

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS  
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS  
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

**Audronė Kueva-Kaspi**

Kūno kultūros ir sporto edukologijos (specializacija: *sporto edukologija*)  
magistrantūros studentė

**JAUNŲJŲ SPORTININKŲ MOTYVACIJOS SPORTUI YPATUMAI:  
LYTIES, AMŽIAUS IR SPORTO ŠAKOS ASPEKTAI**

Magistro darbas

Mokslinis vadovas  
Lekt. dr. Lauras Grajauskas

Šiauliai, 2010

Darbas originalus:..... Audronė Kueva-Kaspi  
(studento parašas)

## TURINYS

<b>SANTRAUKA</b> .....	3
<b>SUMMARY</b> .....	4
<b>ĮVADAS</b> .....	7
<b>1. LITERATŪROS APŽVALGA IR ANALIZĖ</b> .....	11
<b>1.1. Sportuojančių mokinių socialinė-pedagoginė situacija</b> .....	11
1.1.1. Sportuojantys mokiniai kaip socialinė grupė.....	14
1.1.2. Sportuojančių mokinių motyvacija ir poreikiai .....	17
<b>1.2. Paauglių vystymosi ypatumai</b> .....	19
1.2.1. Paauglystės amžiaus apibūdinimas .....	19
1.2.2. Fiziologiniai pokyčiai paauglystėje .....	20
1.2.3. Berniukų ir mergaičių lytinio brendimo skirtumai .....	22
1.2.4. Paauglių psichosocialinės raidos ypatumai .....	22
<b>1.3. Motyvacijos teorijų apžvalga</b> .....	24
1.3.1. Motyvacijos, motyvo ir motyvavimo apibūdinimas .....	32
1.3.2. Sportininkų poreikiai .....	35
1.3.3. Motyvai ir motyvacija sporte .....	37
1.3.4. Vidinė ir išorinė motyvacija .....	39
<b>2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS</b> .....	41
2.1. Tyrimo metodai .....	41
2.2. Tiriamieji .....	42
2.3. Tyrimo imtis ir organizavimas .....	42
<b>3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ</b> .....	44
3.1. Jaunųjų sportininkų motyvacijos sportui ypatumai: lyties aspektas .....	44
3.2. Jaunųjų sportininkų motyvacijos sportui ypatumai: amžiaus aspektas .....	54
3.3. Jaunųjų sportininkų motyvacijos sportui ypatumai: sporto šakos aspektas.	64
<b>IŠVADOS</b> .....	80
<b>REKOMENDACIJOS</b> .....	82
<b>LITERATŪRA</b> .....	83
<b>PRIEDAI</b> .....	89

## SANTRAUKA

### JAUNŪJŲ SPORTININKŲ MOTYVACIJOS SPORTUI YPATUMAI: LYTIES, AMŽIAUS IR SPORTO ŠAKOS ASPEKTAI

Sporte vaikystės, paauglystės ir jaunystės amžiaus tarpsniais vyksta sparti biologinė, socialinė, intelektualinė, sportinė asmenybės branda, daranti įtaką mąstymui, elgsenai, saviraiškai, vertybinei orientacijai. Sportinės veiklos pasirinkimą ir ugdomąjį vyksmą šiais etapais stipriai sąlygoja lytis, amžius, sportinis meistriškumas, socialinė aplinka, individualūs gebėjimai, vertybinės nuostatos (Barkauskaitė, 2001; Miškinis, 2002).

Pasirinkimą lemiančių ir sportuoti skatinančių veiksnių problema iki šiol aktuali Lietuvoje. Nepakankamai išnagrinėtas ryšys tarp lyties, amžiaus ir sporto šakų pasirinkimo bei vaikų motyvacijos sportuoti. Taip pat stinga susistemintų ir apibendrintų žinių apie sportinę motyvaciją žadinančius pageidaujamus asmenybės pokyčius.

Tyrimo tikslas – teoriškai pagrįsti ir empiriškai ištirti 11-16 metų mokinių motyvacijos sportui ypatumus lyties, amžiaus ir sporto šakų aspektu.

Tyrimo dalyvavo 11-16 metų amžiaus dešimties sporto šakų sportininkai (n = 214) iš devynių Šiaulių miesto sporto mokyklų ir vieno miesto sporto klubo. Tyrimui atlikti naudota Lietuvoje aprobuota (Grajauskas, 2008) sporto motyvacijos skalė (Pelletier et.al., 1995). Jaunųjų sportininkų motyvų raiškos vertintos septynių balų sistema.

Vertinant motyvacijos sportuoti skirtumus:

- lyties aspektu nustatyta, kad vidinė motyvacija berniukų ( $5,79 \pm 1,21$ ) balo yra labiau išreikta nei mergaičių ( $5,48 \pm 1,17$ ). Lyginant išorinę motyvaciją apibūdinančių teiginių vertinimo vidurkius, matyti, kad mergaitėms mažiau negu berniukams būdinga ši motyvų grupė  $p < 0,05$ . Įvertinus "nemotyvuotumas" vidutinius įverčius, reikšmingas tarpgrupinis skirtumas ( $p < 0,05$ ) nustatytas motyvo "Visada žinojau, kodėl sportuoju, bet dabar abejoju, ar turėčiau ir toliau sportuoti", kur berniukų šio motyvo intensyvumas siekė ( $2,89 \pm 2,09$ ), mergaičių ( $1,99 \pm 1,50$ ) balo.

- amžiaus aspektu nustatyta, kad „vidinė motyvacija“ stipriausiai išreikšta pas 11-13 metų jaunuosius sportininkus. Didžiausiu poreiškio lygiu pasižymi motyvų grupė „vidinė motyvacija - siekti tobulumo“, kur 11 metų sportininkų šios subskalės intensyvumo balas siekia ( $6,27 \pm 1,11$ ), mažiausiu – 14 metų ( $5,13 \pm 1,42$ ) balo ( $p < 0,05$ ). "Išorinė motyvacija" išsiskiria didžiausiais įverčių balais 12 metų ( $5,36 \pm 1,19$ ) balo, mažiausiais – 11 metų ( $3,18 \pm 1,11$ ) balo, respondentai.

sporto šakų aspektu tiriamųjų atsakymų į teiginius, apibūdinančius tiek vidinę ( $6,45 \pm 0,71$ ), tiek išorinę motyvaciją ( $5,59 \pm 0,90$ ) sportuoti, aukščiausiais balų įverčiais išsiskiria šotokan karate sporto šaką kultivuojantys sportininkai. Žemiausiu motyvuotumu tiek vidine ( $4,06 \pm 1,65$ ), tiek išorine ( $2,5 \pm 1,24$ ) motyvacija pasižymi teniso sporto šakos atstovai

## SUMMARY

### PECULIARITIES OF YOUNG ATHLETES' MOTIVATION FOR SPORTS IN THE ASPECT OF GENDER, AGE AND SPORTS BRANCH

Peculiarities motivation of young athletes to sport in the aspect of gender, age and sports branch have been analysed in the Master's final work.

Rapid biological, social, intellectual and sportive maturity of the person performing influence on thinking, behaviour, self-expression, worth orientation happen in sport at the age stage of adolescence and juvenescence. Chosen of sport activity and education development are determined by gender, age, sport technique, social environment and individual skills and worth provisions at these stages (Barkauskaitė, 2001; Miškinis, 2002).

Factors problem which determines chosen and encourages to do sport is still actual in Lithuania. The bond among gender, age and chosen of sport branch and motivation of children to do sport is not explored sufficiently. Also, there is a lack of systematized and generalized knowledge about sport motivation which stimulates desirable personality changes.

The aim of the research – to reason theoretically and to explore empirically motivation peculiarities of 11-16 years old schoolchildren to sport in the aspect of gender, age and sport branches.

Athletes (n=214) of ten sport branches of 11-16 years old from nine sport schools of Šiauliai town and from one athletic club of the town have participated in the investigation. Athletics motivation scale (Pelletier et.al., 1995) approved (Grajauskas, 2008) in Lithuania has been used for the investigation. Motives expressions of young athletes have been evaluated by the system of seven points.

In evaluating differences of motivation to do sport:

By the aspect of gender it has been determined that an average motivation of boys ( $5,79 \pm 1,21$ ) is more expressed than girls ( $5,48 \pm 1,17$ ). Comparing averages of affirmations evaluation characterizing external motivation, it is seen that this motives' group  $p < 0,05$  is less appropriate for girls than for boys.

By the aspect of age it has been determined that "internal motivation" is expressed clearly by the young athletes of 11-13 years old. The largest level of expression characterizes by the motives' group "internal motivation – to seek perfection" among respondents of 11 years old athletes ( $6,27 \pm 1,11$ ), the smallest – 14 years ( $5,13 \pm 1,42$ ). An external motivation distinguishes by the highest points of expression at 12 years ( $5,36 \pm 1,19$ ), the least - 11 years old ( $3,18 \pm 1,11$ ).

By the aspect of sport branches and by the researching answers to affirmations characterizing internal ( $6,45 \pm 0,71$ ) and external motivation ( $5,59 \pm 0,90$ ) to do sport, athletes cultivating šotokan karate sport branch distinguish by the highest evaluation of points.

## PAGRINDINĖS SAŲOKOS

1. **Fizinė sveikata** – optimalus žmogaus kūno funkcionavimas (Sporto terminų žodynas,2002).
2. **Fizinis aktyvumas** – laiko dalis (para, savaitė, mėnuo, metai), kurią žmogus skiria fiziniams pratimams arba tikslingam fiziniam darbui. Taip pat griaučių raumenų sukelti sąmoningi judesiai, kuriuos darant labai didėja energijos suvartojimas (Sporto terminų žodynas,2002).
3. **Grupė** - visuma asmenų, kuriuos jungia bendri interesai, reikalai (Dabartinės lietuvių kalbos žodynas, 1993)
4. **Išorinė motyvacija** - tai siekis išorinio atlygio arba noras išvengti bausmės, tai paskata, ateinanti iš kitų žmonių, visuomenės: pagyrimai, prizai, pinigai, visuomenės pripažinimas (Martens, 1999).
5. **Kūno kultūra** – bendrosios kultūros dalis – materialinė ir dvasinė žmonijos kūryba, artimai susijusi su visuomenės istorija, tos veiklos ir rezultatų vienovė, konkrečiai pasireiškianti žmogaus fizinių gebėjimų tobulėjimu (Sporto terminų žodynas,2002).
6. **Laisvalaikis** – laisvas nuo darbo ir pareigų laikas, pasirenkamas fizinei ar kitokiai veiklai. Laivalaikis paprastai padeda žmogui atgauti ir ugdyti savo jėgas (Sporto terminų žodynas,2002)
7. **Motyvai** - tai sąmoninga ir nesąmoninga veiksmo priežastis, kylanti dėl asmenybės ir objekto (situacijos), patenkinančio jos poreikius, interesus, vertybes ir tikslus, sąveikas (Sporto terminu žodynas, 2000).
8. **Motyvacija** – tai faktorių visuma nulemti poelgius. Tai visos vidinės ir išorinės sąlygos, skatinančios individo aktyvumą, lemiančios jo pastangų intensyvumą ir pastovumą, numanomi procesai, suteikiantys žmogui energijos, noro veikti, kreipiantys jo veiksmus, elgesį viena ar kita linkme (jį priklauso nuo individo, sąlygų ir laiko, jį nėra pastovi, nuolat kinta) (Frankl, 1998; Gučas,1990).
9. **Motyvacija** – visuma motyvų, lemiančių sportininko aktyvumą siekiant užsibrėžto tikslo per pratybas ir varžybas (Sporto terminų žodynas, 2002).
10. **Motyvavimas** - poveikis asmenybės motyvacijai (Malinauskas, 2003).
11. **Paritetinis (paritetas)** - lygiavertis, lygus.
12. **Poreikis** – įtampa, kilusi dėl reikalingų objektų trūkumo, skatinanti žmogų veikti ir atspindinti jo priklausomybę nuo aplinkos (Psichologija studentui, 2000).
13. **Sportas** – socialinis reiškiny, neatsiejama visuomenės kultūros dalis, nuoseklus ir nuolatinis fizinių bei dvasinių žmogaus galių plėtojimas, rengimosi varžyboms ir dalyvavimo jose sistema siekiant geriausių sportinių rezultatų (Miškinis, 2000).

14. **Sportinė veikla** - daugialypė aktyvi judėjimo veikla, kurios tikslas ugdyti, nuolat tobulinti žmogaus fizines ir psichines galias, atitinkančias visuomenės tikslus ir poreikius (Stonkus, 1996).
15. **Sveikata** – visiška fizinė, protinė bei socialinė gerovė, o ne vien ligos ar fizinės negalios (Sporto terminų žodynas, 2002).
16. **Ugdymas** – plati pedagoginė sąvoka, apimanti ugdytojo ir ugdytinio veiklą. Ugdymo prasmė – skatinti žmogaus fizinį, psichinį, socialinį tobulėjimą (Rajeckas, 1995). Fizinio, protinio ir dorovinio ugdymo sričių tarpusavio ryšys yra bene pagrindinė ugdymo teorijos problema (Bitinas, 1998).
17. **Vidinė motyvacija** - tai noras būti veiksmingam ir veikti dėl pačios veiklos (Martens, 1999).

## IVADAS

Kryptingas interesų ir poreikių tenkinimas sudaro sąlygas asmeniui savo fizinę ir psichinę energiją realizuoti konstruktyviai (Ališauskas, 1999). Sportinėje veikloje mokiniai atskleidžia prigimtinius gebėjimus, mokosi vertinti savo galimybes, stiprinti pasitikėjimą savimi, prisiimti asmeninę, grupinę ir socialinę atsakomybę, suvokti save, kaip grupės bendruomenės, visuomenės narį ir mokytis dalyvauti visuomenės gyvenime. Šioje veikloje įgyjami bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžiai, mokomasi atrasti saviraiškos būdų realizuoti savo norus, idėjas, patirti savo asmenybės svarbą ir pripažinimą.

IV Lietuvos sporto kongresas patvirtino „Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto strategiją 2005-2015 metams“, numatančią kūno kultūros ir sporto plėtrą, jos įgyvendinimo galimybes. Tiek Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto strategijoje 2005-2015 metams, tiek Lietuvos Respublikos Kūno kultūros ir sporto įstatyme kūno kultūra ir sportas įprasminami kaip bendrosios kultūros dalis, formuojama šiuolaikinė kūno kultūros ir sporto samprata. Veiklos prioritetai numato jauno žmogaus asmenybės, šalies ir Europos piliečio, ugdymą kūno kultūros ir sporto priemonėmis bei procesu, vaikų ir jaunimo užimtumo kūno kultūra ir sportu plėtotė ir kokybės gerinimas, tinkamos aplinkos sukūrimas mokinio savirealizacijos ugdymui(si).

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. Egzistuoja individualūs poreikiai - motyvai, skatinantys veiklą ir darantys tiesioginį poveikį tos veiklos rezultatui - tam tikro motyvo įgyvendinimo rezultatui.

Jokia veikla neprasideda be priežasties, be ją sužadinančio stimulo. Susidarius kurioje nors sielos kertelėje kokiai nors tuštumai ar trūkumui, atsiranda jėga, poreikis, skatinantis šį trūkumą užpildyti. Poreikis tampa tam tikra įtampa, atsiradusia dėl kokio nors pusiausvyros netekimo organizme. Žmogaus tiesioginei veiklai reikalingi motyvai. Mokiniai į treniruotes ateina turėdami dažniausiai vieną, du pirminius motyvus, tačiau vėliau atsiranda daug kitų motyvų, formuojasi motyvacija ne tik sportui, bet ir tobulėti apskritai. Ieškant atsakymo į klausimą, kas lemia pasirinkimą sportuoti, pirmiausia buvo sprendžiama, iš kur kyla aktyvumo stimulai – iš asmenybės vidaus ar iš išorinės aplinkos poveikių.

Sparčiai kintant šiuolaikinėms ugdymo technologijoms, keičiasi ir jaunimo intelektualios veiklos turinys bei formos, darančios įtaką individualiems bei grupiniams ugdymosi, saviraiškos poreikiams, taip pat sportuoti skatinantiems veiksniams. Sportuoti skatinančių veiksnių tyrimų plėtra gali sudaryti palankias prielaidas veiksmingesnei jaunųjų sportininkų atrankai ir rengimui. Remiantis motyvacija galima efektyviau organizuoti sportininko rengimo procesą.

Šiame darbe aptarsime įvairias sportinės veiklos motyvacijos teorijas, kurios siekia paaiškinti, kokius tikslus nori pasiekti sportininkai, kokie jų poreikiai. Šios teorijos aprašo, kas duoda impulsą asmenybei elgtis tam tikru būdu, kaip sportininkas gali būti skatinamas.

**Aktualumas.** Motyvaciją sportuoti yra tyrę daugelis mokslininkų (Deci, Ryan, 1985; Csikzentmihalyi, Nakamura, 1989, Flood, Hellsted, 1991, Wang, Biddle, 2001, Ebbeck, Gibsons, 1995, Gibson, Fosters, 2002; Malinauskas, 2003), tačiau sportinės veiklos motyvacijos tyrimų aktualumą lemia besitęsiančios motyvacijos teorijų paieška, motyvų sportuoti nustatymas (Malinauskas, 1998). Paauglystės amžius yra intensyviausias savęs paieškos gyvenimo etapas. Miesto bendrojo lavinimo mokyklose mokosi mokiniai, lankantys įvairių sporto šakų užsiėmimus. Dažnai kyla klausimas: kodėl vieni reaguoja į konkrečius stimulus, o kiti ne? Kodėl vieni mėgsta užsiiminėti sportu, o kiti ne? Kas skatina vaiką, užsiiminėti sportu daugelį metų?

Tiriama nemažai sporto pratybas lankančių mokinių motyvų sportuoti klausimų, tačiau literatūroje vis dar stokojama darbų, kurių autoriai nagrinėtų jaunųjų sportininkų motyvų ypatumus kompleksiskai (lyties, amžiaus ir sporto šakų aspektu). Asmenybės veiklą dažniausiai skatina visas motyvų kompleksas, o ne vienas apibrėžtas motyvas, Todėl motyvacijos tyrimai yra svarbūs tuo, kad žinant elgesio priežastis, lengviau taikyti ugdymo priemones, todėl tyrimu siekiama atsakyti į klausimą kokie motyvai, vidiniai ar išoriniai, labiau lemia skirtingos lyties, skirtingo amžiaus ir skirtingas sporto šakas kultivuojančius jaunųjų sportininkų motyvaciją užsiimti sportine veikla. Šie ir kiti panašūs klausimai yra bene vieni iš svarbiausių trenerio darbe.

**Tyrimo problema:** Motyvacija yra sudėtinga, kompleksiška tema, ją veikia labai daug faktorių. Mokymo srityje ji reiškia klausimu, kaip pasiekti, kad mokiniai norėtų mokytis, auklėjimo srityje – koku būdu pasiekti, kad socialinės vertybės taptų elgsenos vidiniais determinantais, sporto edukologijoje - kaip pažadinti ir plėtoti varomąsias jėgas, sąlygojančias sportininko veiklos maksimalų rezultatyvumą (Bitinas, 1994). Mokslininkų tyrimo duomenimis stinga susistemintų ir apibendrintų žinių apie sportininkų motyvaciją sąmoningam dalyvavimui rengimo procese bei savęs tobulinimui. Tirdami motyvus, galime nustatyti elgsenos pasireiškimo prielaidas. Todėl norisi ištirti 11- 16 metų jaunųjų sportininkų motyvacijos sportui ypatumus lyties, amžiaus ir sporto šakų aspektais ir nustatyti ar skirtingo amžiaus, lyties ir sporto šakos atstovų sportinės veiklos motyvai yra panašūs.

**Tyrimo objektas.** Sporto mokymo įstaigų 11-16 metų mokinių motyvacija sportuoti.

**Tyrimo hipotezė.** Paauglystėje svarbu į sportą pažvelgti iš mokinio pozicijų, išsiaiškinti, kas, pačių jaunųjų sportininkų manymu juos skatina sportuoti, o kas šį norą slopina.

- Tikėtina, kad berniukų vidinė motyvacija didesnė nei mergaičių;
- Tikėtina, kad labiausiai motyvuoti 11-13 metų vaikai;
- Tikėtina, kad individualių sporto šakų sportininkai labiau motyvuoti nei komandinių.



### **Tyrimo tikslas.**

Teoriškai pagrįsti ir empiriškai ištirti 11-16 metų mokinių motyvacijos sportui ypatumus: lyties, amžiaus ir sporto šakų aspektais.

### **Tyrimo uždaviniai.**

1. Apžvelgti mokslinę literatūrą, kurioje analizuojami motyvacijos sportui klausimai, aptariami esminiai veiksniai, lemiantys motyvaciją sportinei veiklai.
2. Empiriškai ištirti 11-16 metų mokinių motyvacijos sportui ypatumus.
3. Atskleisti tiriamųjų motyvacijos sportuoti skirtumus lyties, amžiaus ir sporto šakų aspektu
4. Palyginti berniukų ir mergaičių, 11-16 metų amžiaus ir skirtingas sporto šakas lankančių jaunųjų sportininkų motyvacijos sportui ypatumus.

### **Tyrimo metodologija.** Tyrimas atliktas remiantis šiomis metodologinėmis nuostatomis:

1. *Apsisprendimo teorija.* Apsisprendimo teorijos (self - determination theory) šalininkai E.L.Deci, M.R.Ryan (1985). Apsisprendimo teorija (Ryan, Deci,1985) teigia, kad motyvacija egzistuoja kaip tęstinumas, tarp kurio išsidėstę skirtingi elgesio reguliacijos tipai. Apsisprendimo motyvacijos teorija yra bendra teorija, kuri dažnai taikoma mankštinimosi srityje fizinio aktyvumo palaikymo bei mankštinimosi motyvacijos suvokimui. Pristatydami motyvacinės paskatos kokybės problemą, R. Ryan, E. Deci (1985, 2000) išvystė apsisprendimo motyvacijos teoriją (AMT), kuri išskiria *vidinę motyvaciją* (kai veikla užsiimama savo malonumui), *išorinę motyvaciją* (kai veikla užsiimama tam, kad būtų pasiekti rezultatai, kurie nėra susiję su pačiu elgesiu) bei *nemotyvuotumą* (ketinimo užsiimti veikla stoka). Šios trys motyvacijos klasifikacijos skiriasi laipsniu, kuriuo jos sąlygotos, nes jos apibūdina skirtingus išorinių vertybių ir tikslų internalizacijos laipsnius (Ntoumani Th., Ntoumani N., 2006).

2. *Sporto mokslo tyrimo metodologija* (Skernevičius, Raslanas, Dadelienė, 2004)

3. *Laimėjimų teorija* (laimėjimų poreikis, atribucijos, sėkmės tikslų).

### **Tyrimo metodai:**

1. *Mokslinės literatūros analizė ir apibendrinimas.* Šis metodas taikytas pasirinkimą lemiančių ir sportuoti skatinančių veiksnių teorinei (sporto teorijos, pedagoginės, psichologinės, sporto psichologinės) analizei bei tyrimo rezultatų apibendrinimui.

2. *Empiriniai.* Anketinė apklausa moksleiviams, siekiant nustatyti motyvacijos sportui ypatumus: amžiaus, lyties, sporto šakų aspektu. Anketinės apklausos būdu buvo gauta informacija apie

3. *Statistiniai.* Surinktų duomenų matematinis statistinis apibendrinimas, tyrimo rezultatų analizė.

**4. Tyrimo imtis ir organizavimas.** Tyrimas atliktas 2009-2010 m. m. dešimtyje Šiaulių miesto sporto mokyklų ir viename sporto klube.

Tiriamąją imtį sudarė 214 Šiaulių miesto sporto mokymo įstaigų jaunųjų sportininkų, kurie lanko ne tik skirtingas sporto šakas, bet ir skirtingos specifikos, t.y. individualias, dvikovines, komandines.

Anketinė apklausa buvo atlikta neformaliojo ugdymo įstaigose - „Atžalynas“ ( šotokan karate), „Dubysa“ (bmx, stalo tenisas, tinklinis), „Saulė“ (krepšinis, rankinis), Futbolo akademijoje (futbolas), Plaukimo mokykloje „Delfinas“ (plaukimas), Teniso mokykloje (tenisas), sporto klube „Tori“ (kyokushin karate)<sup>1</sup>.

**Tyrimo dalyviai.** Tiriamųjų grupę sudarė 11-16 metų berniukai (n = 117) ir mergaitės (n = 97);

#### **Darbo etapai.**

*Pirmajame etape* siekiant išsiaiškinti pagrindinius motyvus sportui, buvo studijuota pedagoginė, psichologinė, sportinė, sociologinė literatūra. Susipažinta su kūno kultūrą ir sportą, švietimą reglamentuojančiais dokumentais, interneto duomenų bazių medžiaga, metodine medžiaga, pasirinkt tema.

*Antrajame etape* siekiant išsiaiškinti motyvaciją sportui, suformuluota darbo hipotezė, apibrėžtas tyrimo tikslas, uždaviniai, numatyta tyrimo metodika.

*Trečiajame etape* siekiant išsiaiškinti motyvaciją sportui, vykdėme anketinę apklausą. Apklausos metu buvo siekiama išsiaiškinti motyvus sportui lyties, amžiaus, sporto šakos aspektu.

*Ketvirtajame etape*, remiantis mokslinės literatūros analizės ir atlikimo tyrimo rezultatais, buvo rašomas darbas, analizuojami duomenys, formuluojamos išvados ir teikiamos rekomendacijos.

**Darbo naujumas / reikšmingumas.** Mano magistro darbe aprašomo tyrimo tema yra aktuali. Jos sprendimo mokslinį naujumą sudaro tai, kad skirtingai nuo kitų jau atliktų darbų šiame tyrime kompleksiškai (lyties, amžiaus sporto šakų aspektu) parodomi mokinių motyvai sportui.

**Darbo struktūra.** Darbą sudaro įvadas, 3 skyriai, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas, 3 priedai. Darbe pateikiama 3 lentelės, 28 paveikslai.

---

<sup>1</sup> <http://www.siauliai.lt>

# 1. LITERATŪROS APŽVALGA IR ANALIZĖ

## 1.1. Sportuojančių mokinių socialinė - pedagoginė situacija

Sportas – viena labiausiai paplitusių žmogaus veiklos sričių, su kuria viename arba kitame gyvenimo etape susiduria beveik kiekvienas žmogus. Savo prasme ir reikšme jis reikalingas ir nepakeičiamas, bet kartu ir labai sudėtingas. Kiekviena epocha turėjo savo požiūrį į žmogaus gyvenimą, savitai vertino žmogaus dvasinį ir fizinį grožį. Žmoniją visada jaudino fiziškai tobulo žmogaus idėja tiek antikos, tiek viduramžiais, tiek ir naujausiais visuomenės raidos laikais. Humanistiniai idealai, skatinantys kūno grožio ir grakštumo skatinimą, proto, dvasios, sportinio kilnumo ir dorumo ugdymą daugelį šimtmečių buvo ir tebėra didžiulė visuomenės vertybė (Miškinis, 2002).

S. Stonkus (1998) teigia, kad sportininko visapusiškas ugdymas yra protinio lavinimo, fizinio, dorovinio, estetinio auklėjimo harmoningas derinimas. Kartu su asmenybės ypatybių įgyvendinimu ir saviraiška vyksta asmenybės individualizavimo (pirmiausia ugdomos įgimtosios ypatybės) ir socializacijos (aplinkos veiksnių įtaka asmenybei) procesai. Kruopštus, kryptingas ugdymas padeda skatinti šiuos individualizavimo ir socializacijos procesus. Pagrindiniai vienas nuo kito neatsiejami sportininko ugdymo vyksmo ypatumai bei funkcijos yra mokymas, lavinimas, auklėjimas, puikių sportinių rezultatų siekimas.

Sportas – socialinis reiškinys, neatsiejama visuomenės kultūros dalis, nuoseklus ir nuolatinis fizinių bei dvasinių žmogaus galių plėtojimas, rengimosi varžyboms ir dalyvavimo jose sistema siekiant geriausių sportinių rezultatų (Miškinis, 2000).

Ugdymas – plati pedagoginė sąvoka, apimanti ugdytojo ir ugdytinio veiklą. Ugdymo prasmė – skatinti žmogaus fizinį, psichinį, socialinį tobulėjimą (Rajeckas, 1995). Fizinio, protinio ir dorovinio ugdymo sričių tarpusavio ryšys yra bene pagrindinė ugdymo teorijos problema (Bitinas, 1998).

Žmogaus ugdymas vyksta bendromis ugdytinių ir ugdytojų pastangomis ir yra jų veikla (Bitinas, 1997). Ugdytinis – pedagoginio veikimo objektas ir subjektas, ugdomasis asmuo – sportininkas. Ugdomoji sąveika fiksuojama kaip įvykis, pedagoginis bendravimas, ugdymo aktas. Tam, kad šis aktas būtų laikomas ugdymo reiškiniu, turi turėti pasikartojimo savybę. Neabejotina, kad ugdomoji sąveika yra individuali, gali pasikartoti tik jos esmė. Taigi, anot B. Bitino (1997), esminis požymis, kuris nulemia ugdomuosius veiksmus, yra visuomeniškai svarbus tikslas, kuris yra asmenybės tobulėjimo kriterijus. Tikslas realizuojamas turiniu, o jis interpretuojamas kaip ugdomosios informacijos srautas. Ugdomoji informacija yra tai, kas ugdo, skatina asmenybės tobulėjimą. Ši edukologijos mokslo nuostata svarbi ugdant sportininką. Sporto treniruotės vyksme ugdytojas veikia ugdytinį remdamasis sporto vertybėmis,

įgyvendinant sportininko asmenybės ugdymo programą formuojami, įvaldomi ir tobulinami judėjimo įgūdžiai, siekiama sportinių rezultatų (Miškinis, 2002).

V. Šernas (1995) asmenybę apibrėžia kaip žmogų, pasiekusį tam tikrą tobulumo lygį, gebantį dirbti, bendrauti ir pažinti, keisti aplinką, save, skleisti idealus, vertybes, nuostatas, įprasminti savo gyvenimą. Tai labai svarbi nuostata sportininkui, nes sportininko asmenybė kinta, jeigu kinta lemianti ją sąveika. Todėl treneriams sportas tampa labai atsakingu ir svarbiu kūrybiniu darbu: reikia didžiulių fizinių ir dvasinių pastangų suformuojant sportininko asmenybę ir jam siekiant gerų sportinių rezultatų.

P. Jucevičienė (1997) pabrėžia, kad pedagogas ugdymo vyksme tampa labiau konsultantu, tačiau išlaiko vadovaujamą vaidmenį pedagoginėje (juo labiau edukacinėje) sistemoje, kadangi būtent jis organizuoja mokomąją informaciją tam tikromis porcijomis, formuluoja didaktinius ir mokymosi tikslus, planuoja alternatyvinius jų realizavimo būdus. Autorė pabrėžia modulio mokymo idėją, kuri jungia septynis principus: ugdymo turinio struktūrizavimo į savarankiškus elementus, dinamiškumo, veiklos metodų, lankstumo, suvoktos perspektyvos, įvairiapusiško metodinio konsultavimo, pariteto. Tai labai svarbi nuostata treneriui ir sportininkui, kuri kaip didaktinė sistema ir atveria galimybes jiems aktyviai siekti sportinio rezultato, naudojant įvairaus lygio naujausias žinias sporto treniruotės informacijos aplinkoje.

Sportininkas, siekdamas gerų rezultatų, turi parodyti ne tik fizinius ir intelektualinius gebėjimus, įgūdžius ir mokėjimus, bet pademonstruoti savo valios ir charakterio savybes, savo moralinius įsitikinimus ir inteligentiškumą. Sportinė kova dėl labai gerų rezultatų, rekordų ir pergalių reikalauja visos asmenybės mobilizacijos – tai formuoja pačią asmenybę, o sportiniai laimėjimai stiprina šalies prestižą. Svarbiausia – per sportą išsiskverbti į jaunimo protinio vystymosi ir psichomotorikos tarpusavio sąveikos mechanizmą, kuriant didžiausią žmogaus vertybę – fizinį ir dvasinį tobulumą, kurio išraiška yra intelekto ir valios valdoma sveikata, fizinis pajėgumas, kūno atletiškasumas ir judesių grožis (Karoblis, 1999).

A. Poviliūnas (1996) teigia, kad šiuolaikiniam pasauliui būtinas olimpizmas – gyvenimiška filosofinė srovė. Juo remiantis galima sukurti tokią gyvenseną, kur būtų gerbiami bendrieji etiniai principai, sporto, kultūros ir meno derinimas padėtų auklėti jaunimą. Šiuolaikinis sportas, treniruotės teorija ir didaktika, sporto mokslas – ryškus žmogaus stengimasis pažinti savo galimybes, praplėsti jų ribas, siekti dvasinių ir fizinių jėgų harmonijos. Todėl žmogaus fizinio tobulumo skatinimas ir siekimas gerų sportinių rezultatų, sukauptos mokslo žinios praturtina tautos kultūrą, tenkina daugumos gyventojų laisvalaikio poreikius.

Olimpinis sportas – tai svarbiausia tarptautinio sporto sąjūdžio, propaguojančio humanistines idėjas, vertybes, apraiška, šiuolaikinės visuomenės gyvenimo ir tarpvalstybinių santykių sudedamoji dalis (Poviliūnas, 1996).

Socialiniai sporto tikslai yra šie: visuomenės narių sveikatos stiprinimas, fizinis ir dorovinis tobulinimas, tarpusavio ir tarptautinio bendradarbiavimo skatinimas, patriotizmo, meilės savo tėvynei ugdymas, aukščiausių sporto rezultatų siekimas. Todėl socialiniai sporto ir kūno kultūros reiškinių moksliniai tyrimai ypač svarbūs, siekiant ne tik suprasti patį reiškinį, bet ir norint nustatyti jo poveikį žmogui.

Svarbiausi sporto bruožai yra šie:

- fiziškai ir dvasiškai stiprios asmenybės ugdymas;
- pastangos siekti geriausių rezultatų sporto varžybose;
- varžybose pasiektų rezultatų įvertinimas ir pripažinimas.

Taigi didysis sportas – geriausias būdas tirti žmogaus gebėjimų galimybes, perprasti žmogaus organizmo veiklą, kai atliekamas maksimalus darbas ypač sunkiomis sąlygomis (Stonkus, 2002).

Sportininko kaip harmoningos asmenybės ugdymas – vienas svarbiausių mokymo, švietimo, auklėjimo ir ugdymo uždavinių, rengiantis ir dalyvaujant olimpinėse žaidynėse, Europos ir pasaulio čempionatuose. Sportininko pavertimas ryškia talentinga individualybe – tai ilgas, kūrybingas darbas, reikalaujantis savarankiškumo, kasdieninių trenerio fizinių, protinių, intelektualinių ir dvasinių jėgų įtempimo ir atsidavimo ugdytiniam. Šiuolaikinei didelio meistriškumo sportininkų treniruotei didžiausią įtaką turi trenerio profesinis meistriškumas, kvalifikacija, specialios fiziologijos, sporto medicinos, psichologijos, pedagogikos, biochemijos, biomechanikos ir kitų mokslų žinios (Karoblis, 1999). Treniruotės valdymas, planavimas, rezultatų prognozavimas – tai numatytam treniruotės tikslui pasiekti skirtas treniruotės vyksmo struktūrizavimas, atsižvelgiant į individualų sportininko sportinės formos lygį, trenerio praktinę patirtį ir sporto mokslo išvadas bei rekomendacijas (Martens, 1999). Treniruotės planavimas, duomenų grupavimas pagal požymius, įvertinimas, rezultatų apdorojimas ir interpretavimas yra vienas svarbiausių treniruotės valdymo veiksmų. Juk šiuo metu sportininko treniruotės vyksmo kokybė nustatoma remiantis pedagoginės kontrolės duomenimis, kurie lyginami su programiniais uždaviniais, modelinėmis charakteristikomis, sportininkų etaloniniais rodikliais, laboratorinių ir medicininių tyrimų rezultatais (Platonov, 1997). Be to, kiekviena sporto šaka, kiekviena rungtis turi savo specifinius, išskirtinius komponentus, požymius, bruožus, kurie atskleidžia tikrąją vienos ar kitos sporto šakos, rungties prigimtį ir galimybes (Stonkus, 2000).

Kaip ugdyti fiziškai pajėgią visuomenę, o joje atrasti fiziškai pajėgių ir talentingų asmenų, kurie reprezentuotų tautos kūno kultūros ir sporto sistemą, ieško Lietuvos pedagogai, treneriai, sporto sistemos organizatoriai (Stonkus, 2000).

Labai svarbu sportininkų rengimą valdyti moksliniu pagrindu, kad turimas nedidelis talentingų sportininkų skaičius būtų kuo tikslingiau ugdomas ir išsaugojamas ilgesnį laiką. Klaidos, netikslumai, nepakankamas kūno kultūros ir sporto teorijos išmanymas, organizmo adaptacijos prie fizinių krūvių dėsnų nepaisymas neleidžia iki galo atsiskleisti sportininkų genetiniam pradui (Platonov, 1997).

### **1.1.1. Sportuojantys mokiniai kaip socialinė grupė**

Grupė (tikslu siekinio grupė) – kuo nors panašių, tarpusavyje bendraujančių ir jiems svarbių bendrų rezultatų siekiančių asmenų visuma (Toščenko, 2001).

A. Jacikevičius (1995) knygoje „Žmonių grupių (socialinė) psichologija“ nurodo du socialinei grupei būdingus požymius. Pirma, „...grupėmis galima laikyti tik tokius žmonių sambūrius, kuriuose tarp atskirų grupę sudarančių individų yra bendrų psichinių reiškinių“ (1995, p. 45). Antra, „...grupė yra bendrai veikiančių žmonių visuma“ (1995, p. 46).

Individas virsta asmenybe įsijungdamas į grupes, sąveikaudamas su kitais grupės nariais, priimdamas grupės vertybinių orientacijų sistemas. „Šis ilgas procesas vadinamas asmenybės socializacija“ (Jacikevičius, 1995, p. 38).

Vaikai visuomenei yra svarbi socialinė grupė. Lietuvos visuomenėje vaikai jau praddami suvokti kaip tam tikra socialinė grupė, turinti daugiareikšmį sociokultūrinį statusą. Savo socialinio vaidmens vertingumu ir socialinės sąveikos reikšmingumu vaikų grupė daro netiesioginį poveikį ir suaugusiųjų socializacijai. Todėl visuomenės kultūra vaikų atžvilgiu yra svarbi socialinių grupių demokratinės santarvės problema (Juodaitytė, 2003). Vaikų socialinė padėtis arba vaikų grupės statusas nusakomas remiantis jų priklausomybe įvairiems visuomenės junginiams. L. Broom (1992) teigia, jog „grupė - miniatiūrinė socialinė sistema, kurią tiriant galima suprasti visą socialinę santvarką“ (Broom, 1992, p. 110).

Grupės padėtis visuomenėje gali būti nusakoma tiesioginiais santykiais su jai artimomis žmonių grupėmis, ir šie santykiai nulemia jo socialinį vaidmenį ir padėtį. Vaidmuo ir padėtis yra sąlygojami vienas kito. Padėtis reiškia buvimą socialinėje sistemoje, o vaidmuo yra dinaminis padėties aspektas (Volkov, 1998).

Vaikų, kaip socialinės grupės, padėtis yra dvejopo pobūdžio: įgimta (prigimtinė), reiškianti priklausomybę nuo tėvų, šeimos, giminės, ir įgyta – socialinė, atspindinti jų vaidmenį visuomenėje. Vaikų grupę galima apibūdinti ir kaip šalutinę visuomenės grupę. L. Broom nurodo, jog „grupę kurią formuoja pagrindiniai santykiai, vadiname pagrindine, o kurią šalutiniai - šalutine“ (Broom, 1992, p. 101). Šiems santykiams yra būdingi trys bruožai: asmens reikšmė, ekstensyvus bendravimas, asmeninis pasitenkinimas. Esant šalutiniams santykiams reaguojami tik į dalį kito asmenybės, bendraujama paviršutiniškai, nesistengiama giliau atskleisti

asmenybės, santykiai yra priemonė, pajungianti kitą asmenį savo priklausomybei. Šalutinės grupės apibūdinimas tinka ir vaikams. Juo dažniausiai ir yra nusakomas vaikų statusas visuomenėje. Vaikų socializacijai ir jų personifikacijai vadovauja suaugę. Jie kontroliuoja vaikus socialinėmis institucijomis ir visa tai naudoja saviems tikslams (vaikų paklusnumui ugdyti) ((Broom, 1992).

Kaip ir anksčiau, taip ir šiandien, vaikų grupės statusas priklauso nuo daugelio socialinių požymių: amžiaus, lyties, tėvų visuomenės padėties, etninės ir geografinės jų kilmės. Tik du iš jų yra susiję su vaiko, kaip žmogaus įvardijimu (amžius ir lytis), o kiti rodo tik jo socialinę priklausomybę (šeimos, etninė, geografinė) (Juodaitytė, 2003).

Sportuojantys mokiniai taip pat yra socialinė grupė, kuri turi bendrą tikslą, siekius, problemas ir t.t. Kai kurie vaikai sportuoja, kadangi nori būti komandoje; jie nori priklausyti grupei, o tai prideda reikšmingumo jų gyvenimui, teigia R. Martens (1999). Šie vaikai turi stipriausių motyvų šlietis prie kitų žmonių ir nori, kad juos priimtų. Jie labiausiai nori patenkinti šį poreikį, o ne siekti šlovės ar pripažinimo.

Pagal grupes sudarančių asmenų skaičių jos yra skirstomos į makro ir mikro grupes. Mikro grupę sudaro nedidelis skaičius individų, jų nariai turi daugiau ar mažiau bendrus veikimo tikslus ir tiesioginius kontaktus (Volkov, 1998). Mikro grupė ar organizacija yra ir moksleiviai sportininkai, nes bendrai veikdami mokymo institucijos struktūroje, išgyvendami pergalės džiaugsmą ir pralaimėjimo kartėlį, turi bendrą tikslą (Stoner, 2000).

Mokiniai sportininkai nėra izoliuota socialinė grupė, jie priklauso įvairioms formalioms ir neformalioms socialinėms grupėms: mokykla, klasės komanda, mokyklos sporto komanda, sporto mokyklos grupė, gatvės draugai, šeima ir t.t. Mokiniai sportininkai, priklausydami kelioms socialinėms grupėms, atlieka įvairias roles, išskirdami prioritetines (Jacikevičius, 1995).

Kiekvienoje mokykloje yra įvairių sportuojančių mokinių grupių: individualių, dvikovinių ar komandinių sporto šakų, sporto klubų, įvairių sporto šakų sekcijų, sveikatingumo ir kt. Kyla klausimas, kas skatina jaunas žmones burtis į minėtas grupes ir daug laiko skirti sportui?

*Ričardas Berankis - talentingiausias Lietuvos tenisininkas. Tenisu susidomėjau būdamas vos dviejų metų. Su šeima važiuojame pro teniso kortus. Sesuo (tuomet jai buvo šešeri) pradėjo klausinėti, kas yra tenisas ir kaip jis žaidžiamas. Pamažu ji įsijautė į šį žaidimą, kuris jai labai patiko. Kadangi visur būdavome kartu, tai ir aš pradėjau žaisti<sup>2</sup>.*

*Robertas Budrys- Europos ir pasaulio jaunimo graikų- romėnų imtynių čempionatų prizinininkas. Treniruotis pradėjo nuo aštuonerių metų, kai į treniruotes jį atvedė dabartinio trenerio Aivaro Kaselio brolis Vilandas. "Pasiritinėjau ant kilimo - patiko, tai iki šiol ritinėjuosi,*

---

<sup>2</sup> <http://tenisopasaulis.blogspot.com/2-buti-geriausiu>

- šypsodamasis sako R. Budris. - Tais metais, kai atėjau į treniruotes Šiauliuose, dar treniravosi Mindaugas Ežerskis<sup>3</sup>.

Eglė Krištoponytė - viena pajėgiausių šalies ilgų nuotolių bėgikių. Į sportą atvedė pirmoji meilė. Su vaikinų išsiskyrusi bėgikė maratono trasos taip ir nepaliko. Bėgikės Eglės Krištoponytės sportas anksčiau nedomino. Jai tiesiog patiko vaikinai, kuris lankė lengvąją atletiką. Netrukus šis vaikinai – Marius Runkauskas – tapo žymiu krepšininku, o ji – garsia bėgike.<sup>4</sup>

Mindaugas Mizgaitis - graikų- romėnų imtynių olimpinis bronzos laimėtojas. „Man buvo gal septyneri, kai pradėjau sportuoti. Plaukimas ir futbolas buvo pirmosios sporto šakos, kurias išbandžiau. Vėliau įsitraukiau į lengvąją atletiką — stumdžiau rutulį, mėčiau diską. Buvau pasiekęs neblogų rezultatų – tapęs Lietuvos jaunučių, jaunių ir jaunimo rutulio stūmimo ir disko metimo čempionu. Tačiau su šia sporto šaka teko atsisveikinti, kai patyręs riešo traumą patekau į gydytojų rankas. Kadangi sportuoti labai norėjau, teko rinktis kitą sporto šaką. Pasekiau savo tėvo pėdomis. Jis pats buvo žinomas imtynininkas, pasaulio jaunimo imtynių čempionas“<sup>5</sup>.

Agnė Orlauskaitė - Londono olimpių žaidynių kandidatė, Lietuvos lengvosios atletikos suaugusiųjų 400 metrų ir estafetinio bėgimo 4x100 m. čempionė. Tai buvo beveik prieš aštuonerius metus. Per tarpmokyklinės bėgimo varžybas mane pastebėjo lengvosios atletikos trenerė Daiva Jankauskaitė: „Ateik pas mane, bus daug vaikų.“ Taip pamažu ir pradėjau sportuoti. Iš pradžių kiek tingėjau, bet vėliau pripratau – kai pradėjau laimėti varžybose, jau nesinorėjo mesti.<sup>6</sup>

Andrius Pauliukevičius - pasaulio fitneso čempionas. Pavyzdžiui, aš pradėjau sportuoti dėl nelaimingos meilės. Mane paliko mergina, aš niekada neturėjau potraukio gerti ar rūkyti, todėl pradėjau sportuoti<sup>7</sup>.

Arvydas Sabonis. „Į krepšinį mane atvedė Šarūnas Marčiulionis. Tiksliau, aš pats atėjau užsirašyti į krepšinio mokyklą Kaune, bet ten sutikau būtent Šarūną. Paklausiau jo - kur užsirašyti, kur vyksta treniruotės? Jis nuvedė mane ir parodė. Mums tada buvo po 10 metų.<sup>8</sup>

Marius Stankevičius - dvejus metus iš eilės išrinktas geriausiu Lietuvos futbolininku. Tiesiog pirmiausia mane su draugu mama nuvedė į futbolo treniruotes<sup>9</sup>.

Arūnas Vaškevičius - geriausias 2009 metų rankininkas. Treniruotis pradėjau nuo šeštos klasės, mane su keliais draugas išbandyti jėgas įkalbėjo rankinio treneris<sup>10</sup>.

<sup>3</sup> <http://www.siauliaiplus.lt/article/view/438/?SearchText>

<sup>4</sup> <http://www.klaipeda.diena.lt/dienrastas/priedai/draugai/>

<sup>5</sup> <http://m.15min.lt/id/zmones/lietuviai/>

<sup>6</sup> <http://projektai.vu.lt/universitetozurnalistas/>

<sup>7</sup> [http://www.posh.lt/Zmones/JaunasisTarzanas/&Language=lt\\_LT&](http://www.posh.lt/Zmones/JaunasisTarzanas/&Language=lt_LT&)

<sup>8</sup> <http://www.alfa.lt/straipsnis/>

<sup>9</sup> <http://www.15min.lt/naujiena/zmones/zurnalas-zmones>.

<sup>10</sup> <http://www.rankinis.lt/index.php?id=503>



### 1.1.2. Sportuojančių mokinių motyvacija ir poreikiai

Kūno kultūra įtvirtina tokias vertybines nuostatas: norą sąžiningai bendradarbiauti sportinėje veikloje, puoselėti olimpinės sporto vertybes, pasiryžimą išlaikyti ir plėtoti fizinio aktyvumo gebėjimus (Karoblis, 1999).

Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas (2003) įteisina neformalųjį vaikų švietimą. „Neformaliojo vaikų švietimo paskirtis – tenkinti mokinių pažinimo, lavinimosi ir saviraiškos poreikius, padėti jiems tapti aktyviais visuomenės nariais" (16 str. 1 p). Neformaliojo vaikų švietimo programas vykdo muzikos, dailės, meno, sporto ... mokyklos" (16 str. 2 p.).

Kūno kultūros pamokose, atsiranda saviraiškos poreikis, domėjimasis įvairiomis sporto šakomis. Susiformuoja mokyklos sporto šakų komandos, kuriose mokiniai sąmoningai ir savanoriškai sportuoja. Tiek per kūno kultūros pamokas, tiek sportuojant pamėgtos sporto šakos užsiėmimuose, siekiama mokiniams „... sudaryti galimybę fiziškai tobulėti, patirti džiaugsmą tenkinant saviraiškos, savęs įprasminimo poreikį, stiprinti nusiteikimą ir gebėjimą sieti mokymąsi, darbą bei poilsį su fiziniu aktyvumu" (Bendrosios programos, 2003, p. 641.).

Sporto šakos pasirinkimas, sporto pratybų lankymas daug priklauso nuo kūno kultūros mokytojų pedagoginio meistriškumo, tėvų pritarimo pasirinktai veiklai, mokinio savirealizacijos poreikio bei motyvacijos.

Motyvaciją įtakoja daug faktorių. Svarbiausių motyvacijos elementų nėra tiek daug ir jie gan suprantami. L.Vygotskij (1997) teigia, kad motyvaciją sudaro dvi sudedamosios dalys: intensyvumas ir kryptis. Intensyvumas susijęs su tuo, kiek suaktyvintas arba energetizuotas yra asmuo, t.y. kiek pastangų jis skiria kokiam nors tikslui pasiekti. Kryptis susijusi su tikslo pasirinkimu. Autorius skiria žmones, kurie sprendžia išskylančius uždavinius arba vengia sprendimo, bei aiškina, kodėl jie taip daro. Sporte, pavyzdžiui, treneriai dažnai stengiasi suprasti, kodėl talentingas jaunas sportininkas meta kokios sporto šakos treniruotes, arba kodėl kas nors išeina iš komandos. Treneriai taip pat stengiasi suvokti, kodėl kai kurie sportininkai taip atkakliai, užsispyrusiai tęsia treniruotes, nors visiškai aišku, kad jiems daug geriau būtų siekti pažangos moksle. Atsakymai į šiuos klausimus priklauso nuo žmogaus tikslų. Asmens poreikių, kurie sudaro jo tikslų pagrindą, supratimas yra vienas svarbiausių motyvacijos aspektų.

Motyvacija turi du šaltinius – ištekanti iš asmens vidaus (vidinė) ir ateinanti iš išorės (išorinė). Viduje motyvuoti žmonės turi vidinį siekimą būti kompetentingi ir savarankiškai spręsti, įvaldyti užduotį, siekti sėkmės. Kompetencija, atkaklumas, meistriškumas ir sėkmė – tikslai, kurių siekia vidujai motyvuoti žmonės, ir jų pasiekimas savaime yra atlygis. Sporte vidujai motyvuotu vadinsime tokį sportininką, kuris žaidžia, todėl, kad jam patinka žaisti. Jis žaidžia

skatinamas vidinio pasididžiavimo, kuris yra variklis, sutelkiantis jį siekti geriausio net ir tuomet, kai niekas nemato (Matvejev, 1991).

Ne mažiau svarbi paskata mokiniams sportuoti yra išorinė motyvacija. Išorinė motyvacija ateina iš kitų žmonių per teigiamą ir neigiamą pastiprinimą (pastiprinimas yra tai, kas padidina ar sumažina tam tikro elgesio pasikartojimo tikėtinumą). Mokinį skatina būti sportuojančios grupės nariu noras patirti išorinį atpildą. Pastiprinimas gali būti apčiuopiami daiktai, pvz. prizai ar pinigai, arba neapčiuopiami – pagyrimas ir visuomenės pripažinimas. Tokie pastiprinimai laikomi išoriniu atpildu. Visiškai tikėtina, kad sportuojama ir dėl vidinių, ir dėl išorinių motyvų, tačiau atskiriems sportininkams kiekvienos iš šių atlygių rūšių svarbumas labai nevienodas (Matvejev, 1991).

Mokyklų vadovai, suvokdami sportuojančių mokinių kaip socialinės grupės specifika, suprasdami šių grupių susiformavimo motyvus, turi naudoti tinkamus metodus „grupių funkcionavimui gerinti, ryšiams tarp grupių tobulinti, visos organizacijos veiklos efektingumui didinti“ (Stoner ir kt., 2000, p. 415).

Kai žmogus jaučiasi saugus, aktualus tampa priklausomybės poreikis. „Meilės ir priklausomybės poreikių patenkinimo vieta yra šeima, darbas, kolektyvas, draugai, laisvalaikio pomėgių grupės ir kt.“ (Želvyš, 2001, p. 61). Taigi psichologiniu požiūriu mokinių siekiai priklausyti įvairioms socialinėms grupėms, tame tarpe ir įvairiems sporto kolektyvams, yra natūralus jauno žmogaus poreikis.

Nepatenkinti poreikiai gali būti žmogaus elgesio priežastis, poreikio patenkinimas gali būti elgesio motyvas. Poreikis – tai individo būseną, kai patiriamas ko nors reikiamo trūkumas, dėl to jaučiama psichinė įtampa. Poreikiai gali būti biologinės ir socialinės kilmės. Socialinės kilmės poreikius dažniausiai vadiname borais.

Biologiniai poreikiai yra įgimti. Socialiniai poreikiai nėra įgimti, jie nėra tiesiogiai susiję su fiziniu išlikimu. Tam tikri poreikiai tam tikru metu gali būti svarbesni už kitus. Jei mokinio poreikis pavalgyti yra patenkintas, gali atsirasti kitos veiklos poreikis, pavyzdžiui, sportuoti. Kuris poreikis nepatenkintas, tas ir svarbiausias, tas ir lemia elgesį. Nepatenkintas poreikis tampa tikslu, ir, padėdami sportininkams pasiekti savo tikslų, į rankas gauname visraktį jų motyvacijai ugdyti. Vienas žymiausių žmogaus motyvacijos tyrėjų buvo amerikietis Abrahamas Maslow. Jis pateikė poreikių hierarchijos teoriją – poreikius suskirstė pagal svarbą ir patenkinimo eiliškumą (Juškienė, 2007).

R. Martens (1999) yra įsitikinęs, jog poreikis jaustis vertingam, kompetentingam ir sėkmingam - yra stipriausias ir vyraujantis sporte. Poreikis jaustis vertingam sporte gali būti patenkinamas, rodant kompetenciją, kurią pripažįsta kiti žmonės, arba tuomet, kai sportininkai pripažįsta savo kompetenciją be įvertinimo iš šalies.

Vaikai greit suvokia, jog jų savęs vertinimas labai priklauso nuo gebėjimo ką nors pasiekti, ir mūsų visuomenė moko juos, kad laimėjimas reiškia, jog tau sekasi, o pralaimėjimas – nesėkmė. Todėl sportavimas yra potencialiai rizikingas, kadangi sportuojantieji sporto laimėjimus laiko savo vertės atspindžiu. Į sėkmę orientuoti sportininkai, kuriems dažniausiai sekasi ir dėl to suvokia, kad jų gebėjimai sporte dideli, mato laimėjimą, kaip savo gebėjimų rezultata, o nesėkmę laiko nepakankamų pastangų išdava (Martens, 1999).

Į nesėkmę orientuoti sportininkai, kurių patirtyje vyrauja sportinės nesėkmės, ir kurie mano, kad jų gebėjimai maži, priskiria pralaimėjimą gebėjimų trūkumui, o savo retas pergales – sėkmei arba silpnam varžovui. Taigi jie kaltina save dėl pralaimėjimo ir nesitiki laimėti, o tai akivaizdžiai nesveika. Į nesėkmę orientuoti sportininkai labai menkai vertina save, ir jie apskritai nelinkę sportuoti, kadangi sporte nevienareikšmiškai nustatomi laimėtojai ir pralaimėtojai. Tačiau kartais vidiniai motyvai arba kiti faktoriai juos išlaiko sporte. Tuomet jie arba naudoja apsimestinių pastangų strategiją, arba randa daugybę pasiteisinimų, kaltindami dėl savo nesėkmių kitus faktorius, tik ne savo gebėjimus.

Sporto psichologas R. Martens (1999) mano, kad visi motyvacijos stiprinimo keliai veda viena kryptimi – padėti sportininkams tapti atsakingiems už save, leidžiantiems kontroliuoti savo gyvenimą. Daugybės tyrimų rezultatai pateikia tokias išvadas: atimkite iš žmonių galimybę kontroliuoti savo gyvenimą – sunaikinsite jų motyvaciją, laimėjimus, atsakomybę už save ir savo vertės jausmą.

## **1.2. Paauglių vystymosi ypatumai**

### **1.2.1. Paauglystės laikotarpio bruožai**

L. Jovaiša (2001), kalbėdamas apie žmogaus asmenybės brandą bei psichinių procesų vystymąsi, išskiria šiuos amžiaus tarpsnius:

1. Kūdikystė (nuo gimimo iki vienerių metų);
2. Ankstyvoji vaikystė ( antrieji - tretieji metai);
3. Pirmoji vaikystė (ketvirtieji - septintieji metai);
4. Antroji vaikystė ( aštuntieji - dešimtieji metai);
5. Paauglystė (vienuoliktieji - keturioliktieji metai);
6. Ankstyvoji jaunystė (penkioliktieji - septynioliktieji metai);
7. Jaunystė/ankstyvasis subrendimo amžius (aštuonioliktieji - dvidešimt antrieji metai);
8. Branda (nuo 23 metų - ∞).

Kiekvienam amžiaus tarpsniui būdingos savitos asmenybės brandos bei psichinių procesų vystymosi tendencijos.

Paauglystės periodo pradžią, eigą, trukmę sąlygoja genetinės ir socialinės priežastys, todėl jos trukmė individuali. Paauglystės periodą charakterizuoja eilė fiziologinių, anatominių ir psichologinių pokyčių. Šiandieniniai paaugliai biologinę brandą pasiekia anksčiau, nei buvusios kartos, nors dažnai subrendę psichologine socialine prasme bei ekonomiškai nepriklausomais jie tampa vėliau<sup>11</sup>.

Paauglystė – natūralus ir laipsniškas brendimo bei tapimo suaugusiuoju procesas. Iš kūdikystės ir vaikystės atsinešami tam tikri paveldėti ir įgyti asmenybės bruožai, bet būtent paauglystės periodu formuojasi charakteris, socialiniai ryšiai, išryškėja asmenybės polinkiai ir interesai (Černius, 1992).

Mokslininkas suteikia ypatingą reikšmę paauglystės periodui. Kad ši raidos stadija yra unikali pripažįsta ir šių dienų visuomenė. Ji leidžia pasirinkti ištęstą psichosocialinį moratoriumą, kurio metu paaugliui suteikiama laisvė įveikti savo tapatumo krizę (Myers, 2000).

Anot J. V. Vaitkevičiaus (1990) - paauglystės amžiuje tiek mergaitėms, tiek berniukams pasireiškia fizinis lytinis brendimas ir tęsiasi psichosocialinė raida, tai vaiko brandos periodas glaudžiai susijęs su paauglio mokymusi dalykinėje bendrojo lavinimo mokyklos sistemoje, t.y. vidurinėse ir aukštesnėse klasėse.

Paauglystės amžiaus ribos labai sąlygiškos. Tai lyg pereinamasis tarpsnis, jame prasideda domėjimasis priešingos lyties asmeniu, atsiranda abipusė berniukų ir mergaičių draugystė. Per paauglystę žengiama į jaunystės amžių, kuris labiausiai pasižymi fiziologine revoliucija, vaiko kūnui keičiantis į suaugusiojo ir bręstant lytiškai (Gučas, 1990).

### **1.2.2. Fiziologiniai pokyčiai paauglystėje**

Paauglystė sudėtingas pereinamasis amžius žmogaus raidos kelyje. Jis sudėtingas ir patiems paaugliams ir juos supantiems žmonėms. Vaiko asmenybė sudėtingai rutuliojasi, kol subręsta. Paauglystė - tai perėjimas iš vaikystės į brandą. Anot J. V. Vaitkevičiaus (1990) - paauglystės amžiuje tiek mergaitėms, tiek berniukams pasireiškia fizinis lytinis brendimas ir tęsiasi psichosocialinė raida, tai vaiko brandos periodas glaudžiai susijęs su paauglio mokymusi dalykinėje bendrojo lavinimo mokyklos sistemoje, t.y. vidurinėse ir aukštesnėse klasėse.

Paauglystėje įvyksta daugybė kokybinių poslinkių, kurie kartais visiškai pakeičia vaiko ankstesnes savybes, interesus ir santykius; tai gali įvykti per palyginti trumpą laiką, dažnai netikėtai, ir dėl to tas procesas yra šuoliškas, audringas. Šie pokyčiai neretai pačiam paaugliui sukelia nemažą įvairių subjektyvių sunkumų, o antra vertus, komplikuoja jo auklėjimą: paauglys

---

<sup>11</sup> <http://www.spa.lt>

nepasiduoda suaugusiųjų įtakai, išryškėja įvairios neklusnumo, priešinimosi ir protesto apraiškos (atkaklumas, šiurkštumas, negatyvizmas, atžarumas, uždarumas, slapumas) (Furst, 1998).

Paauglių ypatumų ir paauglių kritinio vystymosi reiškinų kilmės problema labai svarbi šio amžiaus tarpsnio pedagogikai. Pedagogai ir psichologai atkakliai tvirtina, jog pirmiausia nuo vaiką auklėjančių suaugusiųjų priklauso, ar daugmaž sėkmingai, ar skausmingai, ne visai normaliai jis bręs paauglystės metais. Ne be pagrindo pedagogai ir psichologai atkreipia suaugusiųjų dėmesį, kad visa – suaugusiųjų ir paauglių santykiai, suaugusiųjų keliami reikalavimai, šeimos aplinka sukuria lemiamą atmosferą, kurioje paaugliui kvėpuoti lengva arba, atvirkščiai, sunku. Išsaugoti tinkamus santykius su augančiu žmogumi yra labai sunku, o tiesiog dažnai neįmanoma, jeigu neatsižvelgiama į jo fiziologinės raidos dėsnius, individualius augimo subtilumus (Gučas, 1990).

Nors paauglystės metais vaikai bręsta psichiškai, emociškai, įvyksta nemažai kokybinių poslinkių, tačiau svarbiausias dalykas – paauglio fiziologiniai pakitimai. Tuomet daug kas keičiasi, atsiranda vieni bruožai, nublanksta anksčiau buvę. Tai netikėtumų tarpsnis, susijęs su fiziologiniais pokyčiais, lytiniu brendimu. Šis amžiaus tarpsnis dėl savotiškumo ir tempo gerokai skiriasi nuo visų kitų žmogaus gyvenimo etapų (Navaitis, 1998). Paauglystėje būdingas staigus augimas, greita medžiagų apykaita, labai aktyvi vidaus sekrecijos liaukų veikla. Būtent šiuo laikotarpiu subręstama lytiškai (Vaitkevičius, 1990).

Paauglystėje keičiantis kūnui, didėja ir kūno masė. Ilgėja galūnės, sukaulėja kremzlės, sustiprėja raumenys. Bet svarbu ne tik masė – sustiprėja ir raumenų kraujagyslės, baigia vystytis raumenų nervų aparato jutimo ir judamosios galūnės (Grucė, 1994). Tyrėjų nuomone, žmonės, nelavinę reikalingų judėjimo ypatybių paauglystėje, nėra tokie grakštūs, kurių paauglystės laikotarpiu buvo susijusi su sportine veikla (Navaitis, 1998).

Paauglystės metais keičiasi ir kvėpavimo sistema - greitai auga plaučiai, didėja jų tūris. Galutinai susiklosto kvėpavimo tipas: berniukai ima kvėpuoti pilvu, mergaitės – krūtine. Augančiam organizmui labai svarbu, kad jis būtų aprūpintas deguonimi. Labai dažnai paauglystėje pasitaiko deguonies trūkumas, todėl deguonies badą (hipoksiją) paaugliai iškenčia sunkiau negu suaugę. Labai svarbu mokyti paauglius taisyklingai kvėpuoti, valdyti savo kvėpavimą dirbant ir t. t. Paauglystėje kinta paauglio nervų sistemos būklė, sparčiai augantys organai ir audiniai kelia savų reikalavimų širdies ir kraujagyslių sistemai (Girniene, 1990).

Paauglystėje būdingas savikritiškumas. Ypač paaugliai linkę kritikuoti savo išvaizdą. Į išorinius trūkumus žiūrima kaip į kažką lemtingą, nepataisomą reiškinį. Savo išore nepatenkinti paaugliai varžosi nusirengti kitų akivaizdoje, jie vengia eiti į kūno kultūros pamokas (Gučas, 1990).

### 1.2.3. Berniukų ir mergaičių lytinio brendimo skirtumai

Paauglystė prasideda sparčiu augimu ir lytiniu subrendimu. Hormonų antplūdis sukelia sparčios, dvejus metus trunkančios raidos laikotarpį, kuris mergaitėms prasideda apie 11 metus, o berniukams apie 13 metus (Myers, 2000).

Paskutiniaisiais dešimtmečiais pastebimas pagreitėjęs žmogaus augimas – akceleracija. Per paskutinių 100 - 120 metų laikotarpį 14 – 16 metų paaugliai tapo aukštesni 15 – 16 cm. Pvz., 1926 m. vidutinis lietuvių ūgis buvo 168 cm, kūno masė – 62,3 kg, o 1963 metais atitinkamai – 171,8 cm ir 71,3 kg. Dabartiniu metu 8 metų vaiko fiziniai duomenys atitinka 9 metų, o 15 metų atitinka 17 metų jaunuolių, gyvenusių šio amžiaus pradžioje duomenis. Antropologų duomenimis, šiuolaikinio septyniolikos metų jaunuolio, gyvenančio Lietuvoje, ūgis yra apie 180,5 cm. Įdomu, kad pasikeitusios socialinės gyvenimo sąlygos turi nemažą įtaką ir žmogaus figūros tipui susiformuoti. Pvz., anksčiau vyriškos lyties atstovai turėjo ilgas rankas, trumpas kojas, statinės pavidalo krūtinės ląstą, buvo nedidelio ūgio. Dabar, pagal antropologų duomenis, vyrauja dvarininko tipas. Pečiai šiek tiek praplatėjo, o tuo pačiu ir krūtinė tapo žymiai platesnė, pailgėjo kojos<sup>12</sup>.

Berniukai ir mergaitės atkreipia dėmesį į juose vykstančius fiziologinius kitimus, susidomi jais, nes juos pastebi ir kiti, jie išgirsta iš pašalinių pastabų arba patiria nemalonių išgyvenimų. Suaktyvėjusi hormonų gamyba lytinio brendimo laikotarpiu skatina vaiko augimą ir vystymąsi, keičia įvairių sistemų struktūrą ir veiklą, ypač stipriai veikia centrinę nervų sistemą (Vaičiulienė, 1998). Maždaug 10 – 12 metais (merginoms anksčiau, vaikinams vėliau) prasideda intensyvus lytinis brendimas, keičiasi pirminiai ir antriniai lyties požymiai, atsiranda savotiškas dvasinis nerimas (Grucė, 1994).

Pirminiai lytiniai požymiai – tai lytiniai organai. Vaikas jau gimsta su aiškiais tam tikros lyties organais, kurie galutinai susiformuoja lytinio brendimo metu. Antriniai lytiniai požymiai – tai visi vyro ir moters kūno skirtumai. Šie požymiai susiformuoja tik lytinio brendimo pabaigoje veikiant lytiniam hormonams, pagal juos galima įvertinti organizmo lytinę brandą (Grucė, 1994).

Vaikinai gimsta aukštesni, didesnės kūno masės ir krūtinės apimties negu merginos. Šie skirtumai išlieka iki paauglystės. Lytiškai bręstant organizme vyksta pakitimai, kurie merginoms prasideda anksčiau negu vaikinams. Anksčiau prasidėjęs lytinis brendimas skatina jų augimą. 11 – 13 metų merginos pralenkia vaikus, o 14 – 15 metais aktyviai lytiškai bręsdami vaikinai vėl sparčiau auga negu merginos.

### 1.2.4. Paauglių psichosocialinės raidos ypatumai

Kiekvienas amžiaus tarpsnis turi tipiškus bruožus, kurie ilgainiui kinta, suteikdami elgesiui naują formą. Tarp vieno ir kito tarpsnio įsiterpia perėjimo fazė. Kai vieni psichikos ypatumai

---

<sup>12</sup> <http://www.shaping.lt>

pasidaro, nebe tokie reikšmingi, atsiranda kiti, ir jiems tenka pagrindinis svoris asmenybės struktūroje. Šiame kitimo procese svarbų vaidmenį atlieka vyraujanti vaiko veikla, naujas tos veiklos turinys, nauji santykiai su suaugusiais, naujos protinės išgalės perdirbti naują patyrimą (Gučas, 1990). Paaugliai svarsto -Kas aš esu? Kaip aš noriu gyventi? Kokios vertybės man svarbiausios gyvenime?

Paauglystės laikotarpyje vaikinai ir merginos patiria seksualinę tapatybę. A. Vingro (1998) teigimu, lytinės priklausomybės suvokimas yra pirmasis ir svarbiausias lytinės brandos elementas. Kitas elementas – lytinis potraukis. Merginos subręsta anksčiau, todėl jų elgesys pakinta anksčiau negu vaikinių. Merginos lengviau save tapatina su moteriška gimine nei vaikinai. Berniukams šis procesas vyksta ne taip sklandžiai. Vyriškas tapatumas nusakomas vienareikšmiškais kriterijais ir pažeisdamas juos paauglys rizikuoja būti atstumtas. Iš vaikino reikalaujama, kad jis prisiimtų aiškų, socialiai pateisinamą lyties vaidmenį, priešingu atveju nukentės jo statusas grupėje. Paauglius trikdo jų elgesio skirstymas į vyrišką ir moterišką. Daugelis paauglių stengiasi atrodyti ir elgtis kaip kiti, bijodami padaryti ką nors, kuo išsiskirtų iš kitų (Vaičiulienė, 1998).

Paauglystės metu būdingas nuotaikų nepastovumas, neramumas, jautrumas. Psichikos persitvarkymą lemia socialiniai – nauji vaiko poreikiai ir motyvai, kuriuos realizuojant jam tenka susidurti su įvairiomis kliūtimis. Toks susidūrimas lemia vaiko socializacijos procesą (Gučas, 1990).

Paauglystės brendimo laikotarpiu vaikinai įgyja tas savybes, kurios atstovauja vyro lytį: savarankiškumas, išstvermingumas, savitvarda, atsakingumas, veiklumas, polinkis rizikuoti. Merginas labiau domina žmogus ir jo buitis: tarpusavio santykiai, jautrumas, gailingumas, rūpestingumas, teisingumas, ištikimybė, švelnumas (Vingras, 1998).

Lytinio brendimo raidai būdinga, kad psichikos sutrikimai merginoms dažniausiai atsiranda emocijų sferoje – paauglės pasidaro jautresnės, greitai pravirksta. Merginos emocingesnės, todėl labiau išgyvena pagyrimą ir pabarimą, greičiau susigraudina, apsverkia ir nusijuokia. Joms svarbu duodančio pastabą tonas, o ne žodžių prasmė. Jos yra didesnės savimylės ir greičiau užsigauna, kai iš jų šaipomasi. Vaikinams daugiau būdingos motorinės reakcijos, elgsenos pokyčiai, jiems labiau rūpi faktai (Girniene, 1990).

Paauglystėje emocinis ir dvasinis patyrimas persitvarko, elgesys pasidaro savarankiškesnis, mėginama į pasaulį pažvelgti suaugusiųjų požiūriu, girdėti vienmečių balsą ir nelikti jam abejingam. Intensyvus paauglio suvokimas, vertinimas, savęs vaizdo susidarymas, pozicijos gyvenime ieškojimas, visa tai yra identiškumo formavimasis. Identiškumas formuojasi plečiantis paauglio patyrimui ir pajėgumui svarstyti, susidaryti sąvokas, vertinti įvykius ir reiškinius. Savęs

suvokimas ir vertinimas glaudžiai susijęs su tuo, kaip kiti jį suvokia ir vertina, kaip į save žiūri kitų akimis.

Paauglystėje plečiasi interesai, gilinimasis į įvairias tikrovės bei veiklos sritis, lavina mokėjimą ir patikrina jo sugebėjimus, padeda rasti save. Tariamasis paauglio blaškymasis šiuo metu jam leidžia visapusiškai išbandyti savo ketinimus. Jo negali patenkinti vien pamokos, jis ieško ir kitų kelių save realizuoti (A. Gučas, 1990).

### 1.3. Motyvacijos teorijų apžvalga

Motyvacija yra sudėtingas reiškinys, todėl jam paaiškinti sukurta nemažai motyvacijos teorijų, tačiau iki šiol nėra sukurta visiems priimtinos motyvacijos teorijos. Tai galima paaiškinti tuo, kad pagrindinę žmogaus elgesio priežastį sąlygoja susidariusi situacija, kurioje jis atsiduria, susiklosčius tam tikroms aplinkybėms ir tam tikru laiku. Kadangi motyvacija priklauso nuo individo, sąlygų ir laiko, ji nėra pastovi, nuolat kinta. Dėl tokio motyvacijos sudėtingumo neįmanoma vienareikšmiškai atsakyti, kaip geriausiai motyvuoti (Malinauskas, 2003). Žinant motyvacijos teorijas galima parinkti efektyviausias priemones bei metodus.

*Apsisprendimo teorija.* Ji išsivystė iš kognityvinės psichologijos, tiriančios vidinę ir išorinę motyvaciją. Šios teorijos šalininkai E. Deci ir R. Ryan (1985) remiasi prielaida, kad individo autonomiškumas, siekis organizuoti, valdyti savo paties veiklą priklauso prie svarbiausių žmogaus poreikių ir kad laisvas apsisprendimas sudaro sąlygas susiformuoti vidinei motyvacijai. Vidinė motyvacija rodo individo domėjimąsi dalyku, kurio mokosi, be to, mokymasis teikia jam malonumą. Apsisprendimo teorijoje pagal motyvų autonomiją ir vertybių internalizaciją išorinė motyvacija skirstoma į keturis lygius: identifikacinis reguliavimas, išorinis reguliavimas, introjekcinis reguliavimas, išorinis reguliavimas (Ryan, Deci, 2007). Išorinė motyvacija apibūdina elgesį, nulemtą išorinio poveikio ar tikslo. Mokinys stengiasi norėdamas gauti paskatinimą ar pagyrimą, ar baiminasi dėl bausmės, kritikos.

Introjekcinis reguliavimas pasireiškia, kai asmuo nesąmoningai priima kito žmogaus ar žmonių grupės elgesio standartus ir vertybes (sportuoju, nes norėdamas būti geros formos, būtina sportuoti). Introjekcinis reguliavimas ir identifikacinis reguliavimas skiriasi tuo, kad tapatina save su ta žmonių grupe ir, kad asmuo sąmoningai priima referentinės grupės vertybes kaip savas (pasiekia aukštesnį vertybių internalizavimo lygį). Vyksmas, per kurį individas įsisavina naują elgesį ir padaro jį savu, dažniausiai apibrėžiamas kaip internalizacija. Kiek giliai individas internalizuos naują elgseną, nusako jo motyvacijos lygis (Ryan, Deci, 2007). Įsitraukimas į fizinę veiklą ar sportą gali būti nebūtinai vidujai motyvuotas. Abiem atvejais bus sportuojama ne dėl vidinių priežasčių. Tačiau tikėtina, kad, suvokę fizinio aktyvumo naudą, jie įgis aukštesnį vidinės motyvacijos lygį. Integruotas reguliavimas tarytum sujungia vidinį ir išorinį reguliavimą. Esant



integruotam reguliavimui, veikiama (mokomasi, sportuojama) siekiant patenkinti pagrindinius psichologinius poreikius: kompetencijos, autonomijos ir santykių su kitais žmonėmis. Anot šios teorijos pradininkų (Ryan, Deci, 2007), tik tokioje veikloje ar situacijoje, kurioje gali būti patenkiami šie psichologiniai poreikiai, galima tikėtis aukštesnės motyvacijos būsenų. Pirmiausia, tam, kad būtų bet kokia motyvacija, individai turi jaustis nors kiek kompetentingi atlikdami užduotį (Ryan, Deci, 2007). Be to nustatyta, kad aukštesnis kompetencijos suvokimo lygis siejasi su aukštesniu apsisprendimo lygiu ir vidine motyvacija (Ryan, Deci, 2007). Trečiasis apsisprendimo teorijos komponentas dažnai apibūdinamas kaip draugystė ir abipusis bendravimas su kitais žmonėmis. Mokslininkai pastebi ryšį tarp bendravimo ir aukštesnio apsisprendimo sportuoti lygmens (Ntoumanis, 2002).

E. Deci ir R. Ryan (1993, p. 226) mano, kad vidinė motyvacija daro didesnę poveikį mokymuisi, bet kai yra stipri išorinė motyvacija, pastaroji gali sumažinti vidinę. Tačiau, kalbant apie vidinę ir išorinę motyvaciją, mokslininkų nuomone, nereikėtų jų griežtai atskirti ir laikyti aiškiai nubrėžtomis dichotomijomis<sup>13</sup>.

Nagrinėjant motyvaciją sportuoti, dažniausiai remiamasi (Malinauskas, 2003) trimis laimėjimų motyvacijos teorijomis (laimėjimų poreikio, atribucijos, sėkmės tikslų) ir apsisprendimo teorija (Malinauskas, 2003).

**Laimėjimų teorija (laimėjimų poreikis, atribucijos, sėkmės tikslų).** Laimėjimų poreikis - tai siekis pirmauti, įveikti iššūkius, atitikti aukščiausius standartus. Jis glaudžiai susijęs su pasitikėjimu savimi. Aukštą laimėjimų poreikį turintys žmonės nevengia imtis atsakomybės, rizikuoti. D. McClelland nuomone, laimėjimų poreikis - tai kibirkštis, skatinanti ekonomikos augimą, mokslo pažangą, meninę kūrybą ir įkvepianti visuomenės lyderių entuziazmą. Šios teorijos pradininkai D. McClelland (1961) ir J. Atkinson (1974) (cit. Pagal Weinberg, Gould, 2006) konstatuoja, kad sėkmės poreikio teorija yra požiūrių sąveika, teigianti, kad abu - asmenybės ir situacijos - faktoriai yra svarbūs elgesio veiksniai. Šią teoriją sudaro penki komponentai:

1. Asmeniniai veiksniai;
2. Situaciniai veiksniai
3. Kylančios tendencijos;
4. Emocinės reakcijos;
5. Laimėjimų sąlygotas elgesys.

Laimėjimų poreikis - tai siekis pirmauti, įveikti iššūkius, atitikti aukščiausius standartus. Jis glaudžiai susijęs su pasitikėjimu savimi. Aukštą laimėjimų poreikį turintys žmonės nevengia imtis atsakomybės, rizikuoti. Laimėjimų poreikis - tai kibirkštis, skatinanti ekonomikos augimą,

---

<sup>13</sup> [http://www.leidykla.vu.lt/fileadmin/Acta\\_Paedagogica](http://www.leidykla.vu.lt/fileadmin/Acta_Paedagogica)

mokslo pažangą, meninę kūrybą ir įkvepianti visuomenės lyderių entuziazmą (Almonaitienė, 2002).

Šios teorijos požiūriu, kiekvienas individas turi du esminius laimėjimų motyvus: siekti laimėjimų ir vengti nesėkmių. Teigiama, kad laimėjimų siekimo motyvas – tai gebėjimas patirti pasididžiavimą ar pasitenkinimą savo laimėjimais, o nesėkmės vengimo motyvas yra gebėjimas patirti gėdą arba pažeminimą kaip pralaimėjimų padarinius. Sportininko sėkmingą veiklą išreiškia aukštas laimėjimų motyvacijos lygis ir žemas motyvacijos išvengti nesėkmės lygis. Toks sportininkas gerai įvertina savo gebėjimus, pastangas, todėl atmeta mintis apie nesėkmę. Nustatyta, kad stiprus laimėjimų siekis yra susijęs su tendencija užbaigti nutrauktą veiklą. Turintiems stiprią orientaciją į sėkmę asmenims būdingos pastangos atnaujinti, pratęsti pagrindinę veiklą. Orientacija į sėkmę padeda siekti tikslo, net jeigu tai trunka ilgą laiką ir veikla yra dažnai pertraukiama. Kita vertus, nesėkminga veikla reiškia žemą laimėjimų siekimo motyvacijos ir aukštą motyvacijos išvengti nesėkmės lygį. Tokie sportininkai galvoja tik apie nesėkmę. Norint, kad veikla būtų sėkminga, reikia, jog laimėjimų siekimo motyvas motyvacijos struktūroje būtų stipresnis nei motyvas išvengti nesėkmės. Taigi, ši teorija tvirtina, kad sportininko elgesį gali veikti jo gebėjimas suderinti šiuos motyvus. Sportininkai, kuriems būdinga motyvacija išvengti nesėkmės, pasižymi padidėjusiu nerimu, mažesniu veiklos stabilumu bei produktyvumu; sportininkai, kurie pasižymėjo laimėjimų siekimo motyvu, nerimo lygis būna žemas, veikla stabili bei produktyvi (Weinberg, Gould, 2006).

**Atribucijų teorija.** Atribucija – prasmės kam nors suteikimas mėginant priežastimis pagrįsti patirtus ar tik tikėtinus ryšius. Atribucija – tai kito žmogaus psichinių savybių ir elgesio priežasčių aiškinimas ir interpretavimas (Psichologijos žodynas, 1993). Atribucijos teorija atsako į klausimą, kaip sportininkai paaiškina savo sėkmes ir nesėkmes (Malinauskas, 2003). Sėkmės ir nesėkmių priežastimis galima laikyti gebėjimus, pastangas, užduoties sunkumą, laimingą atsitiktinumą. Sėkmės motyvaciją dažniausiai lemia tai, kaip asmuo suvokia ir aiškina savo nesėkmės ar sėkmės priežastis. Atsakomybės priskyrimas išorinėms jėgoms arba savo gebėjimams psichologijoje vadinamas kontrolės lokusu (Psichologijos žodynas, 1993). Polinkis atsakomybę priskirti išorinėms jėgoms eksterналиu, arba išoriniu kontrolės lokusu. Tyrimai rodo, kad sportininkai, kuriems būdingas vidinis kontrolės lokusas ir kurie savo veiklos rezultatus dažniau sieja su pastangomis, o ne su likimu ar atsitiktinumu, yra labiau savimi pasitikintys, nuosekliau ir atkakliau siekia tikslo (Martens, 1999). Šie sportininkai yra įsitikinę, kad jiems nesiseka tik todėl, kad jie deda per mažai pastangų (Malinauskas, 2003). Treneriai, norėdami pasiekti sportininkų internalumo, turėtų padėti jiems patirti tokių situacijų, kuriose jų pačių veiksmai sukeltų geidžiamus padarinius, padėtų užsibrėžti realius tikslus bei priimti atsakomybę už savo veiksmus (Martens, 1999).

**Sėkmės tikslų teorija.** Šioje teorijoje teigiama, kad asmens motyvacija priklauso nuo to, kokio tikslo jis siekia, kas jam yra sėkmė ir laimėjimas. Siekiamus tikslus šioje teorijoje priimta skirstyti į dvi kategorijas. Pirmą kategoriją – tai tikslai, susiję su geru užduoties atlikimu, laimėjimu prieš save patį, asmeniniu tobulėjimu. Kitaip tariant, tai orientacija į užduotį, meistriškumą. Antroji kategorija – tai tikslai, susiję su laimėjimu prieš kitus, rungtyniavimu su kitais, siekiant juos nugalėti. Ši kategorija apibrėžiama orientacija į ego, savęs įtvirtinimą. Teorijos pradininkai (Duda ir kt., 1992) teigia, kad asmenys, orientuoti į meistriškumą, siekia kompetencijos ir jaučia pasitenkinimą veikla. Kitaip tariant, juos motyvuoja malonumas tobulintis ir kompetencijos įgijimas. Tuo tarpu asmenys, orientuoti į save ir savo ego įtvirtinimą, stengiasi bet kokia kaina laimėti prieš kitus, t.y. juos motyvuoja malonumas tobulintis ir kompetencijos įgijimas. Tuo tarpu asmenys orientuoti į save ir savo ego įtvirtinimą, stengiasi bet kokia kaina laimėti prieš kitus. Pažymima, kad į ego orientuoti asmenys siekia pergalės įdėdami kuo mažiau pastangų (Duda ir kt., 1992). Savęs įtvirtinimo motyvų vedina asmenybė gali būti sėkminga bet kurioje veikloje tiek ilgai, kiek ji įgudusi aplenkti kitus. Jei į ego orientuota asmenybė konkurencinėje aplinkoje nepatirs sėkmės, t.y. pralaimės, tai ateityje ji greičiausiai vengs arba pasišalins iš tokios situacijos. Orientuoti į užduotį ir meistriškumą asmenys pasižymi kur kas didesniu adaptyvumu ir didesnėmis pastangomis. Aukščiausių sportinių rezultatų pasiekia tie sportininkai, kurie yra vienodai stipriai motyvuoti siekti meistriškumo ir laimėjimo prieš kitus (Duda ir kt., 1992).

**Poreikių motyvacijos teorijos.** Šios teorijos grindžiamos poreikių, kurie sužadina žmogaus veiklą, nustatymu. Atskleidžiamas poveikis veiksnių, susijusių su asmens paskatomis atlikti darbą ar neatlikti jo. Didžiausią įnašą kuriant šias koncepcijas įdėjo A. Maslow, F. Herzbergas, D. McClellandas.

**A. Maslow poreikių hierarchijos teorija.** A. Maslow (1970) poreikius suskirstė į penkias kategorijas:

1. Fiziologiniai poreikiai – reikalingi išgyventi, tai vandens, maisto, poilsio ir kt. poreikiai.
2. Saugumo poreikiai – tai sveikatos, tvirtumo išsaugojimas, tikrumas dėl ateities.
3. Socialiniai poreikiai – tai meilės ir prierašumo poreikiai. Apima individo norą palaikyti draugiškus santykius su kitais, integruotis į kolektyvą, pvz., sporto komandą.
4. Pagarbos poreikiai – tai individo noras, kad jį teigiamai įvertintų kiti, noras būti pripažintam, atkreipti kitų dėmesį, taip pat išsiskirti iš kitų.
5. Saviraiškos poreikiai – tai poreikiai įgyvendinti savo galimybes ir tobulėti kaip asmenybei.

Anot A. Maslow (1970) žemiausiu lygiu poreikiai turi būti patenkinti norint siekti aukštesnių poreikių. Pirmųjų keturių poreikių patenkinimas atpalaiduoja įtampą. Saviraiškos

poreikio patenkinimas sukelia įtampą, nes saviraiškai nėra ribų. Todėl ir elgesio motyvavimas pasitelkiant poreikius yra begalinis. Tam, kad aukštesnės hierarchijos pakopos poreikis turėtų įtakos žmogaus elgesiui, nebūtina visiškai patenkinti žemesnio lygio poreikio. Poreikių hierarchijos teorija gali būti kritikuojama, nes nebūtinai turi tikti kiekvienam konkrečiam žmogui ši teorija dar vadinama humanistine todėl, kad ji akcentuoja žmogaus saviraišką (saviaktualizaciją).

A. Maslow teorija labai svarbi sampratai, kas lemia asmenybės veržimasi veikti. Sporto pedagogas, norėdamas motyvuoti sportininką, privalo suprasti, kurie poreikiai yra jam pagrindiniai, ir suteikti galimybę patenkinti tuos pagrindinius poreikius. Be to, laikui bėgant poreikiai kinta, todėl nereikia manyti, kad motyvacija, kuri buvo veiksminga vieną kartą, bus veiksminga visą laiką (Dubauskas, 2006).

Žmonių elgsenos motyvavime egzistuoja du svarbūs veiksniai: poreikis ir atlyginimas. Atlikdamas kokią nors veiklą žmogus palaipsniui pripranta matyti rezultatą ir tai su laiku padidina jo motyvavimo galią (Myers, 2000).

Šiuo principu ir turėtų remtis sportinis vaikų auklėjimas: jaunimas įpranta sportinėmis sąlygomis gauti pasitenkinimą vertindami save ir savo privalumus. Analogiškai kitose socialinėse sferose jie sieks to paties jausmo. O to kaip tik ir reikia bet kuriam žmogui, kad jis pilnavertiškai jaustų gyvenimo tėkmę (Malinauskas, 2003). Motyvacijos fenomenų supratimų esmė yra ta, kad motyvai, jeigu žmogui ir nesuprantami, stipriai išgyvenami. Motyvacijos būseną visuomet turi tam tikras emocijas (Пилюян, 1979).

**F. Herzbergo dviejų veiksmų teorija.** Herzbergas (1996) papildė A. Maslow poreikių hierarchijos teoriją. Jis akcentavo, kad asmenybės motyvaciją veikia dviejų veiksmų grupės: palaikymo ir motyvacinių.

*Palaikymo veiksniai:*

1. Treniruotės sąlygos;
2. Materialinis atlygis;
3. Sportininko ir trenerio santykiai;
4. Santykiai su komandos draugais.

*Motyvaciniai veiksniai:*

1. Tobulėjimo galimybės;
2. Pripažinimo galimybės;
3. Laimėjimai.

Būtinai tiek palaikymo, tiek ir motyvaciniai veiksniai. Palaikymo veiksmų nebuvimas sukelia neigiamas emocijas. Jų buvimas dar neužtikrina pasitenkinimo veikla. Kad būtų pasitenkinimas, reikia naudoti ir motyvacinius veiksmus. F. Herzbergo teorija labai panaši į

A. Maslow poreikių hierarchiją. 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 atskirų žmonių poreikiai yra įvairūs, tai jie ir motyvuos skirtingai. Pvz., sportininkas gali mėgti lankyti krepšinio treniruotes, nes bendraudamas su komandos draugais jis patenkina savo socialinius poreikius. Vis dėlto, jei bendravimas laikomas svarbesniu dalyku nei sportinė veikla, tai šios veiklos rodikliai gali būti prasti (Malinauskas, 2003) .

**B. Cratty motyvacijos teorija.** Pasak B. Cratty (1989), sportininko motyvacija priklauso nuo trijų veiksnių: motyvų susiformavimo laiko, motyvų išsąmoninimo 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). Išsąmoninti motyvai yra tada, kai sportininkas supranta, kas skatina veikti, koks jo poreikių turinys. Šiuos motyvus išreiškia interesai, įsitikinimai (įsitikinimas – subjektyvus kurio nors teiginio laikymas teisingu). Neįsąmoninti motyvai yra tada, kai sportininkas nesupranta, kas jį skatina veikti, kokia tikroji jo sportavimo priežastis. Šiuos motyvus išreiškia nuostatos (nusteikimas konkrečios veiklos ar daiktų atžvilgiu). B. Cratty (1989) teigimu, sportine veikla nulemti gali tiek fiziologiniai, tiek socialiniai (meilės, pripažinimo), tiek psichologiniai (saviraiškos) poreikiai. Motyvaciją lemia tiek vidiniai (asmenybės), tiek išoriniai (situacijos) veiksniai. Todėl pagrindinis trenerio uždavinys – išsiaiškinti, kaip sąveikauja vidiniai ir išoriniai veiksniai.

**R. Murray motyvacijos teorija.** 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 motyvaciją. Kiekvienas poreikis gali būti paaiškinamas pateikus tam tikrą sportininko veiklos modelį. 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. Ši teorija praktikoje yra sunkiai pritaikoma (Malinauskas, 2003).

**J. Palaimos motyvacijos teorija.** Palaima (1976) paskelbė teoriją, kurioje atskleistos esminės sportinės veiklos motyvų grupės.

1. *Moraliniai motyvai:* pareigos, solidarumo, patriotizmo jausmai. Moraliai išugdytas sportininkas atiduoda visas jėgas kovodamas už savo komandos, mokyklos, šalies garbę. Šie motyvai yra stipriausi komandinių sporto šakų atstovams.

2. *Noras išreikšti save.* Sporto varžybos yra puiki priemonė ir galimybė išreikšti save, atskleisti savo privalumus, nusipelnyti visuomenės pripažinimą, meilę ir pagarbą. Šis motyvas gali pasireikšti sportininko noru pasiekti pradžioje bet kokią (kad ir nelabai gerą) sportinį

rezultata, pasirodyti ne blogiau už kitus sportininkus, tapti pirmuoju (čempionu, rekordininku) savo mokykloje, mieste, rajone, šalyje. Saviraiškos motyvas konkrečiai pasireiškia siekimu pakilti į aukštesnę sportinės klasifikacijos lygį – gauti trečiąjį, antrąjį, pirmąjį atskyrį, sporto meistro vardą, tapti miesto, šalies ar pasaulinio masto sportininku.

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 neįskaudinti jo, nusipelnyti jo pagyrimą, pateisinti pasitikėjimą, parodyti, kad jo triūsas nenuėjo veltui.

5. *Motyvai, kylantys iš santykių su varžovu*: noras parodyti jam savo pranašumą, atsirevanšuoti už ankstesnę pralaimėjimą, priversti jį paprakaituoti, parodyti jam, kad turi savęs vertą varžovą; nepralaimėti varžovui, kuris visada būdavo nugalimas.

6. *Motyvai, susiję su teigiamu sportininko požiūriu į varžybų sunkumus*: noras dėti maksimalias pastangas esant įtampos sąlygoms, pasitenkinimo jausmas žinant, kad pavyko įveikti save, savo silpnybę.

7. *Varžybiniai motyvai siaurąja prasme*: natūralus noras pasigalynėti, išmatuoti jėgas; pergalės teikiamas džiaugsmas, ypač kai ji sunkiai iškovojojama; kovos įkarštyje atsirandanti pasiaukojimo būseną; noras įspėti varžovo sumanymą, padiktuoti jam savo valią.

8. *Meilė sportui, pasirinktai sporto šakai*.

9. *Motyvai, susiję su noru patirti sporto ir sporto varžybų daroma lavinamąjį ir auklėjamąjį efektą* – išsiugdyti tam tikras fizines ir psichines savybes (jėga, ištverme, drąsa, savitvarda).

10. *Motyvai, kylantys iš požiūrio į atliktą treniravimosi darbą*: noras išaiškinti jo veiksmingumą, noras pateikti varžovui ilgai ir kruopščiai ruoštą veiksmą, sumanymą parodyti naują sudėtingą elementą.

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

12. *Motyvai, kylantys iš susižavėjimo įžymių sportininkų 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 išvardytų motyvų grupių, o visas jų kompleksas, sistema.

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

R. Malinauskas (2003) teigia, kad daugelis sportininkų yra gerai skatinami, bet jiems reikia sistemingos programos, kuri dar labiau sužadintų jų motyvaciją. Kuo silpnesnė jų motyvacija, tuo labiau jiems reikalingas išorinis atlygis (apdovanojimas – trenerio pagyrimas, premija, prizai). Bet stipriausias skatinimas yra vidinis (savęs paties) skatinimas – vidinė motyvacija.

**A. Punio motyvacijos teorija.** A. Punis (Пуни, 1959) sukūrė teoriją, kuri tarybiniais laikais buvo laikoma žymiausia. Sportinės veiklos motyvacijos raidą autorius suskirstė į keturis etapus.

A. Punis nurodė tris pradinio etapo motyvų grupes, kurios skatina vaikus sportuoti. Pirmąją grupę sudaro natūralus poreikis judėti, emocinis fizinių pratimų patrauklumas. Antroji grupė susijusi su pareiga lankyti kūno kultūros pamokas. Trečioji atsiranda dėl aplinkos sąlygų: vandeningose vietovėse išmokstama plaukti, snieguotose – slidinėti.

Antrasis sportinės veiklos motyvacijos etapas susijęs su labiau įsisąmoninta sportine veikla. Sportuojama dėl to, kad sportas gali būti naudingas ir praversti ateityje.

Trečiasis etapas – tai tikrosios sportinės veiklos motyvacijos etapas. Šiuo etapu išryškėja interesas tam tikrai sporto šakai ir poreikis lavinti specialiuosius sportinius gebėjimus.

Sportininkas vis labiau suvokia sportinės veiklos turiningumą, pasirinktos sporto šakos technikos ir taktikos subtilybes.

Ketvirtasis sportinės veiklos motyvacijos etapas atitinka didelio meistriškumo lygį. Šiuo etapu orientuojamasi ne tik į pačią sportinę veiklą, bet ir į jos rezultatą – pergales ar rekordus. A. Punio teorija paskatino I. Kalyševą taip pat nagrinėti šią mokslinę problemą.

**I. Kalyševo motyvacijos teorija.** I. Kalyševas (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 socialinį - psichologinį pagrindą sudaro poreikis bendrauti.

2. Tobulinimosi motyvais sportuojant siekiama paspartinti savo fizinio tobulėjimo tempą ir užimti deramą vietą tarp draugų. Socialinį - psichologinį šio motyvo pagrindą sudaro greitai augantis paauglių 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 būti panašūs į jau pasiekusius laimėjimų sportininkus. Į savo pamėgdžijamą objektą jaunas sportininkas žiūri 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, tą 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 būti tikru sportininku ir baigiant siekimu tapti sporto meistru. Šie motyvai grindžiami žmogaus poreikiu siekti didelio meistriškumo. Sportiniai interesai tiesiogiai susiję su pačiu sportavimu. Psichologiškai – tai pratybų ir varžybų emocingumas, pasitenkinimas, kurį suteikia pats fizinių pratimų atlikimas (Malinauskas, 2003).

### **1.3.1. Motyvacijos, motyvo ir motyvavimo apibūdinimas**

Asmenybė yra veikianti būtybė: ji nuolat dirba, mokosi, žaidžia ir kuria. Ją apibūdina - tikslai, siekiai, motyvai, kurie kyla iš poreikių, interesų, įsitikinimų. Tai skatina žmogų būti aktyviu, veikliu ir ieškoti ryšių su aplinkiniu pasauliu.

Motyvas literatūroje įvardijamas, kaip tikslinė santykio, individo aplinkos būseną, kuri jau savaime yra labiau trokštama arba teikianti daugiau pasitenkinimo nei neutrali būseną. Išorinis objektas individo atžvilgiu turi patraukiančią jėgą, kai jis atitinka šio individo poreikį, atsiranda vidinė paskata - teigiamas objekto įvertinimas ir energija jo siekti, veikti. Veikimo programos parengimą sąlygoja psichofiziologiniai vertinimo mechanizmai (kognityviniai, emociniai ir kitokie, kurie vertina tiek vidinius tiek išorinius signalus) (Jucevičienė, 1996).

Motyvas - veiksmo ir jo krypties priežastis. Anot L. Jovaišos, jį galima apibrėžti taip:

motyvas - tai veiksmo priežastis, kylanti dėl asmenybės ir objekto, patenkinančios jos poreikius, interesus, vertybes, tikslus, sąveikas. Motyvams pagrindas yra aktyvumas. Aktyvumu, kaip nurodo L. Jovaiša, kaupiama patirtis, o ji yra motyvo krypties šaltinis. Taigi motyvas - veiksmo bei poelgio vidinė priežastis. Kita vertus, motyvus galima apibrėžti kaip asmens poreikių siekio išraišką, kai žmogus suvokia savo elgesio, veiklos prasmę (Jovaiša, 1987). Šiame kontekste visiškai priimtina tokia motyvo samprata, kai motyvais laikome įvairius vidinius ir išorinius individo aktyvumo išgyvenimus, daugiau ar mažiau įsisąmonintus skatulus (Lamanauskas, 2000).

Anot profesoriaus L. Jovaišos (2001), motyvo struktūra yra tokia: signalas → jo priėmimas ir vertinimas → elgsenos programa → skatulus → veiksmas → tikslas. Visų šių elementų sistema sudaro motyvą ir nė vienas elementas atskirai negali būti motyvu. Motyvas yra visų šių elementų sąveika. Iš šio struktūros modelio matosi, jog nuo signalo priėmimo iki veikimo motyvo formavimesi nueinamas ilgas kelias. Gavus informaciją (signalo priėmimas) apie sporto treniruotes, įvertinus savo galimybes, treniruočių sąlygas, susipažinus su treniruočių programa, gali būti pradėti kelti tikslai, kurie paskatintų veiklai.



Motyvu 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 (1985), pavyzdžiui, 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. Apskritai motyvas atspindi tai, kad žmogus kažko nori, o šį norėjimą formuoja poreikiai. Žmogaus elgesiui didelį vaidmenį turi poreikiai. Bet asmens elgesys nėra tik vieno poreikio rezultatas P. A. Rudikas savo psichologijos vadovėlyje taip apibūdino motyvo sąvoką: „Motyvu vadinamas bet koks psichinis pergyvenimas stimuliuojantis žmogaus veiksmus arba stabdantis juos“. Toliau jis papildo: "Motyvais vadinamos mintys, siekiai ir žmogaus jausmai susiję su tam tikru poreikiu įsisąmoninimu ir skatinantys vienai ar kitai veiklai" (Reinwater, 1994). Motyvacijos negalima būtų tirti neįsisąmoninus, kas gi yra tie poreikiai. „Poreikiai - tai žmogaus pergyvenama psichikos būseną, kai jis jaučia būtinybę kažką gauti“. Poreikiai formuojasi viso gyvenimo eigoje ir būna labai įvairūs: pradedant materialiniais ir baigiant dvasiniais. Iš čia autorius padaro svarbią išvadą, jog viena iš svarbiausių asmenybės formavimo užduočių - tai savalaikis, pedagogiškai pagrįstas poreikių ugdymas, kuris vyksta visais amžiaus tarpsniais.

Įvairių tipų ir įvairaus intensyvumo poreikiai taip veikia vienas kitą, kad individo motyvacija bet kuriuo momentu sąlygoja daugelis skirtingų jėgų. Be to daugelis poreikių yra taip giliai užslėpti, jos pats individas negali jų suvokti (Šukys, 2002). Motyvai išryškinti asmenybės struktūroje. K.Pukelis (1952) asmenybės struktūrą palygina su medžiu, kurio šaknys – tai aktyvumas, nes jis maitina asmenybės veiklą, viršūnė – kryptingumas, kuris aktyvumą transformuoja kažkuria svarbia asmenybės veikla; ir dvi šakos- gebėjimus ir būdą, kurios palaiko viršūnės kryptį, padeda jai stiebtis norima linkme.

A. Gučo (1990) nuomone, motyvacija - tai visos vidinės ir išorinės sąlygos, skatinančios individo aktyvumą, lemiančios jo pastangų intensyvumą ir pastovumą.

Motyvacija apima žmogaus poreikius, troškimus ir įsisąmonintus 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, Kepalaitė, 1998).

Motyvaciją veikia daug faktorių. Svarbiausi motyvacijos elementai suprantami kaip:

1. Vidinė ir išorinė motyvacija;
2. Tiesioginiai ir netiesioginiai motyvacijos metodai;

3. Kontrolės lokusas;
4. Sportininko poreikiai ir motyvacija (Martens, 1999).

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.

Pasak mokslininkų (Duda, Nicholls, 1992), galima skirti tris laimėjimų orientacijas: vieni sportininkai orientuojasi į save (stengiasi viską atlikti geriau už kitus), kiti - į užduotį (trokšta įvykdyti užduotį nepriklausomai nuo to, kokie kitų laimėjimai), tretieji - į socialinę nuomonę (svarbiausia jiems - įvykdyti savo įsipareigojimus).

Motyvacija turi du šaltinius - ištekantį iš asmens vidaus (vidinė) ir ateinantį iš išorės (išorinė). Vidinė motyvacija reiškia, jog žmogus į veiklą įsitraukia ne tiek dėl būsimų jos rezultatų (užmokesčio ar pan.), kiek dėl to, kad jam įdomi ir maloni pati veikla, o išorinę motyvaciją nulemia arba laukiamas apdovanojimas, atlyginimas arba bausmė. Sportininkai, pasižymintys vidine motyvacija, turi vidinę schemą, kurios pagalba skatinami siekti kompetencijos ir savotiškai spręsti, įvaldyti užduotį, siekti sėkmės. Kompetencija, aktualumas, meistriškumas ir sėkmė - tikslai, kurių siekia viduje motyvuoti žmonės, ir jų pasiekimas savime yra atlygis (Martens, 1999). Viduje motyvuotas sportininkas -tai tas, kuris žaidžia, nes jam patinka žaisti. Jis žaidžia, skatinamas vidinio pasididžiavimo, kuris ir yra tas užvedantis variklis, suteikiantis sportininkui - žaidėjui norą siekti geriausio net ir tuomet, kai niekas to nevertina ar net nemato.

Išorinė motyvacija ateina iš kitų žmonių per teigiamą ir neigiamą pastiprinimą (pastiprinimas yra tai, kas padidina ar sumažina tam tikro elgesio pasikartojimo tikėtinumą). Pastiprinimas gali būti apčiuopiami daiktai, pvz., prizai ar pinigai, arba neapčiuopiami - pagyrimai ir visuomenės pripažinimas. Tokie pastiprinimai laikomi išoriniu atpildu (Malinauskas, 2003). Didelio meistriškumo sportininkai sportuoja ir dėl vidinių, ir dėl išorinių motyvų, tačiau atskiriems sportininkams kiekvienos iš šių atlygių rūšių svarbumas labai nevienodas.

Žmogaus aktyvumą skatina ir užsibrėžti tikslai, kurie yra neatsiejama poreikių ir motyvų grandinės dalis. Tikslas - tai išankstinis vaizdinys ar mintis apie rezultatą, kurį žmogus tikisi pasiekti veikdamas. S. V. Owen, R. D. Froman ir H. Moscow pažymi, kad beveik visi psichologai nusakydami motyvaciją, kalba apie du komponentus - elgesį ir kryptį. Jų nuomone, ji apima veiksmus, kurie sužadina elgesį, norint pasiekti tikslą. Motyvacija nusako ir paaiškina, kodėl žmonės vienaip ar kitaip elgiasi, atkakliai laikosi to elgesio arba jį pakeičia (Targamadžė, 1996). Motyvacija yra svarbi, nes viena vertus, parodo kas gali elgesį pastiprinti, antra - parodo

kaip galima elgesį orientuoti į tikslą. Veržlumas ir kryptingumas yra motyvacijos sąvokos centre (Gage, Berliner 1994).

Be poreikių ir motyvų asmenybės kryptingumą lemia ir individuali vertybių sistema. Vertybės formuojasi auklėjimo ir patirties dėka, yra gana pastovios ir sunkiai kinta. Jos nulemia tiek asmenybės tikslus, tiek būdus jiems pasiekti. Vertybėmis žmogus vadovaujasi dirbdamas, bendraudamas (Legkauskas, 2003).

Psichologijos moksle aiškinant motyvaciją, orientuojamasi į elgesio prigimtį, į tai, kas elgesį sukelia, palaiko, stabdo. Profesorius V. K. Viliūnas mano, kad žmogaus motyvacinė sfera yra nuolat besivystanti: ontogenezeje pirminiai poreikiai virsta sudėtinga motyvacine organizacija, o įvairiose situacijose atsiranda subjektyviai motyvuoti laukai, kurie sukuria poreikius bei įvertinimus, o asmenybės motyvacijos vystymasis remiasi optimaliu sprendimu ieškojimu (Viliūnas, 1990).

### **1.3.2. Sportininkų poreikiai**

Pagrindinė asmenybės aktyvumo priežastis yra įvairūs poreikiai. Poreikis - tai tam tikra asmenybės būseną, sudaranti prielaidas veiksmams, nukreiptiems tuos poreikius patenkinti. Poreikiai yra įtampa, kilusi dėl reikalingų objektų trūkumo, skatinanti žmogų veikti ir atspindi jo priklausomybę nuo aplinkos. Vadinasi, poreikis yra pagrindinis žmogaus aktyvumo šaltinis (Psichologija studentui, 1996).

Žmogaus suvoktas poreikį tenkinantis objektas arba tai, kas atsispindi žmogaus sąmonėje ir skatina jį veikti, nukreipia jo veiklą taip, kad būtų patenkintas kilęs poreikis, vadinamas tos veiklos motyvu (Lapė, Navikas, 2003).

Daugelyje šaltinių pateikiami duomenys rodo tris pagrindinius poreikius, kuriuos sportininkai stengiasi patenkinti sportuodami:

1. Sportuoti savo malonumui, džiaugsmui - tai patenkinti paskatinimo ir susijaudinimo poreikį;
2. Būti kartu su kitais žmonėmis, tai patenkina poreikį burtis, priklausyti žmonių grupei;
3. Parodyti savo kompetenciją, stengiantis patenkinti poreikį jaustis vertingam (Martens, 1999).

Sporte pasireiškia trys pagrindinės poreikių rūšys:

*Stimuliacijos poreikis.* Kiekvieno iš mūsų genetinėje struktūroje įrašytas tam tikro kiekio stimuliacijos ir sujaudinimo poreikis, arba, kaip sako psichologai, sužadavimo. Vienu asmenų optimalus sužadavimo lygis gana aukštas, o kitų daug žemesnis (Martens, 1999).

Patirdami optimalų sužadimą - džiaugsmą - nejučia nei nuobodulio, nei nerimo, ir ši būseną žinoma įkvėpimo vardu. Įkvėpimas - tai jausmas, kad viskas einasi gerai, teisingai, jūs esate visiškai įsitraukę į veiklą, labai stipriai ją kontroliuojantis.

Yra privalu patenkinti sportininkų džiaugsmo poreikį, bet taip pat aišku, kad sportininkas privalo rimtai treniruotis, o rimtas darbas gali būti monotoniškas. Taigi ieškant „aukso vidurio“ reikėtų:

1. Derinti atliekamos užduoties sudėtingumą prie sportininko gebėjimų. Niekas nesidžiaugs nuolatinėmis nesėkmėmis ar pralaimėjimais - siekti sėkmės.
2. Išlaikyti stimuliuojantį treniruočių pobūdį, kaitaliojant veiklos formas.
3. Nuolat palaikyti visų sportuojančiųjų aktyvumą. Neleisti jiems pajusti nuobodulį, treniruotės metu belaukiant savo eilės atlikti pratimą.
4. Atskiriems sportininkams suteikti galimybę treniruočių metu atlikti malonesnes užduotis.
5. Padėti sportininkams užsibrėžti realistiškus tikslus.
6. Kiekvienoje treniruotėje skirti laiką, kada sportininkai gali vien kovoti, negaudami jokio trenerio vertinimo.
7. Leisti sportininkams daugiau prisidėti sprendžiant, kas bus veikiama per treniruotę. (Martens, 1999).

Sportininkams, kurių pagrindinė motyvacija - patirti džiaugsmą, gali būti ne taip svarbu siekti meistriškumo kaip sportininkams, kurių pagrindinė motyvacija - didinti savivertės jausmą (Martens, 1999).

*Afiliacijos poreikis (ryšio su kitais žmonėmis poreikis).* Kai kurie žmonės sportuoja, kadangi jie nori priklausyti grupei, o tai prideda reikšmingumo jų gyvenimui. Šie žmonės turi stipriausių motyvų šlietis prie kitų žmonių ir nori, kad juos priimtu. Jie labiausiai nori patenkinti šį poreikį, o ne siekti šlovės ar pripažinimo.

Poreikis jaustis vertingam - kompetentingam ir sėkmingam - yra stipriausias ir vyraujantis sporte. Poreikis jaustis vertingam sporte gali būti patenkinamas, rodant kompetenciją, kurią pripažįsta kiti žmonės, arba tuomet, kai sportininkai pripažįsta savo kompetenciją be įvertinimo iš šalies. Esant žemesniam meistriškumo lygiui ir kai asmuo neturi brandaus, teigiamo savęs suvokimo, labai svarbu, jog kiti jį laikytu kompetentingu ir sėkmingu. Tai lavina sportininkų gebėjimą patiems spręsti apie savo vertę, o šią svarbią savybę verta puoselėti (Martens, 1999).

Sportavimas yra potencialiai rizikingas, kadangi sportuojantieji savo sporto laimėjimus laiko savo vertės atspindžiu. Į sėkmę orientuoti sportininkai, kuriems dažniausiai sekasi ir dėl to suvokia, kad jų gebėjimai sporte dideli - mato rezultatą kaip savo gebėjimų rezultatą, o nesėkme laiko nepakankamu pastangų išdava.

Į nesėkmę orientuoti sportininkai, kurių patirtyje vyrauja sportinės nesėkmės ir kurie mano, kad jų gebėjimai maži, priskiria pralaimėjimą gebėjimų trūkumui, o savo retas pergales - sėkmei arba silpnam varžovui. Į nesėkmę orientuoti sportininkai apskritai nelinkę sportuoti, kadangi sporte nevienareikšmiškai nustatomi laimėtojai ir pralaimėtojai, tačiau kartais vidiniai motyvai

arba kiti faktoriai juos išlaiko sporte. Tokių sportininkų apsimestinių pastangų strategiją dažnai per klaidą priima kaip motyvacijos trūkumą, bet faktiškai šie sportininkai turi labai stiprią motyvaciją – vengti grėsmės savo vertei (Martens, 1999).

Emocijas, tiesiogiai susijusias su motyvais. Motyvai, skatinantys žmogaus veiklą, išreiškia žmogaus santykį su aplinka. Šis santykis atsispindi žmogaus emociniuose išgyvenimuose tenkinant poreikį, žmogaus emocijos kinta. Pajutęs tokį trūkumą, žmogus pirmiausiai jaučia nepasitenkinimą, įtampą ar kančią. Tada jis išgyvena neigiamas emocijas, nori ką nors pakeisti, kad išsivaduotų iš tokios nemalonios būsenos. Poreikiui virtus motyvu, žmogus jau žino ir supranta, ką jis turi padaryti, kad išsivaduotų iš tos įtampos. Emociniu išgyvenimu kaita priklausys nuo to, ar seksis patenkinti savo poreikius. Jeigu norai nesunkiai įvykdomi, kyla pasitenkinimo jausmų banga, išnyksta įtampa, patiriamos teigiamos emocijos; o jeigu žmogui sunku ar neįmanoma patenkinti poreikio, jei veikla neduoda teigiamų rezultatų, kyla nusivylimas, neigiamos emocijos neatslūgsta, lieka įtampa ir nepasitenkinimas. Taigi matome, kad norai ir jausmai yra neatsiejami, ir galime teigti, jog emocijos yra tam tikru momentu kylantis išgyvenimas, kuris parodo, kaip žmogus vertina situaciją, susijusią su jo poreikiu patenkinimu tuo metu. Todėl labai svarbu mokėti atpažinti savo emocijas ir suprasti, kokių poreikių patenkinimas ar nepatenkinimas jas sukelia (Psichologija studentui, 1996).

Dauguma sporto mokyklų, klubų turi galimybę patenkinti įvairių poreikių ir gabumų sportininkus, kadangi yra sudaromos atskiros grupės: profesionalių sportininkų (rinktinė), perspektyvių sportininkų, sveikatingumo grupės.

Kad treneris efektyviai ir kokybiškai atliktų savo darbą, ypač aktualu ugdyti turinio įvairovę, kaip veiksnį, skatinantį vaikų motyvaciją sportuoti, nagrinėti aspsisprendimo teorijos požiūriu, kuria asmens motyvacija ir su ja susijęs elgesys aiškinami pagal šaltinį, iš kur elgesys yra valdomas, lemiamas, reguliuojamas. Labai svarbu žinoti kiekvieno sportininko poreikius.

### **1.3.3 Motyvai ir motyvacija sporte**

Individo motyvacija tam tikrai veiklai tyrėjus domina jau seniai. Šiuo požiūriu nėra išimtis ir sportinės veiklos motyvacija. Sportininko veiklos motyvas yra subjektyvi sportininko reakcija į aplinkos poveikį (Karoblis, 1999).

Motyvas - tai sąmoninga ir nesąmoninga veiksmo priežastis, kylanti dėl asmenybės ir objekto (situacijos), patenkinančio jos poreikius, interesus, vertybes ir tikslus, sąveikas (pvz. sportinės specializacijos pasirinkimo motyvas, dalyvavimo varžybose motyvas (Sporto terminų žodynas, 2000)).

Motyvacija – svarbus psichologinis sportininko rengimo aspektas. Jei motyvacinėje struktūroje dominuoja aukštų sportinių rezultatų siekimas, išreikštas noras laimėti, tai tokie asmenys linkę labiau rizikuoti ir dažniau pasiekia pergalę (Malinauskas, 1998).

Motyvacija, pasak Pilojan (1979), tai ypatinga sportininko asmenybės būseną, kuri formuojasi kaip poreikių ir galimybių santykio rezultatas. Šis santykis yra pagrindas tikslams, kurie kreipia sportininką pasiekti geriausią rezultatą.

Motyvacija - tai visuma motyvų, lemiančių sportininko aktyvumą siekiant užsibrėžto tikslo per pratybas ir varžybas (Sporto terminų žodynas, 2000). Motyvaciją įtakoja daug faktorių. L.Vygotskij (1997) teigia, kad motyvaciją sudaro dvi sudedamosios dalys: intensyvumas ir kryptis. Intensyvumas susijęs su tuo, kiek suaktyvintas arba energetizuotas yra asmuo, t.y. kiek pastangų jis skiria kokiam nors tikslui pasiekti. Kryptis susijusi su tikslo pasirinkimu. Autorius skiria žmones, kurie sprendžia išskylančius uždavinius arba vengia sprendimo, bei aiškina, kodėl jie taip daro. Sporte, pavyzdžiui, treneriai dažnai stengiasi suprasti, kodėl talentingas jaunas sportininkas meta kokios sporto šakos treniruotes, arba kodėl kas nors išėina iš komandos. Treneriai taip pat stengiasi suvokti, kodėl kai kurie sportininkai taip atkakliai, užsispyrusiai tęsia treniruotes, nors visiškai aišku, kad jiems daug geriau būtų siekti pažangos moksle. Kodėl tai elgiamasi priklauso nuo žmogaus tikslų.

Asmens poreikių, kurie sudaro jo tikslų pagrindą, supratimas yra vienas svarbiausių motyvacijos aspektų (Martens, 1999).

Pasak B. J. Cratty (1989), sportininko motyvacijai labai reikšminga vaikystė ir paauglystė. Nuo vienu iki šešerių metų socialinis paskatinimas (apdovanojimai, diplomai) vaikui neturi didelės reikšmės. Nuo šešerių metų svarbus ir socialinis paskatinimas, nes atsiranda laimėjimų poreikis. Nuo 16 metų svarbus asmeninių interesų ir socialinio paskatinimo derinimas.

Sporto pedagogai turi skirtingai reaguoti priklausomai nuo to, kaip su žmogumi buvo elgtasi ankstyvoje vaikystėje:

1. Jei tėvai skirdavo lengvas užduotis ir jas atlikus nepagirdavo, nepasidžiaugdavo, tai tokio sportininko laimėjimų poreikis bus nedidelis. Treneriui teks įdėti daug pastangų, kad šis poreikis būtų sužadintas.

2. Jei tėvai skirdavo pakankamai sunkias užduotis ir už jų atlikimą paskatindavo, tai laimėjimų poreikis bus didelis. Treneriui su tokiu sportininku bus lengva, nes pats sportininkas bus pakankamai motyvuotas ir stengsis kruopščiai vykdyti užduotis (Malinauskas, 2003).

Motyvai keičiasi laikui bėgant. Žmonės pradėję sportuoti žmonės pirmumą skiria šiems motyvams: sveikatos stiprinimas, svorio metimas, raumenų stiprinimas, keliamas iššūkis sau, noras geriau jaustis. Tačiau toliau sportuojant jų motyvai keičiasi, svarbi tampa pati programa, organizuotumas, veikla, socialiniai faktoriai. Pradedant sportuoti jaunimui yra svarbu:

meistriškumo gerinimas, džiaugsmo pojūtis, buvimas kartu su draugais, jaudulio patyrimas, rezultatų siekimas ir kūno tobulinimas (Wankel, 1980).

Ugdomajam poveikiui didelę reikšmę turi grįžtamasis ryšys - trenerio vertinimai bei naujų tikslų iškėlimas - skatina susidomėjimą sportine veikla. Motyvai nuolat keičiasi, jie yra ta jėga, kuri priverčia žmones siekti tam tikrų tikslų, tam, kad patenkintų savo poreikius.

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).

Motyvai skatina žmogaus elgesį, skatina žmogų veikti, priimti kokį nors sprendimą. Motyvai padeda pajusti savo veiklos prasmę, 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 (Barvydienė, 1996).

#### **1.3.4. Vidinė ir išorinė motyvacija**

Motyvacija turi du šaltinius – ištekanči iš asmens vidaus (vidinė) ir ateinanti iš išorės (išorinė). Viduje motyvuoti žmonės turi vidinį siekimą būti kompetentingi ir savarankiškai spręsti, įvaldyti užduotį, siekti sėkmės. Kompetencija, atkaklumas, meistriškumas ir sėkmė – tikslai, kurių siekia vidujai motyvuoti žmonės, ir jų pasiekimas savaime yra atlygis. Sporte vidujai motyvuotu vadinsime tokį sportininką, kuris žaidžia, todėl, kad jam patinka žaisti. Jis žaidžia skatinamas vidinio pasididžiavimo, kuris yra variklis, sutelkiantis jį siekti geriausio net ir tuomet, kai niekas nemato (Matvejev, 1991).

Ne mažiau svarbi paskata mokiniams sportuoti yra išorinė motyvacija. Išorinė motyvacija ateina iš kitų žmonių per teigiamą ir neigiamą pastiprinimą (pastiprinimas yra tai, kas padidina ar sumažina tam tikro elgesio pasikartojimo tikėtinumą). Mokinį skatina būti sportuojančios grupės nariu noras patirti išorinį atpildą. Pastiprinimas gali būti apčiuopiami daiktai, pvz. prizai ar pinigai, arba neapčiuopiami – pagyrimas ir visuomenės pripažinimas. Tokie pastiprinimai laikomi išoriniu atpildu (Matvejev, 1991).

Visiškai tikėtina, kad sportuojama ir dėl vidinių, ir dėl išorinių motyvų, tačiau atskiriems sportininkams kiekvienos iš šių atlygių rūšių svarbumas labai nevienodas (Matvejev, 1991).

*Išorinis skatinimas.* Pagrindinis žmogaus elgesio ir motyvacijos principas yra efekto dėsnis, kuris teigia, kad paskatinimas už elgesį padidina tikimybę, jog toks elgesys pasikartos, o bausmė už atitinkamą elgesį tokią tikimybę sumažina (Martens, 1999).

Efekto dėsnio taikymas naudojant išorinį paskatinimą (ir daug rečiau - bausmes), gali būti labai efektyvus, kuriant sportininkų motyvaciją, jei apdovanojimai ir bausmės taikomos tinkamai. Deja, dažnai jie taikomi netinkamai:

- nenaudojamos tinkamos pastiprinimo priemonės;
- jos nepritaikomos atitinkamam elgesiui;
- nepritaikomos tinkamam laikui.

Problema yra ta, kad jaunųjų sportininkų treneriai linkę manyti apie save kaip apie vienintelį skatinimo šaltinį. Tačiau tyrimai rodo, kad komandos draugo paskatinimas sportininkui labiau veikia jo motyvaciją, negu trenerio paskatinimas. Treneriai gali išlaikyti išorinį paskatinimą, stengdamiesi išmokyti sportininkus pačius save apdovanoti, kas iš esmės ir ugdo vidinę motyvaciją.

*Vidinis paskatinimas.* Tyrimų duomenimis išoriniai paskatinimai praranda savo pastiprinamąją galią daug greičiau, negu vidinis paskatinimas. A. Maslow (1970) kai tik poreikis patenkinamas, jis daugiau nebėra tikslas ir praranda savo galią būti paskatinimu. Būtent todėl prizai, medaliai, pinigai greičiau praranda savo apdovanojančią galią, negu vidinis atlygis - kompetencijos ir pasitenkinimo jausmas, savaime turintis žadinančią galią.

Viena iš problemų, susijusių su išoriniu paskatinimu, yra ta, kad kuo daugiau paskatinimo sportininkas gauna, tuo mažiau jam reikės tokio pat paskatinimo ateityje – kai tik išorinis paskatinimas gaunamas, jis tampa mažiau vertingas. Taigi treneriai turėtų siekti, kad išorinė motyvacija transformuotųsi į vidinę motyvaciją. Išorinis paskatinimas gali būti naudingas tik tada, kai norima sužadinti sportininko pradinį susidomėjimą sportu (Martens, 1999).

Siekiant, kad išorinė motyvacija taptų vidine, svarbus trys veiksniai: stiprus išorinis paskatinimas, į kurį reaguotų sportininkas; patirti sėkmę pradžioje (tai yra išorinis paskatinimas leistų pasijusti labiau kompetentingu); treneris turi skatinti sportininko vidinės motyvacijos vystymąsi, daugybe taktiškų būdų leisdamas suprasti, kad pagrindinis atlygis yra ne laimėti prizai, bet pasitenkinimo savais laimėjimais jausmas (Martens, 1999). Kiekvienas apdovanojimas už dalyvavimą nepadės formuoti vidinės motyvacijos. Taip pat labai svarbu sportininkams suprasti, kad išoriniai apdovanojimai yra mieli sėkmingos patirties momentai, tačiau pagrindinis sportavimo tikslas yra malonumas ir pasitenkinimas rezultatais.

Išnagrinėjus literatūrą galime teigti, kad motyvacija – tai ypatinga sportininko asmenybės būseną, kuri formuojasi kaip poreikių ir galimybių santykio rezultatas. Literatūroje nagrinėta daug įvairiausių motyvacijos bei motyvų sampratų. Taip pat analizuotos įvairios sportinės veiklos motyvacijos teorijos, tačiau kiekviena iš jų yra individuali ir skirtinga. Mūsų darbe toliau bus nagrinėjama jaunųjų sportininkų motyvacijos sportui ypatumai lyties, amžiaus ir sporto šakos aspektu remiantis apsisprendimo teorija, kuria asmens motyvacija ir su ja susijęs elgesys aiškinami pagal šaltinį, iš kur elgesys yra valdomas, lemiamas, reguliuojamas.



## 2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

### 2.1. Tyrimo metodai

1. *Mokslinės literatūros sisteminė analizė.* Šis metodas taikytas pasirinkimą lemiančių ir sportuoti skatinančių veiksnių teorinei (sporto teorijos, pedagoginės, psichologinės, sporto psichologinės) analizei bei tyrimo rezultatų apibendrinimui. Šiuo tyrimo metodu buvo analizuojami literatūros šaltiniai, kurie padėjo išryškinti darbo aktualumą, problemą, numatyti tyrimo teorinę ir praktinę reikšmę, pasirinkti duomenų rinkimo ir apdorojimo analizės metodus. Informacijos šaltinių analizė buvo pagrįsta mąstymu, proto veiksmais analizuojant, apibendrinant žinias susijusias su tiriamuoju objektu. Mokslinės literatūros analizė ir apibendrinimas padėjo atskleisti paauglių motyvacijos sportuoti ypatumus lyties, amžiaus ir sporto šakos aspektu.

2. *Anketinė apklausa.* Sportininkų motyvacijai tirti buvo naudota Lietuvoje aprobuota (Grajauskas, 2008) sporto motyvacijos skale (The Sport motivation scale, Pelletier at al., 1995) (žr. priedas Nr.4), kuri sukurta ir aprobuota 1995 metais Kanados Otavos universiteto mokslininkų grupės vadovaujamos profesoriaus Luc Pelletier. Sporto motyvacijos skalę sudaro 28 teiginiai, po keturis suskirstyti į 7 subskales, kurias sudaro: vidinė motyvacija – sužinoti; vidinė motyvacija – siekti tobulumo; vidinė motyvacija – patirti; išorinė motyvacija – identifikuotis, susitapatinti; išorinė motyvacija – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas; išorinė motyvacija – tiesioginis išorinis reguliavimas; nemotyvuotumas (nei išorinių nei vidinių motyvų nebuvimas). Atsakydami į kiekvieną teiginį, tiriamieji turėjo pasirinkti atsakymo variantus septynių pakopų Likerto skalėje su rangais 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, nuo „visiškai su teiginiu nesutinku“ (1) iki „visiškai su teiginiu sutinku“ (7). Prieš apklausą respondentai supažindinti su tyrimo tikslu, uždaviniais ir garantuotas jų atsakymų anonimiškumas. Apklausoje tiriamieji sutiko dalyvauti savo noru.

#### 3. *Statistinė analizė.*

Kiekvieną anketos teiginį respondentai turėjo įvertinti pagal septynių pakopų Likerto skalę rinkdamiesi atsakymo variantą nuo „visiškai nesutinku“ (1) iki „visiškai sutinku“ (7). Siekiant nustatyti motyvacijos ypatumus pagal subskales, buvo apskaičiuojami: subskalių teiginių sumos aritmetiniai vidurkiai, tiriamųjų požymių reikšmių sklaidos apibūdinimui iliustruoti - vidutiniai kvadratiniai nuokrypiai (SD), skirtumų patikimumui tarp lyčių nustatyti buvo taikytas Stjudento t kriterijus nepriklausomoms imtims. Statistinė tyrimo duomenų analizė atlikta naudojantis Microsoft Office Excel for Windows kompiuterinėmis programomis.

Statistiniai metodai (standartinis vidurkis, standartinis nuokrypis) taikyti atliekant tyrimo duomenų statistinį įvertinimą, vadovaujantis reikšmingumo lygmenimis, įvardintais B. Bitino vadovėlyje (Bitinas, 1998). Kai skirtumas yra  $p > 0,05$  - vadinamas statistiškai nereikšmingas;

$p < 0,05$  -  $0,025$  – statistiškai reikšmingas;  $p < 0,01$  -  $0,005$  – skirtumas esminis  $p < 0,001$ - skirtumas labai ryškus.

## 2.2. Tyrimo organizavimas

Darbo rengimas vyko keturiais etapais:

*Pirmajame etape* (2008 m. rugsėjis – 2008 m. spalio) siekiant išsiaiškinti pagrindinius motyvus sportui, buvo studijuota pedagoginė, psichologinė, sportinė, sociologinė literatūra. Susipažinta su kūno kultūrą ir sportą, švietimą reglamentuojančiais dokumentais, interneto duomenų bazių medžiaga, metodine medžiaga, pasirinkt tema.

*Antrajame etape* (2008 m. lapkritis – 2009 m. sausis) siekiant išsiaiškinti motyvaciją sportui, suformuluota darbo hipotezė, apibrėžtas tyrimo tikslas, uždaviniai, numatyta tyrimo metodika.

*Trečiajame etape* (2010 m. sausis – 2010 m. balandis) siekiant išsiaiškinti motyvaciją sportui, vykdėme anketinę apklausą. Apklausos metu buvo siekiama išsiaiškinti motyvus sportui lyties, amžiaus, sporto šakos aspektu.

*Ketvirtajame etape*, remiantis mokslinės literatūros analizės ir atlikimo tyrimo rezultatais, buvo rašomas darbas, analizuojami duomenys, formuluojamos išvados ir teikiamos rekomendacijos.

Tyrimas atliktas 2009-2010 m. m. neformaliojo ugdymo įstaigose - „Atžalynas“ (šotokan karate), „Dubysa“ (bmx, stalo tenisas, tinklinis), „Saulė“ (krepšinis, rankinis), Futbolo akademijoje (futbolas), Plaukimo mokykloje „Delfinas“ (plaukimas), Teniso mokykloje (tenisas), sporto klube „Tori“ (kyokushin karate)<sup>14</sup>. Anketinė apklausa buvo atliekama prieš pratybas arba po jų, susitarus su neformaliojo ugdymo įstaigos vadovu ir treneriu kuris turi užsiėmimus su 11-16 metų mokiniais, dalyvaujant tyrėjui. Laikydamosi tiriamųjų informavimo ir savarankiškumo principų, jauniems sportininkams paaiškinau tyrimo tikslą, atkreipdavau dėmesį į tai, kad jie gali atsisakyti dalyvauti, informuodavau, kaip užtikrinamas anonimiškumas. Tada sportininkams būdavo paaiškinama kaip pildyti anketą. Iš viso buvo išdalinta 260 anketų . 43 iš jų ne visiškai ar netinkamai užpildytos, todėl į duomenų analizę neįtrauktos.

## 2.3. Tiriamieji

Tiriamąją imtį sudarė 11-16 metų amžiaus, 214 jaunųjų sportininkų (1, 2, 3 lentelės). Asmenybės veiklą dažniausiai skatina visas motyvų kompleksas, o ne vienas apibrėžtas motyvas. Bet kokios veiklos sėkmei užtikrinti reikalinga tam tikra stipri motyvacija. Tai ypač aktualu paauglystės amžiuje, todėl ir buvo pasirinkti šio amžiaus grupės mokiniai.

---

<sup>14</sup> <http://www.siauliai.lt>

Sporto šakų pasirinkimą lėmė, tai kad kai kurios iš jų skaitomos madingos, prestižinės ir labiau populiarios nei kitos.

1 lentelė

**Tiriamųjų charakteristika (pagal lytį)**

Viso tiriamųjų (n)	Iš jų :	
	Berniukų (n)	Mergaičių (n)
214	117	97

2 lentelė

**Tiriamųjų charakteristika (pagal amžių)**

Amžius	Viso	Iš jų:	
		Berniukų	Mergaičių
11	11	0	11
12	44	28	16
13	38	29	9
14	52	24	28
15	37	18	19
16	32	18	14
<b>Viso (n):</b>	<b>214</b>	<b>117</b>	<b>97</b>

3 lentelė

**Tiriamųjų charakteristika (pagal sporto šakas)**

Sporto šakos	Viso tiriamųjų	Iš jų:	
		Berniukų	Mergaičių
Bmx	13	10	3
Futbolas	15	15	0
Kyokushin karate	37	31	6
Krepšinis	47	10	37
Plaukimas	38	22	16
Rankinis	18	6	12
Salo tenisas	8	4	4
Šotokan karate	19	18	1
Tenisas	4	2	2
Tinklinis	16	0	16
<b>Viso (n):</b>	<b>214</b>	<b>117</b>	<b>97</b>

### 3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

#### 3.1. Jaunųjų sportininkų motyvacijos sportui ypatumai: lyties aspektas

Žvelgdama į ateitį, kiekviena šalis suvokia, kad jos intelektualusis ir fizinis potencialas, keliantis šalies gerovę, pirmiausia priklauso nuo jaunosios kartos fizinio tobulumo (Miškinis, 2000). Todėl suprantama, kad atsakymų, kaip ugdyti fiziškai pajėgią visuomenę, o joje atrasti fiziškai pajėgių ir talentingų asmenų, kurie reprezentuotų šalį, ieško Lietuvos pedagogai, treneriai, sporto sistemos organizatoriai (Stonkus, 2000).

Įvairių šalių mokslininkų duomenys rodo, kad mokinių fizinis aktyvumas mažėja ir daugėja nejudrių vaikų. Pastebima, kad vaikai fiziškai silpnėja, jų požiūris į fizinį aktyvumą darosi neigiamas. Dalis mokinių vengia kūno kultūros užsiėmimų mokykloje, kūno kultūra ir sportas laisvalaikiu daugumai jaunuolių taip pat nėra vertybė. A.Goštauto ir kt. (1988) atliktų tyrimų rezultatai patvirtino biologiškai nulemtus lyčių skirtumus: mergaitės yra fiziškai pasyvesnės nei berniukai. Pasak A. Zaborskio (1996) kūno kultūra nepakankamai užsiima 29,2% berniukų ir 55% mergaičių, o S.Vainauskas (2000) teigia, kad Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo lygis pagal Pasaulinės Sveikatos Organizacijos nustatytus normatyvus palyginus su kitomis šalimis yra žemas: nepakankamai kūno kultūra užsiimančių yra 22,6% berniukų ir 45,1% mergaičių.

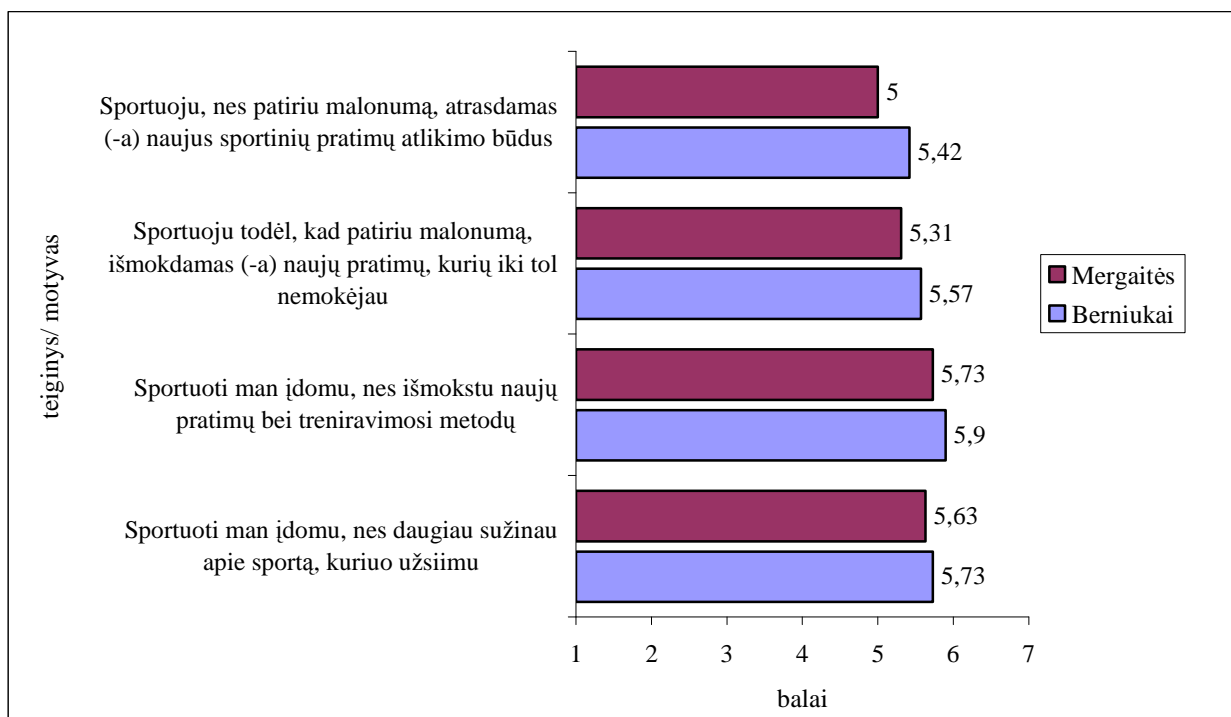
Tyrimų duomenimis fizinis aktyvumas ar pasyvumas, domėjimasis fiziškai aktyvia veikla laisvalaikiu yra nulemtas biologiškai (.Vilkas, 1985).

Vyresniame mokykliniame amžiuje fizinis aktyvumas mažėja. K. Kardelio 1998 m. duomenimis, net 42,5% berniukų ir 71,9% mergaičių yra per mažai fiziškai aktyvūs.

A.Sucharevos (1991) duomenimis, fizinis aktyvumas priklauso nuo lyties ir amžiaus. Patvirtindamas tai, pateikia lokomocijų normas pagal amžių: 11-14 m. berniukų – 20-25 tūkstančiai žingsnių, 11-14 m. mergaičių – 17-23 tūkstančiai, o 15-17 m. vaikinų – 24-29 tūkstančiai, 15-17 m. merginų – 21-24 tūkstančiai žingsnių.

Vaikystėje ir paauglystėje susidaro fizinio aktyvumo įgūdžiai visam gyvenimui (Juškelienė, 2003).

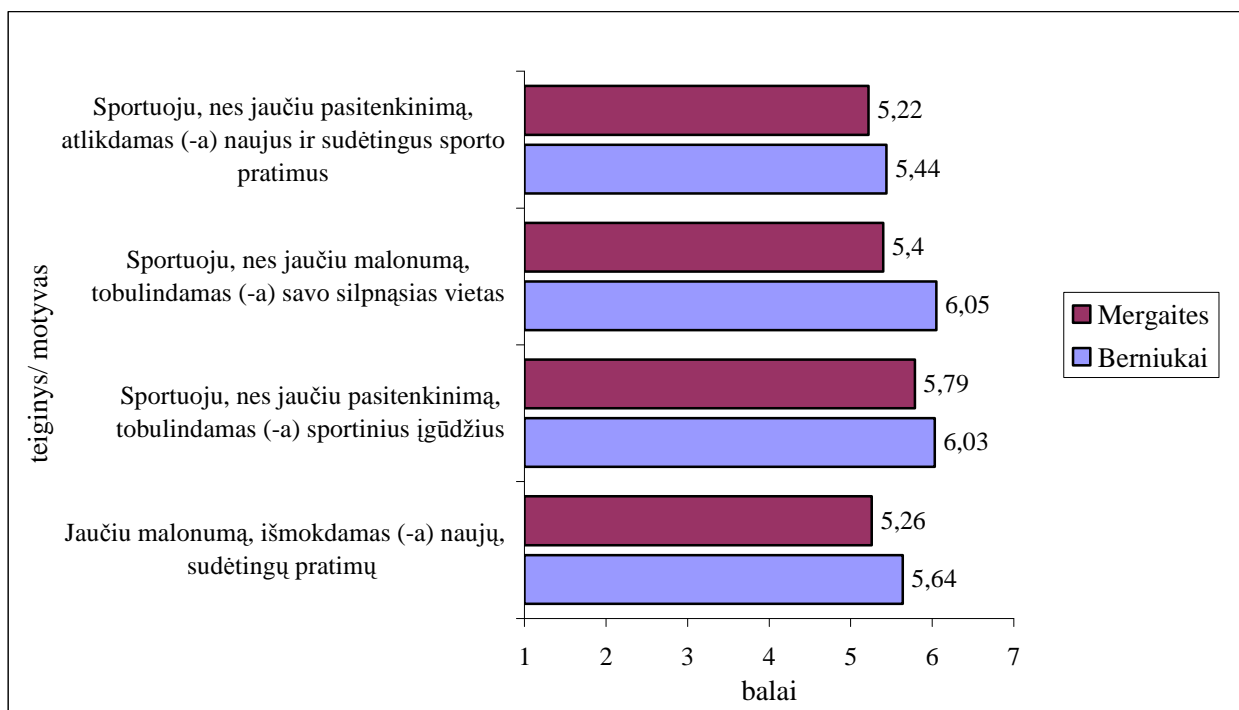
Štai kodėl labai svarbu ieškoti mokinių fizinio aktyvumo stiprinimo, jų bendrosios ištvermės bei kitų organizmo funkcijų galių didinimo būdų bei priemonių (Vilkas, 1985).



1 pav. Mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „vidinė motyvacija sužinoti“) motyvų vidutiniai įverčiai

Analizuojant subskalės „vidinė motyvacija – sužinoti“ (žr. 1 pav.) balų įverčius lyties aspektu visų respondentų mastu, matyti, kad tiek berniukų, tiek mergaičių jie skiriasi nežymiai. Bet visgi pastebima tendencija, kad visi šios subskalės motyvai aukščiau įvertinti yra berniukų tarpe. Motyvas „*Sportuoti man įdomu, nes išmokstu naujų pratimų bei treniravimosi metodų*“ aukščiausiai įvertintas tarp berniukų ( $5,9 \pm 1,57$ ) balo, o mergaičių tarpe ( $5,73 \pm 1,55$ ) balo (žr. 3 priedas). Galima teigti, kad berniukams yra didesnis poreikis sužinoti apie pasirinktą sportinę veiklą ir tai rodo didelį norą mokytis bei tobulėti.

Motyvas - „*Sportuoju, nes patiriu malonumą, atrasdamas (-a) naujus sportinių pratimų atlikimo būdus*“ abiejų lyčių respondentų įvertintas žemiausiais balais. Šių motyvų įverčių balas yra beveik tapatus, t.y. įverčių balų intervalas – 5 – 5,42 balo. Galima daryti prielaidą, kad malonumas sportuoti nepriklauso nuo sužinotų naujų pratimų bei jų atlikimo būdų. Motyvas „*Sportuoti man įdomu, nes daugiau sužinau apie sportą, kuriuo užsiimu*“ įvertintas gan aukštai ir panašiai tarp abiejų lyčių grupių respondentų mergaičių ( $5,63 \pm 1,46$ ) balo; berniukų ( $5,73 \pm 1,41$ ) balo. Tai rodo, kad tiek mergaitėms, tiek berniukams yra įdomi ta sporto šaka, kuria užsiima ir, kad yra didelis noras sužinoti apie ją kuo daugiau.



2 pav. Mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „vidinė motyvacija - siekti tobulumo“) motyvų vidutiniai įverčiai

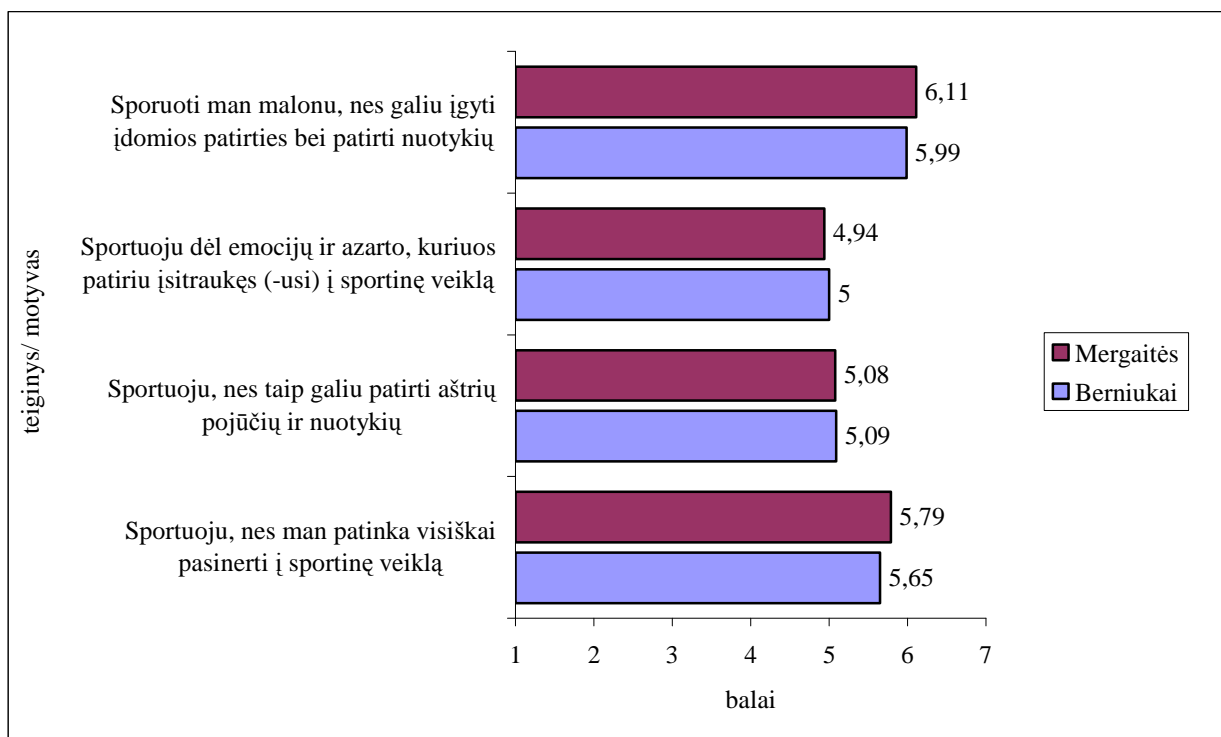
2 paveiksle pateikti tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad berniukams pasirinktoje sportinėje veikloje siekti tobulumo yra svarbiau lyginant su mergaitėmis. Du motyvai tarp berniukų įvertinti aukščiau 6 balų, o tai rodo stiprią motyvaciją.

Analizuojant teiginį - „*Sportuojau, nes jaučiu malonumą, tobulindamas(-a) savo silpnąsias vietas*“ matyti, kad berniukų įvertis yra gana aukštas ( $6,05 \pm 1,36$ ) balo (žr. 3 priedas). Sportuojama, nes jaučiamas malonumas tobulinti savo silpnąsias vietas – 0,65 balo daugiau įvertintas berniukų tarpe nei mergaičių ( $5,4 \pm 1,72$ ) balo.

Motyvas - „*Sportuojau, nes jaučiu pasitenkinimą, tobulindamas (-a) sportinius įgūdžius*“, matyti, kad abiejų grupių įvertintas gan aukštai mergaičių ( $5,79 \pm 1,43$ ) balo; berniukų ( $6,03 \pm 1,21$ ) balo. Tai rodo, kad jauniems sportininkams nepriklausomai nuo lyties yra svarbu tobulinti savo sportinius įgūdžius, gebėjimus, siekti savo tikslų.

Atsižvelgiant į visuomenę žmogaus fizinio tobulumo svarbą, žinant žmogaus kaip asmenybės pagrindines veiklos rūšis (darbinė veikla, kultūrinė, buitinė veikla, aktyvus poilsis), galima išskirti šias fizinio tobulumo požymių grupes: fizinio išsivystymo rodikliai, fizinio parengtumo rezultatai, tikslingai išugdyti žmogaus judėjimo gebėjimai, iniciatyvos ir kūrybingumo elementai, judėjimo kultūra, fizinis aktyvumas (Vilkas, 2006).

Apibendrinant šios subskalės rezultatus būtų galima daryti prielaidą, kad siekti tobulumo neįžymiai didesni kriterijai yra tarp berniukų.

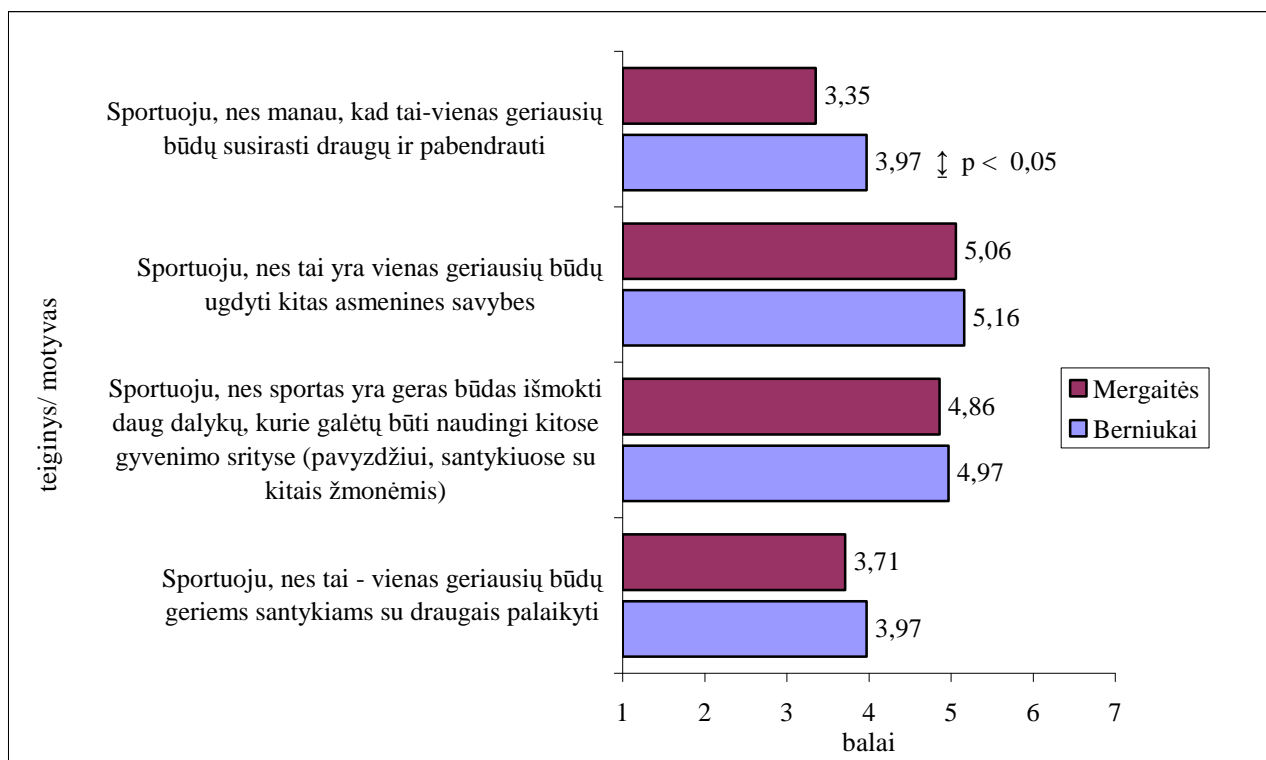


3 pav. Mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „vidinė motyvacija - patirti“) motyvų vidutiniai įverčiai

Analizuojant subskalės „vidinė motyvacija – patirti“ rezultatus (žr. 3 pav.), matyti, kad visi motyvai aktualūs beveik tapačiai tarp abiejų lyčių. Aukščiausiais vidutinis balų įverčiais įvertintas motyvas „*Sportuoti man malonu, nes galiu įgyti įdomios patirties bei patirti nuotykių*“. Šį motyvą mergaitės įvertino daugiau nei šešiais balais ( $6,11 \pm 1,36$ ); o berniukai ( $5,79 \pm 1,17$ ) balo (žr. 3 priedas). Įvertinus šio teiginio vidutinius įverčius, t.y. įverčių balų intervalą – 5,99 - 6,11 balo, galime teigti, kad mergaitėms ir berniukams įgyti įdomios patirties ir patirti nuotykius yra aktualiausia.

Sportuojama todėl, kad patinka visiškai pasinerti į sportinę veiklą, jai atsiduoti - mergaičių grupėje šio motyvo vidutinis įvertis siekia beveik šešis balus ( $5,79 \pm 1,17$ ). Tai rodo stiprią motyvaciją šiam teiginiui.

Šios subskalės teiginiui „*Sportuoju, nes taip galiu patirti aštrių pojūčių ir nuotykių*“ beveik vienodais balų vidutiniais įverčiais pritarė tiek mergaitės ( $5,08 \pm 1,71$ ) balo, tiek berniukai ( $5,09 \pm 1,67$ ) balo.



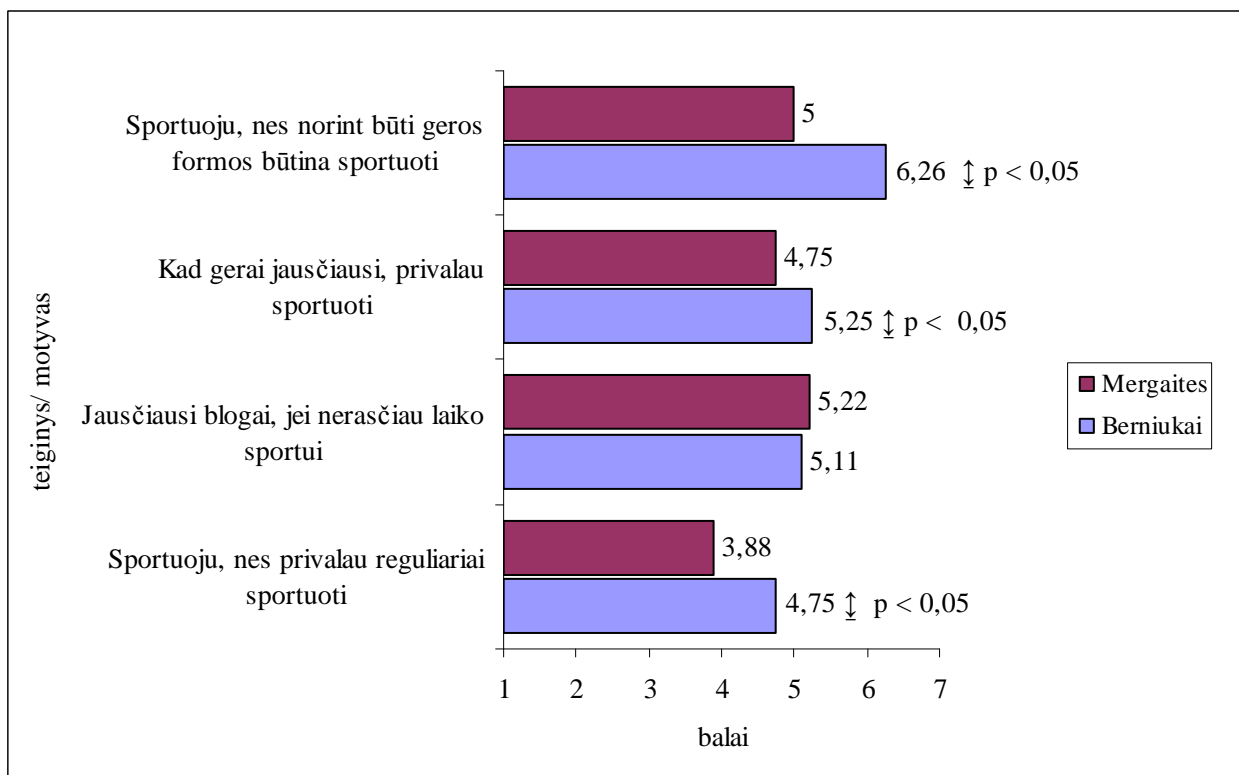
4 pav. Mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „išorinė motyvacija – identifikuotis, susitapatinti“) motyvų vidutiniai įverčiai

Fizinis aktyvumas yra veikla, kurioje moksleivis, norėdamas pasiekti sėkmės, turi išsiugdyti tam tikras ypatybes. Daugelis autorių, kalbėdami apie teigiamą fizinės veiklos poveikį, mini charakterio ugdymą (Adaškevičienė, 1994, Juškeliene, 2003). K. Miškinis (2000) prie charakterio ir moralinių asmenybės ypatybių priskiriama drąsuma, žaismingumą, šaltakraujiškumą, savitvardą, mandagumą ir garbingumą. Sportuojant reikia ne tik kantrybės treniruotis, bet ir iškęsti skausmą, nuovargį, kitus nemalonius pojūčius, todėl sportuojant galima įgyti atkaklumo, pasiaukojimo, priprasti sunkiai dirbti, laikytis nustatytų reikalavimų, bendradarbiauti.

Analizuojant subskalės „vidinė motyvacija – identifikuotis, susitapatinti“ rezultatus (žr. 4 pav.), galima pastebėti, kad motyvas „Sportuoju, nes tai yra vienas geriausių būdų ugdyti kitas asmenines savybes“ abiejų lyčių respondentai įvertino aukščiausiais šios subskalės vidutiniais balų įverčiais – berniukai ( $5,16 \pm 1,55$ ) balo; mergaitės ( $5,06 \pm 1,67$ ) balo (žr. 3 priedas).

Kad į sportą atveda noras būti su bendraamžiais ir draugais, bendrauti su jais abiejų lyčių respondentai vertina panašiais vidutiniais balų įverčiais, t.y. intervale – 3,35 – 3,97 balo. Šis skirtumas statistiškai yra reikšmingas ( $p < 0,05$ ), t.y. galima teigti, kad nepriklausomai nuo lyties yra gan svarbus poreikis bendrauti.



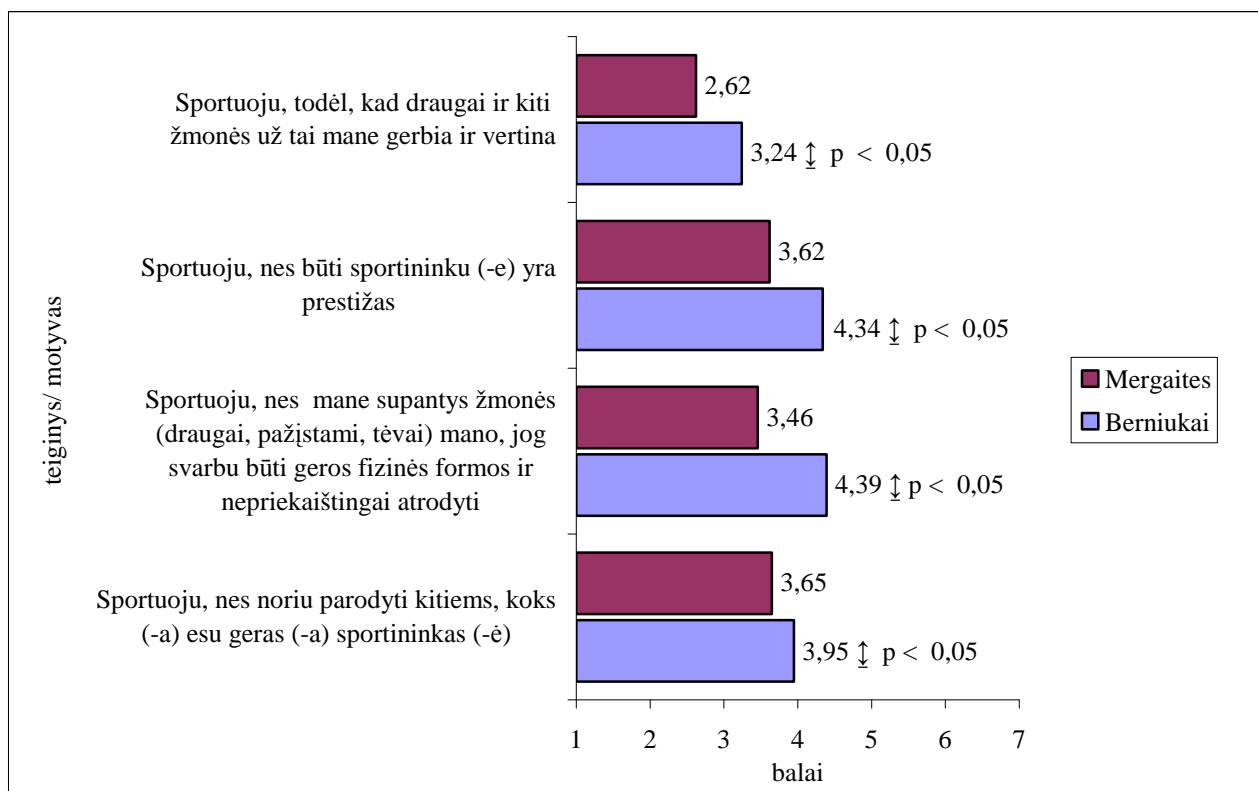


5 pav. Mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „išorinė motyvacija – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas“) motyvų vidutiniai įverčiai

Nagrinęjant atskirai berniukų ir mergaičių motyvų stiprumą subskalės „išorinė motyvacija – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas“ balų įverčiais (žr. 5 pav.) lyties aspektu visų tiriamųjų mastu, galima pastebėti, kad jaunieji sportininkai beveik visus šios subskalės motyvus įvertino aukščiau 5 balų nei jaunosios sportininkės. Aukščiausias balas šioje subskalėje yra – 6,26 balo. Jaunosios sportininkės šį motyvą vertina žemiau net - 1,26 balo. Labiausiai sportuoti jaunuosius sportininkus verčia tai, kad privalu sportuoti ( $p < 0,05$ ), noras gerai jaustis ( $p < 0,05$ ), ir svarbiausia, noras būti geros sportinės formos ( $p < 0,05$ ) (žr. 3 priedas).

Statistinė duomenų analizė atskleidė, kad yra statistiškai reikšmingi skirtumai tarp berniukų ir mergaičių požiūrių į teiginius „*Sportuoju, nes privalau reguliariai sportuoti*“ mergaičių ( $3,88 \pm 2,13$ ) balo; berniukų ( $4,75 \pm 1,82$ ) balo, „*Kad gerai jausčiausi, privalau sportuoti*“ mergaičių ( $4,75 \pm 1,90$ ) balo; berniukų ( $5,25 \pm 1,80$ ) balo ir „*Sportuoju, nes norint būti geros formos būtina sportuoti*“ mergaičių ( $5,0 \pm 1,80$ ) balo; berniukų ( $6,26 \pm 1,09$ ) balo (žr. 3 priedas).

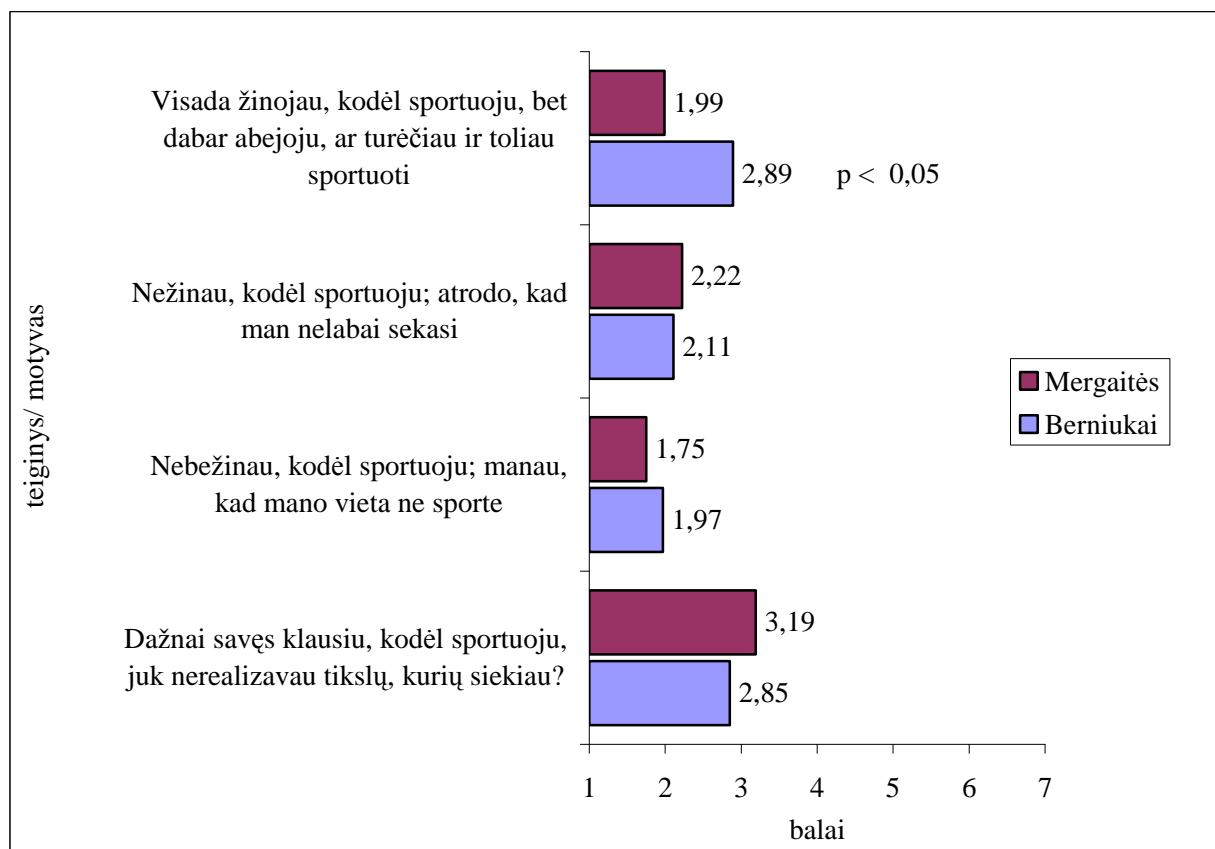
Atsižvelgus į tyrimo rezultatus, galima teigti, kad berniukams yra žymiai svarbiau nei mergaitėms reguliariai sportuoti, gerai jaustis ir būti geros formos ir, kad jaunieji sportininkai sportine veikla užsiima labiau skatinami išorės faktorių.



6 pav. Mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „išorinė motyvacija – tiesioginis išorinis reguliavimas“) motyvų vidutiniai įverčiai

Vertinant subskalės „išorinė motyvacija - „tiesioginis išorinis reguliavimas“ (žr. 6 pav.) teiginius pastebime, kad šių motyvų vidutiniai įverčiai tarp tiriamųjų pasiskirsto įvairiai. Kaip svarbiausią savo sportinės veiklos motyvą, berniukai dėl juos supančių žmonių nuomonės, išskiria teiginį, kad reikia būti geros fizinės formos ir atrodyti nepriekaištingai ( $4,39 \pm 1,93$ ) balo (žr. 3 priedas). Galima teigti, kad sportuojama ne dėl malonumo, o kad būtų išvengta neigiamų pasekmių. Mergaitėms draugų, pažįstamų, tėvų nuomonė dėl nepriekaištingos išvaizdos - mažiau reikšmingas ( $3,46 \pm 2,04$ ) balo, joms svarbiausia pasirodyti kitiems esant gera sportininke ( $3,65 \pm 2,10$ ) bei, dėl prestižo ( $3,62 \pm 2,07$ ) balo.

Atsižvelgiant į kitų motyvų vidutinius balų įverčius pastebima, kad sportavimas dėl didesnės pagarbos ir dėl didesnio aplinkinių vertinimo moksleiviams yra mažiausiai reikšmingas. Jis įvertintas mergaičių ( $2,62 \pm 1,68$ ); berniukų ( $3,24 \pm 2,01$ ) balo.

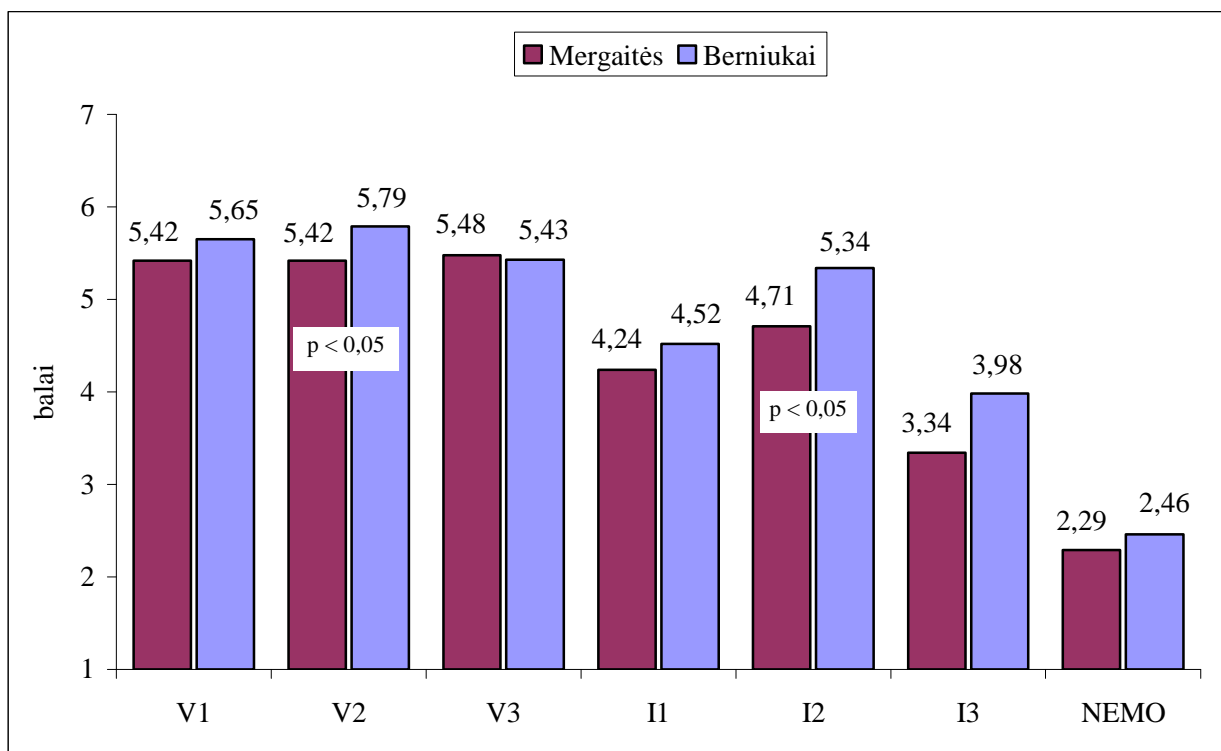


7 pav. Mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „nemotyvuotumas“) motyvų vidutiniai įverčiai

Analizuojant nemotyvuotumo subskalės (žr. 7 pav.) teiginius abiejų lyčių grupių respondentų, matyti, kad nežymiai, tačiau didesnis nemotyvuotumas būdingas berniukams. Šioje subskalėje užfiksuotas vienintelis statistiškai reikšmingas skirtumas ( $p < 0,05$ ) motyvo "Visada žinojau, kodėl sportuoju, bet dabar abejoju, ar turėčiau ir toliau sportuoti", kur berniukų šio motyvo intensyvumas siekė ( $2,89 \pm 2,09$ ) balo; mergaičių- ( $1,99 \pm 1,50$ ) balo (žr. 3 priedas). Tai parodo berniukų didesnę abejonę užsiimama sportine veikla.

Motyvo "Nebežinau, kodėl sportuoju; manau, kad mano vieta ne sporte" subskalės vidutiniai įverčiai buvo kiek mažesni tiek berniukų ( $1,97 \pm 1,74$ ), tiek mergaičių ( $1,75 \pm 1,46$ ) balo. Tai atskleidžia, sportininkų pasitikėjimą savo gebėjimais pasirinktoje sportinėje veikloje.

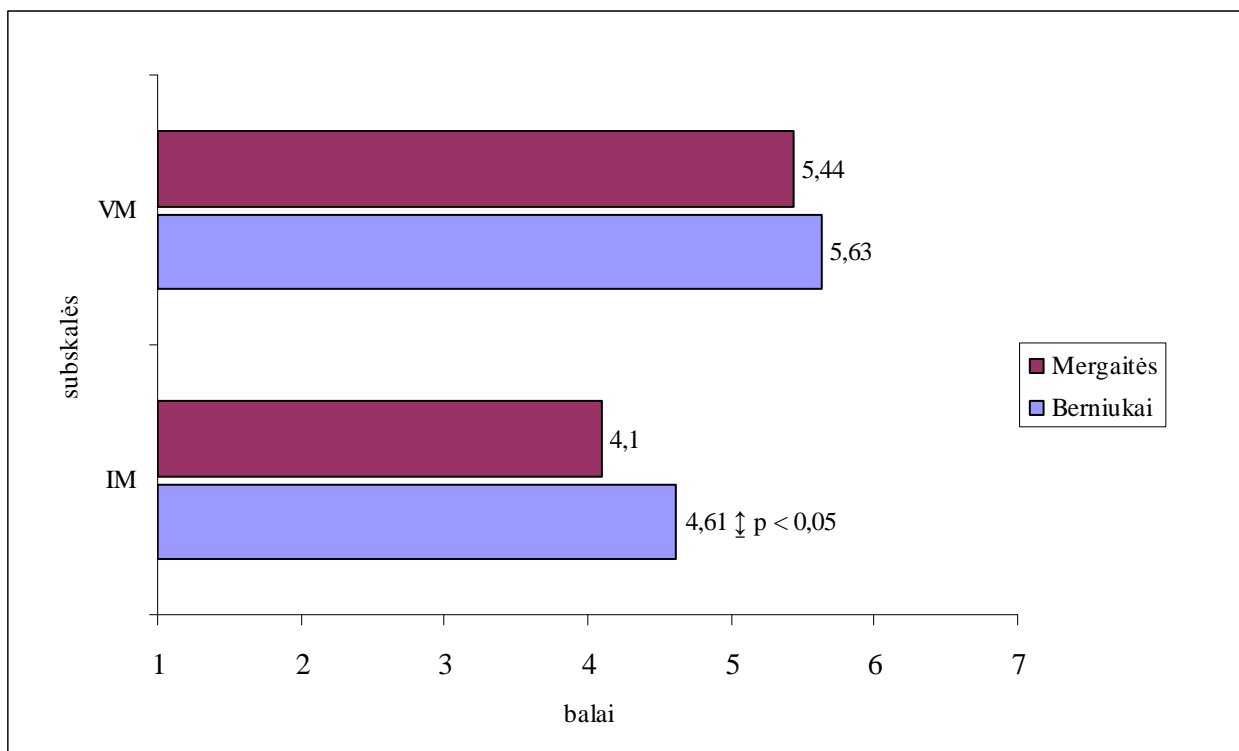
Pažymėtina, kad dažniausiai pritarta teiginiui "Dažnai savęs klausiu, kodėl sportuoju, juk nerealizavau tikslų, kurių siekiau". Iš gautų duomenų matyti, kad mergaičių tarpe šio motyvo intensyvumas siekė aukščiausią ( $3,19 \pm 2,11$ ) balo, tai atskleidė sportininkų abejojimą savo gebėjimais pasirinktoje sporto šakoje.



8 pav. Jaunųjų sportininkų sporto motyvacijos skalė subskalių įverčiai (V1 – vidinė motyvacija – sužinoti; V2 – vidinė motyvacija – siekti tobulumo; V3 – vidinė motyvacija patirti; I1 – identifikuoti, susitapatinti; I2 – išorinė motyvacija – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas; I3 – išorinė motyvacija – tiesioginis išorinis reguliavimas; NEMO – nemotyvuotumas).

Vertinant kiekvienos subskalės motyvų vidutinius įverčius, vertintų pagal 7 balų skalę, raišką (žr. 8 pav.) nustatėme, kad berniukų tiek vidinė, tiek išorinė motyvacija įvertinta aukštesniais balais nei mergaičių, ir kad išorinė motyvacija labiau išreikšta nei vidinė ( $p < 0,05$ ) (žr. 3 priedas). Berniukams labiau nei mergaitėms pasireiškia nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas ( $5,34 \pm 1,10$ ) balo ir labiau pritaria išorinės motyvacijos identifikuotis, susitapatinti ( $4,52 \pm 1,27$ ) subskalių teiginiais. Galima teigti, kad berniukams užsiimant sportine veikla yra svarbu jaustis gerbiamu, vertingu. Poreikis jaustis vertingam - kompetentingam ir sėkmingam - yra stipriausias ir vyraujantis sporte. Poreikis jaustis vertingam sporte gali būti patenkinamas, rodant kompetenciją, kurią pripažįsta kiti žmonės, arba tuomet, kai sportininkai pripažįsta savo kompetenciją be įvertinimo iš šalies. Esant žemesniam meistriškumo lygiui ir kai asmuo neturi brandaus, teigiamo savęs suvokimo, labai svarbu, jog kiti jį laikytu kompetentingu ir sėkmingu. Tai lavina sportininkų gebėjimą patiems spręsti apie savo vertę, o šią svarbią savybę verta puoselėti (Martens, 1999).

Apsisprendimo sportinei veiklai motyvų tyrimai parodė, kad nemotyvuotumas labiau pasireiškia tarp berniukų ( $2,46 \pm 1,39$ ) nei tarp mergaičių ( $2,29 \pm 1,19$ ) balo.



9 pav. **Mergaičių ir berniukų vidinės motyvacijos (VM), išorinės motyvacijos (IM), vidutiniai įverčiai**

Lyginant abiejų lyčių tiriamųjų atsakymų į teiginius, apibūdinančius tiek vidinę ir išorinę motyvaciją sportuoti vidutinius įverčius (žr. 9 pav.), nustatyta, kad berniukai labiau nei mergaitės pritarė tiek vidinės, tiek išorinės motyvacijos ( $p < 0,05$ ) subskalės teiginiams.

Sportininkai, pasižymintys vidine motyvacija, turi vidinę schemą, kurios pagalba skatinami siekti kompetencijos ir savotiškai spręsti, įvaldyti užduotį, siekti sėkmės (Martens, 1999). Vidinės motyvacijos teiginių vertinimo vidurkiai ( $5,63 \pm 1,07$ ) balo, rodo berniukų domėjimąsi sportu, veikla, kuria užsiima, ir, kad ta veikla teikia jiems malonumą (žr. 3 priedas). Todėl kur kas daugiau yra pasiekama tada, kai patinka tai, kas yra daroma, o ne tada, kai daroma dėl pinigų ar iš baimės.

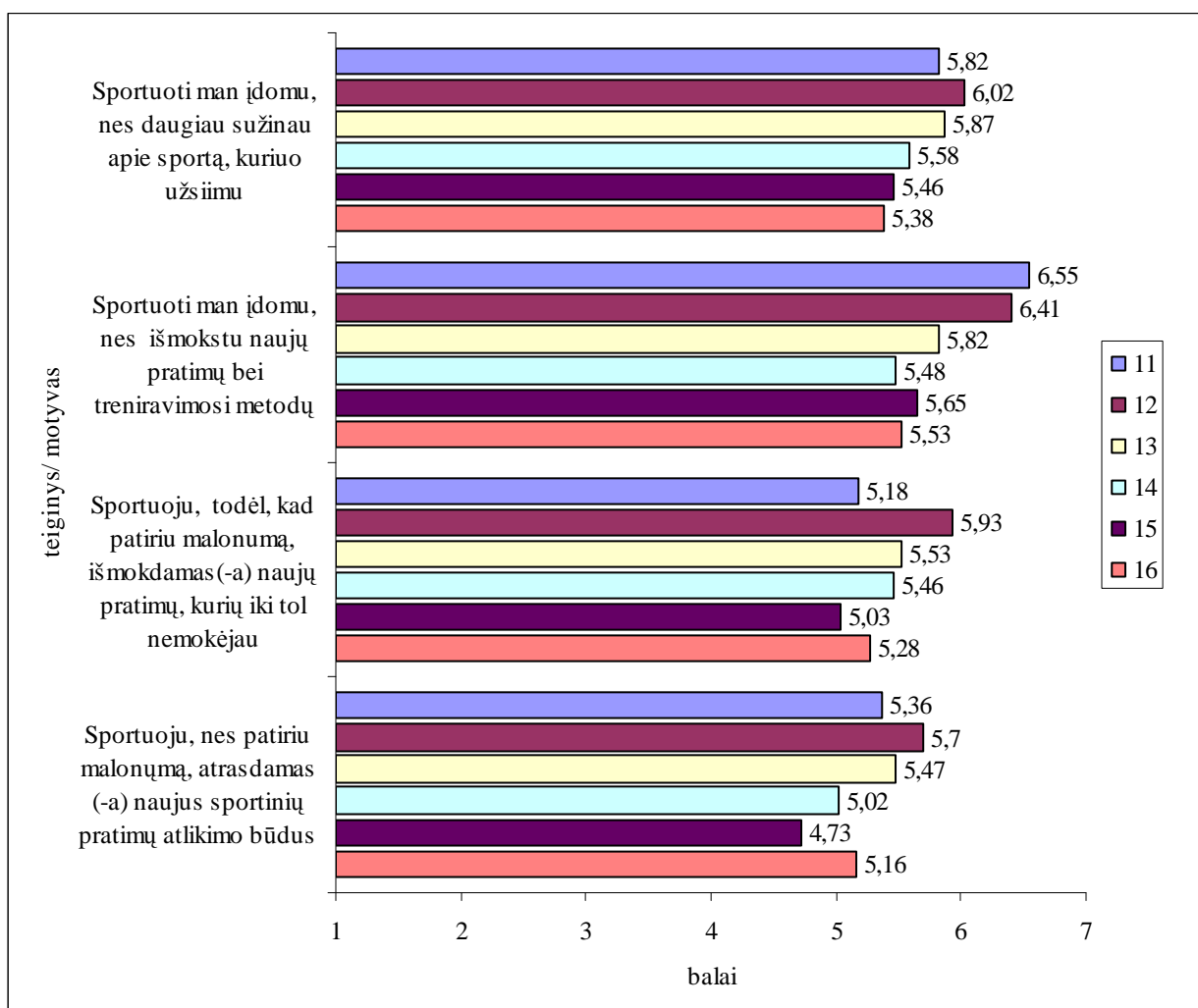
Pažymėtina, kad vidutinis pritarimas išorinės motyvacijos subskalės teiginiams – reikšmingai skyrėsi tarp berniukų ir mergaičių ( $p < 0,05$ ).

Išorinė motyvacija (veiklos atlikimas siekiant išvengti nemalonių padarinių ar gauti materialinę naudą) yra linkusi nustelbti „vidinę motyvaciją“ (veiklos atlikimas pasitenkinimui, kurį pats atlikimas suteikia).

Tačiau nereikia pamiršti, kad dauguma veiklų tuo pačiu metu turi keletą motyvų: ir veikla patinka, ir naudos tikimasi, ir bijoma bausmės už prastą darbo atlikimą. Ir visi jie yra vienodai „tikri“ (Legkauskas, 2001).

## Jaunųjų sportininkų motyvacijos sportui ypatumai: amžiaus aspektas

Fizinis aktyvumas vienas reikšmingiausių harmoningo moksleivių vystymosi ir sveikatos stiprinimo veiksnių. Paauglystės laikotarpiu fizinis aktyvumas yra svarbi geros sveikatos sąlyga. Lietuvoje vidutiniškai kas trečias 11- 15 metų berniukas ir kas antra mergaitė mankština ir sportuoja nepakankamai (vieną kartą per savaitę ar rečiau). Vienas ryškiausių paauglio bruožų yra jo visuomeniškumas- siekimas bendrauti su savo bendraamžiais. Paauglio veikla grupės gyvenime turi didžiausią reikšmę asmenybės raidai. Paauglystėje dažniausiai išryškėja pagrindinės polinkių ir interesų kryptys. Sportas kaip pasirinktoji veikla yra kryptingas, be to, sportinė veikla gali teigiamai veikti sportuojančių asmenų savigarbą: jie labiau pasitiki savimi ir teigiamiau vertina save. Į sportinę veiklą dauguma sportininkų ateina paaugliu, skatinami įvairių poreikių, įvairių motyvų (Palaima, 1976).



10 pav. 11-16 metų mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „vidinė motyvacija – sužinoti“) motyvų vidutiniai įverčiai

Analizuojant pasirinkusių sportininkų sporto motyvacijos subskalę "vidinė motyvacija - sužinoti" teiginiams duomenis amžiaus aspektu (žr. 10 pav.) nustatyta, kad trijuose iš keturių

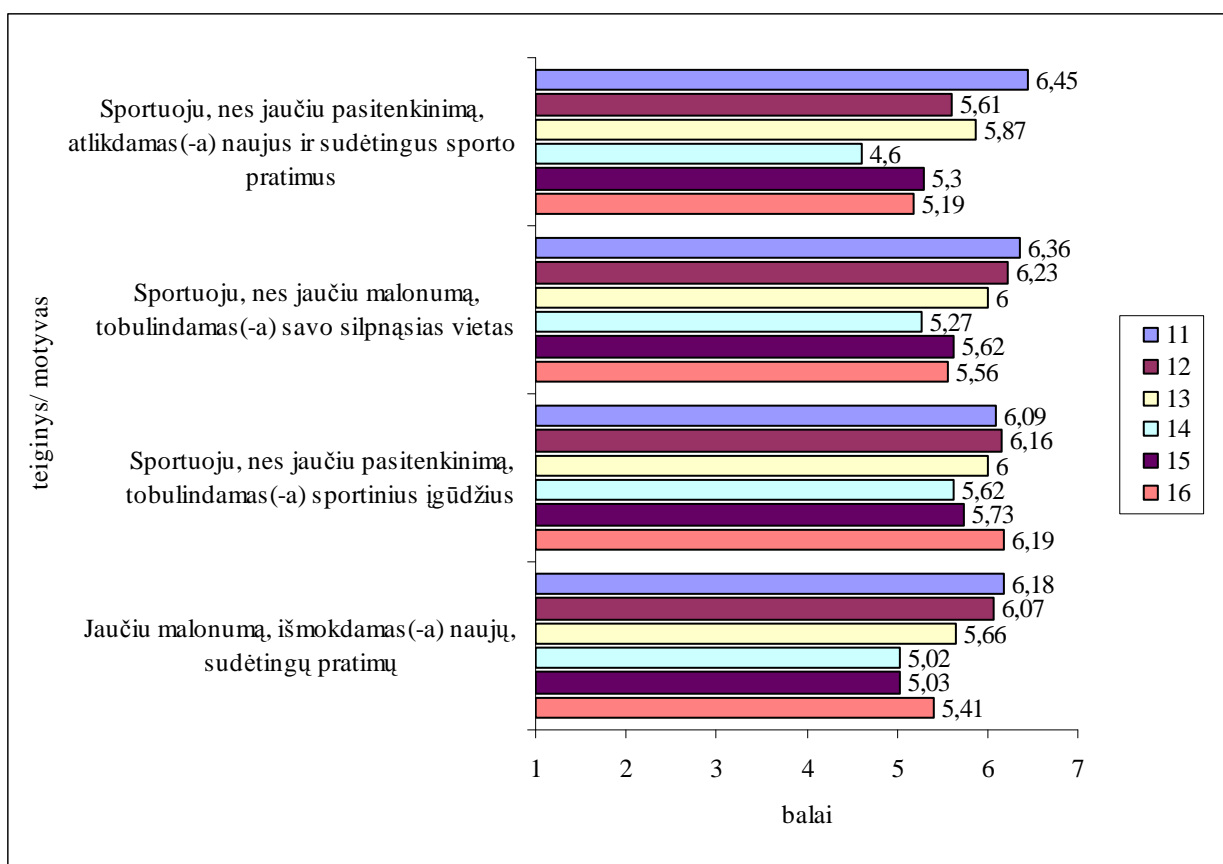
subskalės teiginiuose 11-13 metų sportininkams "vidinė motyvacija- sužinoti" labiau išreikšta, nei 14 - 16 metų sportininkų. Iš to matyti, kad šio amžiaus sportininkai labiau vertina malonumą, patiriamą atrandant naujus pratimus ir treniravimosi metodus, įdomumą, sužinant daugiau apie sportą, kuriuo jie užsiima.

Vienas svarbiausių šios subskalės motyvų "Sportuoti man įdomu, nes išmokstu naujų pratimų bei treniravimosi metodų" stipriai išreikštas ir aukščiausiu balų įverčiu įvertintas tarp 11 metų sportininkų ( $6,55 \pm 1,04$ ) balo, žemiausiu - 14 metų ( $5,48 \pm 1,74$ ) (žr. 4 priedas).

Galima teigti, kad 11 metų sportininkams yra labiau įdomu analizuoti pasirinktą veiklą ir tai rodo didelį norą mokytis bei tobulėti.

Vienu svarbiausių šios subskalės motyvų yra noras patirti malonumą, atrandant bei išmokstant naujų sportinių pratimų, jų atlikimo būdų kultivuojamoje sporto šakoje aukščiausiu balų įverčiu įvertintas 12 metų grupės vaikų ( $5,70 \pm 1,36$ ), žemiausiu - 15 metų ( $4,73 \pm 1,97$ ) balo.

Motyvą "Sportuoti man įdomu, nes daugiau sužinau apie sportą, kuriuo užsiimu" būdingas visų sporto šakų atstovams panašiai vienodai, vos daugiau pasireiškia pas 12 metų sportininkus. Šio motyvo vidutinių įverčių balas yra beveik tapatus, t.y. įverčių balų intervalas- 5,38 - 6,02 balo.



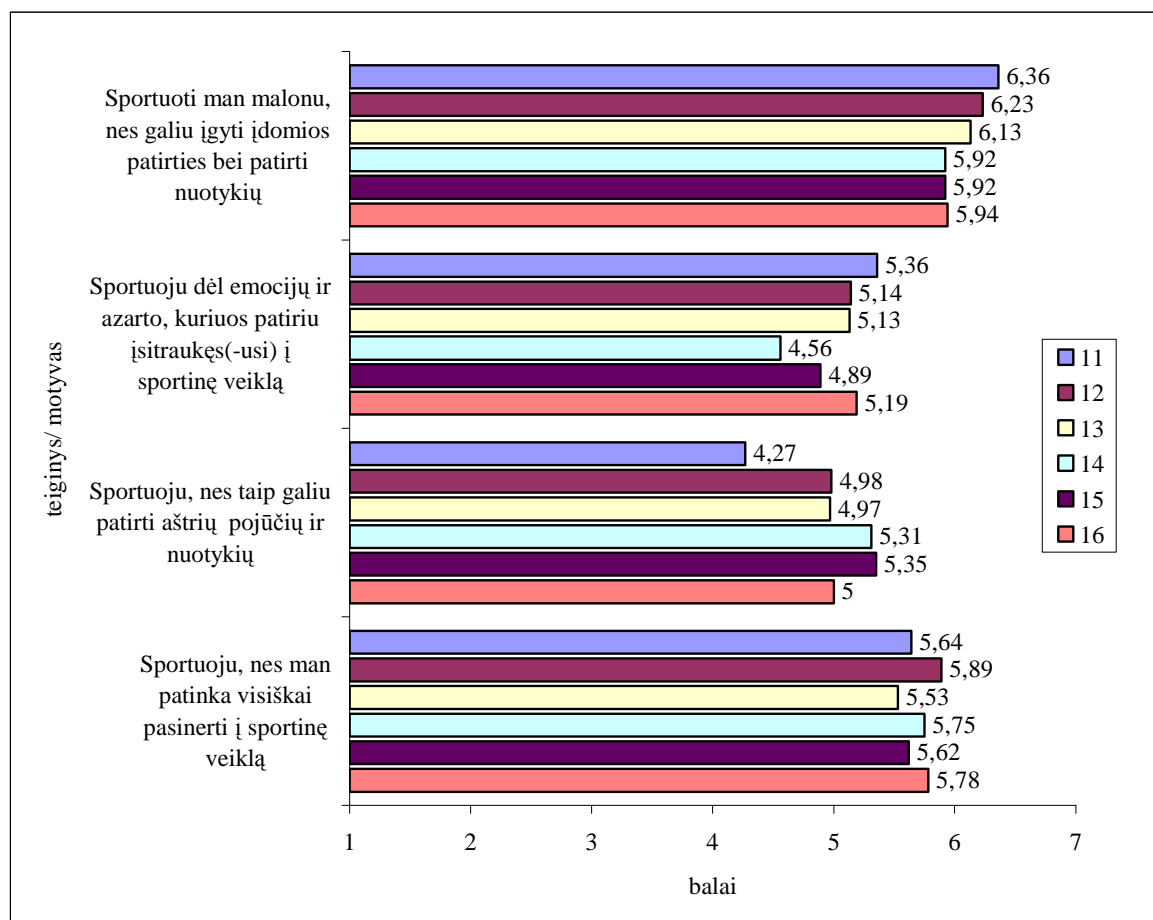
11 pav. 11-16 metų mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „vidinė motyvacija – siekti tobulumo“) motyvų vidutiniai įverčiai

Analizuojant subskalės "vidinė motyvacija - siekti tobulumo" respondentų atsakymus pagal kiekvieną motyvacijos teiginį (žr. 11 pav.) išryškėjo, kad kaip ir subskalėje "vidinė motyvacija - sužinoti", taip ir "vidinė motyvacija - siekti tobulumo" tarp 11-13 metų sportininkų šis motyvacijos tipas turi didesnę poreiškio lygį nei tarp 14-16 metų sportininkų.

Tyrimo rezultatai rodo, kad 11 metų sportininkams reikšmingiausias "*Sportuoju, nes jaučiu pasitenkinimą, atlikdamas naujus ir sudėtingus sporto pratimus*" motyvas ( $6,45 \pm 1,04$ ) balo (žr. 4 priedas). Tai parodo, kad šio amžiaus sportininkai vertina malonumą, patiriamą atliekant naujus ir sudėtingus pratimus. Mažiausiai tobulumo siekimo poreikis šio motyvo išreikštas tarp 14 metų sportininkų ( $4,60 \pm 1,93$ ) balo. Skirtumas tarp šių amžiaus grupių yra statistiškai reikšmingas ( $p < 0,05$ ).

Teiginio "*Sportuoju, nes jaučiu pasitenkinimą tobulindamas sportinius įgūdžius*" įvertis yra panašus tarp visų amžiaus grupių, t.y. įverčių balų intervalas– 5,62 - 6,19 balo. Tai rodo, kad sportininkams nepriklausomai nuo amžiaus yra svarbu tobulinti savo sportinius gebėjimus.

Sportuojama, nes jaučiamas malonumas tobulinti savo silpnąsias vietas stipriausiai išreikštas taip pat 11 metų amžiaus sportininkų tarpe ( $6,36 \pm 1,21$ ) balo. Būtų galima teigti, kad jaunesni sportininkai nesijaučia turintys silpnų vietų.



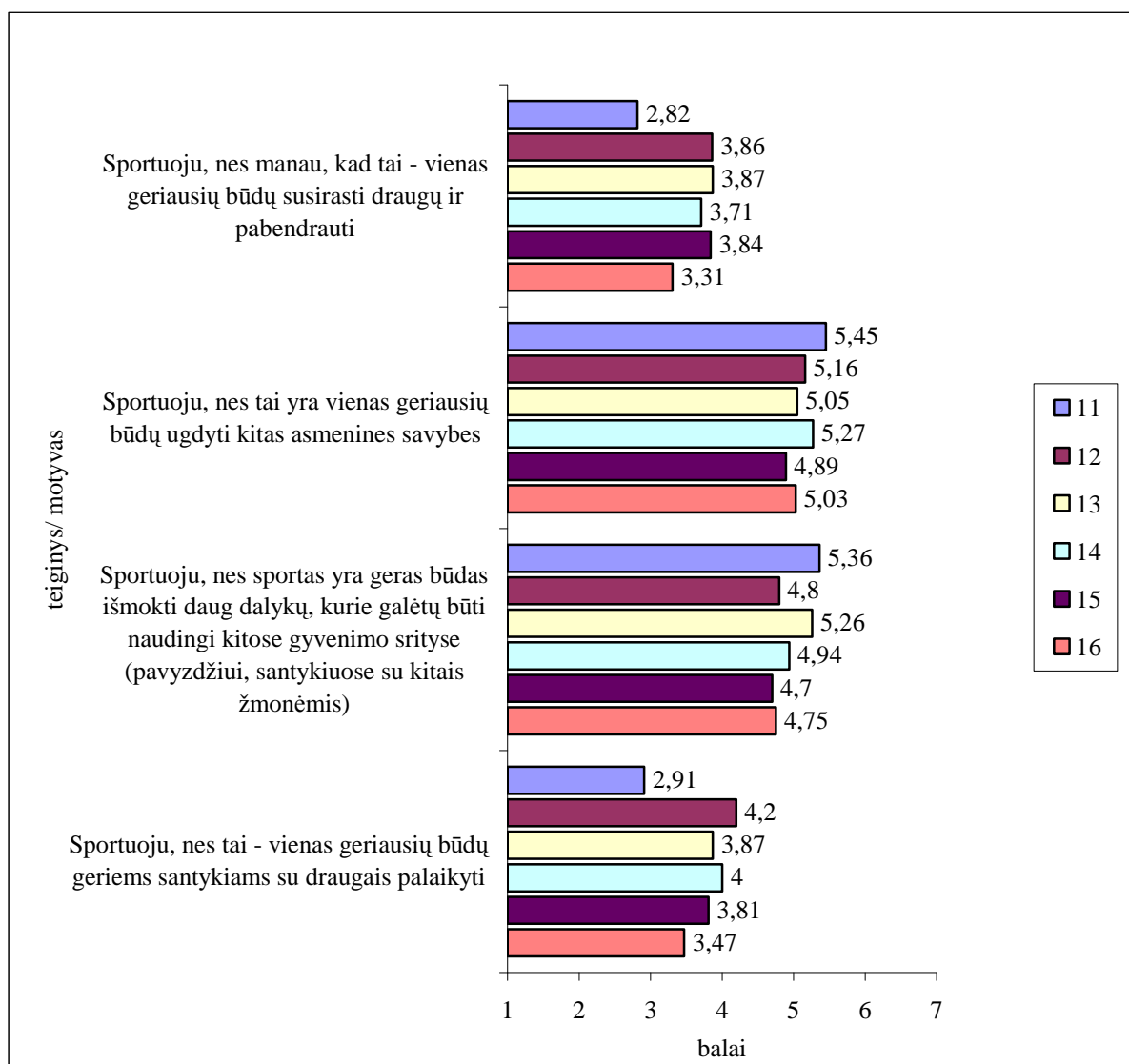
12 pav. 11-16 metų mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „vidinė motyvacija – patirti“) motyvų vidutiniai įverčiai



Analizuojant tyrimo rezultatus subskalės "vidinė motyvacija- patirti" (žr. 12 pav.) matyti, kad aukščiausiu visų amžiaus grupių vidutiniu įverčiu įvertintas motyvas "Sportuoti man malonu, nes galiu įgyti įdomios patirties bei patirti nuotykių". Šio motyvo tarp visų tiriamų amžiaus grupių vidutinių įverčių balas yra beveik tapatus, t.y. įverčių balų intervalas- 6,36 - 5,92.

Reikėtų pastebėti, kad lyginant šios subskalės motyvų vidutinius balo įverčius nereikšmingiausi visiems tiriamiesiems motyvas "Sportuoju, nes taip galiu patirti aštrių pojūčių ir nuotykių", kurio aukščiausias balų įvertis- (5,35 ± 1,55) balo ir motyvas "Sportuoju dėl emocijų ir azarto, kuriuos patiriu išitraukęs į sportinę veiklą", kurio aukščiausias balų įvertis - (5,36 ± 1,96) balo (žr. 4 priedas). Tai parodo, kad mūsų jaunųjų sportininkų, nestipriausiai išreikštas motyvas patirti aštrius pojūčius, nuotykius ir azartą sporte.

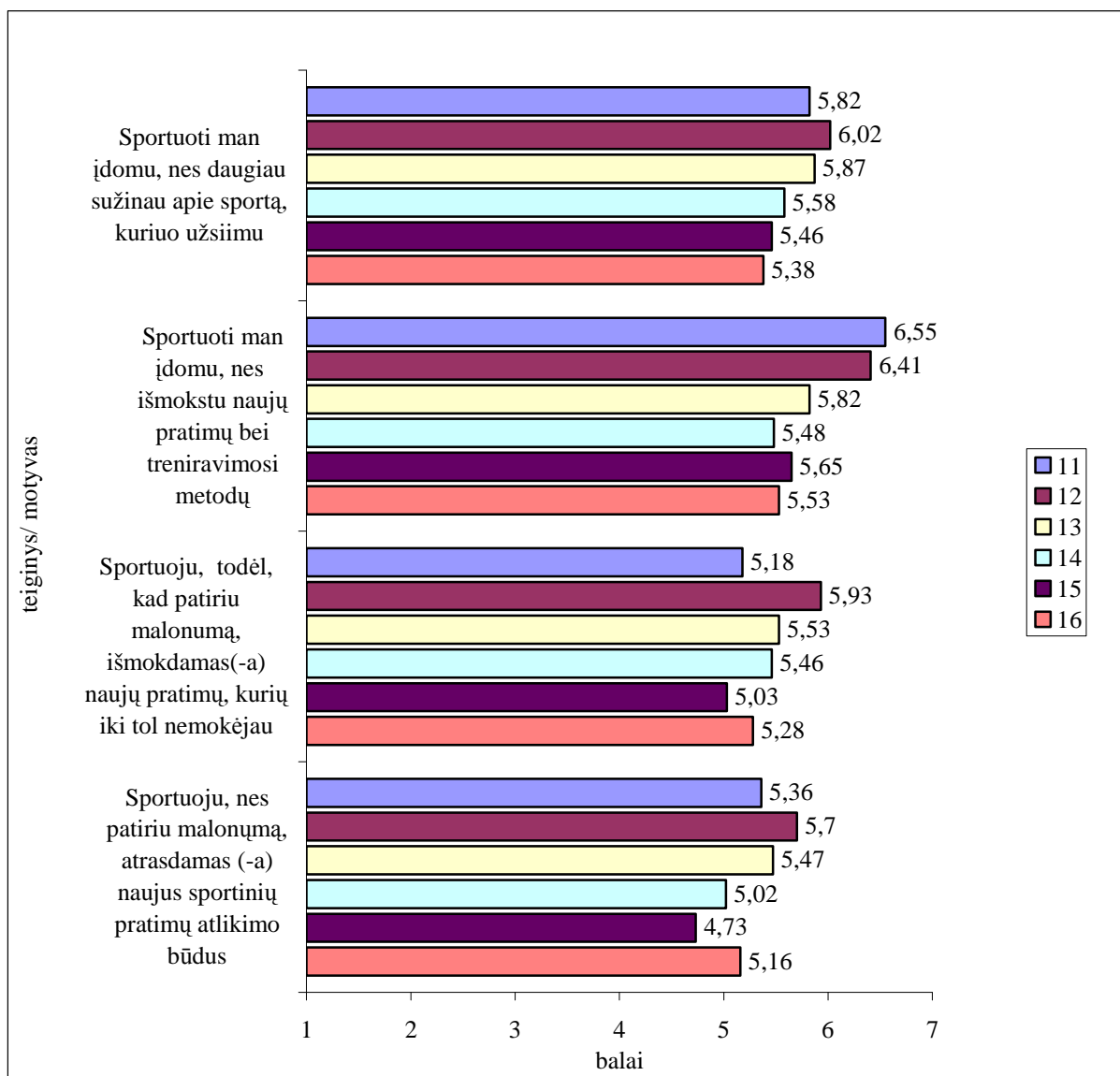
Lyginant su prieš tai pateikto 11 paveikslo duomenimis būtų galima teigti, kad 11- 16 metų sportininkai daugiau siekia tobulumo sporte, nei siekia patirti stiprias emocijas bei azartą. O sportuojama tam, nes patinka pasinerti į sportinę veiklą, jaučiant malonumą įgyjant patirtį.



13 pav. 11-16 metų mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „išorinė motyvacija – identifikuotis, susitapatinti“) motyvų vidutiniai įverčiai

Analizuojant subskalę "išorinė motyvacija - identifikuotis, susitapatinti" (žr. 13 pav.) pastebima, kad tarp 11 - 16 amžiaus sportininkų šioje subskalėje stipriausiai išreikšti motyvai: "*Sportuoju nes sportas yra geras būdas išmokti daug dalykų, kurie galėtų būti naudingi kitose gyvenimo srityse*", kur vidutinių įverčių balų intervalas - 4,7 - 5,36 balo ir "*Sportuoju, nes tai vienas geriausių būdų ugdyti kitas asmenines savybes*", kur vidutinių įverčių balų intervalas - 4,89 - 5,45 balo (žr. 4 priedas). Tai rodo, kad jaunieji sportininkai vertina tai, kad kultivuodami savo pasirinktą sporto šaką, jie išmoksta tokių dalykų, kurie galėtų praversti ir kitose gyvenimo srityse. Bei jų nuomone, kad per sportinę veiklą galima ugdyti ir kitas savo asmenines savybes.

Iš gautų duomenų pastebėta, kad mažai respondentų pritaria teiginiams, kad sportavimas yra geriausias būdas puikiems santykiams su savo draugais palaikyti, bei, kad tai yra vienas geriausių būdų susirasti draugų. Šioje išorinę motyvaciją indikuojančioje subskalėje vidutiniai įverčiai buvo kiek mažesni tarp visų tirtų amžiaus sportininkų, ir labiau telkėsi apie atsakymo formuluotę "nežinau". Teiginys "*Sportuoju, nes manau, kad tai - vienas geriausių būdų susirasti draugų ir pabendrauti*" kiek stipriau išreikštas 12 - 15 metų sportininkų, kur 11 metų ( $2,82 \pm 2,23$ ), bei 16 metų - ( $3,31 \pm 1,93$ ) balo šis motyvas mažai aktualus.

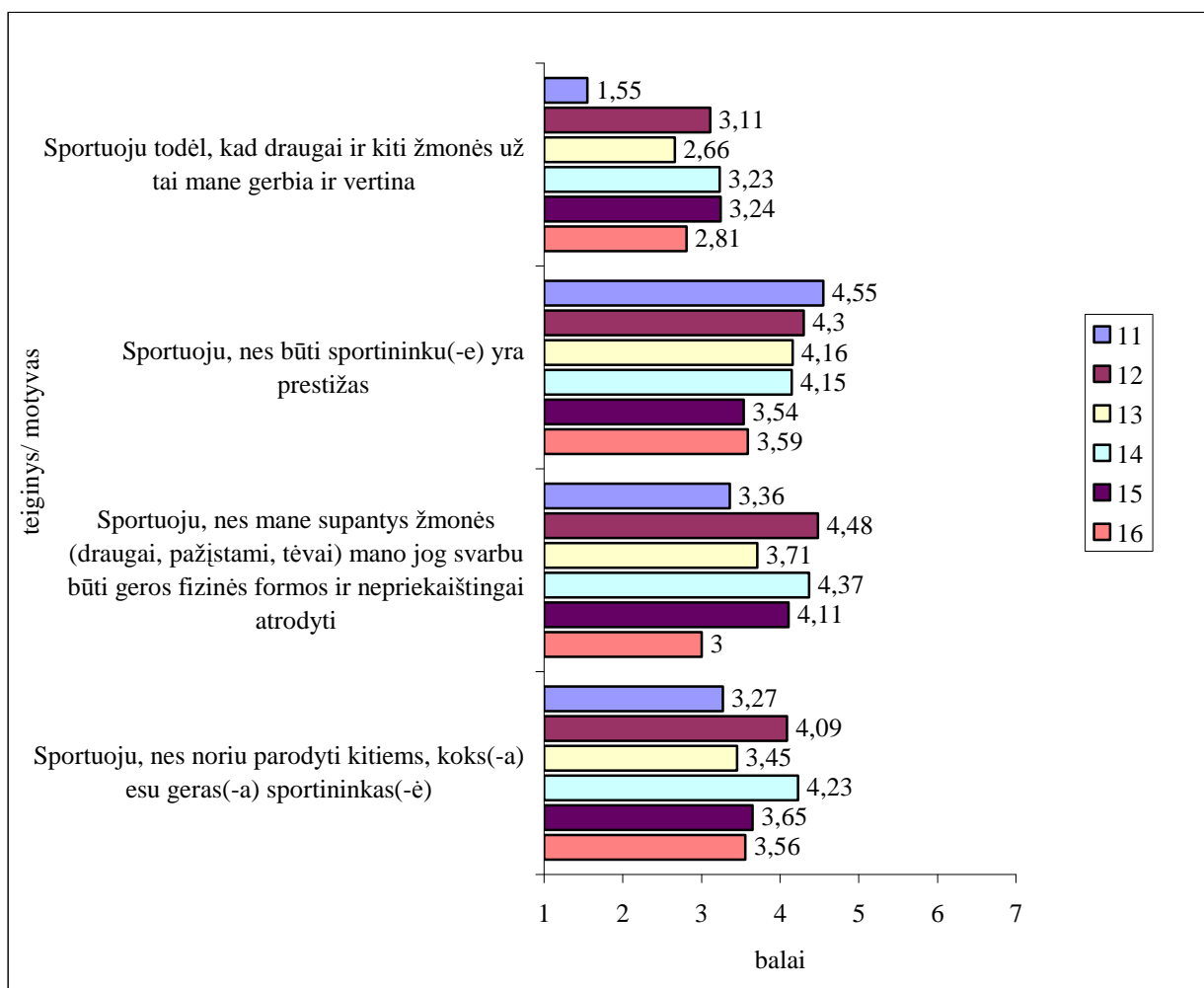


14 pav. 11-16 metų mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „išorinė motyvacija – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas“) motyvų vidutiniai įverčiai

Analizuojant tyrimo duomenis pagal subskalės "Išorinė motyvacija- nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas" (žr. 14 pav.) matyti, kad 11 - 16 amžiaus respondentai kaip svarbiausią savo sportinės veiklos nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo motyvą išskiria- "*Sportuoju, nes norint būti geros formos būtina sportuoti*". Šio motyvo poreiškio lygis tarp 12 - 16 amžiaus tiriamųjų yra gana aukštas, vidutiniškai 5,8 balo, tačiau tarp 11 metų jaunųjų sportininkų, vidutinis įverčių balas siekia tik 3,73 balo.

Taip pat aukštais vidutiniais įverčių balais išreikšta motyvų grupė, susijusi su siekiu sportuoti. Motyvo "*Jausčiausi blogai, jei nerasčiau laiko sportuoti*" stipriai išreikštas ir aukščiausiu balų įverčiu įvertintas tarp 12 metų sportininkų ( $5,66 \pm 1,51$ ) balo, žemiausiu- 15 metų ( $4,78 \pm 1,95$ ) balo (žr. 4 priedas). Iš to matyti, kad sportuojama, nes manoma, kad yra privalu sportuoti, nes jaustūsi blogai, jei nerastū laiko tam.

Mažiausiai sportininkų pritarta teiginiui "*Sportuoju, nes privalau reguliariai sportuoti*", kur aukščiausias vidutinis balų įvertis užfiksuotas tarp 12 metų sportininkų ( $4,8 \pm 1,80$ ) balo, žemiausias - tarp 14 metų – ( $3,96 \pm 2,02$ ) balo.



15 pav. 11-16 metų mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „išorinė motyvacija – tiesioginis išorinis reguliavimas“) motyvų vidutiniai įverčiai

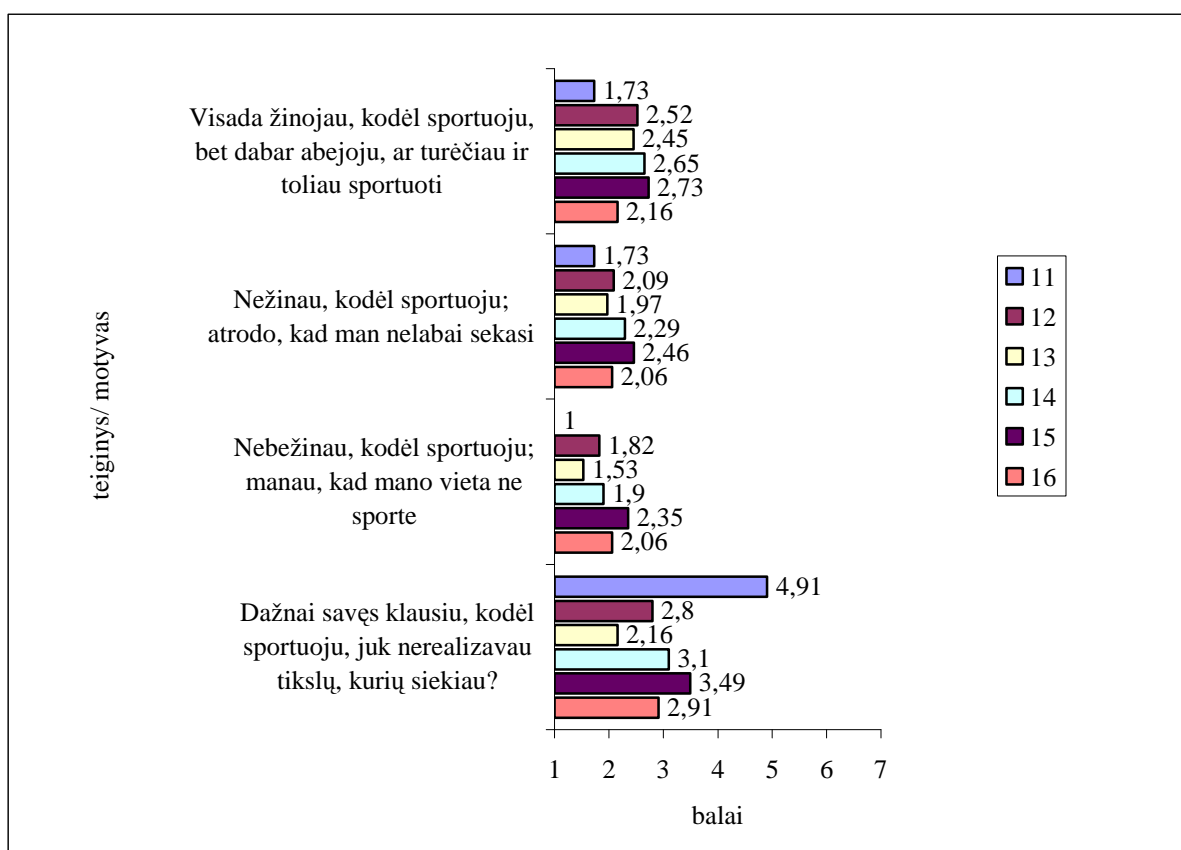
Analizuojant respondentų atsakymus pagal kiekvieną subskalės "Išorinė motyvacija-tiesioginis išorinis reguliavimas" (žr. 15 pav.) motyvacijos teiginį, pastebime, kad šių motyvų vidutiniai įverčiai pasiskirsto įvairiai tarp tiriamųjų grupių amžiaus aspektu. Kažkiek dominuojantys daugiau šioje subskalėje, pagal motyvų poreiškius, yra 12 metų sportininkai. Vadinasi, galime manyti, kad šio amžiaus sportininkai yra vieni iš labiausiai pasiduodančių tiesioginiam išoriniam reguliavimui sportininkų.

Palyginti su kitais motyvais, visiems tiriamiesiems vienodai nereikšmingiausias sportavimo motyvas - "*Sportuoju todėl, kad draugai ir kiti žmonės už tai mane gerbia ir vertina*". Aukščiausias šio motyvo vidutinių įverčių balas - ( $3,24 \pm 2,20$ ) balo tarp 15 metų sportininkų, žemiausiai išreikštas 11 metų tiriamųjų - ( $1,55 \pm 0,82$ ) balo (žr. 4 priedas). Vadinasi, ypač 11 metų amžiaus jaunieji sportininkai nesportuoja dėl didesnės pagarbos ir vertinimo iš aplinkinių.

Tačiau pastebime, kad 11 metų jaunieji sportininkai kaip svarbiausią savo sportinės veiklos tiesioginio išorinio reguliavimo motyvą išskiria - sportavimą, nes mano, kad būti sportininku yra prestižas ( $4,55 \pm 2,77$ ) balo. Iš gautų duomenų galime pastebėti, kad šis motyvas stipriau išreikštas ir tarp kitų amžiaus grupių sportininkų. Žemiausias vidutinių įverčių balas šio motyvo užfiksuotas tarp 15 metų tiriamųjų - ( $3,54 \pm 2,06$ ) balo.

Motyviui "Sportuoju, nes mane supantys žmonės mano jog svarbu būti geros fizinės formos ir nepriekaištingai atrodyti" labiausiai pritarė 12 metų ( $4,48 \pm 2,01$ ) ir 14 metų ( $4,37 \pm 1,97$ ) balo tiriamieji, mažiausiai – 16 metų ( $3,0 \pm 1,76$ ) balo sportininkai. Tai rodo, kad 16 metų paaugliams nėra aktuali kitų žmonių nuomonė apie tai, kad sportuoti dėl to, kad svarbu būti geros fizinės formos ir nepriekaištingai atrodyti.

Apibendrinant šios subskalės rezultatus galime teigti, kad didžiausią įtaką tiesioginis išorinis reguliavimas turi 12 - 14 metų sportininkams, mažiausią - 16 metų.



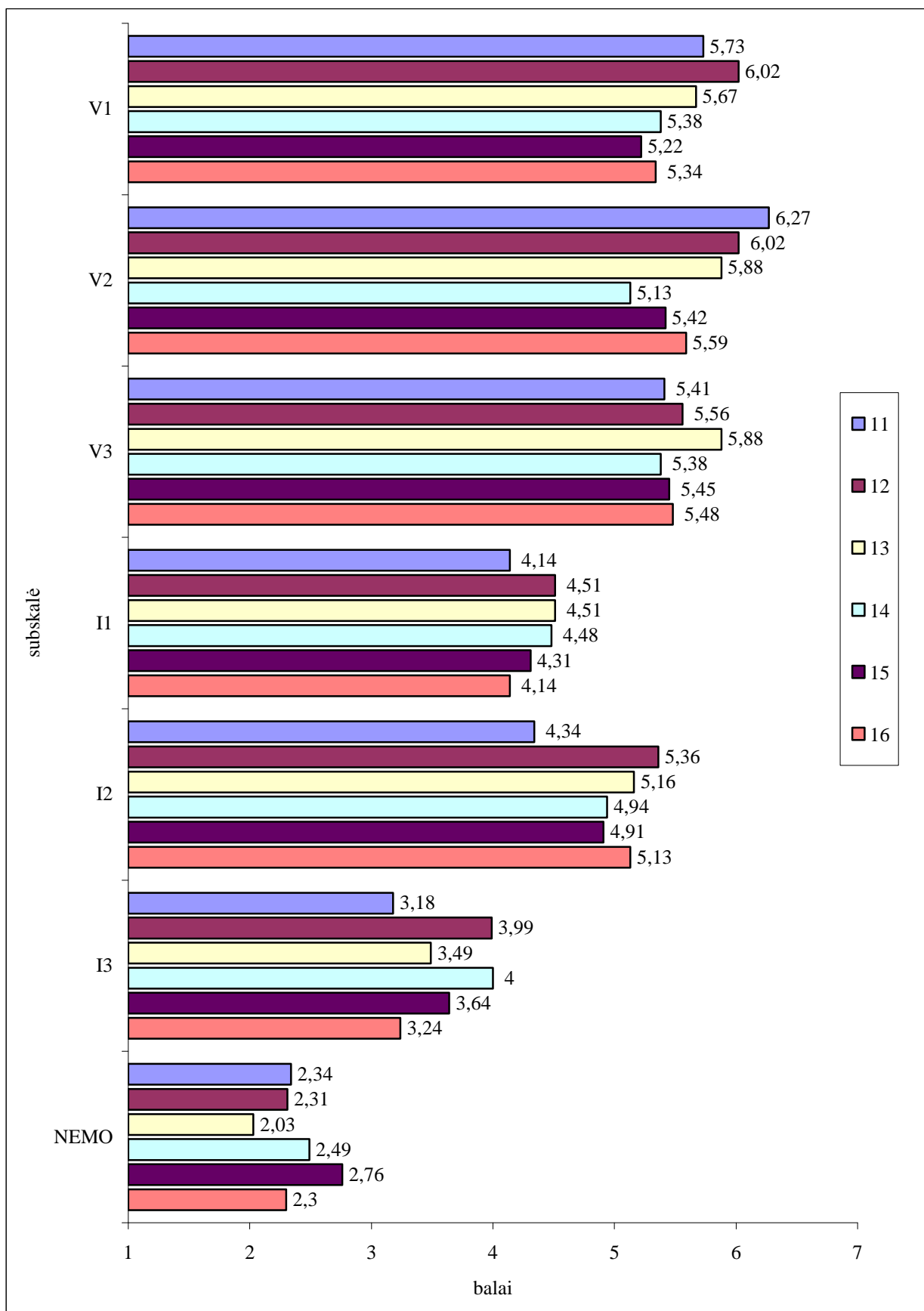
16 pav. 11-16 metų mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „nemotyvuotumas“) motyvų vidutiniai įverčiai

Analizuojant subskalės „nemotyvuotumas“ motyvų vidutinius įverčius (žr. 16 pav.), matyti, kad daugiausia respondentų pritarė teiginiui „Dažnai savęs klausiu, kodėl sportuoju, juk nerealizavau tikslų, kurių siekiu?“. Iš gautų duomenų (žr. 4 priedas) pastebima, kad šis motyvas stipriai išreikštas ir aukščiausiu balų įverčiu įvertintas tarp 11 metų sportininkų ( $4,91 \pm 2,30$ ) balo, mažiausiu tarp 13 metų jaunuųjų sportininkų ( $2,16 \pm 1,79$ ) balo. Galima teigti, kad 11

metų vaikai tikisi gretų savo tikslų įgyvendinimo, o kai tai nepavyksta jie parodo nusivylimą, ką ir atskleidė aukštas intensyvumo balas.

Motyvo „*Nebežinau, kodėl sportuoju; manau, kad mano vieta ne sporte*“ aukščiausias intensyvumo balas nustatytas tarp 15 metų respondentų – ( $2,35 \pm 2,08$ ) balo, žemiausias tarp 11 metų sportininkų ( $1,0 \pm 0,0$ ) balo. Tai parodo, kad jaunieji 11 metų sportininkai sportuoja todėl, kad jiems tai patinka.

Abejonę užsiimama sportine veikla daugiausiai išreiškė 15 metų sportininkai ( $2,46 \pm 2,04$ ) balo ir ( $2,73 \pm 1,98$ ) balo. Jų poreiškio balas tiek teiginio „*Nežinau, kodėl sportuoju; atrodo, kad man nelabai sekasi,*“, , tiek motyvo „*Visada žinojau, kodėl sportuoju, bet dabar abejoju, ar turėčiau ir toliau sportuoti*“ – aukščiausias, todėl galime manyti, kad jie abejoja savo gebėjimais, bei tolimesniais tikslais pasirinktoje sporto šakoje.



17 pav. Mergaičių ir berniukų sporto motyvacijos skalė subskalių įverčiai (V1 – vidinė motyvacija – sužinoti; V2 – vidinė motyvacija – siekti tobulumo; V3 – vidinė motyvacija – patirti; I1 – identifikuoti, susitapatinti; I2 – išorinė motyvacija – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas; I3 – išorinė motyvacija – tiesioginis išorinis reguliavimas; NEMO – nemotyvuotumas)

Vertinant kiekvienos subskalės motyvų vidutinius įverčius, vertintų pagal 7 balų skalę, raišką (žr. 17 pav.) nustatėme, kad vidinės motyvacijos subskalėse labiausiai išreikšta tarp 11- 13 metų amžiaus jaunųjų sportininkų. Didžiausiu poreiškio lygiu pasižymi motyvų grupė „*vidinė motyvacija - siekti tobulumo*“, kur 11 metų sportininkų šios subskalės intensyvumo balas siekia ( $6,27 \pm 1,11$ ), mažiausiu – 14 metų ( $5,13 \pm 1,42$ ) balo (žr. 4 priedas).

Lyginant 11 -16 metų "išorinės motyvacijos" sportinės veiklos motyvus, nustatyta, kad didžiausiais įverčių balais išsiskiria 12 metų sportininkai ( $5,36 \pm 1,19$ ) balo, mažiausiais – 11 metų ( $3,18 \pm 1,11$ ).

Vertinant 11- 16 metų jaunųjų sportininkų, apibūdinančių teiginių raišką amžiaus aspektu, nustatyta, kad 15 metų ( $2,76 \pm 1,48$ ) balo vaikams būdingas aukštesnis nemotyvuotumo pasireiškimų lygis, nei kitų amžių tiriamiesiems (Bo et al., 2010). Labiausiai motyvuoti yra 13 metų mokiniai ( $2,03 \pm 1,20$ ) balo.

Rezultatai parodė, kad 11 – 13 metų vaikai yra labiau smalsesni, pasižymi didesniu poreikiu sužinoti ir suprasti apie tą veiklą kurią užsiima. Fizinė veikla jiems teikia malonumą ir pasitenkinimą, kurį patiria siekdami įgyvendinti tikslus sportinėje veikloje.

### **11-16 metų jaunųjų sportininkų motyvacija sportui: sporto šakos aspektas**

Dažnai vieni žmonės nesupranta, kodėl kiti sportuoja. Tuo labiau, kodėl kiti sportuoja su tokiu užsidegimu. Daugelis negali suprasti motyvų, dėl kurių žmonės pradeda sportuoti.

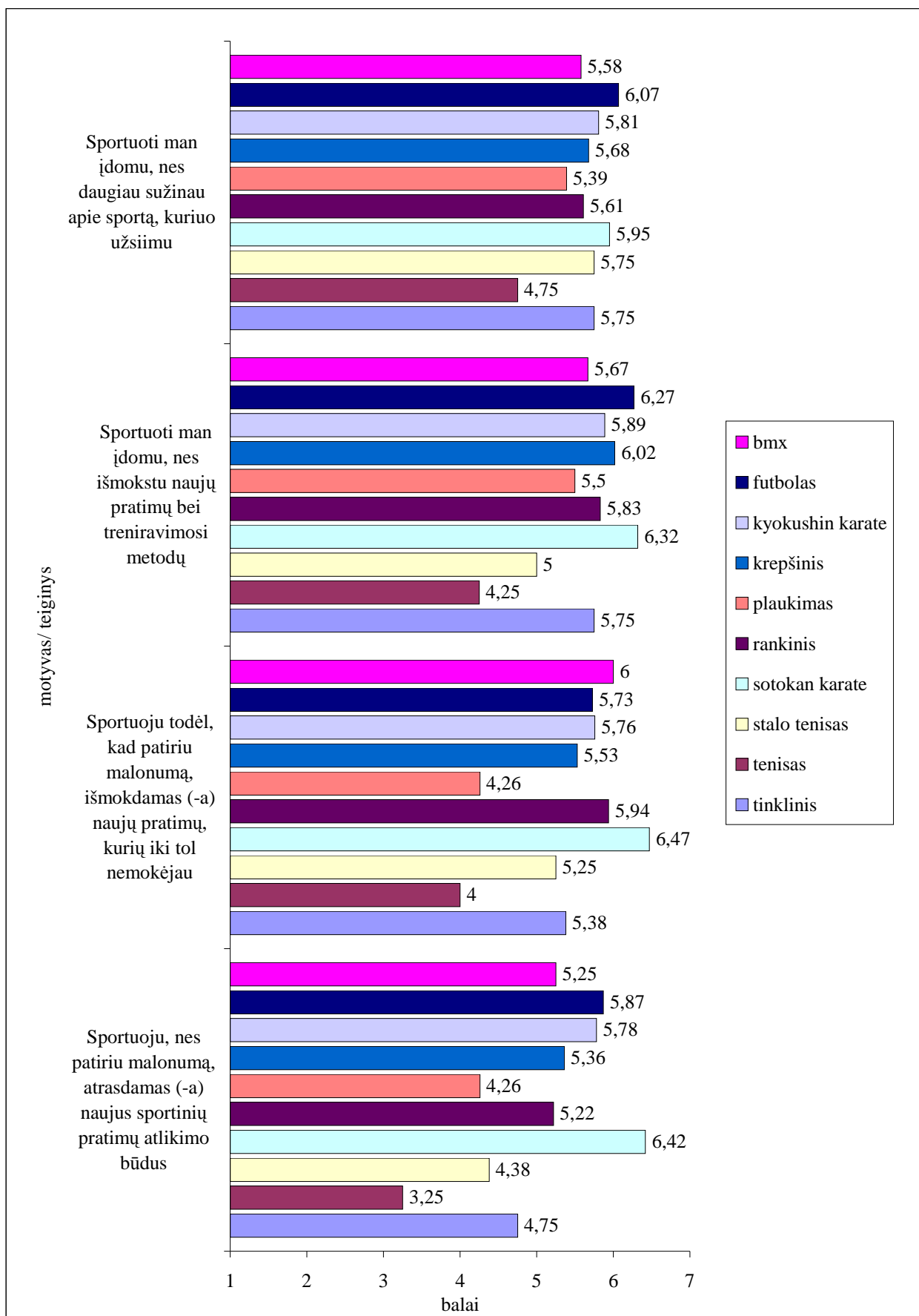
Sportas – geras laiko praleidimas. Nepradėjus sportuoti, sportas atrodo be galo varginantis ir sunkus dalykas – na koks malonumas gali būti bėgti per lietu, ar skaudančiais raumenimis daryti dar vieno pakartojimą? Tačiau, žmonės, kurie sportuoja, kurie peržengia save ir sugrįžta į sporto salę ar bėgimo takelį tame jaučia dideli malonumą. Kaip sakė Platonas – didžiausia pergalė yra nugalėti patį save. O sportuojantis žmogus mėgaujasi šia pergale.

Sportas – gera savijauta. Sportuojantis žmonės juda daugiau, todėl ir jaučiasi geriau. Didesnis organizmo aktyvumas sąlygoja geresnę savijauta. Judėjimas gerina jūsų organizmo tonusą, todėl sportuodami jausitės geriau ir būsite žvalesni bei darbingesni.

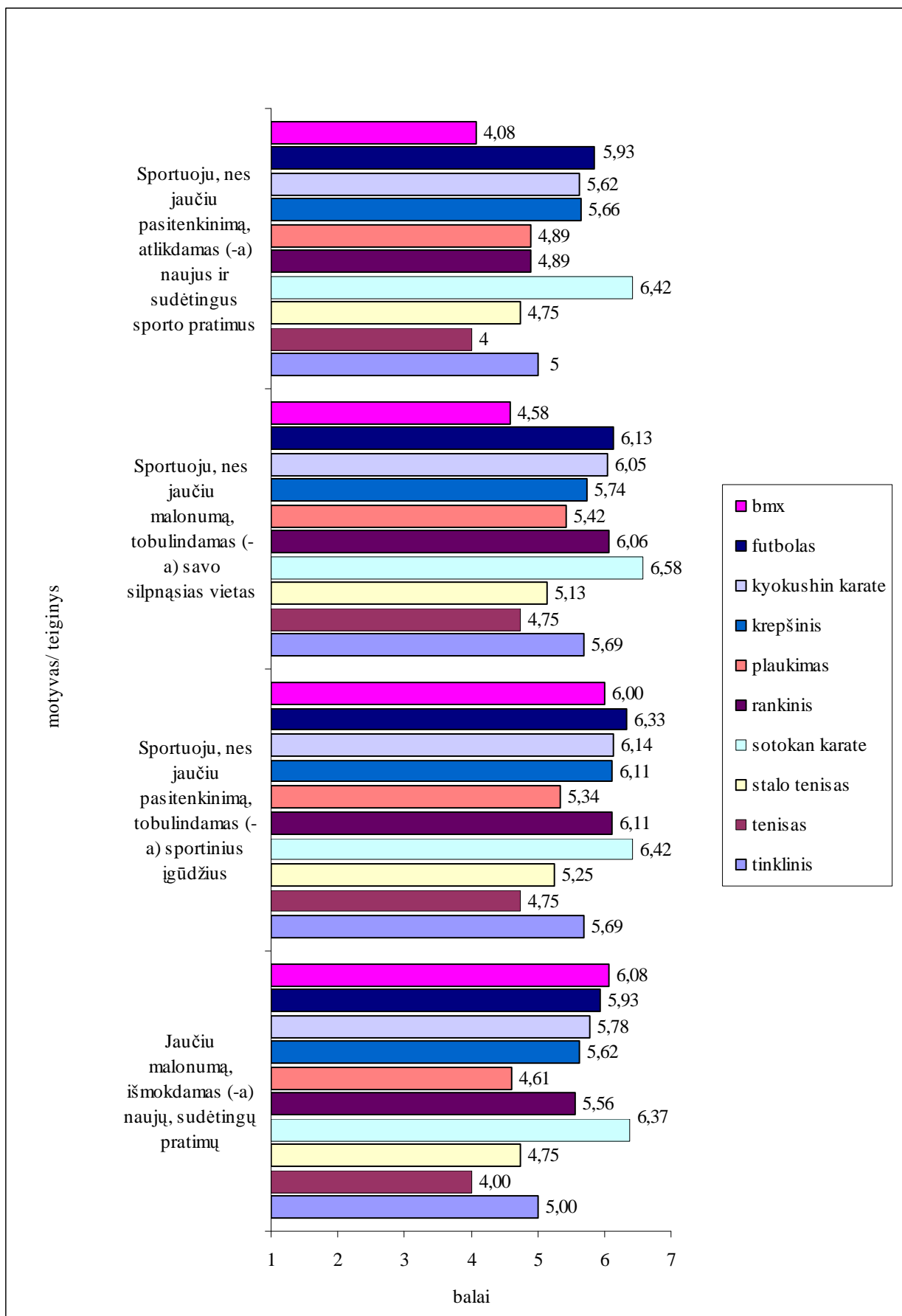
Sportas – gražesnis kūnas. Nepaisant to, kad sportuodami jūs gaunate geresnę savijauta ir gerai praleidžiate tam tikrą dienos dalį, jūsų kūno formos gražėja. Jei turite per daug svorio – jis turėtų kristi, jei jums trūksta kūno masės, ją sportuodami galite užauginti.

Didelę įtaką sporto būrelio, sporto šakos pasirinkimą turi visuomenėje vyraujančios nuostatos ir nuotaikos. K.Kardelis (1988) teigia, jog atskirų sporto šakų pomėgis, priklauso ir nuo gyvenamosios vietos, susiklosčiusių tradicijų, esamų sąlygų ir kitų veiksnių





18 pav. Mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „vidinė motyvacija – sužinoti“) motyvų vidutiniai įverčiai



19 pav. Mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „vidinė motyvacija – siekti tobulumo“) motyvų vidutiniai įverčiai

Analizuojant sporto šakų aspektu subskalės „vidinė motyvacija - sužinoti“ (žr. 18 pav.) pasirinkusių mokinių pritarimo sporto motyvacijos skalės teiginiams duomenis, pastebėjome, kad šotokan karate sportuojantys vaikai net tris kartus šios subskalės motyvams skyrė aukščiausius balų įverčius. Aukščiausiu balų įverčiu įvertintas motyvas „*Sportuoju todėl, kad patiriu malonumą, išmokdamas (-a) naujų pratimų, kurių iki tol nemokėjau*“ ( $6,47 \pm 0,77$  balo). Galima manyti, kad mokymasis naujų pratimų jiems teikia malonumą, skirtingai nei tenisą sportuojančių vaikų noras patirti malonumą atrandant bei išmokstant naujų sportinių pratimų, jų atlikimo būdų įvertintas žemiausiais balais ( $3,25 \pm 0,96$  balo) (žr. 5 priedas).

Motyvai „*Sportuoti man įdomu, nes daugiau sužinau apie sportą, kuriuo užsiimu*“ aukščiausius balų įverčius skiria mokiniai lankantys futbolo užsiėmimus ( $6,07 \pm 1,49$ ), kai tuo tarpu mažiausiai pasirinkta savo sporto šaka domisi tenisininkai ( $4,75 \pm 2,06$ ). Žvelgdami į kitų aštuonių sporto šakų vidutinius įverčius pastebimi beveik tapatūs vidutinių įverčių rodikliai, balų intervalas – 5,39 – 5,95 balo.

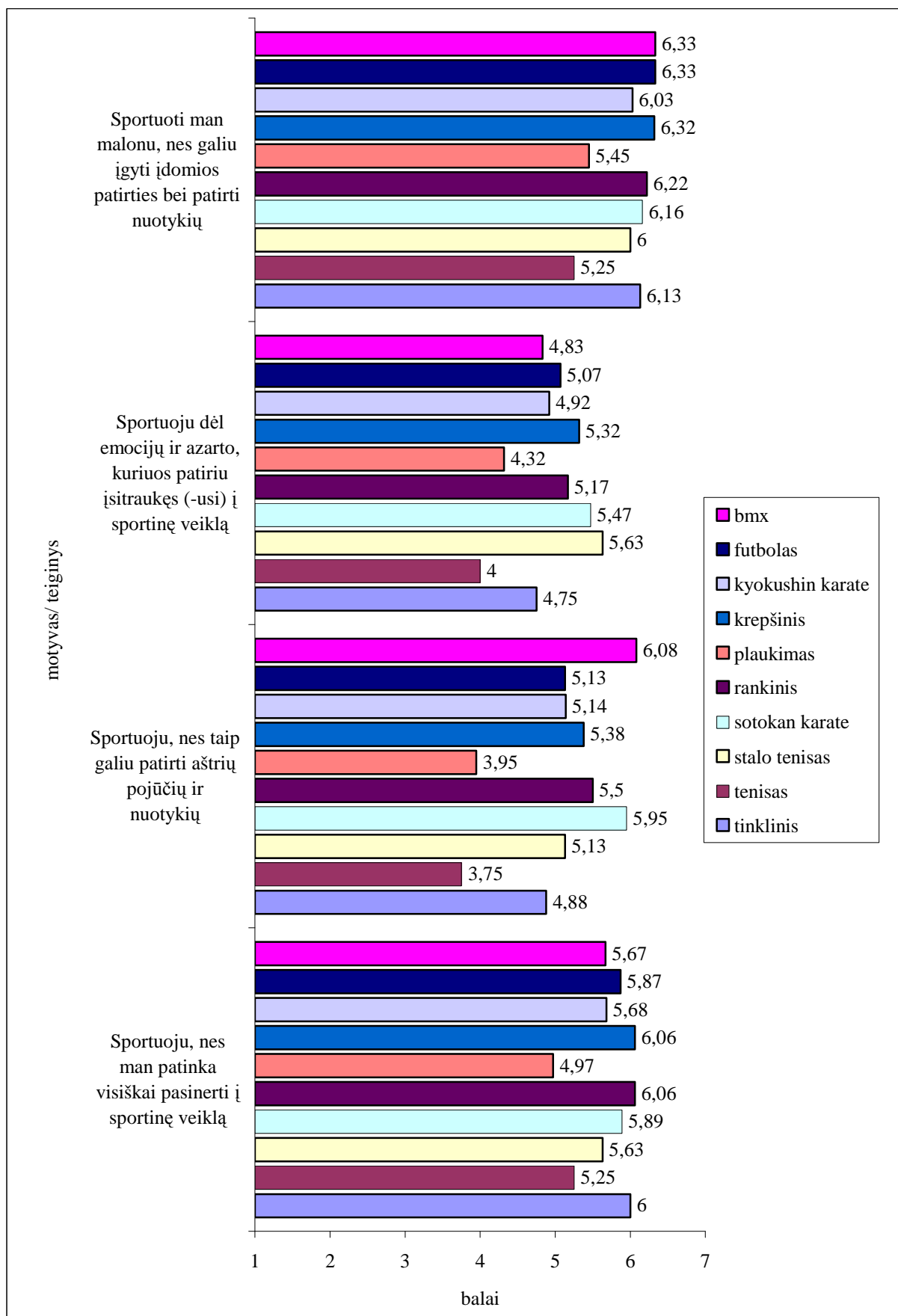
Apibendrinant subskalės „vidinė motyvacija – sužinoti“ motyvų vidutinius įverčius galime daryti prielaidą, kad malonumas sportuoti nepriklauso nuo sužinotų naujų pratimų bei jų atlikimo būdų.

Fizinis tobulumas – aukščiausias asmens kūno kultūros lygis (Kuklys, Blauzdis, 2000). Pasak A.Vilko (2006) fizinio tobulumo siekimas - svarbus visapusiškai išugdytos asmenybės požymis.

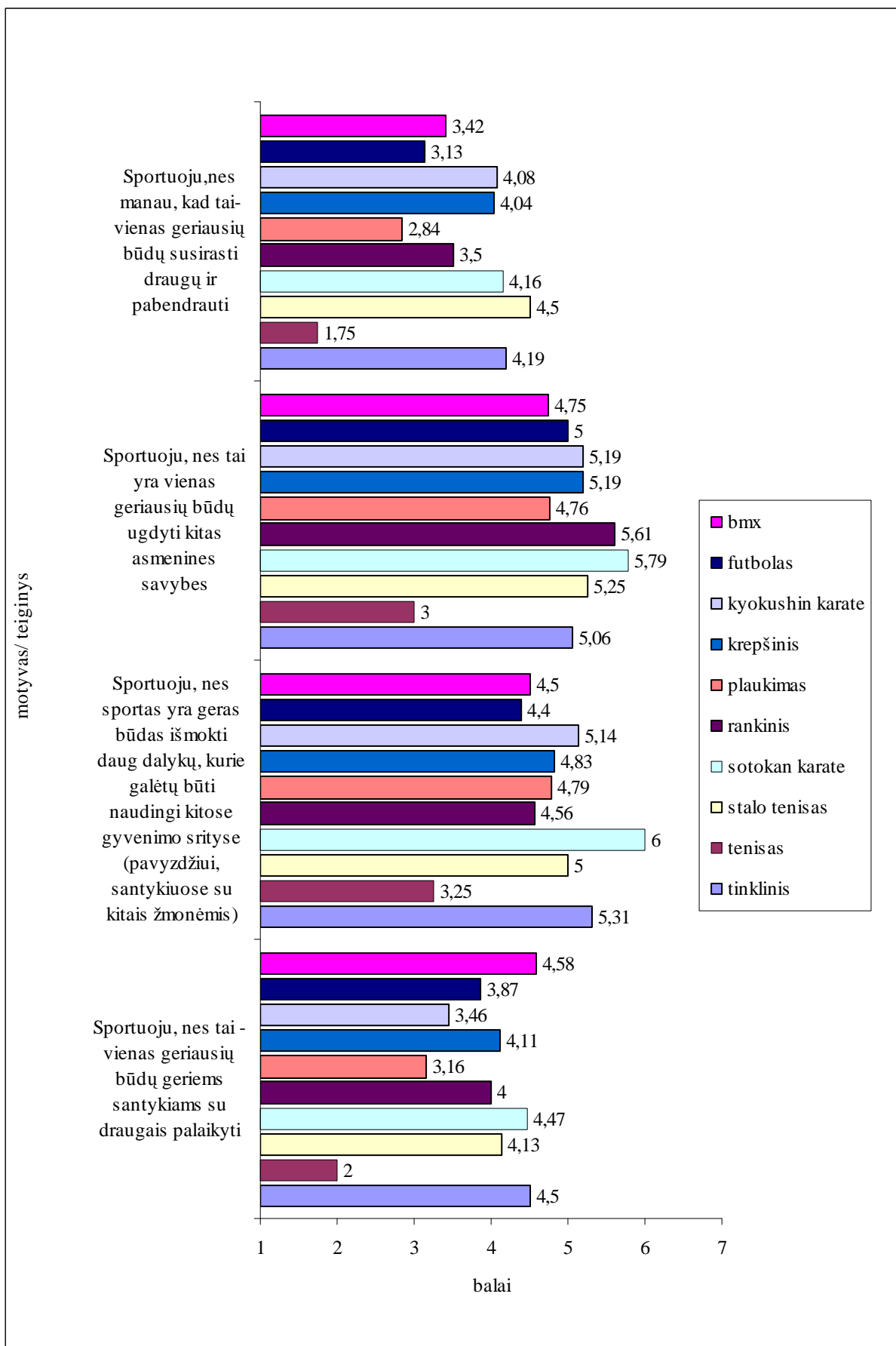
19 paveiksle pateikti tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad šotokan karate kultivuojantys sportininkai yra labiau visapusiškai išugdytos asmenybės, patiria didesnę asmeninį pasitenkinimą bandydami išmokti ir atlikti naujus, sudėtingus judesius nei kitų sporto šakų sportininkai. Subskalės „vidinė motyvacija – siekti tobulumo“ motyvų vidutinių įverčių balų intervalas – 6,53 – 6,58 balo (žr. 5 priedas).

Pažymėtina, kad motyvas „*Sportuoju, nes jaučiu malonumą, tobulindamas (-a) savo silpnąsias vietas*“ įvertintas BMX dviračius ( $4,58$  balo) ir tenisą ( $4,75$  balo) kultivuojančių sportininkų mažesniais balais nei kitas sporto šakas kultivuojančių sportininkų, t.y. įverčių balų intervalas - 5,13 – 6,13 balo.

Iš gautų rezultatų galima teigti, kad BMX dviratininkai ir tenisininkai nesijaučia „silpni“.



20 pav. Mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „vidinė motyvacija – patirti“) motyvų vidutiniai įverčiai



21 pav. Mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „išorinė motyvacija – identifikuotis, susitapatinti“) motyvų vidutiniai įverčiai

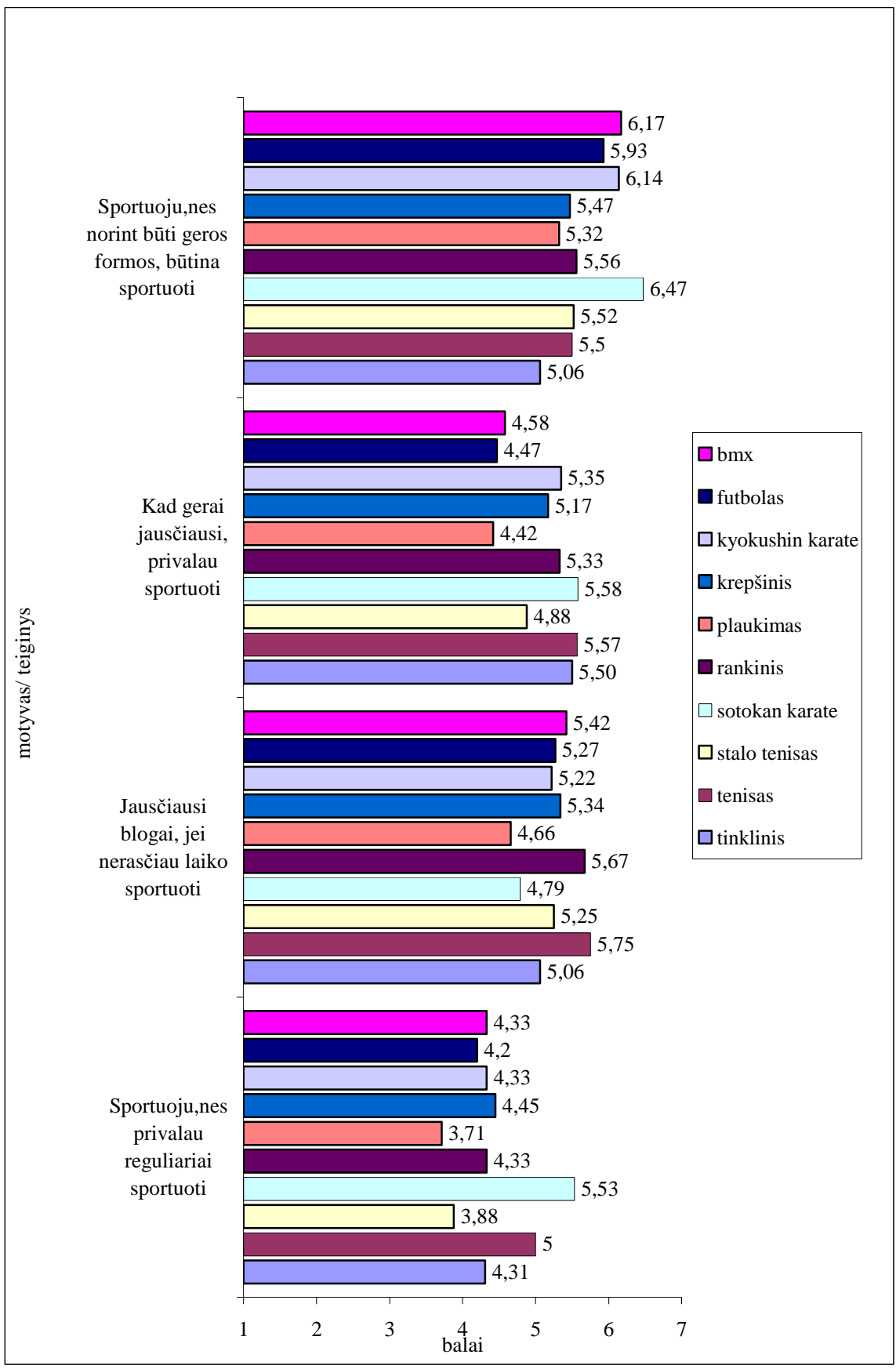
Vertinat subskalės „vidinė motyvacija – patirti“ duomenis pagal vidutinius balų įverčius (žr. 20 pav.) aukščiausiais balų įverčiais įvertintas teiginys „*Sportuoti man malonu, nes galiu įgyti įdomios patirties bei patirti nuotykių*“. Aukštesniais nei 6 balų įverčiais šį teiginį įvertino aštuonių iš dešimties tiek - individualias BMX ( $6,33 \pm 0,78$ ) balo; kyokushin karate ( $6,03 \pm 1,04$ ) balo; šotokan karate ( $6,16 \pm 1,38$ ) balo, tiek komandinės sporto šakas - futbolą ( $6,33 \pm 1,05$ ) balo; krepšinį ( $6,32 \pm 1,27$ ) balo ir rankinį ( $6,22 \pm 1,00$ ) lankantys vaikai (žr. 5 priedas).

Nemažiau reikšmingas jaunesiems sportininkams ir šios subskalės teiginys „*Sportuoju, nes man patinka visiškai pasinerti į sportinę veiklą*“. Pasinerdami į sportinę veiklą didžiausią vidinį pasitenkinimą jaučia krepšininkai ( $6,06 \pm 1,36$ ); rankininkai ( $6,06 \pm 1,00$ ); tinklininkai ( $6,00 \pm 1,71$ ) balo. Įsitraukimas į sportinę veiklą dėl aštrių pojūčių azarto, emocijų nėra aktualus jaunesiems sportininkams. Mažiausiai tai aktualu plaukimą ( $3,95 \pm 1,87$ ) balo ir tenisą ( $3,75 \pm 2,75$ ) balo lankantiems vaikams.

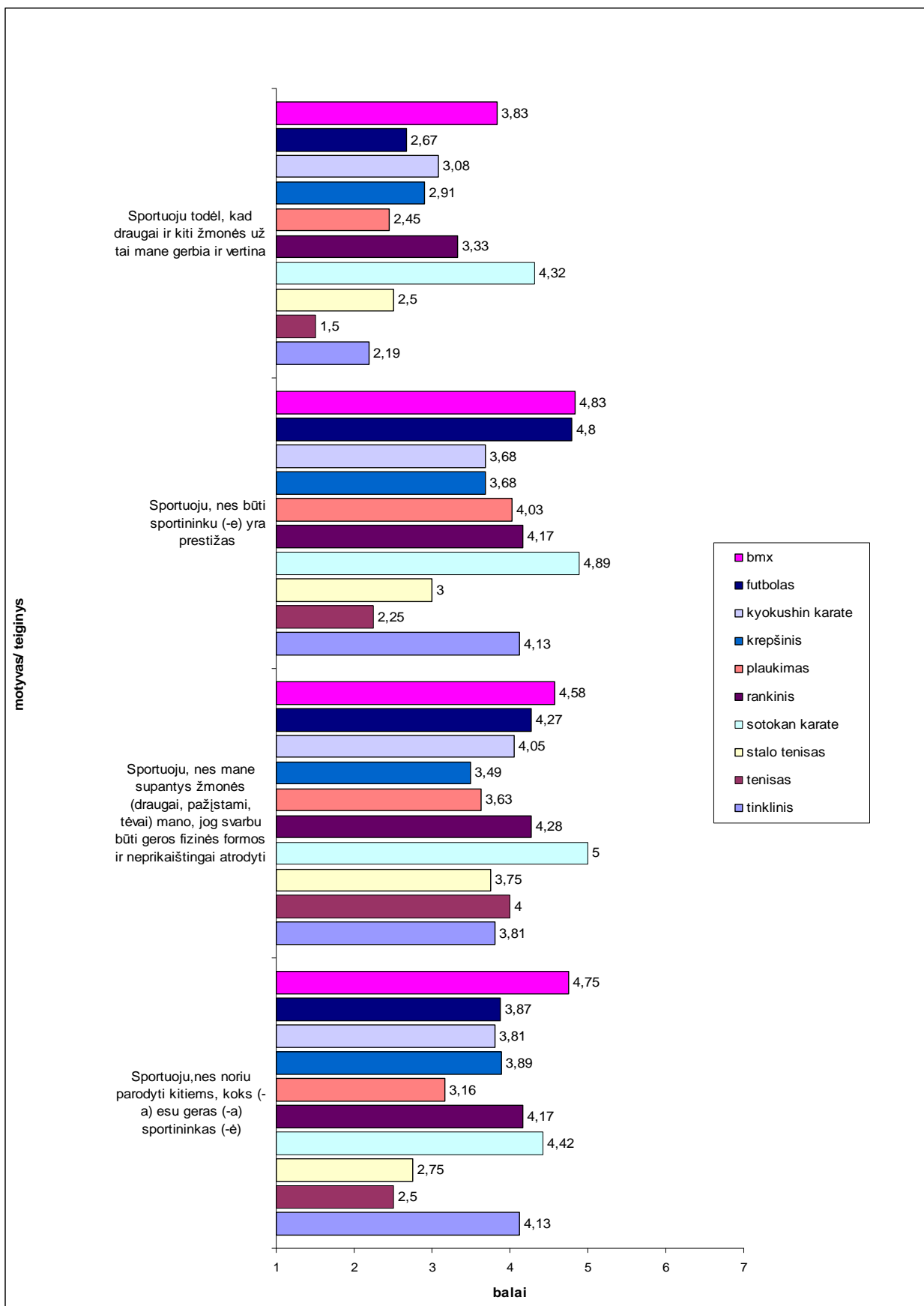
Tyrimų rezultatų analizė leidžia teigti, kad jaunieji sportininkai turi tikslą, žino ko nori, siekia sužinoti ko reikia, kad pasiektų norimą rezultatą. Pasinerdami į sportinę veiklą jie jaučia vidinį pasididžiavimą, kuris ir yra variklis sutelkiantis jaunąjį sportininką siekti dar geresnių rezultatų, net ir tada, kai niekas nemato.

Analizuojant subskalę "išorinė motyvacija- identifikuotis, susitapatinti" (žr. 21 pav.) pastebima, kad šios sporto šakos sportininkų šioje subskalėje stipriausiai išreikšti motyvai: "*sportuoju nes sportas yra geras būdas išmokti daug dalykų, kurie galėtų būti naudingi kitose gyvenimo srityse*", kur vidutinių įverčių balų intervalas-3,25- 6,0, ir "*sportuoju, nes tai vienas geriausių būdų ugdyti kitas asmenines savybes*", kur vidutinių įverčių balų intervalas- 3,0- 5,79 (žr. 5 priedas). Iš gautų duomenų matyti, kad nesąmoningai priimtas motyvų išorinis reguliavimas, užsiimant sportine veikla labiausiai išreikštas pas šotokan karate sportininkus, silpniausiai – teniso sporto šakos atstovams. Tai rodo, kad jaunieji šotokan karate sportininkai vertina tai, kad kultivuodami savo pasirinktą sporto šaką, jie išmoksta tokių dalykų, kurie galėtų praversti ir kitose gyvenimo srityse.

Iš gautų duomenų pastebėta, kad teiginiui "*sportuoju, nes manau, kad tai- vienas geriausių būdų susirasti draugų ir pabendrauti*" sporto šakas lankantys respondentai pritaria skirtingai- nuo ( $4,5 \pm 1,41$ ) iki ( $1,75 \pm 0,96$ ) balo.



22 pav. Mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „išorinė motyvacija – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas“) motyvų vidutiniai įverčiai



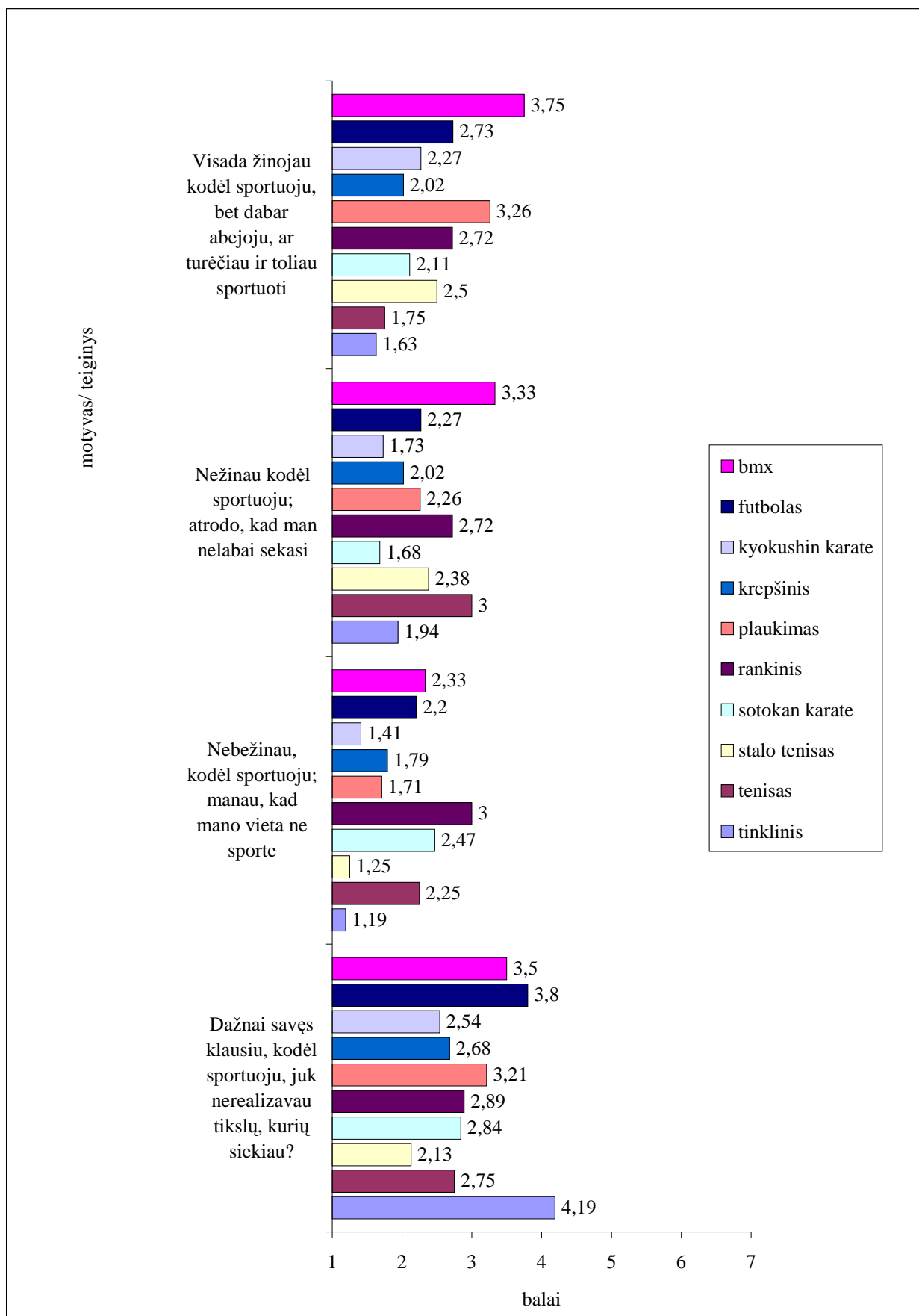
23 pav. Mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „išorinė motyvacija – tiesioginis išorinis reguliavimas“) motyvų vidutiniai įverčiai



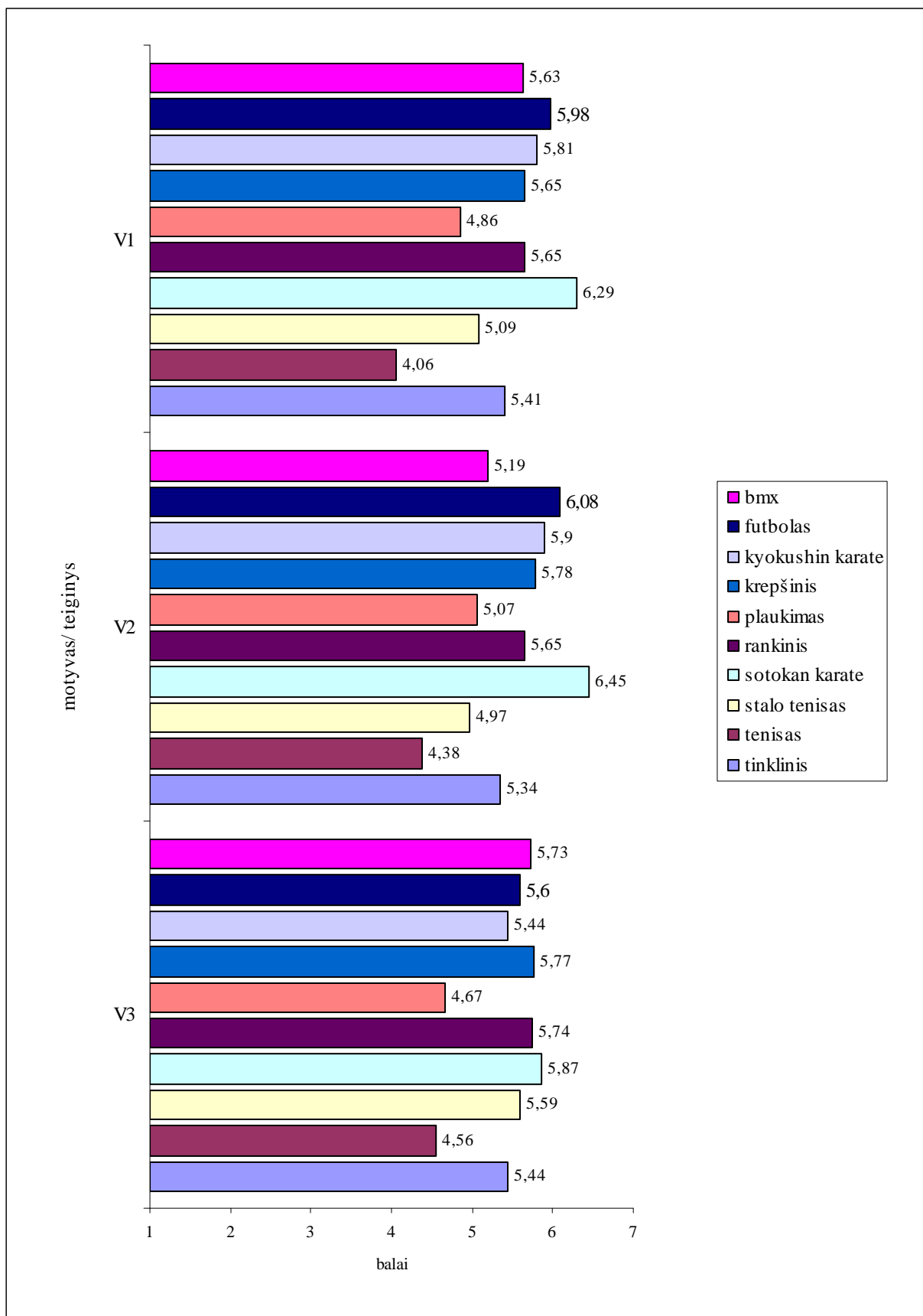
Analizuojant subskalės „išorinė motyvacija – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas“ (žr. 22 pav.) pastebima, kad nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas užsiimant sportine veikla pasireiškia gan aukšta motyvacija. Ypač tai aktualu tarp individualias sporto šakas pasirinkusių sportininkų. Aukščiausias šioje subskalėje šioje s vidutiniais balų įverčiais įvertinti teiginiai „*Sportuoju, nes norint būti geros formos, būtina sportuoti*“ – šotokan karate sportininkų ( $6,47 \pm 1,47$ ) balo; BMX dviratininkų ( $6,17 \pm 1,80$ ) balo; kyokushim karate ( $6,14 \pm 1,18$ ) balo. Beveik tapaciai pritaria tiek individualias sporto šakas, tiek komandines sporto šakas pasirinkę vaikai teiginiams „*Jausčiausi blogai, jei nerasčiau laiko sportuoti*“ balų intervalas (4,46 – 5,75) balo; „*Kad gerai jausčiausi privalau sportuoti*“ – balų intervalas (4,42 – 5,58) balo. Šios subskalės motyvas „*Sportuoju, nes privalau reguliariai sportuoti*“ tiriamųjų įvertintas šiek tiek aukščiau nei 4 balai, išskyrus šotokan karate sportininkus ( $5,53 \pm 1,07$ ) balo ir tenisininkus ( $5,00 \pm 2,45$ ) balo.

Apibendrinant šios subskalės rezultatus būtų galima teigti, kad tiriamieji sportine veikla užsiima labiau skatinami išorės veiksnių, nei vidinių paskatų. Pasak E.L. Ryan (1985) išorinis reguliavimas ne skatina o gali ir mažinti motyvaciją.

Vertinant subskalės „išorinė motyvacija – tiesioginis išorinis reguliavimas“ (žr. 23 pav.) teiginių vidutinius įverčius, pastebėta, kad beveik visi teiginiai įvertinti ne aukštesniu nei 5 balai vidutiniu įverčiu. Tyrimo duomenys rodo, kad stipriausiai šios subskalės teiginiams pritaria šotokan karate kultivuojantys sportininkai. Pažymėtina, kad kaip svarbiausią savo sportinės veiklos tiesioginio išorinio reguliavimo motyvą jaunieji sportininkai išskiria – sportavimą dėl juos supančių žmonių nuomonės, kad svarbu būti geros fizinės formos ir nepriekaištingos išvaizdos – balų įverčių intervalas – 3,49 – 5,00 balo. Ne taip svarbu yra sportuoti ir pasirodyti kitiems, kad esi geras sportininkas – balų intervalas 2,25 – 4,83 balo, kaip būti sportininku, nes juo būti yra prestižas – balų intervalas -2,25 – 4,89balo.



24 pav. Mergaičių ir berniukų sportavimo motyvai (subskalė „nemotyvuotumas“) motyvų vidutiniai įverčiai



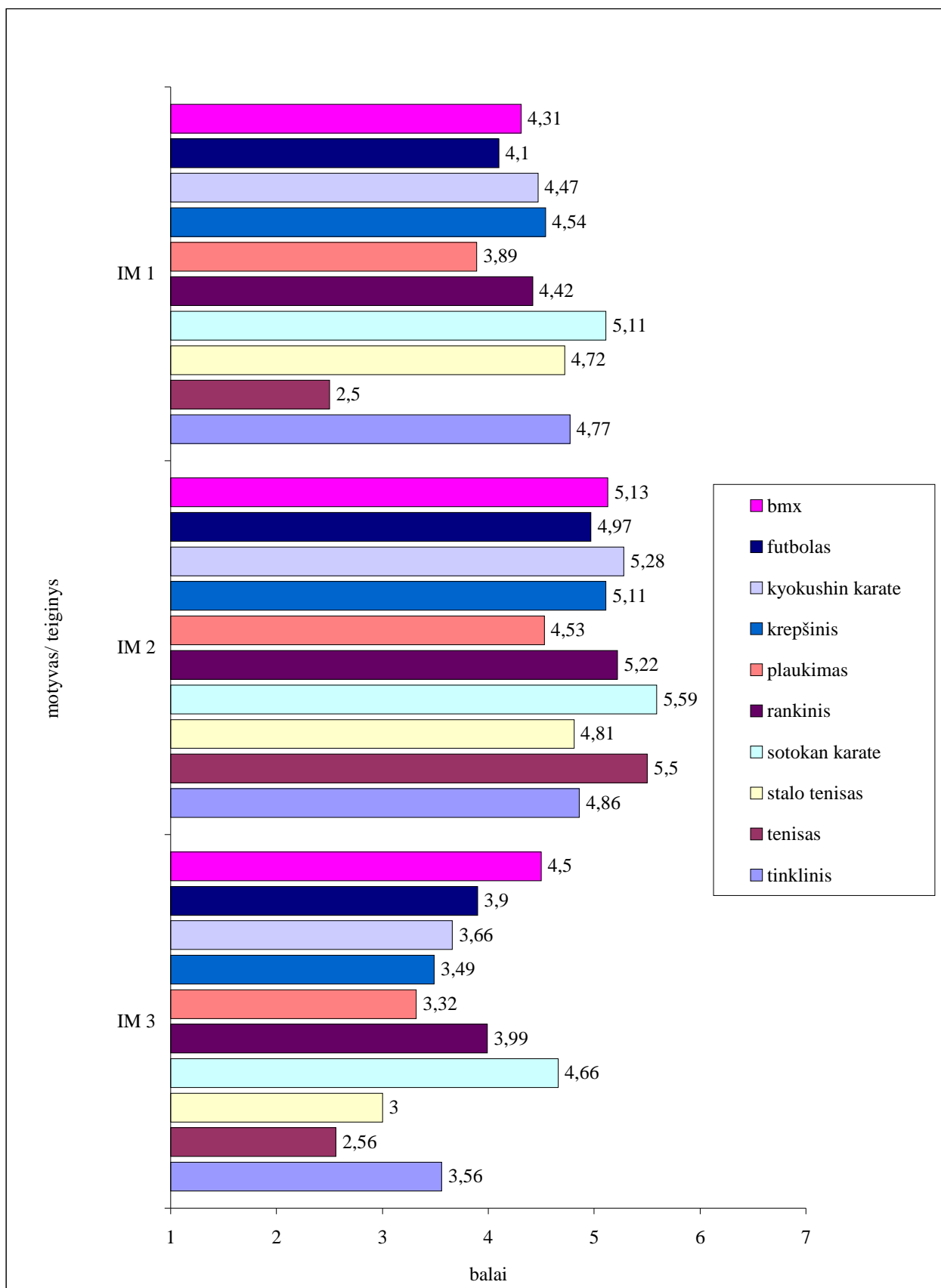
25 pav. Jaunųjų sportininkų sporto motyvacijos skalė subskalių įverčiai (V1 – vidinė motyvacija – sužinoti; V2 – vidinė motyvacija – siekti tobulumo; V3 – vidinė motyvacija – patirti)

Vertinant jaunųjų sportininkų nemotyvuotumą apibūdinančių teiginių raišką sporto šakų aspektu nustatyta, kad BMX dviratininkams būdingas aukštesnis nemotyvuotumo pasireiškimo lygis nei kitų sporto šakų jauniešiams sportininkams (žr. 24 pav.). Motyvo "*Visada žinojau kodėl sportuoju, bet dabar abejoju, ar turėčiau ir toliau sportuoti*" BMX sporto šakos sportininkų įvertintas didžiausiais įverčių balais ( $3,75 \pm 2,34$ ). Teiginio "*Nežinau kodėl sportuoju; atrodo, kad man nelabai sekasi*" taip pat intensyvumo balas didžiausias BMX sportininkų tarpe ( $3,33 \pm 1,92$ ). Tai parodo, kad jie sportuoja, tačiau pasiekti laukiamą rezultatą jiems nelabai sekasi. Nemotyvuotumas ryškėja suvokiant, kad trūksta gebėjimų ir talento, kai tikslo siekimas reikalauja per daug pastangų, tuomet atsiranda abejonė užsiimama sportine veikla, bei savo gebėjimais joje. Analizuojant motyvą "*Dažnai savęs klausiu, kodėl sportuoju, juk nerealizavau tikslų kodėl, kurių siekiu?*" pastebėta, kad ryškiu poreiškio lygiu pasižymi tinklinio sporto šakos respondentai ( $4,19 \pm 2,20$ ). Tai parodo, kad tinklinio sporto šaką kultivuojantys sportininkai abejoja pasirinktos veiklos strategijos sėkme.

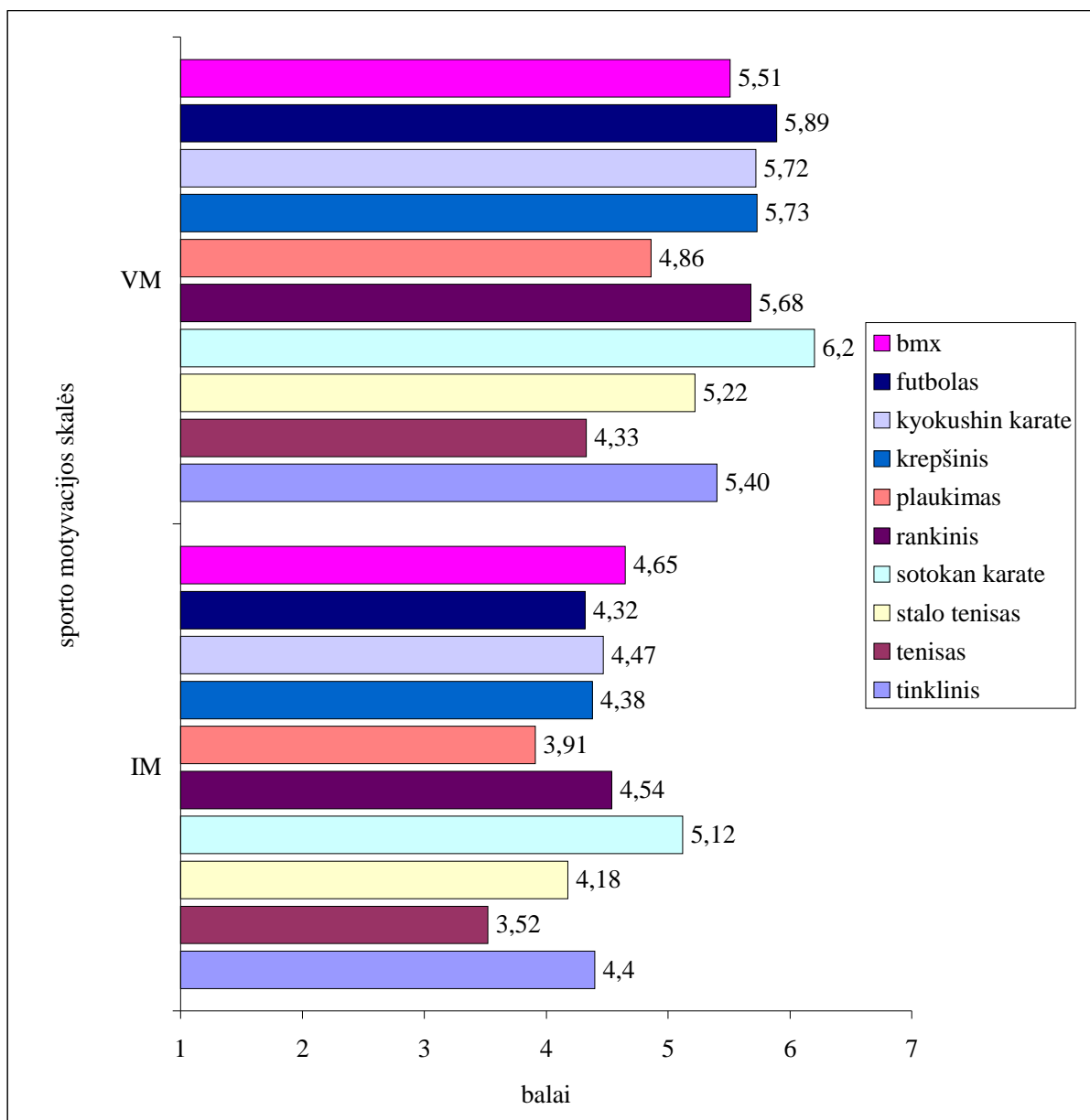
Kuo daugiau mūsų veiksmai atitiks asmeninę vertybių sistemą ir savęs pačių suvokimą, tuo stipresnė bus motyvacija. Vidinė motyvacija remiasi asmeniniais faktoriais, kiekvienas žmogus kažką laiko svarbiu, turi individualių gabumų ir, norėdami tai pasiekti ar tobulinti, nukreipia į tai sąmoningus veiksmus.

Įvertinus kiekvienos "vidinės motyvacijos" subskalės motyvų vidutinius įverčius (žr. 25 pav.) pastebėta, kad beveik visi teiginiai įvertinti ne žemesniu nei 5 balai vidutiniu įverčiu. Tyrimo duomenys rodo, kad daugiausia pritaria teiginiui "vidinė motyvacija- siekti tobulumo", kur didžiausiais intensyvumo balais pasižymėjo šotokan karate sportininkai ( $6,45 \pm 0,71$ ) balo. Galima daryti prielaidą, kad šotokan karate sporto šaką kultivujančių sportininkų vidinė motyvacija yra stipriau išreikšta nei kitų sporto šakų sportininkų. Veikla, kuria jie užsiima teikia malonumą, asmeninį pasitenkinimą, turi didesnę poreikį sužinoti ir suprasti, jie yra labiau smalseni.

Žemiausiais vidinė motyvacija išreikšta plaukikų - balų intervalas – 4,67 – 5,07 balo ir tenisininkų - balų intervalas - 4,06 – 4,56 balo.



26 pav. Mergaičių ir berniukų sporto motyvacijos skalė subskalių įverčiai (identifikuoti, susitapatinti; I2 – išorinė motyvacija – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas; I3 – išorinė motyvacija – tiesioginis išorinis reguliavimas; NEMO – nemotyvuotumas)



27 pav. Mergaičių ir berniukų vidinės motyvacijos (VM), išorinės motyvacijos (IM), vidutiniai įverčiai

Išorinis poveikis visose išorinės motyvacijos subskalėse (žr. 26 pav.) labiausiai pasireiškia pas jaunuosius sportininkus kultivuojančius šotokan karate sportą ( $5,59 \pm 0,90$ ) balo. Lyginant jaunųjų sportininkų sportinės veiklos motyvus nustatyta, kad stipriausiai išreikšta subskalė „išorinė motyvacija – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas“ - balų intervalas 4,53 – 5,59 balo (žr. 5 priedas). Introjekcinis reguliavimas pasireiškia, kai asmuo nesąmoningai priima kito žmogaus ar žmonių grupės elgesio standartus ir vertybes (sportuoju, nes norėdamas būti geros formos, būtina sportuoti) (Ryan, Deci, 2007). Galima daryti prielaidą, kad šotokan karate sportininkai motyvuojami išorinės motyvacijos – nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo jaučia tam tikrą spaudimą būti geros formos ir jaučiasi sutrikę tuomet, kai nėra geriausios formos.

„Išorinė motyvacija – identifikuotis, susitapatinti“ – visų sporto šakų respondentų išskyrus šotokan karate, išreikšta beveik tapačiai balų intervalas 3,89 - 4,77 balo. Galima daryti prielaidą, kad sportininkams, kuriems būdingas šis motyvacijos tipas, jaučia, kad jų dalyvavimas sportinėje veikloje prisideda prie jų asmenybės raidos ir tobulėjimo.

Apžvelgiant išorinės motyvacijos subskalių vidutinius įverčius nustatyta, kad silpniausiai išreikšta subskalė „išorinė motyvacija - tiesioginis išorinis reguliavimas“, kurios vidutinių įverčių balų intervalas 2,56 – 5,00 balo. Silpniausiai išoriniai veiksniai kontroliuoja teniso ( $2,56 \pm 1,33$ ) balo, stalo teniso ( $3,00 \pm 1,18$ ) balo sportininkų, elgesį, kas leidžia daryti prielaidą, jog jiems mažiausiai rūpi materialinis atlygis ir silpniausiai veikia iš tėvų, draugų, pažįstamų patiriamas išorinis spaudimas.

Analizuojant sporto šakų tiriamųjų atsakymų į teiginius, apibūdinančius vidinę ir išorinę motyvaciją sportuoti vidutinius įverčius, matyti, kad stipriausiai tiek vidinė, tiek išorinė motyvacija pasižymi šotokan karate sporto šakos sportininkai (žr. 27 pav.). Jų vidinės motyvacijos teiginių vertinimo vidurkiai siekia ( $6,2 \pm 0,7$ ), išorinės – ( $5,12 \pm 0,88$ ) balo (žr.5 priedas). Iš gautų duomenų matyti, kad labiau išreikšta šių sporto šakos atstovų yra vidinė motyvacija. Tai rodo, kad kovos menų sportininkams labai svarbu turėti vidinį siekimą, būti kompetentingiems spręsti ir įvaldyti užduotis bei siekti sėkmės, tačiau iš gautų rodiklių matyti, kad šiems sporto šakos respondentams reikšmingas yra ir pastiprinimas iš šalies. Tyrimo duomenys atskleidė, kad silpniausiai motyvuoti yra teniso sporto šakos atstovai. Šios sporto šakos vidinės motyvacijos vidutinis įverčių balas- ( $4,33 \pm 1,44$ ), išorinės- ( $3,52 \pm 0,80$ ). Palyginus labiausiai išreikšta motyvacija pasižymintios sporto šakos šotokan karate ir žemiausia motyvacija- teniso sporto šakos respondentus matyti, kad vidinės ir išorinės motyvacijos skirtumai atitinkamai 1,87 ir 1,6 balo aukštesni šotokan karate sportininkų.

## IŠVADOS

- 1. Sisteminė mokslinių tyrimų analizė (Malinauskas, 2003; Myers, 2000; Vallerand ir kt., 1993) atskleidė sportinės veiklos motyvacijos teorijas, galinčias paaiškinti, kokius tikslus nori pasiekti sportininkai, kokie jų poreikiai bei išryškino motyvacijos sportui ypatumus.**
- 2. Palyginus jaunųjų sportininkų motyvaciją sportui lyties aspektu nustatyta, kad:**
  - *vidinė motyvacija* berniukų ( $5,79 \pm 1,21$ ) balo yra labiau išreikta nei mergaičių ( $5,48 \pm 1,17$ ). Ypač svarbūs motyvai: "Sužinoti" ir "Siekti tobulumo";
  - *išorinė motyvacija* berniukų pasižymi aukštesniais vertinimo vidurkiais, nei mergaičių. Pažymėtina, kad tarp visų subskalės „*išorinė motyvacija - tiesioginis išorinis reguliavimas*“ teiginių yra statistiškai reikšmingi skirtumai ( $p < 0,05$ ).
  - įvertinus *nemotyvuotumas* vidutinius įverčius, reikšmingas tarpgrupinis skirtumas ( $p < 0,05$ ) nustatytas motyvo "Visada žinojau, kodėl sportuoju, bet dabar abejoju, ar turėčiau ir toliau sportuoti", kur berniukų šio teiginio intensyvumas siekė ( $2,89 \pm 2,09$ ) balo; mergaičių- ( $1,99 \pm 1,50$ ) balo.
- 3. Palyginus jaunųjų sportininkų motyvaciją amžiaus aspektu nustatyta, kad:**
  - *vidinė motyvacija* stipriausiai išreikšta tarp 11-13 metų jaunųjų sportininkų. Didžiausiu poreiškio lygiu pasižymi motyvų grupė „*vidinė motyvacija - siekti tobulumo*“, kur 11 metų sportininkų šios subskalės intensyvumo balas siekia ( $6,27 \pm 1,11$ ), mažiausiu – 14 metų ( $5,13 \pm 1,42$ ) balo. Skirtumas tarp šių grupių- statistiškai reikšmingas ( $p < 0,05$ ).
  - *išorinė motyvacija* išsiskiria 12 metų sportininkai, kurių intensyvumo balas ( $5,36 \pm 1,19$ ), mažiausia – 11 metų ( $3,18 \pm 1,11$ ).
  - *nemotyvuotumas* labiausiai išreikštas tarp 15 metų ( $2,76 \pm 1,48$ ) sportininkų.
- 4. Palyginus jaunųjų sportininkų motyvaciją sporto šakų aspektu nustatyta, kad:**
  - tiriamųjų atsakymų į teiginius, apibūdinančius tiek vidinę ( $6,45 \pm 0,71$ ) , tiek išorinę motyvaciją ( $5,59 \pm 0,90$ ) sportuoti, aukščiausiais balų įverčiais išsiskiria šotokan karate sporto šaką kultivuojantys sportininkai. Žemiausiu motyvuotumu tiek vidine ( $4,06 \pm 1,65$ ), tiek išorine ( $2,5 \pm 1,24$ ) motyvacija pasižymi teniso sporto šakos atstovai.
  - nustatyta, kad *nemotyvuotumas* aukščiausiais įverčių balais, kaip ir amžiaus aspektu, užfiksuotas teiginio „*Dažnai savęs klausiu, kodėl sportuoju, juk nerealizavau tikslų, kurių siekiu?*“ tinklinio sporto šakos atstovų ( $4,19 \pm 2,20$ ) balo, žemiausiais- stalo teniso tiriamųjų ( $2,13 \pm 1,13$ ) balo.



- 5. Apibendrinus dviejų motyvacijos rūšių ir porūšių suminius įverčius (šie leido integraliai spręsti apie bendrą jaunųjų sportininkų motyvacijos struktūros stiprumą) paaiškėjo, kad 11- 13 metų sportininkai yra labiausiai motyvuoti sportininkai; stipriau tiek vidinė, tiek išorinė motyvacija išreikšta berniukų tarpe; sporto šakos šotokan karate sportininkai yra motyvuočiausi.**

## REKOMENDACIJOS

1. Siekiant motyvacijos padidinimo būtina sukurti tokias mokymosi sąlygas, kurios atitiktų jaunųjų sportininkų interesus ir galimybes.
2. Siekiant padidinti sportuojančių mokinių motyvaciją, būtina įvertinti situacijos ir asmenybės savybes.
3. Kartu su fizinio lavinimo ugdymu, turi eiti ir tinkamo požiūrio į save ir į savo gyvenimo tikslų puoselėjimą, kas leis labiau pasitikėti savimi.
4. Kūno kultūros ugdymo kokybei svarbi kūno kultūros mokytojo, trenerio kompetencija, nuolat keliama kvalifikacija, naujovių paieška, perimant kolegų specialistų patirtis.
5. *Sporto pedagogams* atsižvelgti į vaiko organizmo vystymosi, brendimo ypatumus, taip pat į socialinę aplinką bei galimą jos poveikį.
6. Ypatingą dėmesį atkreipti į pozityvaus stimuliavimo priemones: pagirti už gerai atliktus pratimus arba laimėjimus, paskatinti nesėkmės atveju, akcentuoti neišnaudotas paauglio galimybes.
7. Daugiau dėmesio skirti pratimams, kuriuos atlikdami sportininkai galėtų patirti meistriškumo ir sėkmės pojūtį.
8. Kokybinių treniruotės technologijų sukūrimas ir įdiegimas į praktiką rengiant jaunuosius sportininkus turi tapti svarbiu trenerio veiklos motyvacinio stimulu.
9. *Tyrėjams, būsimiems magistrantams* - intensyviau patyrinėti motyvacijos ypatumus sporto šakų aspektu.

## LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Ališauskas A. (1999). Socialinės problemos bendrojo lavinimo mokykloje: mokinių socialiniai poreikiai ir jų tenkinimas. *Socialiniai tyrimai*, 3 (6), p. 2-3.
2. Almonaitienė J. (Red.) (2002). *Bendravimo psichologija*. Kaunas: Kauno technologijos universiteto leidykla.
3. Aramavičiūtė V. (2005). *Auklėjimas ir dvasinė asmenybės branda*. Vilnius: Gimtasis žodis.
4. Aramavičiūtė V. (2004). Kai kurie vyresniųjų mokinių gyvenimo mokykloje aspektai. *Acta paedagogica Vilnensia*, 12, p. 149- 155.
5. Augis R. (1993). *Psichologijos žodynas*. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos institutas.
6. Barkauskaitė M. (1998). Paauglių laisvalaikio veiklos ir užimtumo kitimas. *Sporto mokslas*, 1(10), p. 44-46.
7. Barkauskaitė M. (2001). *Paaugliai: sociopedagoginė dinamika*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
8. Barvydienė V., Beresnevičienė D., Lekavičienė R. (1996). *Psichologija studentui*. Kaunas: Technologija.
9. Bitinas B. (1997). *Edukologijos mokslinio pažinimo ypatumai. Lietuvos edukologija*. Vilnius: Leidybos centro leidykla.
10. Bitinas B. (1996). *Ugdymo filosofijos pagrindai*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
11. Bitinas B. (1998). *Ugdymo tyrimo metodologija*. Vilnius: Jošara.
12. Bobrova L., Kazlauskienė A., Lukavičienė V. ir kt. (2008). *Kursinių ir baigiamųjų (bakalauro, magistro, specialiųjų profesinių studijų) darbų rengimo ir gynimo metodinės rekomendacijos*. Šiauliai: VšĮ Šiaulių universiteto leidykla.
13. Blauzdys V., Bagdonienė L. (2007). *Mokinių teigiamo požiūrio į kūno kultūrą kaip mokymosi dalyką ugdymas, didinant jo prasmingumą*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
14. Broom L., Bonjean Ch. M., Broom D. H. (1992). *Sociologija. Esminiai tekstai ir pavyzdžiai*. Kaunas: Littera Universitatis Vytauti Magni leidykla.
15. Bučiūnienė I. (1996). *Personalo motyvavimas*. Kaunas: Technologija.
16. Butkienė G., Kepalaitė A. (1996). *Mokymasis ir asmenybės brendimas: pedagoginės psichologijos įvadas studentams, mokytojams, tėvams*. Vilnius: Margi raštai.
17. Chen A., Ennis C. D. (2004). Goals, interests, and learning in physical education. *Journal of Educational Research*, 97 (6), p. 329—338.
18. Chripkova A., Dragunova T., Gordinas A. ir kt. (1984). *Paauglys*. Kaunas: Šviesa.

19. Cratty B. J. (1989). *Psychology in Contemporary Sports (3rd. Ed.)*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
20. Creek J. (1997). *Occupational therapy and mental health. Second edition*. New York: Churchill Livingstone.
21. Csikszentmihalyi M. & Nakamura J. (1989). *The dynamics of intrinsic motivation*. New York: Academic Press.
22. Černius J. V. (1992). *Mokytojo pagalbininkas*. Kaunas: Littera Universitatis Vytauti Magni leidykla.
23. Černius J. V. (1997). *Tėvų ir mokytojų pagalbininkas*. Kaunas : Poligrafija ir informatika.
24. *Dabartinės lietuvių kalbos žodynas* (2000). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos institutas.
25. Davis K., Newstrom J. (1985). *Human Behavior at Work: Organizational Behavior*. New York: McGraw- Hill Company.
26. Deci E. L., Ryan R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
27. Deci E. L., Ryan R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, p.1024-1037.
28. 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, p. 627-668.
29. Dubauskas G. (Red.) (2006). *Organizacijos elgsena*. Vilnius: Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija.
30. Duda J.L., Fox K.R., Biddle S.J.H., Armstrong N. (1992). Children's achievement goal and belief about success in sport. *British Journal of Education Psychology*, 62, p.313-323.
31. Erikson E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
32. Everard B., Morris G. (1997). *Efektyvus mokyklos valdymas*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
33. Felser G. (2006). *Motyvacijos būdai: asmens sėkmę lemiantys faktoriai, praktinis psichologijos panaudojimas*. Vilnius: Alma litera.
34. Flood S., Hellsted J. (1991). Gender differences in motivation for intercollegiate athletic participation. *Journal of Sports Behavior*, 3 (14), p. 159—168.
35. Frankl V. E. (1998). *Žmogus ieško prasmės*. Vilnius: Katalikų pasaulis.
36. Frederick C. M., Ryan R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, p. 124-46.
37. Fürst M. (1999). *Psichologija*. Vilnius.

38. Gabler H. (1994). Motivation to fairness in sport – psychological considerations as a basis for pedagogical conclusions // *World Congress Physical Education and sport*, 94, p. 10.
39. Gibbons S., Ebbeck V., Weiss M. (1995). Fair play for Kids: Effect on the moral development of children in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, p. 12–17.
40. Grucė R. (1994). *Šeima ir vaikų auklėjimas*. Vilnius: Lumen fondo leidykla.
41. Gučas A. (1990). *Vaiko ir paauglio psichologija*. Kaunas: Šviesa.
42. Herzberg F. (1996). *Work and the Nature of Man*. Cleveland, OH: World Publishing.
43. Jacikevičius, A. (1995). *Žmonių grupių (socialinė) pedagogika*. Vilnius: „Asveja”, Lietuvos informacijos instituto leidykla.
44. Jacikevičius, A. (1996). *Siela, mokslas, gyvensena*. Vilnius: Žodynas.
45. Jovaiša L. (2001). *Edukologijos pradmenys. Studijų knyga*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
46. Jovaiša L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius: Gimtasis žodis.
47. Jovaiša L., Vaitkevičius J. (1987). *Pedagogikos pagrindai*. Kaunas: Šviesa.
48. Juodaitytė, A. (2003). *Socializacija ir ugdymas vaikystėje*. Vilnius: Petro Ofsetas.
49. Kardelis K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Kaunas: Šviesa.
50. Karoblis P. (1999). *Sporto treniruotės teorija ir didaktika*. Vilnius: Elgada.
51. Kirjonen J. (1990). Personal values and motivation for exercise. *Proceedings of the World Congress on Sport for all, held in Tampere, 3-7 June 1990*, p. 413-421.
52. Lamanuskas V. (2000). *Edukologijos praktikumas*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
53. Lapė J., Navikas G. (2003). *Psichologijos įvadas*// Vadovėlis. Vilnius: Lietuvos teisės universitetas.
54. Legkauskas V. (2001). *Psichologijos įvadas* // Paskaitų medžiaga. Kaunas: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
55. Leontjevas A. (1972). *Žmogaus kalba ir protas*. Vilnius: Mintis.
56. Linda A. Bump (2000). *Sporto psichologija treneriui*// Studijų vadovas. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
57. Maceina A. (1998). *Mintys, apmąstymai*. Vilnius: Eugrimas.
58. Malinauskas R. (1998). Vaikinių, kurie renkasi bokšą, motyvacijos ypatumai. *Sporto mokslas*, 3 (12), p. 20-23.
59. Malinauskas R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas: Lietuvos Kūno kultūros akademijos leidykla.
60. Malinauskas R. (2003). Didelio meistriškumo dvikovos sporto šakų sportininkų ir jų rezervo motyvacijos ypatumai. *Sporto mokslas*, 1 (31), p.19-22.

61. Martens R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centro leidykla.
62. Maslow A. (1970). *Motivation and Personality*. New Yourk: Van Nostrand Rheinhold.
63. Matthew P., Martens R., Webber S. N. (2002). Psychometric Properties of the Sport Motivation Scale: An Evaluation With College Varsity Athletes From the U. S. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, p. 254-270.
64. Miškinis K. (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademijos leidykla.
65. Miškinis K. (2000). Sporto kaip socialinio reiškinių panaudojimas moksleiviams ugdyti. *Sporto mokslas*, 2 (20), p.46-50.
66. Miškinis K. (1998). Sporto ir kūno kultūros sąsaja: įtaka žmogaus tobulėjimui. *Sporto mokslas*, 4 (13), p.20-23.
67. Monginaitė L. (2005). *Įvadas į psichologiją: mokomoji knyga*. Vilnius: Šviesa.
68. Myers G.D. (2000). *Psichologija*. Kaunas: Poligrafijos ir informatikos leidykla.
69. Murray H. (1938). *Exporations in personality*. New York: Oxford University Press.
70. Navaitis G. (1998). *Psichologinė parama paaugliui*. Vilnius: Kronta.
71. Navaitis G. (1998). *Psichologinė parama vaikams*. Vilnius: Kronta.
72. Ntoumanis N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, p. 177-194.
73. Palaima J. (1976). *Sportininko valios ugdymas*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros instituto leidykla.
74. Palaima J. (1976a). *Sportininkų psichologinis ruošimas varžyboms*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros instituto leidykla.
75. Palaima, J. (1984). *Sporto psichologijos objektas ir uždaviniai*. Vilnius: Vaga.
76. Porat F. (1991). *Savigarba: kelias į sėkmę ir meilę*. Kaunas: Menta.
77. Poviliūnas, A. (1998). Kai kurie sporto ir olimpinio sąjūdžio bruožai visuomeniniu aspektu. *Sporto mokslas*, 4 (13), p. 3-4.
78. Poviliūnas A. (1996). *Intelektualai kai kuriose socialinėse teorijose*. Vilnius: Solertija.
79. Rajeckas V. (1995). *Asmenybės raida ir ugdymas*. Vilnius: „Asveja“, Lietuvos informacijos instituto leidykla.
80. Rajeckas V. (1999). *Pedagogika- ugdymo mokslas ir menas*. Vilnius: Vaga.
81. Reed K. L.(1984). *Model of practice in occupational therapy*. Baltimore: Williams & Wilkins.
82. Rupšienė L. (2000). *Nenoras mokytis - socialinis pedagoginis reiškinys*. Monografija. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.

83. Siegenthaler, Gonzalez, 1997. Youth sports as serious leisure: A critique. *Journal of Sport & Social Issues*, 21(3), p. 298-315.
84. Stoner J. A. F., Freeman R. E., Gilbert D. R. (2005). *Vadyba*. Kaunas: Šviesa.
85. Stonkus S. (2000). Sportinio rengimo principai. *Treneris*, 1, p. 3-8.
86. Stonkus S. (Sud.) (1996). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademijos leidykla.
87. Stonkus S. (Sud.) (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademijos leidykla.
88. Stonkus S., Zuoza A. K, Jankus V. ir kt. (1998). *Žaidimai: teorija ir didaktika*. Vadovėlis. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademijos leidykla.
89. Skernevičius J. (1996). Sportininkų ištvermės ugdymas. *Sporto mokslas*, 2(4), p. 5-9.
90. Skernevičius J. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacinis centras.
91. Skernevičius J. (1997). *Sporto treniruotės fiziologija*. Vilnius: Lietuvos tautinio olimpinio komiteto leidykla.
92. Šalkauskis S. (1991). *Pedagogikos raštai*. Kaunas: Šviesa.
93. Šarkauskienė A., Adaškevičienė E. (2008). 5—6 klasių mokinių neformalųjį fizinių ugdymą lemiantys veiksniai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3 (70), p. 88—94.
94. Šernas V. (1995). *Profesinė pedagogika*. Vilnius: Baltic ECO leidybos centras.
95. Šukys S. (2002). *Socialiniai, moraliniai sporto psichologijos aspektai*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademijos leidykla.
96. Tamošauskas P. (2000). *Humaniškai orientuotas studentų fizinis ugdymas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
97. Tilindienė, I. Bitinas, B. (2000). Sportuojančių paauglių sėkmės motyvacijos ypatumai. *Socialiniai mokslai*, 2(23), p. 125-130.
98. Vaičiulienė A. (2001). *Paauglystė- didelių permainų metas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
99. Vallerand R. J. (1983). The effects of differential amounts of positive verbal feedback on the intrinsic motivation of male hockey players. *Journal of Sport Psychology*, 5, p. 100–107.
100. Vallerand R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*, Champaign, IL: Human Kinetics, p. 255–279.
101. Vingras A., Vingrienė A. (1998). *Lytiškumas ir vaikas*. Vilnius: Viltis.
102. Vydūnas (1990). *Sveikata. Jaunumas. Grožė*. Kaunas: Farmacija.

103. Vydūnas (1991). *Sveikata. Jaunumas. Grožė. Gimdymo slėpiniai: sveikatos filosofija. etika.* Kaunas: Farmacija.
104. Weimberg M.D., Gould D. (2006). *Foundations of sport and exercise psychology, Champaign.* III.: Human Kinetics.
105. Weiner B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion.* New York: Springer.
106. Zambacevičienė E.P., Dapkevičienė V. (2007). *Psichologijos įvadas.* Mokymo (si) priemonė studentams. Šiauliai: VšĮ Šiaulių universiteto leidykla.
107. Želvys R. (2001). *Švietimo vadybos pagrindai.* Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
108. Žukauskienė R. (1996). *Raidos psichologija.* Vilnius: Margi raštai.
109. Žukauskienė R. (2007). *Raidos psichologija.* Vilnius: Margi raštai.
110. Верхошанский Ю. В. (1998). Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки. *Теория и практика физической культуры.* Москва, 5. стр. 26-37.
111. Волков Ю. Г. (2000). *Социология.* Москва: Гардарики.
112. Матвеев Л. П. (1991). *Теория и методика физической культуры.* Москва: Физкультура и спорт.
113. Платонов В. Н. (1997). *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.* Киев: Наука.
114. Тощенко Ж.Т Ж. Т. (2001). *Социология.* Москва: Юрайт.
115. Ramanauskienė B., Redagavo gyd. Kuliešytė E. [Žiūrėta 2010-06-14] Prieiga per internetą: <[http://www.spa.lt/1\\_imap.phtml/](http://www.spa.lt/1_imap.phtml/)>.
116. Žmogaus organizmo vystymosi ypatumai. [Žiūrėta 2010-06-14] Prieiga per internetą: <[http://www.shaping.lt/fizinioaktyvumopaslaptys .htm](http://www.shaping.lt/fizinioaktyvumopaslaptys.htm)>