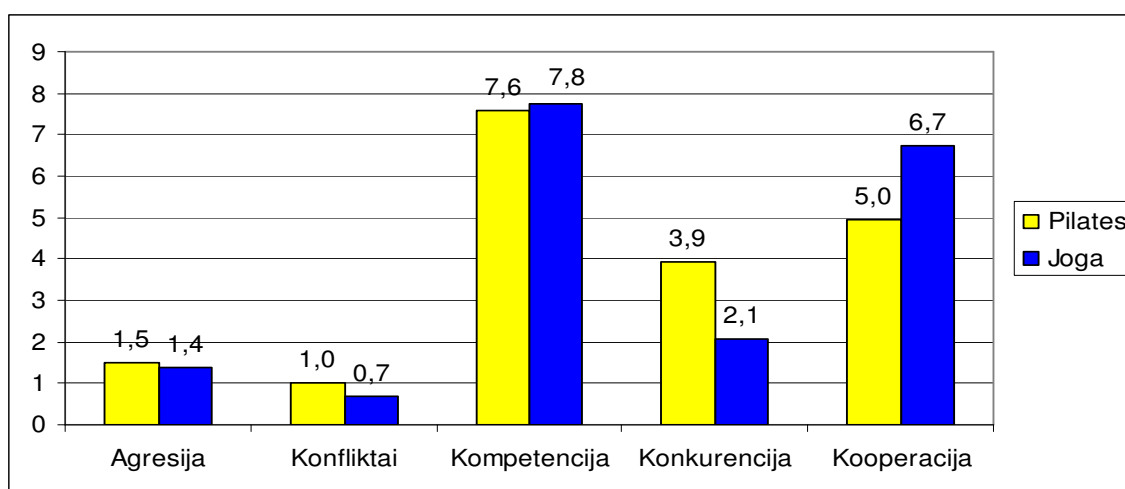
Tyrimo metu pilates ir jogą lankančios moterys imtyse buvo apskaičiuoti šių motyvų vidurkiai. Motyvų vidurkiams palyginti buvo naudojama Studento kriterijaus metodika (t)

Ištyrus visų tiriamųjų motyvacijos ypatumus galima teigti (žr. 21 pav.), kad labiausiai išreikšti kooperacijos ir kompetencijos motyvai. Pilates ir jogą lankančių moterų didžiausias kompetencijos motyvas (atitinkamų įverčių vidurkiai - $7,95 \pm 2,34$; $7,75 \pm 1,984$ balai), ($t = 1,432$, $\rho < 0,231$) skiriasi nepatikimai, kadangi apskaičiuotasis Studento kriterijus t_{sk} yra mažesnis už kritinę reikšmę. Kiek mažesnis motyvas kooperacijos pilates grupės imties vidurkis ($4,95 \pm 1,532$), o jogos ($6,74 \pm 1,984$), ($t = 5,872$, $\rho < 0,05$) šis motyvas skiriasi patikimai, kadangi skiriasi didesniu nei 99,95 procentu. O silpniausiai išreikštas psichologiniame motyvacijos lygmenyje esantis konfliktų ir agresijos motyvai abu šie motyvai skiriasi nepatikimai agresijos ($t = 1,485$, $\rho < 0,212$), konfliktai ($t = 1,825$, $\rho < 0,134$).

Jogos ir pilates lankančių moterų motyvų raiškos statistiniai rodikliai (N = 169)

Motyvai	Imties tipas	Imties dydis	Imties vidurkis,	Imties standartinis nuokrypis,	t	p
		N	x	SN		
Agresija	Pilates	86	1,51	1,534	1,485	0,212
	Joga	83	1,39	2,021		
Konfliktai	Pilates	86	1	1,876	1,825	0,134
	Joga	83	0,7	1,566		
Kompetencija	Pilates	86	7,95	2,34	1,432	0,231
	Joga	83	7,75	1,984		
Konkurencija	Pilates	86	3,94	3,045	6,342	<0,05
	Joga	83	2,05	2,453		
Kooperacija	Pilates	86	4,95	1,532	5,872	<0,05
	Joga	83	6,74	1,984		

Analizuodami tyrimo rezultatus, siekėme nustatyti, ar yra statistiškai patikimi skirtumai tarp jogos ir pilates lankančių motyvų raiškos. Tyrimo duomenis pateikiame 4 lentelėje.



21 pav. **Jogos ir pilates lankančių moterų motyvų palyginimas, išreikštas balais (N = 169)**

Nustatyti statistiškai patikimi įverčių skirtumai tarp konkurencijos, ir kooperacijos motyvų. Mus domina skirtumai tarp motyvų, esančių viename motyvacijos lygmenyje (psichologiniame ir socialiniame), t.y. tarp agresijos ir kompetencijos, kooperacijos ir konkurencijos. Todėl galime

teigti, kad moterų veikla yra pagrįsta psichologiniame lygmenyje kompetencijos motyvu, o socialinės motyvacijos lygmenyje – kooperacijos.

3.4. Jogos ir pilates pasirinkimo ir motyvacijos analizė

Lyginant jogos ir pilates sportuotojų motyvus, apskaičiavome jų vidurkius, standartinius nuokrypius, o skirtumų patikimumui nustatyti taikytas Studento kriterijus t_{sk} . Buvo pasirinkta ribinė tikimybė $\rho = 0,05$.

Remiantis gautais rezultatais jogos ir pilates (žr. 5 lentelė), kompetencija ($t = 3,3356$, $\rho < 0,05$), išvaizda ($t = 7,1075$, $\rho < 0,05$), bendravimas ($t = 6,1457$, $\rho < 0,05$), šių motyvų įverčių vidurkiai abejose imtyse patikimai skiriasi didesniu nei 99,95 procentu.

Tačiau, *domėjimasis ir malonumas* ($t = 1,2578$, $\rho < 0,093$), fizinė būklė ($t = 1,5607$, $\rho < 0,052$), skiriasi nepatikimai, kadangi apskaičiuotasis Studento kriterijus t_{sk} yra mažesnis už kritinę reikšmę.

Apklausoje rezultatai rodo (žr. 5 lentelė), kad pilates lankančioms moterims, didžiausias išorinis motyvas - *išvaizda* ($6,84 \pm 0,31$) Jogos sportuotojoms didžiausias išorinis motyvas - *sustiprinti fizinę būklę* ($6,59 \pm 0,58$). Taigi pilates sportuotojoms reiktų didinti bendravimo motyvatorių ($4,1 \pm 0,96$), o jogos išvaizdos motyvatorių ($4,52 \pm 1,21$).

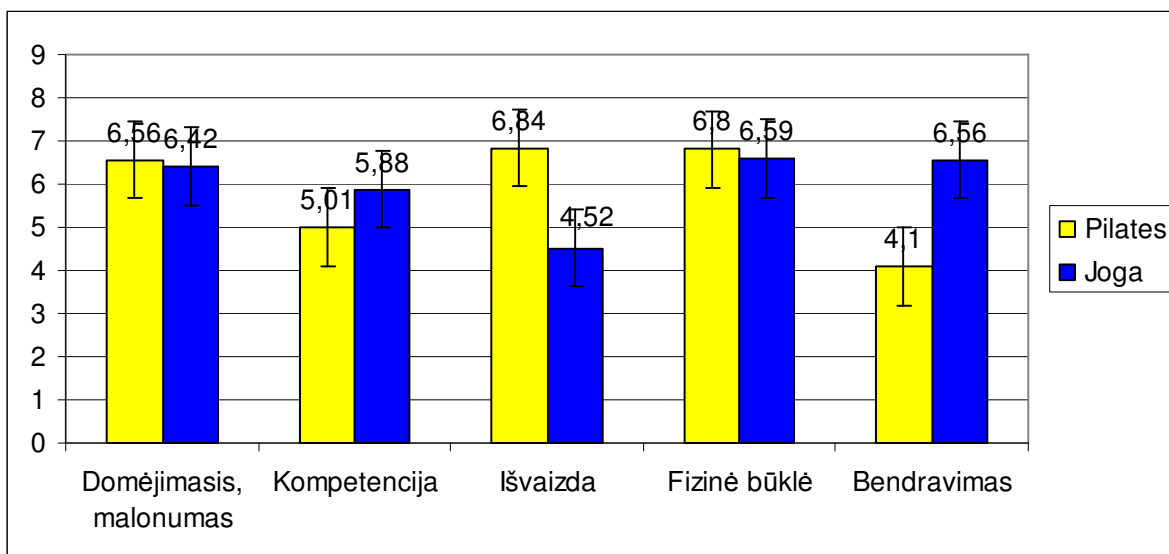
5 lentelė

Pratybas lankančių jogos ir pilates moterų motyvų raiškos statistiniai rodikliai
(N=169)

Motyvai	Imties tipas	n	X	SN	t	p
Domėjimasis, malonumas	Pilates	86	6.56	0.57	1,2578	0,093
	Joga	83	6.42	0.66		
Kompetencija	Pilates	86	5.01	1	3,3356	< 0,05
	Joga	83	5.88	1.28		
Išvaizda	Pilates	86	6.84	0.31	7,1075	< 0,05
	Joga	83	4.52	1.21		
Fizinė būklė	Pilates	86	6.8	0.79	1,5607	0,052
	Joga	83	6.59	0.58		
Bendravimas	Pilates	86	4.1	0,96	6,1457	< 0,05
	Joga	83	6.56	1.01		

Vidiniai motyvai *domėjimasis ir malonumas*, abiem tiriamoms grupėms yra stiprus motyvas, o skirtumas tarp šio motyvo mažiausias $d = 0,14$ balo. Antrasis vidinis motyvas –

kompetencija, nėra toks stiprus motyvatorius pilates (5,01 ± 1), joga (5,88 ± 1,28) grupių tiriamosioms.



22 pav. Jogos ir pilates lankančių moterų motyvų palyginimas, išreikštas balais (N =169)

Išvaizda, fizinė būklė ir bendravimas yra išoriniai motyvai. *Išvaizda* pilates sportuotojom (6,84 ± 0,31) yra stipresnis motyvatorius nei jogos sportuotojoms (4,52 ± 1,21) $d = 2,32$ balo. *Fizinė būklė* yra labai stiprus motyvas abejoms grupėms pilates (6,8 ± 0,79), joga (6,59 ± 0,58). *Bendravimo motyvas* pilates sportuotojom yra mažiausias (4,1 ± 0,96), o jogos sportuotojom stiprus (6,56 ± 1,01) $d = 2,46$.

C. M. Frederick ir R. M. Ryan (1993) teigia, jog treneriai turėtų stiprinti įvairių rūšių motyvacijas, t.y. tiek vidinę, tiek išorinę. Pagrindinis tikslas yra sustiprinti visus motyvus fiziniėje veikloje.

Pasak C. M. Frederick ir R. M. Ryan (1993) daugelis žmonių pradeda sportuoti norėdami pagerinti savo išvaizdą. Išvaizdos tobulinimas nėra pats geriausias motyvas pradėti sportuoti, tačiau jeigu yra ir kitų motyvų, tai nėra blogai, nes rūpintis savo išvaizda yra moteriška.

Jogos ir pilates sportuotojoms malonu atitrūkti nuo kasdieninių rūpesčių atsipalaiduoti padeda raminanti muzika. Sportinė veikla visada yra įdomi, kadangi ji pastoviai kinta, niekada nebūna vienoda. Ar veikla įdomi priklauso ir nuo instruktoriaus, jo kūrybiškumo. Jo gebėjimas jungti jau išmokus judesius su naujais skatina susidomėjimą ir norą sportuoti. Daugelis merginų, moterų, matydamos trenerio entuziazmą, žinias, gerą nuotaiką pačios taip pasijaučia. Jeigu treneris nerodytų, kad ši veikla jam patinka, ji nebūtų įdomi ir aerobikos sportuotojoms. Taigi malonumas ir domėjimasis stipriai motyvuoją jogą ir pilates lankančias moteris, tai reiškia, jog jų veikla labai įdomi, nepasikartojanti ir reikalaujanti daug fizinių pastangų.

Mokėjimai ir gebėjimai yra stiprus motyvatorius jogos ir pilates sportuotojoms, tačiau yra arti vidutiniško svarbumo ribos motyvas. Noras būti kvalifikuotu ar prityrusiu yra žmoniškas. Priešingai, žmonės vengia tokios veiklos, kur jie nejaučia pasitikėjimo savimi, tai labai būdinga tik ką pradėjusioms sportuoti. Jau patyrusios sportuotojos vis nori išbandyti naujoves, kadangi prieš tai buvo patyrusios sėkmę. Taigi trenerio pareiga yra sušvelninti abejones ir nesaugumo jausmą ir skatinti pasitikėjimą savo jėgomis. Reiktų dažniau pagirti ir pasakyti, ką dar reiktų patobulinti. Treneris, pastebėjęs net mažiausią tobulėjimą, turi skatinti ir patį sportuotoją tai pastebėti, ir džiaugtis tuo.

Tačiau bendravimas vidutiniškai motyvuoja pilates sportuotojas. Jos ateina sportuoti, bet ne bendrauti. Reiktų stiprinti norą bendrauti. Tai galima atlikti tokiais būdais: rasti progą pabendrauti svarbiomis temomis, kaip galima dažniau naudoti artimesnį kontaktą, prisilietimus taisant pratimus, puoselėti draugišką, atvirą ir jaukią atmosferą, skatinti kalbėtis vienas su kitu, kiekvieną žmogų sutikti individualiai su šypsena ir akių kontaktu, žinoti klienčių ar sportininkų vardus – tai žmonėms labai svarbu. Jogos sportuotojoms tai stiprus motyvas, nes joga praktikuojantys žmonės renkasi grupėmis ir dalinasi gyvenimo patarimais įvairiais klausimais. „Sielos harmonijoje“ daromi įvairūs seminarai kur žmonės susirenka tobulėti ir sužinoti naujovių kurios padeda jiems šeimyniniame gyvenime, darbe, draugų rate.

Šiuo atveju galime paneigti vieną iškeltą hipotezę, kad pilates ir jogos praktikuojančios moteris skatina vidinis motyvas. Matome, kad vidiniai ir išoriniai motyvai tarp šių grupių skirtingai išsidėstę nors ir yra sutapimų.

IŠVADOS

1. Remiantis atlikta mokslinės literatūros analize, galima teigti, kad nors ir kiekvieno asmens motyvacija vienai ar kitai veiklai yra asmeniška ir unikali, vis tik yra tam tikri dėsningumai, leidžiantys išskirti motyvų grupes ir kurti motyvavimo sistemas. Dažniausiai yra skiriamos dvi motyvacijos rūšys: vidinė motyvacija (noras būti veiksmingam, veikti dėl pačios veiklos) ir išorinė motyvacija (išorinio atlygio siekis arba noras išvengti bausmės).

2. Apklausos duomenys parodė, kad pilates ir jogą lankančių moterų motyvai yra skirtingi. Užsiiminėti joga moteris labiausiai skatina galimybė sumažinti depresiją (42,2%), o užsiiminėti pilates skatina sveikatos stiprinimas (57%).

3. Pagal S. Butt (1991) metodiką nustatyta, jog pilates ir jogą lankančių moterų labiausiai išreikšti yra kooperacijos ir kompetencijos motyvai, o silpniausiai išreikšti psichologiniame motyvacijos lygmenyje esantys konfliktų ir agresijos motyvai.

4. Vertinant sportuojančių moterų motyvus pagal C. M. Frederick ir R. M. Ryan (1993), nustatyta, kad pilates lankančioms moterims didžiausias išorinis motyvas yra išvaizda ($6,84 \pm 0,31$) balo, o jogą sportuojančioms moterims didžiausias išorinis motyvas - fizinės būklės stiprinimas ($6,59 \pm 0,58$) balo. Iš vidinių motyvų abejose tiriamosiose grupėse pats stipriausias yra domėjimasis ir malonumas ($6,56 \pm 0,57$) balo.

5. Iškelta tyrimo hipotezė pasitvirtino tik iš dalies, kadangi vidinė motyvacija ne visada yra didžiausia paskata lankyti jogos ar pilates pratybas. Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad sportuojančiųjų tiek vidiniai, tiek išoriniai motyvai yra stiprūs ir priklauso nuo kiekvieno žmogaus individualiai.

REKOMENDACIJOS

Tyrimo metu nustatyta, jog pilates lankančioms moterims didžiausias išorinis motyvas yra išvaizda, o jogą sportuojančioms moterims didžiausias išorinis motyvas - fizinės būklės stiprinimas. Tad rekomenduočiau sporto klubuose daugiau dėmesio skirti informacijos apie kūno masės pokyčius teikimui bei moterų savijautos tyrimams.

Treneriai turėtų nepamiršti apie moterų lankančių jogos ir pilates užsiėmimus tikslus ir jų ligas. Ateidamos sportuoti moterys turėtų atsinešti gydytojų išduotas pažymas apie sveikatos sutrikimus, kad treneris teisingai įvertintų moters būklę. Būtina mokyti moteris teisingai atlikti pratimus, o po tam tikro treniravimosi ciklo įvertinti jų būklės pokyčius.

Tyrimo rezultatai parodė, jog svarbiausias kriterijus pasirenkant sportavimo vietą tiek pilates, tiek jogą sportuojančioms moterims yra paslaugų kokybė (atitinkamai 39,2% ir 45,8%). Siūlyčiau sporto klubams daugiau dėmesio skirti trenerių kvalifikacijai ir sportiniam pasirengimui. Trenerių profesionalumas užtikrina teikiamų paslaugų kokybę, tad treneris, kaip pagrindinis ugdytojas, turi turėti pakankamai teorinių ir praktinių žinių.

Pagrindinis trenerio tikslas turėtų būti saugių ir efektyvių treniruočių užtikrinimas, kad moterys jaustųsi gerai tiek fiziškai, tiek psichologiškai.

LITERATŪRA

1. Bagdonas, E., Bagdonienė, L. (2000). *Administravimo principai*. Kaunas.
2. Baršauskienė V., Janulevičiūtė B. (1999). *Žmogiškieji santykiai*. Kaunas: Technologija.
3. Bernstein, D.A., Borkovec, T.D. (1973). *Progressive relaxation training: A manual for the helping professional*.
4. Bervydiene K, Beresnevičienė D., Lekavičienė, R. (1996). *Psichologija studentui*. Kaunas.
5. Blaine, B., McElroy, J. (2002). *Selling stereotypes: Weight loss infomercials, sexism, and weightism*. *Sex Roles*, 46, 351-357.
6. Booth, M. L., Bauman, A., Owen, N., Bore, C. J. (1997). *Physical activity preferences, preferred sources of assistance, and perceived barriers to increased physical activity among physically inactive Australians*. *Preventive Medicine*, 26, 131-137.
7. Brooke, S. (2000). *The Pilates body*. New York
8. Butkienė, R., Kepalaitė, A. (1998). *Mokymasis ir asmeninis bendravimas*. Vilnius.
9. Butt, S. (1991). *Mind-body maturity: psychological approaches to sports, exercise, fitness*.
10. Cratty, B.J. (1989). *Psychology in contemporary sport (3rd. Ed.)*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
11. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
12. Deci E.L., Koestner R., & Ryan R.M. (1999). *A meta - analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation*. *Psychological Bulletin*, 125, 627-68.
13. Devi, I., (2008). *Sai joga*. Vilnius: Asveja
14. Drewnowski, A., Yee, D. K. (1987). *Men and body image: Are males satisfied with their body weight?* *Psychosomatic Medicine*, 49, 626-634.
15. Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M., Jenny, O. (2010). *Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Jan 26;7:7.
16. Eccles, J. (1994). *Understanding women's educational and occupational choices: Applying the Eccles et. al. model of achievement-related choices*. *Psychology of Women Quarterly*, 18, 585-609.
17. Feltes, L., Jaffe, L. (1997). *Factors affecting women's motivation for physical activity*. *Melpomene Journal*, 16, 23-27.

18. Frederic, C. M. & Ryan, R. M. (1993) *Differences in motivation for sport and exercise and their relationships with participation and mental health*. Journal of Sport Behaviour, 6, 125-145.
19. Gage, N., L., Berliner, D., C. (1994). *Pedagoginė psichologija*. Vilnius.
20. Godfrey D. (2003). *Dinaminė joga*. Kaunas.
21. Grime, L., (2009). *15 minučių joga*. Vilnius: Alma littera
22. Gronlund, N. E. (1999). *How to write and use instructional objectives (6th ed.)*. Bellevue, WA: Merrill Press.
23. Herzberg F. (1996). *Work and the Nature of Man*. Cleveland: World.
24. Jacikevičius A. (1994). *Siela, mokslas, gyvensena..* Vilnius.
25. Jovaiša, L. (1981). *Asmenybės ir profesija*. Kaunas.
26. Jovaiša, L., Vaitkevičius, J. (1987). *Pedagogikos pagrindai*. 2t., 64.
27. Jucevičienė, J. (2004). *Mokslo taikomieji tyrimai Lietuvos kolegijose*. ISSN 1822–1068. Nr. 1, 46-55.
28. Jucevičienė, P. (1996). *Organizacijos elgsena*. Kaunas: Technologija, 201 p.
29. Jucevičienė, P. (2000). *Organizacijos elgsena (antras papildytas leidimas)*. Kaunas: Technologija, 284 p. ISBN 9986–13–433–1.
30. Kardelis K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Kaunas.
31. Legkauskas V. (2004). *Žmogaus socialinės motyvacijos pagrindai // Sociologija: mintis ir veiksmai*, t. 2, p. 53–64.
32. Leonavičius J. (1998). *Stojimo į aukštąją mokyklą veiksmų ir motyvų kitimas. Filosofija. Sociologija*. Nr. 3. p. 18-24.
33. Leonienė, B. (2001). *Darbuotojų vadyba*. Kaunas: Šviesa.
34. Lukšienė M. (2000). *Ugdymo problemos*. Vilnius: Senamiesčio spaustuvė.
35. Malinauskas, R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas: LKKA.
36. Malone, T. W., Lepper, M. R. (1986). *Making learning fun: A taxonomy of intrinsic motivation for learning*. In R. E. Snow & M. J. Farr, *Aptitude, learning and instruction: III. Cognitive and affective process analysis*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
37. Markland, D., Hardy, L. (1993). *The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and 'validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise*. Personality and Individual Differences, 15, 289-296.
38. Marlene, N. S., Markland, D., Minderico, C. S., et al. (2008). *A randomized controlled trial to evaluate self-determination theory for exercise adherence and weight control: rationale and intervention description*. BMC Public Health. Jul 9;8:234.

39. Martens, R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
40. Mary, B. Fabio, B. (1999). *Mary and Fabio Block pilates workout*. Milan
41. Mary, B. Fabio, B. (2001). *Mary and Fabio Block Pre – pilates*. Milan
42. Maslow A. H. (2006). *Motyvacija ir asmenybė*. Vilnius: Apostrofa
43. Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. New Yourk: Van Nostrand Rheinhold.
44. Mike, P. (2004) *Friedrich von Schiller 's*. Berlin.
45. Mutrie, N., Choi, P. Y. L. (2000). Is 'fit' a feminist issue? *Dilemmas for exercise psychology*. *Feminism & Psychology*, 10, 544-551.
46. Myers, D.G. (2000). *Psichologija*. Kaunas.
47. Nicholls J.G., Martin A.R., Wallace B.G. (1992). *From Neuron to Brain: A Cellular and Molecular Approach to the Function of the Nervous System, 3rd ed*. Sinauer Associates.
48. Palaima, J. (1976). *Sportininkų psichologinis ruošimas varžyboms*. Kaunas: LKKI.
49. Palaima, J. (1984). *Sporto psichologijos objektas ir uždaviniai*. Vilnius.
50. Robbins, S., P. (2003). *Organizacinės elgsenos pagrindai*. Vilnius.
51. Rodriguez, J., (2008) *Pilateso mankšta*. Vilnius: Naujoji Rosma.
52. Rubinšteinas, L.S. (2005) *Pedagogika* . Vilnius.
53. Ryan, R. M., Deci, E. L. (2002). *The „Third Selective Paradingm“ and the role of human motivation in cultural selection: A response to Csikszentmihalyi and Massinimi*. *New Ideas in Psichology*, 3, 259-264.
54. Ryan, R. M., et al. (1997). *Intrinsic motivation and exercise adherence*. *International Journal of Sport Psychology*, 28: 335-54.
55. Saint Martin's Griffin. (2003). *Joga*. New York.
56. Sakalas, A. Šilingienė, V (1998). *Personalo vadyba*. Vilnius. 278.
57. Segar, M. L., Eccles, J. S., Peck, S. C., Richardson, C. R. (2007). *Midlife women's physical activity goals: sociocultural influences and effects on behavioral regulation*. *Sex roles*, 11/12 (57), 837-849.
58. Sheldon, G., Williams, G., Joiner, T. (2003). *Self-determination theory in the clinic: motivating physical and mental health*. New Haven, Yale University Press.
59. Skernevičius, J., Raslanas, A., Dadelienė, R. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: LSIC.
60. Skinner, E., Edge, K. (2002). *Self-determination, coping, and development*. In E. Deci & M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (p. 297-337). Rochester: The University of Rochester Press.

61. Strelan, P., Mehaffey, S., Tiggemann, M. (2003). *Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise*. *Sex Roles*, 48, 89-95.
62. Targmadzė, V. (1996). Švietimo organizacijų elgsena. Kaunas: Technologija.
63. The Sivananda Yoga Vedanta Centre (1996). *Joga, kūnas ir dvasia*. Homo faber.
64. The Sivananda Yoga Vedanta Centre.(2003). *Meditacija*. Homo faber.
65. Volbekienė V. (1997). *EUROFIT'o testai suaugusiems*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
66. Walker, S.H. (1980). *Orientation toward sporto F male and F female intercollegiate athletes*. *Journal of sport psychology*. 2, 355-362.
67. Weinberg, R.S. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology: Second edition*. Human Kinetics.
68. Whitehead, J. (1995). *The Right motyvation signals II Idea Today 7*. Intrenational association off fitness professional.
69. Williams, J. M. et al. (1998). *Sports-related injuries among Scottish adolescents aged 11–15*. *British Journal of Sports Medicine*, 32.
70. Worby, C. (2002). *The everything yoga book*.Massachusetts.
71. Zachovajevas P. (2008). *Kaip aš susidomėjau joga*. [Žiūrėta 2008-02-14]. Prieiga per internetą: ww.yogotherapy.lt

PRIEDAI

Moterų motyvacija pilates ir jogos pratyboms**Gerbiama kliente,**

Šiandieninis gyvenimo tempas vis greitėja, tačiau daugelio moterų fizinis aktyvumas priešingai - mažėja. Šios anketos tikslas – atskleisti motyvus, skatinančius moteris lankyti pilates bei jogos pratybas. Ši anketa **ANONIMINĖ**. Savo pasirinktą variantą pažymėkite kryželiu ☒.



Pasirinkite vieną atsakymą.

Jūsų amžius:

- < 18
- 18 – 25
- 26 – 30
- 31 – 35
- 36 – 45
- > 46

Šeimyninė padėtis:

- Netekėjusi
- Ištekėjusi
- Išsiskyrusi
- Našlė

Išsilavinimas:

- Vidurinis
- Vidurinis profesinis
- Aukštesnysis
- Nebaigtas aukštasis
- Aukštasis

Jūsų ūgis (įrašykite):.....

Užimtumas:

- Mokausi
- Studijuoju
- Studijuoju ir dirbu
- Dirbu
- Bedarbis
- Pensininkė

Jūsų gaunamos pajamos:

- Iki 600 lt
- 600 – 800 lt
- 800 – 1200 lt
- 1200 – 2000 lt
- Daugiau nei 2000 lt

Gimtoji kalba:

- Lietuvių
- Rusų
- Kita

Jūsų svoris (įrašykite):.....

Šiuo metu Jūs lankote:

- Joga
- Pilates

Kas patarė lankyti:

- Draugai
- Medicinos darbuotojai
- Pedagogai (treneriai)
- Šeimos nariai
- Žiniasklaida
- Nusprendžiau pati

Kokie motyvai jus skatina užsiiminėti jogos ar pilates mankštomis?

- Raminanti muzika
- Sveikatos stiprinimas
- Depresijos, mažinimas
- Atsipalaidavimas po darbo dienos
- Kūno formų korekcija
- Laikysenos gerinimas

Ar sportavote vaikystėje?

- Taip, daug sportavau
- Taip, šiek tiek sportavau
- Ne, nesportavau, bet buvau judrus vaikas
- Ne, nesportavau

Kada labiausiai mėgstate sportuoti?

- Ryte
- Po pamokų, paskaitų, darbo
- Vakare
- Laisvadieniais
- Atostogų metu

Kokie kriterijai Jums svarbiausi pasirenkant sporto vietą?

- Paslaugų kokybė
- Mandagus ir greitas aptarnavimas
- Kainų lygis
- Taikomos nuolaidos
- Darbo laikas
- Papildomos paslaugos
- Paslaugų įvairovė
- Nemokama treniruotė pabandymui
- Sporto klubo vieta
- Automobilio parkavimo vieta

Kokie motyvai skatina Jus sportuoti?

- Sveika gyvensena
- Sveikatos stiprinimas
- Svorio kontrolė
- Estetinių poreikių tenkinimas
- Fizinio pajėgumo stiprinimas
- Laisvalaikio praleidimo būdas
- Saviraiška
- Draugų, bendradarbių ratas

Ar turite sveikatos sutrikimų?

- Virškinimo sistemos sutrikimai
- Galvos skausmai
- Aukštas kraujospūdis
- Širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimai
- Cukrinis diabetas
- Regos sutrikimai
- Laikysenos sutrikimai
- Sveikatos sutrikimų neturiu

Čia pateiktas sąrašas priežasčių, pagal C. M. Frederick ir R. M. Ryan fizinio aktyvumo motyvacijos nustatymo metodiką, kodėl žmonės išitraukia į fizinę veiklą, sportą. Įvertinkite teiginius remdamiesi duota skale (į langeli įrašykite skaičių, kuris jums tinka).

1	2	3	4	5	6	7
Man visiškai netinka			Man labai tinka			



- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1. Noriu būti fiziškai užsigrūdinęs. <input type="checkbox"/> 2. Tai linksma. <input type="checkbox"/> 3. Man patinka veikla, reikalaujanti fiziniu jėgų išbandymo. <input type="checkbox"/> 4. Noriu įgyti nauju įgūdžių. <input type="checkbox"/> 5. Noriu numesti ar išlaikyti esama svorį, kad geriau atrodyčiau. <input type="checkbox"/> 6. Noriu būti su savo draugais. <input type="checkbox"/> 7. Man patinka ši veikla. <input type="checkbox"/> 8. Noriu pagerinti savo esamus įgūdžius. <input type="checkbox"/> 9. Mėgstu sunkumus, išbandymus. <input type="checkbox"/> 10. Noriu išryškinti savo raumenis, kad geriau atrodyčiau. <input type="checkbox"/> 11. Sportas daro mane laimingu. <input type="checkbox"/> 12. Noriu palaikyti esama įgūdžių lygį. <input type="checkbox"/> 13. Noriu turėti daugiau energijos. <input type="checkbox"/> 14. Man patinka fiziniai išbandymai. <input type="checkbox"/> 15. Mėgstu būti su žmonėmis, kuriems patinka ši veikla. <input type="checkbox"/> 16. Noriu pagerinti širdies ir kraujagyslių pajėgumą. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 17. Noriu pagerinti savo išvaizdą. <input type="checkbox"/> 18. Manau, kad tai įdomu. <input type="checkbox"/> 19. Noriu išlikti fiziškai stipri ir sveikai gyventi. <input type="checkbox"/> 20. Noriu būti patraukli kitiems. <input type="checkbox"/> 21. Noriu susipažinti su naujais žmonėmis. <input type="checkbox"/> 22. Man tikrai patinka ši veikla. <input type="checkbox"/> 23. Noriu palaikyti fizine sveikata ir gera savijauta. <input type="checkbox"/> 24. Noriu patobulinti savo kūno formas. <input type="checkbox"/> 25. Noriu būti geresnė šioje srityje. <input type="checkbox"/> 26. Sportas mane įkvepia. <input type="checkbox"/> 27. Jeigu nesportuosiu, jausiuosi fiziškai nepatraukli. <input type="checkbox"/> 28. Mano draugai nori, kad aš sportuočiau. <input type="checkbox"/> 29. Noriu pajusti dalyvavimo jaudulį. <input type="checkbox"/> 30. Patinka leisti laiką su tais žmonėmis, kurie užsiima šia veikla. |
|---|---|



Gerbiama kliente, mes tiriamo sportinės veiklos motyvaciją S. Butt metodika. Anketa anoniminė, duomenys bus pateikti tik apibendrinti, todėl prašome atsakyti nuoširdžiai.

Apibraukite jums priimtinių teiginių numerius.

Ar teko Jums per pastaruosius mėnesius pajusti, kad Jūs savo sportinėje veikloje (apibraukite jums tinkantį teiginį):

1. Apatiška, abejinga ar pavargusi
2. Nusiteikusi būti pirma
3. Susidomėjusi savo sporto šaka
4. Padedate kitiems įsitvirtinti
5. Kupina energijos
6. Liūdna ir paniurusi be priežasties
7. Laimėjimas yra būtinas
8. Poros, grupės, komandos narė
9. Impulsyvi
10. Susierzinusi, kad kita(-s) pasirodė geriau
11. Laimingesnė nei bet kada
12. Kalta, kad nepasirodėte geriau
13. Galinga ir stipri
14. Labai nervinatės
15. Džiaugiatės, kad kažkas gerai pasirodė
16. Pasirodėte geriau, nei bet kada
17. Jautėtės, lyg verktumėte
18. Aprėkėte kažką
19. Jautėtės labai susidomėjusi savo sportu
20. Susierzinate, kad nelaimėjote
21. Darėte kažką, kad padėti komandai ar grupei
22. “Pastūmėte ta, kuri(-s) buvo jūsų kelyje ir Trukdė”
23. Išmokote kažką naujo
24. Kiti gauna daugiau nei yra užsitarnavę
25. Pasveikinate kažką, kas gerai pasirodė
26. Pykote
27. Norėjote pasiduoti
28. Verta pasitikėjimo
29. Pasilikote ilgiau, nes reikėjo jūsų pagalbos
30. Pykote dėl kito(-s) sėkmės
31. Buvote susijaudinusi
32. Norėjosi save apginti
33. Patobulėjote savo sporto šakoje
34. Pasidalijote atsakomybe už pralaimėjimą
35. „Išmušta iš vėžių” kito sportininko sėkmės
36. Nekantri
37. Niekas jūsų nesuprato
38. Pasitikėjote savimi
39. Kartu su kitais kažką atlikote
40. Kiti jums naudojosi
41. Įsiutusi
42. Nevykėlė
43. Mėgstate daugiau sužinoti apie savo sportą
44. Visi atrodo norintys padėti
45. Turite būti atsargi ir dėmesinga
46. Labai pikta
47. Pasimetusi ir susigėdusi
48. Patenkinta savo sugebėjimais
49. Komanda turi bendrus tikslus
50. Pasijutote geresnė nei kita

Dėkoju už jūsų atsakymus ir sugaištą laiką !



Motyvų raškos statistiniai skaičiavimai naudojant (Microsoft office excel 2003)

Domėjimasis ir malonumas

	<i>Pilates</i>	<i>Joga</i>
Mean (aritmetinis vidurkis)	6,566667	6,42
Variance (dispersija)	0,574667	0,66
Observations (imties dydis)	86	83
Pearson Correlation (Pirsono korialecijos dydis)	0,694365	
Hypothesized Mean Difference (spėjamas vidurkių skirtumas)	0	
Df (laisvės laipsnio skaičius)	0	
t Stat (t kriterijaus reikšmė)	1,257824	
P(T<=t) one-tail (paklaida)	0,093609	
t Critical one-tail (kritinė t kriterijaus reikšmė)	2,015048	

Komeptencija

	<i>Pilates</i>	<i>Joga</i>
Mean (aritmetinis vidurkis)	5,012667	5,88
Variance (dispersija)	1	1,28
Observations (imties dydis)	86	83
Pearson Correlation (Pirsono korialecijos dydis)	0,722868	
Hypothesized Mean Difference (spėjamas vidurkių skirtumas)	0	
Df (laisvės laipsnio skaičius)	0	
t Stat (t kriterijaus reikšmė)	3,335621	
P(T<=t) one-tail (paklaida)	0,020609	
t Critical one-tail (kritinė t kriterijaus reikšmė)	2,427528	

Išvaizda

	<i>Pilates</i>	<i>Joga</i>
Mean (aritmetinis vidurkis)	6,842667	4,52
Variance (dispersija)	0,314667	1,21
Observations (imties dydis)	86	83
Pearson Correlation (Pirsono korialecijos dydis)	0,522265	
Hypothesized Mean Difference (spėjamas vidurkių skirtumas)	0	
Df (laisvės laipsnio skaičius)	0	
t Stat (t kriterijaus reikšmė)	7,107584	
P(T<=t) one-tail (paklaida)	0,004609	
t Critical one-tail (kritinė t kriterijaus reikšmė)	3,785748	

Fizinė būklė

	<i>Pilates</i>	<i>Joga</i>
Mean (aritmetinis vidurkis)	6,822667	6,59
Variance (dispersija)	0,791243	0,58
Observations (imties dydis)	86	83
Pearson Correlation (Pirsono korialecijos dydis)	0,531268	
Hypothesized Mean Difference (spėjamas vidurkių skirtumas)	0	
Df (laisvės laipsnio skaičius)	0	
t Stat (t kriterijaus reikšmė)	1,560721	
P(T<=t) one-tail (paklaida)	0,052509	
t Critical one-tail (kritinė t kriterijaus reikšmė)	1,967542	

Bendravimas

	<i>Pilates</i>	<i>Joga</i>
Mean (aritmetinis vidurkis)	4,1	6,56
Variance (dispersija)	0,964527	1,01
Observations (imties dydis)	86	83
Pearson Correlation (Pirsono korialecijos dydis)	0,664268	
Hypothesized Mean Difference (spėjamas vidurkių skirtumas)	0	
Df (laisvės laipsnio skaičius)	0	
t Stat (t kriterijaus reikšmė)	6,145771	
P(T<=t) one-tail (paklaida)	0,002557	
t Critical one-tail (kritinė t kriterijaus reikšmė)	2,727242	

Agresija

	<i>Pilates</i>	<i>Joga</i>
Mean (aritmetinis vidurkis)	1,510172	1,39
Variance (dispersija)	1,534728	2,021
Observations (imties dydis)	86	83
Pearson Correlation (Pirsono korialecijos dydis)	0,875872	
Hypothesized Mean Difference (spėjamas vidurkių skirtumas)	0	
Df (laisvės laipsnio skaičius)	0	
t Stat (t kriterijaus reikšmė)	1,485871	
P(T<=t) one-tail (paklaida)	0,021255	
t Critical one-tail (kritinė t kriterijaus reikšmė)	3,572727	

Konfliktai

	<i>Pilates</i>	<i>Joga</i>
Mean (aritmetinis vidurkis)	1	0,7
Variance (dispersija)	1,825717	1,566
Observations (imties dydis)	86	83
Pearson Correlation (Pirsono korialecijos dydis)	0,782782	

dydis)	
Hypothesized Mean Difference (spėjamas vidurkių skirtumas)	0
Df (laisvės laipsnio skaičius)	0
t Stat (t kriterijaus reikšmė)	1,825878
P(T<=t) one-tail (paklaida)	0,134755
t Critical one-tail (kritinė t kriterijaus reikšmė)	2,727827

Kompetencija

	<i>Pilates</i>	<i>Joga</i>
Mean (aritmetinis vidurkis)	7,952722	7,75
Variance (dispersija)	2,347872	1,984
Observations (imties dydis)	86	83
Pearson Correlation (Pirsono korialecijos dydis)	0,875872	
Hypothesized Mean Difference (spėjamas vidurkių skirtumas)	0	
Df (laisvės laipsnio skaičius)	0	
t Stat (t kriterijaus reikšmė)	1,432871	
P(T<=t) one-tail (paklaida)	0,231255	
t Critical one-tail (kritinė t kriterijaus reikšmė)	2,528727	

Konkurencija

	<i>Pilates</i>	<i>Joga</i>
Mean (aritmetinis vidurkis)	3,945525	2,05
Variance (dispersija)	3,045721	2,453
Observations (imties dydis)	86	83
Pearson Correlation (Pirsono korialecijos dydis)	0,711772	
Hypothesized Mean Difference (spėjamas vidurkių skirtumas)	0	
Df (laisvės laipsnio skaičius)	0	
t Stat (t kriterijaus reikšmė)	6,342872	
P(T<=t) one-tail (paklaida)	0,005254	
t Critical one-tail (kritinė t kriterijaus reikšmė)	5,721722	

Agresija

	<i>Pilates</i>	<i>Joga</i>
Mean (aritmetinis vidurkis)	4,957175	6,74
Variance (dispersija)	1,532725	1,984
Observations (imties dydis)	86	83
Pearson Correlation (Pirsono korialecijos dydis)	0,471875	
Hypothesized Mean Difference (spėjamas vidurkių skirtumas)	0	
Df (laisvės laipsnio skaičius)	0	
t Stat (t kriterijaus reikšmė)	5,872641	
P(T<=t) one-tail (paklaida)	0,002214	

