

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Ineta Garuckienė

Kūno kultūros ir sporto edukologijos (*specializacija – sporto vadyba*) magistrantūros studijų
programos studentė

**Miesto ir kaimo gyventojų laisvalaikio fizinį aktyvumą lemiantys
veiksniai**

Magistro darbas

Mokslinis vadovas
doc. dr. L. Grajauskas

Šiauliai, 2014

Darbas originalus.....Ineta Garuckienė
(studento parašas)

SANTRAUKA

MIESTO IR KAIMO GYVENTOJŲ LAISVALAIKIO FIZINĮ AKTYVUMĄ LEMIANTYS VEIKSNIAI

Mintis, kad žmogui reikia judėti, nėra nauja, nes biologinė žmogaus prigimtis reikalauja tam tikro fizinio aktyvumo. Deja, šiandien dėl informacinių technologijų diegimo, ekonominio ir socialinio lygio kilimo spartėjant gyvenimo tempui, didėjant patiriamam stresui, esant dideliame protiniam krūviui, fizinis aktyvumas mažėja, dėl to kyla grėsmė žmonių sveikatai (Potielūnienė, Sližauskienė, Bendoraitienė, 2007).

Fizinis aktyvumas stiprina visas žmogaus organizmo sistemas ir funkcijas. Žmogui fizinis aktyvumas reikalingas taip pat, kaip maistas ir oras. Nors visi tai supranta, tačiau laisvalaikio sportuojančių žmonių mažėja. Mokslininkai išsamiai tyrinėja didžiojo sporto atstovų motyvaciją, o laisvalaikio sportuojančių žmonių motyvacija fiziniam aktyvumui tyrinėjama mažai. Kokie motyvai daugiau ar mažiau lemia moterų ir vyrų fizinį aktyvumą, atskleidė tyrimas.

Tyrimo tikslas – ištirti ir palyginti fizinio aktyvumo motyvacijos raišką lyties ir gyvenamosios vietos aspektu.

Tyrimo objektas – laisvalaikio sportuojančių, skirtingos lyties ir gyvenamosios vietos žmonių, motyvacija fiziniam aktyvumui.

Tyrimo metodai: literatūros šaltinių medžiagos rinkimas, kaupimas, analizė, sisteminimas, interpretavimas, aiškinimas ir apibendrinimas. Anketinės apklausos matematinė rezultatų analizė ir apibendrinimas.

Tyrimo imtis ir organizavimas. Tyrimas buvo atliktas 2013 m. gruodžio mėn. – 2014 m. sausio mėn. miestuose esančiuose sporto klubuose ir kaimo bendruomenėse, kuriose yra vykdoma aktyvi fizinė veikla. Tiriamąją imtį sudarė 265 respondentai, iš jų 148 – moterys ir 117 – vyrai.

Motyvacijos fiziniam aktyvumui tyrimo rezultatai, lyginant lyties ir gyvenamosios vietos aspektu atskleidė, kad miesto ir kaimo moterims svarbiausi motyvai, skatinantys laisvalaikio sportuoti yra *Rekreacija ir Jėga/ištvermė*, miesto vyrams – *Jėga/ištvermė* ir *Rekreacija*, kaimo vyrams – *Rekreacija*, *Jėga/ištvermė* ir *Džiaugsmas*; mažiausiai reikšmingi motyvai miesto moterims – *Varžymasis ir Sveikatos problemos*, kaimo moterims – *Varžymasis ir Socialinis pripažinimas*; miesto vyrams – *Sveikatos problemos* ir *Afiliacija*, kaimo vyrams – *Sveikatos problemos* ir *Socialinis pripažinimas*.

SUMMARY

DETERMINANTS OF LEISURE TIME PHYSICAL ACTIVITY AMONG URBAN AND RURAL POPULATION

The idea that the body needs motion is not new as the biological human nature requires a certain amount of physical activity. Unfortunately, with modern information technology and higher economic and social level accelerating pace of life, enhancing stress, and increasing mental workload, physical activity decreases consequently posing a threat to human health (Potielūnienė, Sližauskienė, Bendoraitienė, 2007).

Physical activity strengthens overall systems and functions of the body. The body needs physical activity as well as food and air. While everyone understands the truth, leisure sport is in decline. Scientists scrutinize motivation in the great sports representatives meanwhile there is very few research into motivation for leisure time physical activity. The survey identified the factors that more or less determine leisure time physical activity among women and men.

Aim: to examine and compare the expression of physical activity motivation in terms of gender and place of residence.

Subject: motivation for leisure time physical activity across different genders and places of residence.

Methods: collection, storage, analysis, organization, interpretation, and generalization of source literature. Mathematical analysis and generalization of questionnaire results.

Sample and Structure. The survey was conducted in urban sports clubs and rural communities actively involved in physical activity. The survey started in December 2013 and ended in January 2014. The sample consisted of 265 respondents: 148 women and 117 men.

In terms of different genders and places of residence, results obtained from the survey on motivation for physical activity revealed that the most important drivers for leisure sports included *Recreation and Strength / Endurance* among urban and rural female, *Strength / Endurance and Recreation* among urban male, *Recreation, Strength / Endurance and Joy* among rural male; the least important drivers were *Embarrassment and Health Problems* among urban female, *Embarrassment and Social Recognition* among rural female, *Health Problems and Affiliation* among urban male, *Health Problems and Social Recognition* among rural male.

TURINYS

SANTRAUKA	2
SUMMARY	3
ĮVADAS	5
1. LITERATŪROS APŽVALGA IR ANALIZĖ	8
1.1. Kūno kultūros ir sporto, kaip socialinio, visuomeninio vaidmens plėtros strateginiai aspektai.....	8
1.1.1. Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo poreikio realizavimo valdymas.....	9
2. Fizinio aktyvumo samprata.....	14
1.2.1. Teoriniai fizinio aktyvumo ir sveikatos sąsajų aspektai.....	15
1.2.2. Moksliniais tyrimais grįstos gyventojų fizinio aktyvumo ir sveikatos stiprinimo paieškos.....	21
3. Motyvacijos, motyvo ir poreikio apibūdinimas.....	23
1.3.1. Motyvacijos rūšys.....	25
4. Sporto klubų teikiamų paslaugų marketingo valdymo teorinis aspektas.....	27
1.4.1. Vartotojų lojalumo sampratos.....	29
1.3.2. Pagrindinės vartotojo motyvacijos charakteristikos.....	31
2. METODIKA IR TYRIMO ORGANIZAVIMAS	35
2.1. Tyrimo metodai.....	35
2.2. Tyrimo imtis ir organizavimas.....	36
3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ	38
3.1. Rekreacijos ir emocinių motyvų raiškos analizė.....	38
3.2 Socialinių motyvų raiškos analizė.....	42
3.3 Sveikatos motyvų raiškos analizė.....	46
3.4. Kūno išvaizdos motyvų raiškos analizė.....	50
3.5. Fizinį galių lavinimo(-si) motyvų raiškos analizė.....	53
IŠVADOS	57
REKOMENDACIJOS	59
LITERATŪRA	60
PRIEDAS	65

IVADAS

Tyrimo aktualumas. *Fizinio aktyvumo tikslas* – saugoti ir stiprinti žmonių sveikatą bei gerinti gyvenimo kokybę, skatinant gyventojų fizinį aktyvumą ir mažinant su fiziniu pasyvumu susijusių ligų plitimą.

Sporto terminų žodyne (2002), terminas *fizinis aktyvumas* aiškinamas taip: tai laiko dalis, kurią žmogus sąmoningai skiria fiziniams pratimams arba tikslingam fiziniam darbui. Šis apibrėžimas atitinka tarptautinėje mokslinėje literatūroje vartojamą sąvoką – *physical activity*.

Anot A. Skurvydo (2004), sveikata – kiekvieno asmeninės atsakomybės reikalas, o bloga sveikata – asmeninis žmogaus pralaimėjimas. Spartūs socialiniai ir ekonominiai procesai turi didelės įtakos žmogaus savijautai ir sveikatos būklei, kuri, PSO (Pasaulio sveikatos organizacija) duomenimis, iki 50–70% priklauso nuo gyvenimo būdo, gyvensenos (*World Health Organisation*, 1993). Kaip teigia S. Stonkus (2002), gyvensena yra žmogaus pasirinktos veiklos ir elgesio visuma. Tai aplinka, kurioje žmogus gyvena, jo kasdieninis fizinis aktyvumas, miego režimas, streso kontrolė, mityba ir t. t.

M. Fogelholm ir kt. (2005) nurodo, kad suaugę žmonės turi būti vidutiniškai fiziškai aktyvūs bent 30 min. per dieną daugumą savaitės dienų, arba dar geriau, kasdien. Minėti autoriai siūlo alternatyvą – 2–3 val. per savaitę mankštintis (rekomenduojamo fiziniam tinkamumui, *angl. fitness*, gerinti). Optimalus fizinio aktyvumo lygmuo apima abi dalis (kasdieninį fizinį aktyvumą ir mankštinimąsi), tačiau minimalus – bent jau kasdieninis fizinis aktyvumas. R. Jankauskienė (2005) nurodo, kad gyventojų fizinis aktyvumas gali vykti keturiose srityse: laisvalaikio, profesinėje, namų ruošos ir mobilumo. Fizinis aktyvumas, taip pat ir sveikatą stiprinantys fiziniai pratimai, yra svarbus gyvenimo būdo sudėtinis elementas ir valdomas veiksnys (Zuožienė, 2010). Kiekvienas žmogus turi savo dienos metu atrasti laiko veiklai, kuri reikalautų fizinių pastangų. Tačiau kūno kultūra dėl kasdieninių darbų yra pamirštama, kartu pamirštama ir tai, kad sistemingai sportuojant, gerėja sveikata ir kartu ilgėja žmogaus gyvenimas.

Fizinį aktyvumą tyrusios R. Jankauskienės (2005) duomenimis, 30,2 proc. gyventojų – neturi noro, energijos, valios, 26,1 proc. – didelis užimtumas. Daroma išvada, kad reikia gerinti fizinio aktyvumo sąlygas gyvenamoje aplinkoje, nes laisvalaikio fizinis aktyvumas labiausiai susijęs su sveikata (Grabauskas V. ir kt., 2007; Jankauskienė, 2005; 2008).

Pasak S. Kahlmeier ir kt. (2007), kurie nurodo, jog efektyviausiai skatinant gyventojų fizinį aktyvumą veikia populiacinės ilgalaikės ir tarpsektorinės fizinio aktyvumo skatinimo programos, kurios skatina kasdieninį fizinį aktyvumą, o ne papildomą fizinį aktyvumą, užimtos darbo dienos pabaigoje. Šios intervencijos reikalauja ir pozityvių fiziniam aktyvumui aplinkos pokyčių.

R. Jankauskienė (2008) teigia, kad fizinio aktyvumo pasirinkimas turi būti įtrauktas į gyventojų kasdienybę taip, kad būtų lengva, natūralu ir trokštama jį pasirinkti. Fizinis aktyvumas turi būti skatinamas ne tik per organizuotą sportavimą, bet ir per fizinio aktyvumo galimybių didinimą žmonių gyvenamoje aplinkoje.

Tyrimo problema. Lietuvoje besiplečiantis sveikatingumo centrų tinklas rodo, kad šių centrų paslaugų poreikis didėja. Tačiau prastos žinios apie fizinio aktyvumo reikšmę neleidžia išnaudoti visų sveikatingumo centrų galimybių, taip pat pasirinkti tinkamiausią fizinio aktyvumo rūšį. Laisvalaikio sporto centruose dirbantys specialistai turėtų tirti sportuojančiųjų poreikius, motyvuoti jų pradėtą veiklą. B. G. Berger et al., (2002) tyrimai parodė, kad, didelė žmonių dalis (apie 50%) pradėjusių sportuoti, per pirmuosius 6 mėn. nustoja tai daryti.

Motyvacija – tai poreikis arba vidinė paskata, skatinanti veikti siekiant tam tikro tikslo. B. Leonienės (2001) ir S. P. Robbins (2003) teigimu, motyvacija – noras kažką padaryti ir jį lemia veiksmo galimybė patenkinti poreikį. N. L. Gage, D. S. Berliner (1994) motyvaciją apibūdina taip: kas „perkelia mus iš nuobodulio į susidomėjimą, teikia mums energijos ir daro mūsų veiklą kryptingą“.

Sportinės veiklos motyvaciją tyrė įvairių šalių mokslininkai (Gabler, 1994; Markland, Ingledew, 1997; Flood, Hellstedt, 2002; Biddle, 2005 ir kt.), Lietuvos mokslininkai (Malinauskas, 2003; Šukys, 2002; Grajauskas, 2008; Tamulaitienė, Lekavičienė, 2009) taip pat skyrė dėmesio sportinės veiklos motyvacijai, tačiau laisvalaikio sportuojančių žmonių motyvacijos fiziniam aktyvumui tyrimų nepakanka.

Sportine veikla užsiimantis asmuo turėtų išsikelti sau tikslą, kuris sietųsi su maloniais pojūčiais. R. Malinauskas (2010) vieną iš motyvų, skatinančių sportuoti, išskiria – jausmą – kuris teikia pasitenkinimą. Kai žmogus sportuoja dėl malonumo sportuoti ir paskui tą džiaugsmą (malonumą) patiria, motyvas sportuoti vėl pastiprinamas. R. Martens, (1999) teigimu, išorinis paskatinimas gali būti ypač naudingas, norint sužadinti žmogaus pradinį susidomėjimą sportu, fiziniu aktyvumu.

Tyrinėtojai nustatė, kad fizinis aktyvumas maloniausias, kai fizinė veikla yra nei per lengva (ir todėl nenuobodi), nei per sunki (nereikia nerimauti dėl savo veiksmų). Kai užduotis geriausiai atitinka mūsų įgūdžius, mes išgyvename sėkmę, nejausdami nerimo, negalvodami apie save, mes visiškai atsiduodame iššūkiui (Csikszentmihalyi, 1990). Tačiau jei tikslas yra ugdyti ilgalaikį interesą sportui ir skatinti fizinį aktyvumą, o to siekia daugelis kūno kultūros, sveikatingumo programų, tuomet „išorinis spaudimas, rungtyniavimo pabrėžimas bei vertinamasis grįžtamasis ryšys prieštarauja šiam tikslui“ (Deci, Ryan, 1985). R. Malinausko (2010) teigimu, asmenybės veiklą skatina ne vienas motyvas, o motyvų visuma. Ugdytojui turėtų būti ypač svarbi besiugdančiojo motyvacija, nes ji gali būti ir tikslas, ir priemonė toliau siekti tikslų. Todėl aktualu atlikti tyrimus, kurie atskleistų motyvus, skatinančius asmenis būti fiziškai aktyviems.

Aiškinantis įvairaus amžiaus sportuotojų aktyvumą, buvo siekiama sužinoti motyvacijos šaltinius. Moterys ir vyrai į sporto klubus ateina turėdami dažniausiai keletą pirminių motyvų, tačiau vėliau atsiranda daug kitų motyvų, formuojasi motyvacija ne tik sportui, bet ir norui tobulėti apskritai (Brook Siler, 2000). Todėl kyla probleminis klausimas, kokie motyvai skatina fizinį aktyvumą? Ieškant atsakymo į šį klausimą, buvo siekiama nustatyti motyvus, kurie kyla kaip aktyvumo stimulai sistemingam fiziniam aktyvumui. Todėl šio darbo problemškumą atspindi klausimas, kokie motyvai būdingi fiziškai aktyviems įvairaus amžiaus žmonėms?

Tyrimo objektas – laisvalaikio sportuojančių, skirtingos lyties ir gyvenamosios vietos žmonių, motyvacija fiziniam aktyvumui.

Tyrimo hipotezė – tikėtina, kad:

- vyrų motyvacija fiziniam aktyvumui didesnė nei moterų;
- miesto gyventojai fiziniam aktyvumui labiau motyvuoti nei kaimo gyventojai.

Tyrimo tikslas – ištirti ir palyginti fizinio aktyvumo motyvacijos raišką lyties ir gyvenamosios vietos aspektu.

Tyrimo uždaviniai:

1. Teoriniu aspektu išanalizuoti laisvalaikio sportuojančių žmonių motyvacijos, fizinio aktyvumo ir sveikatos ugdymo(-si) aspektus.
2. Išsiaiškinti sportuojančiųjų požiūrį į fizinį aktyvumą.
3. Atskleisti esminius laisvalaikio sportavimo motyvus lyties aspektu.
4. Įvertinti fizinio aktyvumo motyvų lyties ir gyvenamosios vietos aspektu tapatumus ir skirtumus.

Tyrimo metodai: literatūros šaltinių medžiagos rinkimas, kaupimas, analizė, sisteminimas, interpretavimas, aiškinimas ir apibendrinimas. Anketinės apklausos matematinė rezultatų analizė ir apibendrinimas.

Tyrimo imtis ir organizavimas. Tyrimas buvo atliktas 2013 m. gruodžio mėn. – 2014 m. sausio mėn. miestuose esančiuose sporto klubuose ir kaimo bendruomenėse, kuriose yra vykdoma aktyvi fizinė veikla. Tiriamąją imtį sudarė 265 respondentai, iš jų 148 – moterys ir 117 – vyrai.

Darbo praktinis reikšmingumas. Tyrimo duomenys papildė turimas žinias apie laisvalaikio sportuojančių asmenų motyvus, siekius. Jie bus naudingi sporto klubų vadovams, instruktoriams, padės lanksčiau kurti klubo įvaizdį. Remdamiesi gautais motyvacijos sportavimui tarp lyčių skirtumais ir tapatumais, galės kryptingai motyvuoti lankytojus kasdienei fizinei veiklai.

Darbo struktūra. Darbą sudaro: įvadas, 3 skyriai, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas, 1 priedas. Darbe pateikta – 19 lentelių, 1ę paveikslėlių. Darbe išanalizuoti 96 literatūros šaltiniai. Darbo apimtis 69 puslapiai.

1. LITERATŪROS APŽVALGA IR ANALIZĖ

1.1. Kūno kultūros ir sporto, kaip socialinio, visuomeninio vaidmens plėtros strateginiai aspektai

Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto strategija (2005-2015) skelbia, kad kūno kultūra ir sportas – reikšminga ugdymo proceso sudedamoji dalis norint išauginti darnią ir visavertę asmenybę. Įskiepiję fizinio aktyvumo poreikį dar jaunystėje, išauginsime sveikus, fiziškai užsigrūdinusius, pasirengusius gyvenimui jaunuolius. Atsinaujinančioje visuomenėje kūno kultūra ir sportas visiems turėtų tapti neatsiejama žmogaus gyvenimo dalimi, todėl skatinama popamokinė sportinė veikla, vykdomos vaikų vasaros užimtumo programos, plėtojama sporto klubų veikla, taip pat atrenkami gabūs vaikai ir rengiami didžiajam sportui. Pažymėtina, kad sportas gali tapti vietos ir regionų vystymosi, miestų atgaivinimo ar kaimo plėtros priemone (Baltoji knyga dėl sporto, 2007). Formuojant kūno kultūros ir sporto politiką, kurios tikslas – ugdyti vidinę gyventojų motyvaciją ir poreikį judėti, sportuoti, pasitelkiami mokslininkai, gebantys nusakyti kūno kultūros ir sporto formavimo socialinius ir vadybinius aspektus, atskleidžiant sporto (kaip viešojo sektoriaus) ypatumus. Europos šalių patirtis rodo, kad kasdienį gyventojų fizinį aktyvumą efektyviausiai skatina populiacinės, ilgalaikės ir tarpsektorinės fizinio aktyvumo skatinimo intervencijos (Gedvilaitė, 2011).

Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto strategijoje akcentuojama, kad sportas atlieka tokias funkcijas:

- 1) švietėjišką;
- 2) ugdomąją;
- 3) sveikatinimo;
- 4) socialinę;
- 5) ekonominę.

Anot A. Skurvydo (2008), visame pasaulyje intensyviai vystantis sportui, plečiantis jo funkcijoms, visuomenės, sporto organizatorių bei mokslininkų mintys vis giliau krypta į sporto esmės, prasmės, jo vertybių pažinimą bei įsisavinimą. Nemažą dėmesį autoriai skiria investicijų skatinimui kūno kultūros ir sporto sektoriuje, o taip pat paskatų sistemos sukūrimui, kad privatus kapitalas būtų suinteresuotas investuoti į sportą (www.kksd.lt).

Tam, kad padidinti motyvaciją sportuoti, svarbu sistemingai didinti suvokimą visuomenėje, kad fizinis aktyvumas, sportiškumas yra asmens darnos prielaida ir visuotinė vertybė. Suvokimo didinimo tikslas numato sistemingas socialinės reklamos programas, prestižinių apdovanojimų sistemos už nuopelnus sporto visiems judėjimui diegimą, neformalaus

švietimo skatinimą fiziniam ugdymui ir kitus uždavinius Anot A. Gedvilaitės (2011), svarbu išplėsti Vyriausybės įgaliotos institucijos funkcijas, skatinti bendradarbiavimą su privačiu sektoriumi ir nevyriausybinėmis organizacijomis, tobulinti specialistų rengimą, esminį vaidmenį pripažinti švietimo sistemai priklausančioms sporto bazėms, o taip pat artimiausią gyvenamąją aplinką pritaikyti sportavimui (www.kksd.lt). Pažymėtina, kad kuriamos naujos organizacijos – klubai, sporto šakų federacijos, asociacijos, kurioms būdingas savitas veiklos būdas, ekonominis statusas. Anot K. Miškinio (2002), kūno kultūros ir sporto paslaugų teikimas ir vartojimas tobulėjant rinkos santykiams kelia didesnius reikalavimus specialistų profesiniam parengtumui bei tobulinimui. Tai skatina naujo tipo ir elgesio stiliaus vadovų, gebančių suburti žmones spręsti sudėtingus uždavinius, poreikį.

Kaip teigia A. Gedvilaitė (2011), atgavus Nepriklausomybę, buvo pradėtas skatinti „Sporto visiems – judėjimas, tačiau Lietuvoje šis judėjimas neišsprendė gyventojų fizinio pasyvumo problemos, kadangi neužtikrino masinio gyventojų dalyvavimo per „Sporto visiems – judėjimą“ populiariuose sporto šakose, juo labiau kad „Sporto visiems – programoms“ apytiksliai buvo skiriama vos 10% bendro kūno kultūros ir sporto biudžeto.

Kūno kultūros ir sporto strategijoje pagrindinis dėmesys skirtas sporto socialinei misijai (taigi, ne tiek paties sporto problemoms, kiek visuomenės problemų sprendimui per kūno kultūros ir sporto plėtrą). Todėl ši strategija siekia horizontaliai apimti ir su fizinio aktyvumo skatinimu susieti daugelį valdymo sričių, pasiekti, kad sporto sektorius daugiau pasitarnautų sportiško gyvenimo būdo diegimui plačiojoje visuomenėje ir tokiu būdu reikšmingai prisidėtų prie visuomenės sanglaudos, laisvalaikio užimtumo, sveikatinimo, darbingumo ir kitų su gyvenimo kokybe susijusių siekinių įgyvendinimo. Strateginį tikslą numatoma įgyvendinti per keturias prioritetines kryptis (tikslus):

- 1) viešojo suvokimo didinimą;
- 2) horizontalios viešojo administravimo sistemos šioje srityje kūrimą;
- 3) žmoniškųjų išteklių plėtrą ir pritaikymą organizuotam visuomenės sportavimui;
- 4) bazinės infrastruktūros sukūrimą.

Atlikusi išsamius Lietuvos sporto strategijos tyrimus A. Gedvilaitė (2011) teigia, kad nors ir parengta nemažai nuostatų, dokumentų, skelbiančių, kaip ir koku būdu reikia gerinti fizinio aktyvumo skatinimą Lietuvoje, atlikta mokslinių bei užsakomųjų tyrimų šia tema, žinomos šios srities opiausios problemos, realiai viskas lieka tik popieriuje.

1.1.1. Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo poreikio realizavimo valdymas

Pažymėtina, kad Lietuvos respublikoje sporto vaidmuo visuomenėje vis labiau vertinamas. Tačiau, 2007 m. — RAITII atlikto tyrimo duomenimis, pusė 7–80 metų amžiaus šalies gyventojų nesportuoja (nesimankština ir nelanko jokių sporto pratybų). Apie 32% gyventojų mankština savarankiškai, 16% lanko organizuotas sporto pratybas. Be to, organizuotai sportuojančiųjų žmonių rodikliai toli gražu neatspindi visų Lietuvos gyventojų su sveikata susijusio fizinio aktyvumo, kadangi jis gali vykti laisvalaikio, profesinėje, namų ruošos ir mobilumo srityse (Volbekienė 2004).

Palyginus su 2001 m. analogiško tyrimo duomenimis, gyventojų požiūris į sportą nepasikeitė, Todėl išlieka aktualus uždavinys – įgyvendinti sporto visiems ir sveikatinimo programas, aktyvinti švietėjišką kampaniją apie fizinio ugdymo(si) reikšmę žmogui, ypatingą dėmesį skiriant sveikos gyvensenos diegimui visose ugdymo įstaigose. Žinoma, kad šalies ekonominė padėtis dar negali užtikrinti optimalaus sporto sistemos plėtotės finansavimo, dėl to nevisiškai įgyvendinama kūno kultūros ir sporto strategija 2005–2015 m. Mažas kūno kultūros ir sporto specialistų, ypač pradedančių darbinę veiklą, atlygis valstybinėse institucijose verčia pasirinkti kitą veiklą ar persikvalifikuoti. Todėl trenerių, sporto mokytojų kontingentas sensta ir ateityje šių specialistų trūkumas gali būti itin jaučiamas.

Lietuvoje stokojama tyrimų, kurie padėtų įvertinti realias fizinio aktyvumo kliūtis ir nustatyti tam tikrus lietuvių mankštinimosi motyvacijos aspektus. Tačiau 2006 m. atlikto sociologinio Eurobarometro tyrimo „Sveikata ir mityba“ duomenimis, Lietuva nėra iš tų šalių, kurių gyventojai linkę sutikti, jog jų gyvenamoji aplinka skatina fizinį aktyvumą (ES-25 vidurkis – 73 proc., Lietuva – 66 proc., o Suomija – 90 proc., Olandija – 93 proc.). Lietuva yra tarp šalių, kurių gyventojai mažiausiai sutinka su tuo, jog vietiniai sporto klubai sudaro galimybes jų fiziniam aktyvumui, pvz., ES-25 vidurkis – 68 proc., Lietuvos – 42 proc.

PSO pabrėžia, jog ypač svarbu, kad fizinis aktyvumas būtų integruojamas į gyventojų kasdienybę, kad mankštinimosi paslaugų kaina būtų prieinama kuo didesniai vartotojų sluoksniui, kad visuose regionuose būtų kuo daugiau rekreacinių įrenginių, skatinančių kasdienį gyventojų fizinį aktyvumą, už kurį nereikia papildomai mokėti (dviračių takai, rekreacinės aikštelės, parkai). Taip prisidedama sprendžiant socialinės nelygybės problemą, didinamas žmonių užimtumas, fizinis aktyvumas tampa prieinamu netgi labai užimtiems žmonėms. Nustatyta, kad yra ryšys tarp fizinės aplinkos ir fizinio aktyvumo (Davison K. K., Lawson C. 2006).

Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymas (2008), nustato kūno kultūros ir sporto principus, reglamentuoja valstybės ir savivaldybių institucijų kompetenciją kūno kultūros ir sporto srityje, reglamentuoja kūno kultūros ir sporto organizavimą bei pratybas švietimo ir mokslo įstaigose, nevyriausybinių kūno kultūros ir sporto organizacijų kompetenciją

plėtojant kūno kultūrą ir sportą, rengiant sportininkus, plėtojant varžybų sistemą, reglamentuoja kūno kultūros ir sporto specialistų veiklą, profesionalaus sporto plėtros pagrindus, sporto varžybų ir renginių organizavimo principus, nustato sporto statinių reikalavimus (Kūno kultūros ir sporto aktualijos, 2008).

Spartūs pokyčiai, susiję su naujomis informacinėmis technologijomis, atveria žmogui naujas galimybes, tačiau kartu kyla grėsmė jo biologinei egzistencijai. Gilėjanti prieštara socialinėje ir biologinėje sferose verčia ieškoti efektyvesnių kelių ir būdų šiai grėsmei įveikti.

Anot P. Karoblio (1999), tokio sudėtingo uždavinio sėkmingas sprendimas galimas tik gerai organizuojant fizinį ugdymą pradedant nuo vaikystės. Mokslininkai tyrinėja jaunimo neformalaus ugdymo(si) sportuojant, studentų ir įvairaus amžiaus žmonių fizinio aktyvumo skatinimo, sveikatinimo, aspektus (Poteliūnienė, 2003).

Pažymėtina, kad fizinis aktyvumas teigiamai veikia ne tik žmogaus sveikatą, bet daro įtakos ir protiniams gebėjimams. Taigi, fizinis aktyvumas, kaip būtina sveikos gyvensenos sudėtinė dalis teigiamai veikia vaiko, o vėliau ir suaugusiojo sveikatą, suponuoją geresnę gyvenimo kokybę.

A. Gedvilaitės (2011), teigimu, didžiausia mažo fizinio aktyvumo problema yra prastas kūno kultūros ir sporto veiklos organizavimas, atsakomybė, kuri yra priskirta visiems – pradedant šešiomis ministerijomis (pagal kūno kultūros ir sporto įstatymą – Krašto apsaugos, Socialinės apsaugos ir darbo, Sveikatos apsaugos, Švietimo ir mokslo, Vidaus reikalų, o kitos ministerijos ir valstybės institucijos pagal savo kompetenciją dalyvauja formuojant kūno kultūros ir sporto politiką, įgyvendina ją ir sudaro sąlygas plėtoti kūno kultūrą ir sportą), baigiant savivaldybių įstatymo apibrėžta kompetencija. Nors institucijų, turinčių skatinti gyventojų fizinį aktyvumą ir įsitraukimą į sportą yra daug, egzistuoja prastas visuomenės informavimas ir įtraukimas į šią veiklą.

Anot A. Gedminaitės, (2011), kūno kultūros ir sporto įstatymas, (taip pat ir vietos savivaldos įstatymo 6 straipsnis) apibrėžia ir savivaldybių kompetenciją kūno kultūros ir sporto plėtojimo srityje. Tačiau savivaldybių finansinė sistema neužtikrina savivaldybių pakankamo savarankiškumo, o kartu ir tinkamo savarankiškų funkcijų plėtojimo, bei veiklos veiksmingumo. Kūno kultūros plėtojimo sričiai lieka kuklūs centai, o neretai paimamos lėšos ir iš kitų sričių.

A. Skurvydas, akcentuoja, kad yra penki bendruomenės fizinio aktyvumo skatinimo būdai:

1) tarpvyriausybiniis rekreacijos, sporto, sveikatingumo ir turizmo komiteto sukūrimas;

2) rekreacijos, sveikatinimo, turizmo ir sporto aljansas;

3) bendruomenių kultūrinimas – švietimas: prieinamos ir patrauklios bei mokslu pagrįstos programos;

4) sveikos mokyklos: fizinis ugdymas ir sveikatos ugdymas;

5) sveikatinimo infrastruktūros plėtros strategija.

Nors ir priimtas kūno kultūros ir sporto įstatymas, sportas dar vis nepripažįstamas esminiu valstybės prioritetu sveikai gyvensenai ugdyti ir visuomenės sanglaudai stiprinti. Vis dar nevertinamas sporto visuomeninis vaidmuo, nepripažįstama jo ekonominė reikšmė – siekiant didinti užimtumą ir darbo vietų kūrimą. Sportas dar nėra svarbi priemonė vietos ir regionų vystimuisi, miestų atgaivinimui ir kaimo plėtrai. Ypač rajono centruose, kaime trūksta sveikatingumo centrų, o privačių sveikatingumo centrų paslaugos prieinamos mažam gyventojų sluoksniui.

Siekiant ugdyti sportavimo įpročius ir kelti sporto kultūros lygį šalyje, visų pirma reikia žinoti, kokie sportavimo įpročiai jau yra išugdyti, gyventojų nuostatas ir nuomones apie kūno kultūrą. Tuo tikslu 2008 metais „GfK CR Baltic“ atlikta visuomenės nuomonės apklausa. Tyrimo rezultatai parodė, jog Lietuvoje 64 procentai gyventojų visai nesportuoja, savarankiškai mankština tik apie trečdalis gyventojų, 15,8 procento lanko organizuotas pratybas. Mergaičių ir berniukų kasdienio fizinio aktyvumo intensyvumas, dažnis ir trukmė neatitinka Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo rekomendacijų. Mažėja visuomenės, ypač vaikų ir jaunimo, fizinis aktyvumas, dėl to blogėja mokinių sveikatos rodikliai, mažėja pirmos sveikatos grupės – sveikiausių mokinių, jie tesudaro tik 42,4 procento nuo bendro mokinių skaičiaus (Gedvilaitė, 2011). A. Skurvydas (2008) pateikia duomenis, kad nepakankamas fizinis aktyvumas (t.y. mažesnis negu 5 dienos per savaitę po 5 val.) buvo būdingas 50,4 proc. Lietuvos berniukų ir 64,4 proc. mergaičių. Nustatyta, kad tarp moksleivių ir studentų sportuojančių yra daugiau, tarp dirbančių, nedirbančių ir pensininkų – mažiau. Lyginant Lietuvos moksleivių fizinį aktyvumą su Europos Sąjungos šalių moksleivių fiziniu aktyvumu, nustatyta, kad jis nėra geras, tačiau panašus į Europos sąjungos vaikų bei paauglių vidurkį (HBSC 2009-2010 m. tyrimo duomenys. Prieiga per internetą: <http://www.euro.who.>)

Pagrindinės problemos, su kuriomis savarankiškai sportuojantiems gyventojams tenka susidurti yra toli esantys sporto įrenginiai (aikštelės, bėgimo trasos, dviračio takai, slidinėjimo trasos ir kt.), sunkumai derinant sportą ir darbą, mokslą, ir kt. Pusė šalies gyventojų mano, kad mokyklų programose reikia skirti daugiau laiko sportui.

Asociacija „Sportas visiems“, kurios pagrindiniai tikslai – siekti visuomeninės gerovės kūno kultūra ir sportu stiprinant žmonių sveikatą propaguoti sveiką gyvenseną, organizuoti kūno kultūros, neprofesionalaus sporto ir poilsio renginius įvairaus amžiaus žmonėms. Daugumos Sporto visiems renginių, tarp kurių yra mokinių olimpinis festivalis,

Snaigės žygiai – žaidynės, Žiemos sportas visiems – , tikslas yra populiarinti sporto šakas tarp moksleivių ir jaunimo, tačiau sporto populiarinimo tarp suaugusių šalies gyventojų, ypač vyresnio amžiaus, stokojama (Jankauskienė, 2008). Nors, anot R. Jankauskienės, (2008), Lietuvoje sparčiai didėja privataus kapitalo investicijos į mankštinimosi ir fizinio tinkamumo (angl. *fitness*) rinką. Remiantis Lietuvos statistikos departamento duomenimis, pajamos iš sveikatingumo centrų, pirčių ir saunų veiklos nuo 1998 iki 2005 metų padidėjo penkis kartus – nuo 5 iki 25 mln. litų, taip pat labai išaugo ir sporto centrų skaičius (Lietuvos statistikos departamentas). Tai turėtų būti labai džiugus reiškinys, sudarantis įspūdį, jog Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo sąlygos gerėja ir vis daugiau žmonių gali didinti savo fizinį aktyvumą. Kaip teigiama Sporto sektoriaus studijoje (2008), pagrindiniai veiksniai, kurie turės įtakos sporto sektoriaus raidai ateityje:

- 1) teigiami ekonominiai pokyčiai;
- 2) nuolat augantys vartotojų lūkesčiai bei poreikiai naujoms paslaugoms;
- 3) sporto, kaip kultūros ir socialinio reiškinio, supratimas;
- 4) sveikatos, kaip pagrindinės vertybės, puoselėjimas;
- 5) technologinė pažanga;

Anot A. Gedvilaitės, (2011), sportas nepelnytai izoliuojamas į atskirą nedidelį viešojo administravimo sektorių, nors ši sritis yra visuotinio pobūdžio. Vyriausybės įgaliotai institucijai deleguotos funkcijos yra nepakankamos, o klubų ir nevyriausybių sporto organizacijų vaidmuo nėra iki šiol suvoktas, sporto organizavimo funkcijos taip ir liko valstybės sporto institucijos kompetencijoje.

Atliktų tyrimų rezultatų pagrindu, Lietuvos gyventojų 2008-2020 metų fizinio aktyvumo skatinimo strategijos išplėstame projekte (2007), pateikti šie pasiūlymai:

1. Didinti sportuojančių žmonių skaičių propaguojant ir populiarinant sportą.
2. Formuojant komunikacijos strategiją sporto populiarinimui siūloma akcentuoti ne tik fizinės gerovės, bet ir poilsio aspektą. Šią komunikaciją diferencijuoti atskiroms tikslinėms grupėms akcentuojant būtent jų vertinamas ir joms svarbias sporto teikiamas naudas ir ugdomas vertybes.
3. Ugdyti sporto įpročius nuo mažens, visų pirma skiriant daugiau laiko sportui mokymo programose, tam linkusi pritarti ir visuomenė.
4. Persiūrėti esamas sporto plėtros programas, jų efektyvumą ir atitinkamai koreguoti ar kurti naujas, jei esant tokiai padėčiai, Lietuva ir toliau išlieka tarp tų posovietinių

šalių, kurios savo sporto politiką orientuoja ir pagrindines lėšas nukreipia į pasiekimų (elitinio) sporto puoselėjimą, o galutinės atsakomybės už gyventojų, ypač vyresnio amžiaus, fizinį aktyvumą iš esmės neprisiima nė viena valstybės institucija.

Apibendrinant galime teigti, jog siekiant ilgalaikių poslinkių gyventojų fizinio aktyvumo srityje, reikia pašalinti spragas kūno kultūros ir sporto strategijos gairėse, kurti fizinio aktyvumo skatinimo programas, kurios motyvuoja kasdieninį fizinį aktyvumą, o ne papildomą fizinį aktyvumą užimtos darbo dienos pabaigoje, pasinaudoti užsienio šalių praktika finansuojant sporto visuomenei prieinamumą.

2. Fizinio aktyvumo samprata

Garsus XVIII a. šveicarų gydytojas Andre Tiso yra pasakęs: „Judėjimas gali pakeisti visus pasaulio vaistus, bet jokie pasaulio vaistai negali pakeisti judėjimo. Judėjimas yra biologinis organizmo poreikis, be kurio normali žmogaus veikla neįmanoma. R. Proškuvienė (2006) ir E. Adaškevičienė (2004) teigia, kad judėjimas – vienas svarbiausių gyvų organizmų funkcijų, žmogaus veiklos, sveikatos stimulatorius. Kai judant energijos išnaudojama daug daugiau, nei gulint ar ramiai sėdint, judėjimas vadinamas fiziniu aktyvumu (Skurvydas, Stonkus, Volbekienė, 2006). Kalbant apie fizinį aktyvumą, dažnai yra painiojamos sąvokos, todėl toliau darbe bus pateikta keletas fizinio aktyvumo apibūdinimų ir apibrėžimų.

Skirtingų autorių darbuose randami įvairūs terminai fiziniam aktyvumui apibūdinti. Pavyzdžiui, L. Šiupšinskas (2008) fizinį aktyvumą apibūdina kaip judesių sumą, atliktą per tam tikrą laiko vienetą. Anot S. Stonkaus (2002), fizinis aktyvumas yra bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukelianti didesnę medžiagų apykaitą.

Sporto terminų žodyne (2002) fizinis aktyvumas aiškinamas trejopai: 1) griaučių raumenų sukelti sąmoningi judesiai, kuriuos darant labai didėja energijos suvartojimas; 2) visuma aktyvių judesių, veiksmų, kuriuos per tam tikrą laiką ir tam tikru intensyvumu padaro raumenys ir sąnariai; 3) laiko dalis, kurią žmogus skiria fiziniams pratimams arba tikslingam fiziniam darbui.

V. Volbekienė (2004) mini kelias fizinio aktyvumo rūšis: sporto treniruotė, varžybos, kūno kultūros pamoka, mankšta, darbas sode, fizinė veikla buityje, laisvalaikio fizinis aktyvumas, savarankiškas sportavimas ir t.t.

V. Kuklys ir V. Blauzdys (2000) teigia, kad žmogaus fizinis aktyvumas reiškiasi aktyviai poilsiaujant, sportuojant, mankštinantis, dirbant, atliekant namų ruošos, buitines darbus ar kitoje veikloje, susijusioje su energijos suvartojimu. Pasak R. Jankauskienės (2008), gyventojų fizinis aktyvumas vyksta keturiuose srityse: namų ruošos, mobilumo,

profesinėje ir laisvalaikio.

Laisvalaikio fizinį aktyvumą sudaro savo nuožiūra pasirinkta aktyvi veikla, kuri ženkliai padidina energijos suvartojimą per dieną. Dažniausiai tai yra aktyvumas, kai energijos suvartojimas per dieną didžiausias (Vis tobulėti, 1997). Laisvalaikio fizinis aktyvumas tarsi užsuka savo gyvenimo laikrodį, organizmas tampa atsparesnis įvairioms ligoms, atskleidžia naujų ugdomųjų vertybių turinį, praturtina bendravimo formas, atskleidžia ir pagyvina asmenybės saviraišką, gerina judesių kultūrą ir sveikatą (Naužemys, Saplinskas, Kniukšta, 2000; Poderys, 2004).

Kalbant apie fizinį aktyvumą, reikėtų paminėti, kad svarbiausias jo tikslas – didinti kasdieninio gyvenimo išteklius ir mažinti sveikatos rizikos veiksnius. Anot D. Mickevičienės (2006), fiziškai aktyvi gyvensena, sportavimas laisvalaikiu yra žinomi kaip savijautą gerinantys ir sveikatą stiprinantys veiksniai. Taigi, apibendrinant būtų galima teigti, kad fizinis aktyvumas yra būtinas bet kurio amžiaus moterims ir vyrams. Jis pagerina darbingumą, nuotaiką, miegą, sumažina tikimybę susirgti įvairiomis lygomis (Bobrova, 2006).

1.2.1. Teoriniai fizinio aktyvumo ir sveikatos sąsajų aspektai

Sveikata yra žmogaus būklė, kurią sudaro fizinė, socialinė ir psichinė dimensijos. Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) pabrėžia, kad sveikata yra ne tik gyvenimas be ligų, bet ir būklė, suteikianti galimybę kasdien tenkinti asmens buitines ir laisvalaikio reikmes. Taigi, sveikata yra susijusi su visaverčio gyvenimo galimybėmis (Stewart, 2005).

Paskutiniu metu šimtmečiu išsivysčius civilizacijai, žmogaus raumenų veiklą pakeitė įvairi technika, įranga, transportas žeme, vandeniui, oru sukėlė žmogaus sveikatai daug pavojų. Sumažėjus žmogaus fiziniam aktyvumui, visuomenėje paplito ligos. PSO išryškino veiksnius, darančius įtaką žmonijos sveikatos blogėjimui. Jų buvo daugiau kaip 100, o esminių – 37, iš jų galima išskirti 6 pagrindinius (Dadelienė, 2006). Vienas iš pagrindinių veiksnių – nepakankamas fizinis aktyvumas.

Prie sumažėjusio fizinio aktyvumo žmogaus organizmas neįstengė greitai prisitaikyti. (Dadelienė, 2006). Fizinis pasyvumas yra pripažintas širdies ir kraujagyslių, vėžio, cukrinio diabeto, lėtinių neinfekcinių ligų veiksnys, tai yra didžiausia visuomenės sveikatos problema daugelyje pasaulio šalių. Šiandieniniai tyrimai teigia, kad beveik 2 mln. žmonių visame pasaulyje kasmet miršta dėl fizinio aktyvumo trūkumo, kurį sukelia padidėjęs skurdas, aukštas nusikalstamumo lygis, didelis kelių eismo įvykių skaičius, padidėjęs oro užterštumas, parkų, sporto, šaligatvių, poilsio įrenginių trūkumas (Bauman et al, 2009; Mackay, Mensah, 2004).

Moksliniai tyrimai rodo, kad nepakankamas fizinis aktyvumas tiek santykinai sveikiems žmonėms, tiek sergantiems kai kuriomis ligomis gali lemti nepageidaujamus sveikatos rezultatus (Skurvydas, Zuožienė ir kt., 2006). Dėl fizinio aktyvumo stokos susergama širdies ligomis, insultu, arterine hipertenzija, vėžinėmis ligomis, diabetu, nutunkama, atsiranda osteoporozė. Fiziškai aktyviai gyvendamas žmogus sunaudoja daug energinių medžiagų – iki 5000–7000 kcal, o pasyviai gyvendamas tik 1200 – 1500 kcal per parą. Gausiai valgant lieka didelis kalorijų perteklius, kuris kaupiasi organizme riebalų pavidalu. Toks „sandėliavimas“ sukelia daug problemų (Vasiliauskas, Lazarevičius, 1999; Kokkinos, Papademetriou, 2000, Dadelienė, 2006). Lietuvoje, kaip ir kitose šalyse, daugėja turinčių antsvorį, nutukusių žmonių. Kai kurie mokslininkai jau 2013 m. pasaulyje prognozuoja nutukimo epidemiją.

Per didelis kūno svoris yra vertinamas kaip vienas iš svarbiausių rizikos veiksnių labiausiai paplitusioms lėtinėms neinfekcinėms ligoms (hipertonijai, stenokardijai, miokardo infarktui, cukriniam diabetui, stuburo ir sąnarių patologijai ir kt.) atsirasti. Per didelis kūno svoris nuvargina raumenis, per daug apkrauna sąnarius, jie greičiau susidėvi, didesnis krūvis tenka širdžiai bei kitiems vidaus organams (Proškūviene 2004, 2006).

Kūno svoris priklauso nuo genetinių veiksnių, todėl polinkis nutukti gali būti paveldimas. Tačiau dažniausios nutukimo priežastys – persivalgymas ir per mažas fizinis aktyvumas. Nutukimas yra sunkiai išgydoma liga, tam reikia daug valios ir pastangų. Vien dieta teduoda laikiną efektą, todėl nutukimas gydomas ribojant mitybą ir kartu didinant fizinį aktyvumą. Nutukimo lengviau išvengti, negu jį išgydyti, todėl kiekvieną dieną žmogus privalo tinkamai maitintis ir pakankamai judėti (Adaškevičienė 1999; Proškūviene 2004).

Mūsų šalyje nemaža dalis įvairaus amžiaus gyventojų dėl mažo fizinio aktyvumo, antsvorio, kitų sveikatos rizikos veiksnių yra ties rizikos riba. R. Jankauskienė (2008) teigia, kad šalių, kurių gyventojai palankiau vertina fizinio aktyvumo sąlygas, gyventojų fizinis aktyvumas yra didesnis. Lietuvos Respublikos Seime 2007 m. svarstytoje „Lietuvos gyventojų 2008–2020 metų fizinio aktyvumo skatinimo strategijoje“ akcentuojama, kad pakankamai juda mažiau nei ketvirtadalis suaugusiųjų ir mažiau nei pusė vaikų. Tačiau vis didėjantis sporto klubų ir juose besilankančių skaičius rodo, kad žmonių domėjimasis asmenine kūno kultūra, fiziniu pajėgumu auga. Atėję į sporto klubą klientai pageidauja patrauklios treniruotės programos, naujausių metodikų, veiksmingo darbo, naujų žinių, saugių sporto priemonių ir aplinkos, individualaus dėmesio, pastabų ir pagyrimų. Siekiama, kad treniruotės programos būtų veiksmingos, saugios ir kiekvienam prieinamos (Zozienė, Rėklaitienė, 2010).

Nustatyta, kad Europos šalių valstybių gyventojų vidutinė sveiko gyvenimo trukmė yra didesnė nei Lietuvos, atitinkamai – 71,6 ir 63,3 metų, be to, Lietuvoje, daugiausia darbo dienų

prarandama dėl lėtinių neinfekcinių ligų, nes yra per mažas fizinis aktyvumas (Jankauskienė, 2008).

Mokslininkai įrodė, kad reguliari mankšta, sistemingai daromi fiziniai pratimai, didina organizmo apsaugines jėgas, atsparumą nepalankiam orui ir įvairioms ligoms. Fizinis aktyvumas, fizinis darbas, aktyvus poilsis skatina teigiamas emocijas, gerina sveikatą, ilgą amžių. Norint ilgai gyventi ir sėkmingai dirbti, reikia nepaliaujamai ir fiziškai apkrauti organizmą, apriboti norus, saikingai maitintis, vengti žalingų įpročių, grūdintis fiziškai bei psichiškai (Kardelis, 1988; Stonkus 2002; Dadelienė, 2006).

Fizinė mankšta yra svarbus elementas siekiant žmogaus fizinės ir psichinės gerovės. Pastarųjų metų tyrimai parodė, kad fizinė mankšta gali būti efektyvesnė už psichoterapiją ar gydymą medikamentais ir gali padėti įveikti klinikinę depresiją (Dimeo, Bauer, Varahram, Proest, 2001). Fizinė mankšta pripažįstama kaip veiksminga fizinės psichosocialinės sveikatos pagerinimo priemonė sergantiems depresija, nes, naudojant fizinio treniravimo programas, būklė pagerėja tiek fiziologiniu, tiek psichologiniu aspektais. Literatūroje randama klinikinių stebėjimų, tyrimų, patvirtinančių, kad fizinis aktyvumas gali sumažinti nerimą, kuris dažnai pasireiškia sergantiems depresija (Dunn, Trivedi, O'Neal, 2001). Negana to, fizinė veikla lavina raumenyną, kuris ne tik atlieka judesius, bet ir palaiko atskiras kūno dalis reikiamoje padėtyje, organus išlaiko jiems skirtoje vietoje (Dadelienė, 2006).

V. Kazlauskas (1988) teigia, kad žmonės, sulaukę 25 – 28 metų, mano, kad jie jau pakankamai gerai išsivystę ir sistemingai nebesimankština, nebesportuoja. Tai klaidinga nuomonė. Rūpintis savo kūnu, ugdyti jėgą, išvermę, judesių koordinaciją, stiprinti funkcinės organizmo galias reikia visą gyvenimą. PSO duomenimis, žmogaus sveikatą 20% lemia aplinkos faktoriai (ekologija), 20% – paveldimumas, 50% – paties žmogaus gyvensena ir tik apie 10% priklauso nuo medikų pagalbos (Krikštopaitis, 1997). Pasak PSO ekspertų, kiekvienas žmogus savo dienvakšę turi planuoti taip, kad vidutinio intensyvumo fizinė veikla kasdien sudarytų ne mažiau kaip vieną valandą. Vidutinio intensyvumo fizinis krūvis – tai toks, kuomet padažnėja kvėpavimas, suprakaituojama (Juškienė, 2007).

Pastaruoju dešimtmečiu PSO yra paskelbusi įvairias, sveiką gyvenseną propaguojančias iniciatyvas: „Pasaulinė mitybos, fizinio aktyvumo ir sveikatos strategija“ (2004 m. gegužė), PSO Europos ministrų konferencija prieš nutukimą (2006 m. lapkritis), Europos neinfekcinių ligų profilaktikos ir kontrolės strategija (2006) ir kt. Lietuvos sveikatos stiprinimo programoje numatoma didinti Lietuvos gyventojų fizinį aktyvumą. 2011 metais patvirtintoje sporto strategijoje numatoma, kad 2020-aisiais sportuos net 75% gyventojų. Tačiau kelia abejonių, ar šie rodikliai iki 2020 metų bus pasiekti. Jiems įgyvendinti reikia nuoseklios ir ilgalaikės

vyriausybės politikos, tinkamo finansavimo ir žmoniškųjų resursų palaikymo [prieiga per internetą <http://www.respublika.lt>; žiūrėta 2014 03 25].

Analizuojant literatūros šaltinių analizę galima teigti, kad vienas svarbiausių sveikatos stiprinimo veiksnių yra fizinis aktyvumas ir judėjimas. Fizinis aktyvumas padeda tenkinti biologinį poreikį judėti, gerina fizinį ir protinį darbingumą, stiprina sveikatą. (Juškelienė, 2008). Fizinis aktyvumas reguliuoja medžiagų apykaitą, kūno svorį, didina atsparumą stresui, garantuoja tinkamą organizmo augimą, optimizuoja senėjimo procesą. Gerina fizinį bei protinį darbingumą, teikia gyvenimo džiaugsmą, gerina nuotaiką, išvaizdą, skatina pasitikėjimą savimi (Mickevičienė ir kt., 2006). Tai yra gyvybiškai svarbūs veiksniai. Labai svarbu fizinį aktyvumą organizuoti taip, kad jis darytų teigiamą įtaką sveikatai. Gyvensena turi įtakos žmogaus sveikatai, todėl galime teigti, kad žmogaus sveikatą be paveldimumo lemia įgyta socialinė patirtis, požiūriai ir fizinė aplinka.

Garsūs moksliniai tyrimai, kuriuose analizuojami fizinių pratimų poveikis žmogaus organizmui atskleidžia, kad fizinis aktyvumas laisvalaikiu praturtina asmenybės saviraišką, atskleidžia naujų ugdomųjų vertybių turinį, kuria naujas elgsenos, bendravimo formas, tobulina judesių kultūrą. Tai ypač svarbu šiuolaikinės visuomenės gyvenime, kuriame vis didesnes perspektyvas turi intelektualai, linksmi, energingi, fiziškai tobula asmenybės (Naužemys ir kt., 2000).

R. Proškuvienė (2004) remdamasi atliktais tyrimais teigia, kad tinkamas fizinis aktyvumas stimuliuoja organizmo gyvybinę veiklą, tobulina termoreguliaciją, didina organizmo pasipriešinimą mikrobams ir nepalankiems išorės veiksniams. Judėjimas veikia visas raumenų grupes, sąnarius, raiščius, kurie darosi stiprūs, elastingi, didėja raumenų apimtis. Taip pat didėja stuburo lankstumas, kūno koordinacija.

Anot J. Girskio (2009), svarbiausi griaučių ir raumenų sistemos vaistai yra fiziniai pratimai. Jie stiprina raumenis, gerina tamprumo savybes, didina stuburo sąnarių judesių amplitudę, stuburo lankstumą. Išsaugoti ir turėti stuburo lankstumą – reiškia išsaugoti jaunystę ir sveikatą. Pratimų metu centrinėje nervų sistemoje gaminasi tam tikros biologiškai aktyvios medžiagos, kurios kelia nuotaiką (Girskis, 2009). Kita vertus, mankšta reguliuoja, skatina vegetacinės nervų sistemos simpatinės dalies veiklą, todėl pagerėja bendra organizmo būklė (Adaškevičienė, 1996).

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad fizinis aktyvumas – vienas svarbiausių sveikatą gerinančių veiksnių. Nuo fizinio aktyvumo priklauso žmogaus organizmo biologinis atsakas. Pateikiame įrodymų santrauką apie nuolatinio fizinio aktyvumo įtaką sveikatai bei organizmo funkcijoms (žr. 1 lentelė) V. Volbekienė (1997) pateikia medžiagą pagal biologines sistemas, atsižvelgiant į organizmo funkcijų reakciją, adaptaciją fiziniam aktyvumui, jo sukeltus pokyčius

bei fizinio aktyvumo įtaką ligų profilaktikai. Čia akivaizdžiai matyti ne tik fizinio aktyvumo, profilaktinių ligų efektas, bet ir pozityvios galimybės sveikatai stiprinti.

1 lentelė

Fizinio aktyvumo įtaka biologinėms sistemoms ir sveikatai (V. Volbekienė, 1997)

Biologinė sistema	Funkcinė adaptacija fiziniam aktyvumui		Profilaktinis fizinio aktyvumo efektas	
	Funkcija	Poveikis	Liga	Poveikis
Kraujotakos sistema	Sistolinis širdies tūris↑	+++	Aterosklerozė	+
	VO2 max↑	+++	Širdies vainikinių kraujagyslių ligos	+++
	Bendras kraujo kiekis↑	+++	Insulinas	+
	Kraujagyslių pralaidumo galimybės↑	+++	Kraujospūdis	+++
	Fibrinolizė ↑, trombocitų sukibimas↓	+		
Kvėpavimo sistema	Bendras plaučių tūris (mažas) ↑	+++	Lėtinės plaučių ligos	+++
Griaučių raumenys	Sprogstamoji jėga↑	+++	Nervų ir raumenų sistemos pakenkimas	+
	Gebėjimas palaikyti raumenų jėgą ↑	+++		
	Raumenų masės išsaugojimas	+		
	senatvėje↑			
Jungiamieji audiniai	Tvirtumas↑	++	Osteoartritas	++
	Metabolinis aktyvumas↑	++	Osteoporozė	++
Riebalinis audinys	Riebalų masė↓	+++	Vidutinis nutukimas	++
	Vidaus organų riebalinis audinys↓	+++		
Angliavandenių apykaita	Gliukozės panaudojimo raumenyse galimybės↑	+++	II tipo diabetas	++
	Glikogeno skilimas↑	+++		
Imuninė sistema	Imuninės sistemos sugebėjimas atsakyti į imuninius dirgiklius (antigenus)	+	Infekcijos	+
Virškinimo sistema	Žarnų peristaltika↑	+	Žarnų vėžys	+
	Segmentacija↓	+		
Nervų sistema	Nervinio impulso plitimas↑	+++	Kaulų lūžiai krintant	+
Psychosocialinės funkcijos	Pasitikėjimas savimi, savigarba ir psichologinė gerovė↑	+	Maža ar vidutinio laipsnio depresija↓ Baimė, nerimas	++

+++ Įrodyta tvirtai pagrįstais fundamentaliniais moksliniais tyrimais.

++ Įrodyta pakankamu mokslinių tyrimų skaičiumi

+ Įrodyta nedidelės apimties ir naudojantis ne fundamentalia metodika atliktais tyrimais.

Sistemiškai besimankštinantiems žmonėms būdingi saviti prisitaikymo prie fizinio krūvio ypatumai. Pavyzdžiui, atliekant vienodą darbą, moterų širdies ritmas padažnėja labiau už vyrų, labiau padidėja kvėpavimo tūris, tačiau ne tiek padidėja sistolinis ir minutinis kraujo tūris. Maksimalus minutinis kraujo tūris vyrų siekia 35 – 40 l., o moterų tik 25 – 30 l. (Gailiūnienė ir kt., 1995).

Vienas iš pagrindinių fizinio intensyvumo rodyklių yra pulso dažnis (PD). Sveikatingumui gerinti, fiziniam parengtumui, kraujotakos ir kvėpavimo sistemų funkciniam pajėgumui didinti ar palaikyti per pratybas pulso dažnį rekomenduojama didinti priklausomai nuo amžiaus (2 lentelė).

2 lentelė

Rekomenduotinos priklausomai nuo amžiaus, siektinas pulso dažnis (Dadelienė, 2004)

Amžius (metai)	Siektinas pulso dažnis (tv/min.)
21–30	150–170
31–40	140–160
41–50	130–150
51–60	120–140
61–70	110–130
71 ir daugiau	100–120

Tokios PD ribos rekomenduotinos tik sveikiems, reguliariai fiziškai besimankštinantiems žmonėms. Pradedant mankštintis, netreniruotiems asmenims, rekomenduotinas palaiptisui siektinas pulso dažnis – neviršijantis mažiausios tam amžiui rekomenduotinos pulso dažnio ribos (Dadelienė, 2004).

Įvairaus amžiaus žmonėms aerobiniai fiziniai pratimai teigiamai veikia širdies ir kraujotakos sistemą (3 lentelė).

3 lentelė

Aerobinio fizinio krūvio įtaka žmogaus kraujotakos sistemai (Stasiulis, 2004 ir kt.).

Širdis ir kraujotaka	Poveikis
Širdies dydis	Padidėja
Miokardas	Vidutiniška hipertrofija
CKK ir bendras Hb kiekis	Padidėja
ŠSD ramybėje ir nemaksimalaus aerobinio darbo metu	Sumažėja
Sistolinis kraujo tūris	Padidėja
Maksimalus ŠSD	Sumažėja
MKT	Padidėja
Kraujo spaudimas	Sumažėja sistolinis ir diastolinis
Cholesterolis	Sumažėja

A. Stasiulis (2004) teigia, kad aerobinę ištvermę ugdantys fiziniai pratimai labiau apsaugo organizmą. Reguliuoja kraujospūdį, sumažina mažo tankio cholesterolio kiekį, normalizuoja kūno svorį ir kitus ŠKL rizikos faktorius, o jėgą ugdantys pratimai padidina pagyvenusių žmonių raumenų jėgą, jų masę, jėgos ištvermę, padidina kaulų kietumą bei suteikia žmonėms džiaugsmo. Todėl tikslinga atsižvelgiant į amžių taikyti optimalų jėgą ir ištvermę ugdančių fizinių pratimų derinį.

Nepakankamas fizinis aktyvumas stabdo motorikos vystymąsi, yra nepalankus sveikatai, mažina protinį darbingumą, funkcinį organizmo pajėgumą, sąlygoja viršsvorio susidarymą, laikysenos sutrikimus, nepakankamą darbingumą ir nuovargį. Taigi laikantis pagrindinių fizinių pratimų principų yra išvengiama daug klaidų, kryptingai taikant fizinę veiklą žmonės vis tobulėja, gerina fizines, funkcines galias, sveikatos būklę. Fizinis aktyvumas padeda psichiškai atsigauti po įtempto monotoniško protinio darbo, stresų. Toks kompleksinis poveikis daro gyvenimą malonesnį, gražesnį ir sveikesnį (Dadelienė, 2006).

1.2.2. Moksliniais tyrimais grįstos gyventojų fizinio aktyvumo ir sveikatos stiprinimo paieškos

Evoliucijos eigoje žmogaus kūnas vystėsi taip, kad būtų fiziškai aktyvus ir atliktų konkrečius judesius bei veiksmus. Kitaip tariant, mūsų kūnui yra būtinas fizinis aktyvumas norint išlikti sveikiems bei darbingiems. Per ilgą žmonijos išlikimo istoriją, žmogaus rūšis priklausė nuo medžioklės, žvejybos ar maistinių augalų rinkimo (vėliau nuo primityvaus žemės ūkio ir amatų), kad apsirūpintų maistu. O ši veikla reikalavo ilgo ir dažnai sunkaus fizinio darbo. Atliekamas darbas, savo ruožtu, sunaudodavo didžiąją gaunamos iš maisto energijos dalį. Tik žmogaus intelektas per pastarąjį šimtmetį, pasitelkęs modernias technologijas, mechanizavo daugelį sunkių gamybos ir gavybos procesų, todėl žmonija tampa vis mažiau fiziškai aktyvi, sumokėdami už tai savo sveikata. Tai skatina tolesnį nutukimo ir lėtinių ligų plitimą [prieiga per internetą <http://ekologija.lt>, žiūrėta 2014 04 02].

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, dėl fizinio aktyvumo stokos kasmet pasaulyje miršta apie 3,2 milijonai žmonių, daugelyje Europos šalių daugiau kaip pusė gyventojų turi antsvorį, o apie 20 – 30 proc. jų – nutukimą. Lietuvoje nuo 1994 iki 2010 metų antsvorio paplitimas tarp vyrų padidėjo nuo 47 proc. iki 60 proc., o nutukimo – nuo 10 proc. iki 19 proc. Antsvorio ir nutukimo paplitimas tarp moterų nepasikeitė. 2010 m. antsvoris nustatytas pusei, o nutukimas – penktadaliui moterų. („Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas“ 2010 m., LSMU, Kaunas).

Lietuvoje suaugusiųjų gyventojų antsvorio ir nutukimo paplitimo tyrimai vykdomi nuo 1994 m., kai buvo pradėtas vykdyti Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas. 2007 m. tyrime dalyvavo 80,4 % miesto gyventojų ir 19,6% kaimo gyventojų, bei 56,1% moterų ir 43,9% vyrų. Gauti tyrimo duomenys buvo palyginti su analogiškų tyrimų, atliktų 1997 m. ir 2002 m. duomenimis. 2007 m. suaugusiųjų Lietuvos gyventojų kūno masės indekso duomenų analizė parodė, kad normalų kūno svorį turi beveik pusė suaugusiųjų gyventojų – 45,8%, antsvorį – daugiau, kaip trečdalis (38,6%), nutukę yra kas septintas (13,5%) ir nepakankamą svorį turi

2,1% suaugusių gyventojų. Nustatyta, kad moterų, turinčių normalų kūno svorį, yra daugiau negu vyrų (atitinkamai 50,5% ir 39,7%), o antsvorį turi daugiau vyrų – 48,5%. Vertinant gyventojų KMI (kūno masės indeksas) pokyčius 1997 – 2007 m., stebimi nežymūs KMI pasikeitimai: 2007 m., lyginant su 1997 m., normalų (KMI 18,5 - 24,9), kaip ir nepakankamą (KMI<18,5) kūno svorį turinčių suaugusiųjų gyventojų dalis išlieka beveik ta pati, ir tik nežymiai didėja antsvorį (KMI 18,5–24,9) turinčiųjų ir mažėja nutukusiųjų (KMI≥30,0)(1 pav.) [prieiga per internetą <http://www.smlpc.lt>, žiūrėta 2014 03 20]

Skurvydas (2006) teigia, kad antsvorį turintis, bet fiziškai aktyvus yra žymiai sveikesnis, nei lieknas, bet fiziškai neaktyvus. Vykdamt tarptautinį Suomijos bei Baltijos Šalių gyventojų sveikatą veikiančios gyvenamosios tyrimą (Finbalt Health Monitor), (1994, 1998, 2002 m.) gautais duomenimis paaiškėjo, kad laisvalaikio besimankštinančių suaugusiųjų žmonių dalis padidėjo. 1994 m. apklausos duomenimis, 31,8 % vyrų ir 25,6 % moterų atsakė, kad mankština bent du kartus per savaitę ne trumpiau kaip 30 min. taip, kad padažnėtų kvėpavimas ir pulsas. 1998 m. mankštinosi 32,2% vyrų ir 27,1% moterų, o 2002 m. mankštinosi 48,2% vyrų ir 42,1% moterų. Moterų, kurios mankština laisvalaikio, dalis buvo statistiškai mažesnė negu vyrų, tačiau jų fizinis aktyvumas padidėjo didesniu procentu (Lietuvos paauglių ir suaugusių žmonių gyvenamosios pokyčiai 1994-2002 metais, Kaunas, 2004).

Lietuvos gyventojų fizinis aktyvumas skatinamas vangiai tiek socialinėje aplinkoje, tiek sveikatos priežiūros įstaigose. Suaugusiųjų Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimo duomenimis, tik labai nedidelė dalis tiriamųjų teigė, kad gydytojas (6,9%) ar sveikatos priežiūros specialistas (1,6%) patarė didinti fizinį aktyvumą. Kad šeimos nariai patarė didinti fizinį aktyvumą, teigė 24,1% tiriamųjų, kad tą siūlė kiti asmenys, pritarė tik 10,2% tiriamųjų (Grabauskas, Klumbienė ir kt., 2006). Žmonės organizuotai nesimankština, nes stokoja energijos, laiko ir finansinių išteklių. R. Jankauskienės (2005) duomenimis, 30,2 proc. gyventojų – neturi noro, energijos, valios; 26,1 proc. – didelis užimtumas. Daroma išvada, kad reikia gerinti fizinio aktyvumo sąlygas gyvenamoje aplinkoje, nes laisvalaikio fizinis aktyvumas labiausiai susijęs su sveikata (Grabauskas V., Klumbienė J., ir kt.,2007; Jankauskienė, 2005; 2008).

Vitartaitė ir kt., (2005) tyrė ilgalaikių fizinių pratimų poveikį įvairaus amžiaus(I gr. – 20–30 m., II gr. – 30–40m., III gr. – 40–50m.) vyrų kūno masės ir jos komponentų pokyčiams. Tyrimo metu buvo apskaičiuotas ir analizuotas kūno masės indeksas (KMI), aktyvioji kūno masė (AKM), santykinė riebalų ir raumenų masė. Tyrimo rezultatai parodė, kad aktyvioji kūno masė padidėjo I ir II amžiaus vyrų grupėse. Po metų kryptingo fizinio krūvio taikymo santykinė raumenų masė padidėjo visose amžiaus grupėse. Analizuojant santykinės riebalų masės dydžius tyrėjai nustatė, šio rodiklio mažėjimo tendenciją, tačiau tik II amžiaus grupėje šis rodiklis buvo

statistiškai reikšmingas. Autoriai nustatė, kad visų tiriamųjų KMI po ilgalaikių fizinių pratimų nepakito.

A. Tamošiūnas ir kt. (2004) išanalizavo Kauno miesto vidutinio amžiaus fizinių aktyvumą ir jo pokyčius per 20 metų. Tyrimas buvo vykdomas tarptautinio PSO programos MONICA. Tyrimas buvo atliekamas kas 5 metus (iš viso atlikti 4 tyrimai) atsitiktiniu būdu buvo atrenkamos ir išskiriamos 35 - 65 metų gyventojų imtys. Visi asmenys buvo tiriami standartiniais epidemiologiniais tyrimo metodais. Nepakankamai fiziškai aktyviu laikomas asmuo, kuris sėdi pusę įprastinio darbo laiko, o laisvalaikio, saikingam ar sunkiam fiziniam darbui, skiria mažiau nei 10 val. per savaitę. 1982 – 1983 metais atliktos patikros duomenimis, nepakankamai fiziškai aktyvūs buvo 10,1% vyrų ir 15,2% moterų. Autoriai nustatė, kad per 20 metų nepakankamo fizinio aktyvumo tarp vyrų skaičius nepakito, o moterų reikšmingai sumažėjo (2001 – 2002 m. iki 11,2%). Tiriamuoju laikotarpiu ženkliai padaugėjo asmenų, fiziškai aktyvių darbe ir laisvalaikio. Ketvirtuo tyrimo metu nustatyta, kad vyrų ir moterų grupėse fizinis aktyvumas buvo statistiškai reikšmingai susijęs su tiriamųjų amžiumi ir subjektyviu sveikatos vertinimu.

B. Gaigalienė (1997) remdamasi atliktais tyrimais teigia, kad daugelis vidutinio amžiaus žmonių nejaučia fizinio aktyvumo rūšių poreikio ir nesupranta mankštos reikšmės kasdienėje veikloje. Autorės duomenimis, iš 609 apklaustųjų tik kas penktas gerą sveikatą siejo su fiziniu aktyvumu. Likusieji (75,8%) buvo įsitikinę kad jei sveikata puiki, tai geras ir fizinis pajėgumas, o jei sveikata pablogėja, tai nyksta ir fizinis pajėgumas. Tokių asmenų įsitikinimu, sveikatą ir fizinį pajėgumą reikia taisyti vaistais ir pasyviu poilsiu. Minėtos autorės nuomone, užsiimti fizine veikla galima tik pasveikus ir visiškai sustiprėjus (Gaigalienė, 1999).

Išanalizavus atliktus mokslinius tyrimus, susijusius su gyventojų fizinio aktyvumo ir sveikatos stiprinimu, galime teigti, kad fizinis aktyvumas yra naudingas ir reikšmingas gyventojų sveikatai. Fiziškai aktyvūs gyventojai savo sveikatos būklę vertina geriau, negu pasyvūs žmonės. Tyrimai rodo teigiamą kasdieninio fizinio aktyvumo poveikį atminties procesų pagerėjimui, dėmesio sukaupimui, gebėjimui spręsti psichologines problemas, pagerėja požiūris į bendravimą ir bendradarbiavimą, kūrybiškumą, drausmingumą, didėja atsparumas stresui.

3. Motyvacijos, motyvo ir poreikio apibūdinimas

Žmonių veiklą skatina labai įvairūs veiksniai, skirtinga patirtis ir padariniai. Veiklai žmogų gali paskatinti interesai, pats veiklos procesas, atlygis, paties sprendimas arba išorinė

prievarta, spaudimas ar įsipareigojimai. Motyvacija laikoma esminiu biologinės, pažintinės ir socialinės reguliacijos pagrindu (Ryan, Deci, 2000).

Motyvacija – tai plati sąvoka. Psichologai į ją žvelgia iš įvairių specifinių pozicijų. V. Vaitkevičiūtė (2001) cituoja R. Nemovą, kuris teigia, kad žmogaus elgesyje dominuoja dvi realiai susijusios motyvacijos pusės: skatinanti ir reguliuojanti. Skatinanti – lemia elgesio aktyvumą ir kryptingumą, reguliuojanti – atsako už tai, kaip elgesys nuo pradžios iki pabaigos klostosi esant vienokioms ar kitokioms sąlygoms (Vaitkevičiūtė, 2001). Tarptautinių žodžių žodyne (2007), motyvacija apibrėžiama kaip „elgesio, veiksmų, veiklos skatinimo procesas, kurį veikia įvairūs motyvai ar jų visuma“ (Vaitkevičiūtė 2007). G. Dubauskas (2006), motyvaciją apibūdina, kaip procesą, skatinantį elgtis taip, kad būtų pasiekta svarbių žmogui tikslų arba patenkinti poreikiai ir motyvai.

Motyvas apibūdinamas, kaip veiklos stimulus, susijęs su individo poreikių tenkinimu: individo aktyvumą skatinantys ir jo veiklos kryptį lemiantys aplinkos arba vidaus veiksniai; materialūs arba idealūs individo tikslai; individo veiksmų ir poelgių pasirinkimo priežastis, kurią pats individas suvokia (Psichologijos žodynas, 1993).

Priklausomai nuo to, kokių motyvų skatinamas žmogus ką nors veikia, jam tos veiklos vyksmas arba jos rezultatas gali kelti pasitenkinimą arba, priešingai, nusivylimą. Jei asmuo sportuoja nejausdamas malonumo, pasitenkinimo, galima manyti, kad neužtenka motyvacijos šiai veiklai. Jei veikla nėra asmenybei reikšminga, t. y. neteikia pasitenkinimo, atsiranda noras ją keisti, kyla motyvacijai ieškoti naujų veiklos krypčių. Tuomet kinta motyvai, kartu keisdami žmogaus veiklos pobūdį konkrečioje situacijoje (Malinauskas, 2010).

L. Jovaiša (2001) pateikia tokią motyvo struktūrą: signalo priėmimas → signalo priėmimas → įvertinimas → programa → paskata → tikslas → veiksmas. Jo nuomone, „nė vienas šios grandinės elementas, atskirai paimtas, negali būti pavadintas motyvu“. Motyvas visų šių elementų sąveika. Pasak Butkienės ir Kepalaitės (1996), motyvas – tai, kas atspindi žmogaus psichikoje vaizdo ar minties pavidalu ir nukreipia jo elgesį taip, kad būtų patenkintas tam tikras poreikis.

Psichologai teigia, kad žmogus jaučia poreikį, kai išgyvena psichologinį ar fiziologinį ko nors trūkumą (Sakalas, Šilingienė, 2000). J. Kasiulo ir V. Barvydienės (2003) teigimu, kiekvienas poreikis savaime iškelia jo patenkinimo motyvus, kurie kreipia elgesį į tikslo siekimą.

Poreikis būdingas visiems gyviems organizmams, ir tuo gyvoji gamta skiriasi nuo negyvosios. Poreikis aktyvina žmogų, skatina jo elgesį ir nukreipia jį paieškai to, ko reikia. Poreikis tartum paskui save veda organizmą, įaudrina atskirus psichinius procesus ir organus, palaiko aktyvumą tol, kol nebus patenkinta stygiaus būseną. Poreikiai šiuo metu labai vystosi,

nes juos veikia mokslas, technika, kultūra, mados (Meidus, 2005).

Viena populiariausių yra humanistinės psichologijos atstovo A. Maslow (2006) poreikių koncepcija. Jis skiria penkis asmenybės poreikių lygmenis: fiziologiniai poreikiai, saugumo poreikiai, meilės ir emocinių ryšių poreikiai, savigarbos ir pareigos poreikiai ir savirealizacijos poreikis. Maslow nuomone, žemesnėje hierarchijos pakopoje esančių poreikių patenkinimas sudaro sąlygas kilti aukštesnės pakopos poreikiams.

A. Sakalas ir V. Šilingienė (2000) cituoja K. Alderferį, kuris, pakoregavęs A. Maslow teoriją, sukūrė savo ERG teoriją (pagal žodžių pirmas raides). Išskirti poreikiai buvo suskirstyti į tris lygius: egzistencijos (fiziologiniai ir saugumo), santykių (priklausomumo ir pagarbos), augimo (saviraiškos). Skirtingai nei A. Maslow, jis teigė, kad vienu metu žmogų motyvuoja įvairių lygių poreikiai, t. y. žemesni ir aukštesni poreikiai, galintys egzistuoti kartu. Kritiškai vertindamas judėjimą poreikių piramide aukštyn, K. Alderfer numatė ir atvirkštinio proceso galimybę, kai patenkinus aukštesnio lygmens žmogaus poreikių, jis regresuoja, nusileidžia į pradinį lygį.

Pasak S. Šukys (2002), motyvacija, motyvai ir poreikiai vienas su kitais yra susiję. Motyvas yra tarsi vidinis skatulys, o motyvacija – daug sudėtingesnis reiškinys. Šiam teiginiui pritaria ir P. Jucevičienė (1996), kuri motyvaciją įvardija ne tik kaip motyvų visumą, bet ir kaip interesų bei vidinių ir išorinių motyvų formavimosi mechanizmus. Taigi, galima teigti, jog motyvacija apima įsisąmonintuosius ir neįsisąmonintuosius motyvus arba motyvus, poreikius ir tikslus.

Apibendrinant poreikių teorijas galima konstatuoti, kad dauguma mokslininkų sutaria, jog iš principo visus poreikius galima suskirstyti į dvi grupes: pagrindinius fizinius poreikius, vadinamus pirminiais poreikiais, ir socialinius-psichologinius poreikius, vadinamus antriniais poreikiais. Pirminiai poreikiai yra universalūs ir svarbūs žmogaus egzistencijai. Kadangi žmonių patirtis skirtinga, tai antriniai žmonių poreikiai yra kur kas įvairesni negu pirminiai. Tyrinėtojų nuomonės dėl antrinių poreikių stiprumo skiriasi.

1.3.1. Motyvacijos rūšys

Tiriamos temos atskleidimui svarbi ne tik fizinio aktyvumo skatinančių veiksnių analizė, bet ir teoriniai motyvacijos aspektai. Psichologai išskiria dvi motyvacijos rūšis: išorinę ir vidinę. Išorinė motyvacija – kai veiklą lemia išorinio atlygio siekis arba noras išvengti bausmės. Vidinė motyvacija – kai veiklą lemia noras būti veiksmingam ir veikti dėl pačios veikos. Skirtingų žmonių identišką elgesį gali lemti skirtingos motyvacijos (Jusienė, Laurinavičius, 2007). Pasak V. Legkausko (2001), vidinė motyvacija – tai impulsas naudoti savo sugebėjimus

nepriklausomai nuo visų išorinių pagalbų. Vidinę motyvaciją lemia trys veiksniai: noras dirbti, rungtyniavimas, meistriškumo siekis. Vidinė motyvacija padeda siekti laimėjimų (Jusienė, Laurinavičius, 2007). Žmonės daug daugiau pasiekia savo užsibrėžtų tikslų tada, kai savo veiklą atlieka su malonumu ir dėl savęs, o ne dėl kitų.

Kiti autoriai išskiria pirminę (vidinę) ir antrinę (išorinę) motyvavimo rūšis. Esant vidiniam motyvavimui, nėra poreikio išoriniam motyvavimui. Išorinis motyvavimas yra reikalingas tuomet, kai nėra vidinio motyvavimo. Išorinių motyvavimo priemonių yra įvairių. Jos gali būti administracinės, ekonominės, socialinės. Jų taikymo pobūdis priklauso nuo konkrečios situacijos ir individo (Damašienė, 2002).

Kaip teigia R. Martens (1999) ir R. Malinauskas (2010) motyvacija turi du šaltinius – ištekantį iš asmens vidaus (vidinė) ir ateinantį iš išorės (išorinė). Viduje motyvuoti žmonės turi vidinį siekimą būti kompetentingi ir savarankiškai spręsti, įvaldyti užduotį, siekti sėkmės. Kompetencija, aktualumas, meistriškumas ir sėkmė – tikslai kurių siekia viduje motyvuoti žmonės, ir jų pasiekimas savaime yra atlygis. Sporte viduje motyvuotu vadiname tokį sportininką, kuris žaidžia todėl, kad jam patinka žaisti. Jis žaidžia skatinamas vidinio pasididžiavimo, kuris ir yra variklis, suteikiantis jį siekti geriausio net ir tuomet, kai niekas nemato ir nevertina. Pasak P. Karoblio (1999) sportininko vidiniai tikslai susiję su sportininko techniniu, taktiniu ir fiziniu parengtumu, noru per kiekvienas pratybas tobulėti, vertinti sportinio rengimo efektyvumą ir tobulėjimą.

Išorinė motyvacija ateina iš kitų žmonių per teigiamą ir neigiamą pasistiprinimą. Pasistiprinimas gali būti apčiuopiami daiktai, pvz., prizai ar pinigai, arba neapčiuopiami – pagyrimas ir visuomenės pripažinimas. Tokie pastiprinimai laikomi išoriniu atpildu (Malinauskas, 2003). Pasak R. M. Ryan ir kt. (1999) išorinė motyvacija skatinama išorinių aplinkos veiksnių (pvz., atlygio ar socialinio statuso) ir priešingai nei vidinė motyvacija siejama su galutiniu veiklos tikslu, o ne su malonumu, patiriamu veiklos metu. Išskiriami skirtingi išorinės motyvacijos tipai: motyvacija identifikuotis, susitapatinti; nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas; tiesioginis išorinis reguliavimas. Sportininkai, motyvuojami išorinės motyvacijos – nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo, jaučia tam tikrą spaudimą būti geros formos ir jaučiasi sutrikę tuomet, kai nėra geriausios formos.

Pagrindinis žmogaus elgesio ir motyvacijos principas yra efekto dėsnis, kuris teigia, jog paskatinimas už elgesį padidina tikimybę, kad toks elgesys pasikartos, o bausmė už atitinkamą elgesį tokią tikimybę sumažina. Išorinio skatinimo šaltiniai teigia, kad skatinimas stiprina motyvaciją sportuoti, kelti sportinį meistriškumą, siekti geriausių rezultatų. Manoma, kad sistemingas apdovanojimų taikymas gali tikrai pakeisti sportininkų elgesį (Malinauskas, 2010). G. C. Roberts (1993), tyrinėdamas futbolininkus, pastebėjo, kad sportininkai, kurie gaudavo tam

tikrą užmokestį, mažiau mėgo žaisti negu tie, kuriems nebuvo mokama. Taigi, užmokestis ir išorinis spaudimas žaidimą paverčia darbu. Tuomet keliamas klausimas, ar išorinis atpildas išties silpnina vidinę motyvaciją. Atrodytų, kad išorinio ir vidinio skatinimo derinimas turėtų dar labiau stiprinti, o ne silpninti motyvaciją.

E. Deci ir R. M. Ryan (2000), išskiria trečią motyvacijos rūšį – amotyvaciją. Ji yra būdinga nemotyvuotam žmogui, kuris nejaučia ryšio tarp savo elgesio ir rezultato. Tokio žmogaus neveikia nei išoriniai nei vidiniai motyvai. Anot jų, veiksmus sąlygoja jėgos, kurių jie negali valdyti. Amotyvacija siejama su bejėgiškumo būkle, kai sportininkas negali rasti sąryšio tarp savo elgesio ir veiklos rezultatų. Amotyvuotiems žmonėms yra būdinga apatija ir abejingumas dėl veiklos poreikio.

Išanalizavus literatūros šaltinius, galima teigti, kad motyvacija – išskirtinė asmenybės būseną, kuri formuojasi kaip žmogaus pastangų kryptingumas ir intensyvumas, kai elgesyje dominuoja dvi realiai susijusios motyvacijos pusės: skatinanti ir reguliuojanti. Literatūroje nagrinėjama daug įvairiausių motyvacijos sampratų, tačiau reikia pabrėžti, kad daugelio autorių pateiktos sampratos vieną kitą papildo. Šiame darbe toliau bus nagrinėjama laisvalaikio sportuojančių žmonių motyvacija fiziniam aktyvumui lyties aspektu, kodėl žmonės sportuoja, iš kur kyla ir kas lemia jų norą užsiimti fiziniu aktyvumu.

4. Sporto klubų teikiamų paslaugų marketingo valdymo teorinis aspektas

Lietuvos Respublikos gyventojai turi teisę laisvai pasirinkti fizinio aktyvumo formas ir sporto šakas, vienytis į sporto organizacijas, dalyvauti kūno kultūros ir sporto valdyme, užsiimti kūno kultūros veiklomis, kurių nedraudžia įstatymai (Šimkus, Liesionienė, 2009).

Pasak, T. Slack (1997), sporto organizacija yra socialinė esybė, kuri yra įtraukta į savitąją veiklą; tai tikslo siekianti, sąmoningai struktūrizuota sistema, turinti santykiškai nustatytas (identifikuotas) savo veiklos ribas.

Amerikos Marketingo Asociacija (AMA) patvirtino oficialų marketingo apibrėžimą – tai gaminių, idėjų ir paslaugų sumanymo, kainų nustatymo, rėmimo ir paskirstymo, planavimo bei vykdymo procesas siekiant sukurti mainus ir patenkinti individualų bei organizacijų tikslus. Marketingas – socialinis valdymo procesas, kuomet asmenys ir jų grupės įgyja tai, ko reikia jų norams ir poreikiams tenkinti, kurdami, siūlydami ir mainydami turinčias vertę prekes bei paslaugas su kitais (Kotler ir kt., 2003).

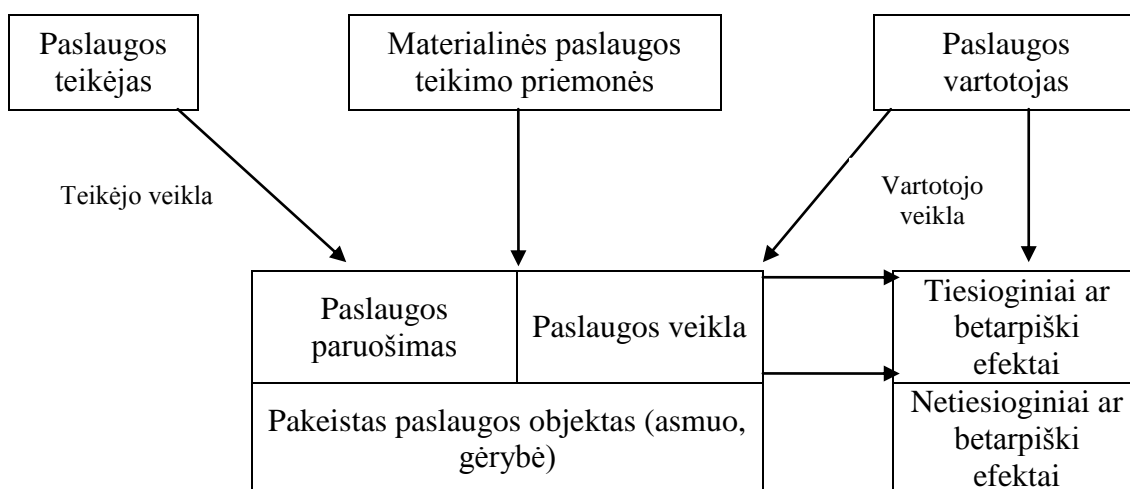
Sporto klubas – juridinio asmens teises turinti sporto organizacija, įsteigta teisės aktų nustatyta tvarka, arba įstaigos padalinys vienijantis kurios nors vienos arba kelių šakų sportininkus, rėmėjus, plėtojanti tas sporto šakas, ugdanti sportininkus ar komandas, siekianti

gerų sportinių rezultatų, turinti atributiką, tradicijas, galinti turėti savo sporto bazę. Gali būti steigiami mėgėjiški ir profesionalieji sporto klubai. Mėgėjiški sporto klubai steigiami remiantis Lietuvos Respublikos visuomeninių organizacijų įstatymu. Jie savo veiklą grindžia įstatymo nustatyta tvarka įregistruotais įstatais (2008–2012 m Lietuvos kaimo žmonių laisvalaikio užimtumo programa). Kūno kultūros ir sporto aktualijos (2007), sporto klubą apibūdina, kaip specialia patalpa, kurioje renkasi ribotas skaičius vienodo pomėgio žmonių, norinčių tobulinti savo meistriškumą ir turiningai praleisti laisvalaikį.

Sporto teikiamų paslaugų esmė – procesas, skirtas kliento poreikiams patenkinti. B. Vengrienė (2006) paslaugą apibūdina, kaip veiksmą ar daugiafazį veiklos procesą, neturintį materialaus apčiuopiamo rezultato, kuris skiriamas patenkinti kito ūkinio subjekto poreikius. Paslauga – tai yra paslaugos teikėjo veiklos, skirtos kliento poreikiams tenkinti, rezultatas (Kūno kultūros ir sporto aktualijos, 2007). L. Langviniene ir B. Vengrienė (2005) paslaugos apibrėžime išryškina savybes:

- paslauga – tai veikla;
- ji neapčiuopiama;
- paslauga – tai santykiai, nors ne visuomet akivaizdžiai matomi ir t.t.;
- klientų poreikių tenkinimas;
- būtinai dalyvauja ir paslaugos teikėjas ir vartotojas.

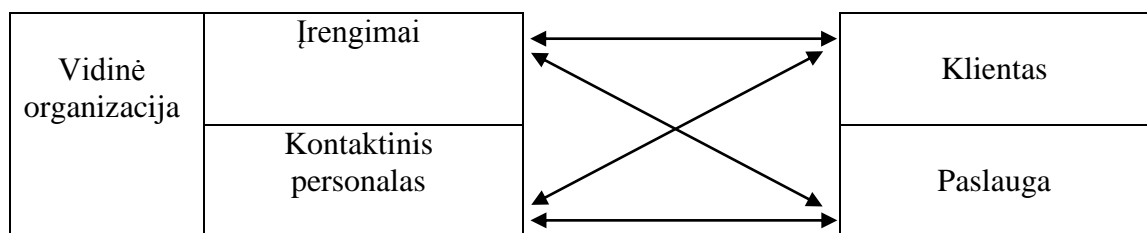
Paslaugos atveju būtent veikla tampa kliento ar vartotojo poreikių tenkinimo priemone. Paslaugos procesas susideda iš daugybės komponentų: veikiantys subjektai, vartotojų sąveika, sąveikos fazės ir rezultatas ir paslaugos efektas. Visos šios paslaugos proceso sudedamosios dalys yra svarbios ir neatsiejamos nuo paties proceso vyksmo (1pav.).



1 pav. Paslaugos procesas. (N. Langvienė ir B. Vengrienė, 2005)

Paslaugos gamybos procesą, autorės N. Langvienė ir B. Vengrienė (2005), pavaizduoja ir kitu principu. Paslaugos gamyba vykdoma taip, kad joje dalyvauja ir klientas, ir paslaugų

teikėjas, ir įrenginiai, ir tam tikra prasme personalas paslaugų teikimo įmonėje, kuris nėra matomas (2 pav.).



2 pav. *Ryšiai paslaugų teikimo procese*

Šiek tiek detalizuojant paslaugos gamybą, pažymėtina:

- Paslaugos gamyba numato kliento dalyvavimą vienokia ar kitokia forma. Gali kilti diskusijų dėl to, ar galima sakyti, kad paslauga yra gaminama. Tačiau ši sąvoka vartojama paslaugos sukūrimo ir pateikimo procesui išreikšti.
- Kliento dalyvavimas gamyboje pasireiškia – jo sąveika su kontaktiniu personalu.
- Kliento dalyvavimas gamyboje pasireiškia – jo sąveika su įrengimais.
- Šios sąveikos rezultatas – sukuriama paslauga.
- Sąveiką ir jos elementus valdo ir palaiko vidinė organizacija, įvairios jos struktūros.

Be paminėtų paslaugos savybių, įvairių autorių pateiktuose apibrėžimuose neretai akcentuojamas kliento poreikių patenkinimas. Iš tiesų, paslauga – tai procesas, susijęs su asmens prigimties, būsenų, galimybių keitimu, jam pačiam to pageidaujant.

Visiškai normalu, jog kiekvienas klientas atėjęs į sporto klubą, mokėdamas pinigus, tikisi kokybiškos paslaugos. Šiais laikais, vartotojai, ypatinga dėmesį skiria paslaugos kokybei, kuri turi ne tik atitikti nustatytus standartus, bet ir viršyti lūkesčius. Apibendrinant sporto klubų teikiamų paslaugų sampratą reiktų paminėti, kad sporto organizacijos dažniausiai paslaugas teikia, o ne gamina prekes. Skirtingai nei prekė, kuri yra materialus apčiuopiamas objektas, paslauga yra sunkiau apčiuopiamas ir iškart nykstantis reiškinys, teikiamas ir vartojamas tuo pačiu metu. Sporto ir sveikatingumo centrai samdo profesionalius instruktorius ir trenerius, tam, kad jie teiktų kuo profesionalioresnes ir kokybiškesnes paslaugas klientams.

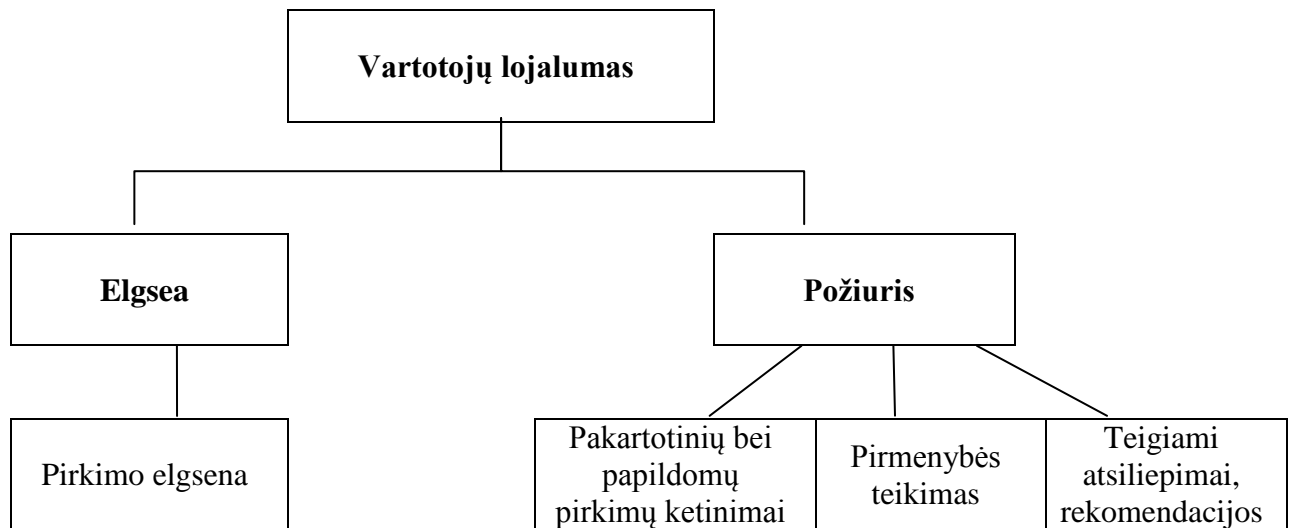
1.4.1. Vartotojų lojalumo sampratos

D. L. Duffy (2003) vartotojų lojalumo, kaip termino, sampratą kildina šiek tiek anksčiau nei buvo pradėta kalbėti apie santykių marketingą. Jis teigia, kad verslo pasaulyje pirmiausia buvo pradėti vartoti tokie terminai kaip santykių su klientais projektavimas, santykių su klientais valdymas, ryšių su klientais optimizavimas ir t.t., kurie savo suvokiama prasme buvo artimi vartotojų lojalumo koncepcijai. Anot mokslininko, vėliau tai buvo pradėta vadinti asmeniniu marketingu, santykių marketingu bei vartotojų išlaikymo marketingu. Apibendrinant galima teigti, jog visi šie terminai apibūdina tam tirtas priemones tam pačiam tikslui pasiekti, t.y. vartotojų lojalumo kūrimui ir valdymui, siekiant abipusiai naudingo bendradarbiavimo su organizacijomis.

Nagrinėjant mokslinę literatūrą randame įvairių vartotojų lojalumo sampratų. B. Stauss (1999) vartotojų lojalumą aiškina kaip tam tikrą aukščiausią kokybę atitinkantį vartotojo pasitenkinimą, kuris atsiranda tada, kai produkto ar pasaugos teikiamos naudos atitinka ar viršija vartotojo lūkesčius. H. Diller (2000) praplečia vartotojų lojalumo sąvoką, aiškindamas ją iš skirtingų perspektyvų. Jis teigia, kad produktą/paslaugą teikiančios organizacijos vartotojų lojalumą suvokia kaip tam tikrą veiklų paketą, nukreiptą į klientus ir sukuriantį tokius santykius su jais, kurie sąlygoja vartotojų pasitenkinimą, teigiamus atsiliepimus ir sukuria tam tikrus barjerus, neleidžiančius pakeisti produkto ar pasaugos teikėjo. Patys vartotojai save lojalias laiko tada, kai iš produktų/paslaugų teikėjo gauna tokią naudą ir patiria tokį pasitenkinimą, kad neieško kitų pasirinkimo alternatyvų ir lieka ištikimi vienai produktus/paslaugas teikiančiai firmai.

Reiched ir Sasser (1990) pastebi, kad lojalūs klientai yra linkę: pakartotinai pirkti produktą, nepaisant galimai esančių patrauklių alternatyvų, kurios lemtų pirkimo įpročių pasikeitimus; leisti pinigus išbandant naujus produktus įmonių, kurioms yra lojalūs; rekomenduoti organizacijų prekes/ pasaugas kitiems; sutikti nuoširdų grįžtamąjį ryšį ar nuomonę kompanijoms apie produkto/paslaugos kokybę.

Mokslinėje literatūroje galima sutikti nuomonę, jog vartotojų lojalumui apibrėžti puikiai tinka biheavioristinė lojalumo koncepcija, tačiau šiuolaikinės moderniosios marketingo teorijos pažymi, jog siekiant tiksliai išmatuoti vartotojų lojalumą, visuomet turi būti įvertinami tiek elgsenos, tiek požiūrio lojalumas (3 pav.) , nes tik bendras biheavioristinio (tvirtas ir nekeičiamas vartotojų lojalumas pirkti tas pačias prekes nepaisant to, kad rinkoje yra daug įvairių alternatyvų) ir nebiheavioristinio (vartotojų lojalumo koncepcijos plėtojimas siejamas su vartotojų lojalumo kategorijų išskyrimu) kategorijų įvertinimas gali apibrėžti vartotojų lojalumą.



3 pav. *Vartotojų lojalumo koceptualizacija*

D. Mercer (2002), teigia, kad vartotojų lojalumas yra tikrasis produkto gamintojų/pardavėjų tikslas – lojalus pirkėjas yra tas, kuris perka šį produktą nuolat, neperka alternatyvių produktų ir be to, rekomenduoja produktą, paslaugą kitiems vartotojams. A. Bankausko ir L. Pilelienės (2009), nuomone apie vartotojų lojalumo svarbą, organizacijų konkurencinį pranašumą sukuria monumentalus lojalių vartotojų potencialas, nes pajams, kurias atneša lojalūs klientai yra pastovios bei turi tendenciją didėti, taip pat, lojalus vartotojus išlaikyti organizacijai kainuoja mažiau nei pritraukti naujus, lojalūs klientai teigiamai atsiliepiama apie organizaciją, perduodami informaciją iš lūpų į lūpas bei rekomenduodami pastarąją kitiems, be to, yra mažiau jautrūs kainos pasikeitimams ir sutinka mokėti daugiau.

Apibendrinant vartotojų lojalumo sampratą, galime teigti, kad lojalus yra ištikimybė ir pirmumo suteikiamumas pasirinktai vienai paslaugai, kuri teikia didelę naudą organizacijoms pelningumo kontekste.

1.4.2. Pagrindinės vartotojo motyvacijos charakteristikos

Motyvacija yra vienas pagrindinių veiksnių, apibūdinančių vartotojų elgseną. Tai, ką mes vadiname motyvacija, yra labai platu, nes viskas, kas padaryta, buvo sąlygota kokių nors motyvų ar tikslų. Žmonės siekia tikslų įvairias elgesio būdais. Tačiau jų elgesį lemia panašios priežastys – aktyvumo, veiklos varomoji jėga yra poreikiai (Urbanskienė ir kt., 2000).

Literatūroje randame daug motyvacijos apibrėžimų, juos aptarėme antrame literatūros šaltinių analizėje. Šioje analizuojamoje temoje mums svarbesni motyvacijos apibrėžimai kuriuos, pateikė autoriai, nagrinėjantys vartotojų elgseną (Delbert ir kt., (2003) apibrėžia, kad vartotojų elgsena yra mokslas apie individus, grupes ar organizacijas ir jų naudojamus procesus renkantis, įsigyjant/perkant, vartojant ir pašalinant gamini, paslaugą, idėją, kad galėtų patenkinti savo poreikius ir norus). Pateikiame keletą apibrėžimų:

- Motyvacija – tai varomoji jėga, skatinanti individą veikti. Ši jėga sukeliama įtampos, kuri atsiranda dėl nerealizuoto poreikio (G. Schiffman, 1996).
- Tai procesas, kuris verčia žmones elgtis taip, kaip jie elgiasi (M. Solomon, 1998).
- Motyvacija – tai aktyvi būseną, kuri sąlygoja tikslingą elgseną (J. Mowen, 1987).

Apibendrinant galima sakyti, kad motyvacija yra motyvų visuma, kuri sukelia aktyvią individo būseną ir skatina vartotoją veikti kryptingai, tenkinant savo poreikius, t.y. įsigyjant tam tikrus objektus ar paslaugas.

Vartotojų motyvacijos charakteristikų yra daug. Mes paminėsime pačias svarbiausias:

1. Vartotojo motyvacija sudaryta iš dviejų pagrindinių komponentų:

- energijos;
- krypties.

Energijos komponentas susijęs su galvojuimu, judėjimu, žiūrėjimu. Visam tam reikalinga vidinė energija. Energijos atsiradimą ir paskirstymą galima nustatyti pagal pulsą, smegenų bangų dažnį, odos temperatūrą ir t.t. Energija susijusi su emocijomis (pykčiu, baime, malonumu ir t.t.). A. Bakanauskas (2006), energijos komponentą apibūdina kaip vidines jėgas, kurios atsiranda iš nepatenkintų poreikių, norų ir troškimų (sužadimas, įtampa).

Krypties komponentas parodo, kodėl pasirinkta konkreti elgsena. A. Bakanauskas (2006), krypties komponentą apibūdina kaip energijos kanalą, elgesį poreikių, norų ir troškimų patenkinimą.

Anot, A. Bakanausko (2006), toks apibrėžimas atskleidžia, kad yra dvi sąlygos, be kurių motyvacija yra neįmanoma. Pirmoji yra elgsenos sužadimas, arba įtampa, antroji – energijos kanalas, arba kryptis elgsenai. Įtampos būseną, kuri atsiranda kilus poreikiui, sužadina ir nukreipia individą į tikslingą veiklą. Poreikio sukurta įtampa daro individui spaudimą imtis reikiamos veiklos. Šis spaudimas suteikia elgsenai ir varomosios energijos ir nurodo kryptį.

Motyvai yra pirminiai ir selektyvūs. Pirminiai arba pagrindiniai, pirkimo motyvai susiję su svarbiausiomis priežastimis pirkti konkretų produktą. Selektvūs motyvai susiję su priežastimis, dėl kurių pasirenkama tam tikra produkto rūšis, nusprendžiama į kurias parduotuves, sporto klubus ir t.t. eiti (Urbanskienė ir kt., 2000).

2. Atviri ir paslėpti motyvai. Motyvai yra daugialypiai: vieni motyvai yra atviri, o kiti paslėpti, t.y. net pats vartotojas jų beveik nesuvokia. Paslėpti motyvai panaudojami kuriant reklamą (pvz., remiamasi malonumo principu), (Urbanskienė ir kt., 2000). A. Bakanauskas (2006) šią motyvacijos charakteristiką apibrėžia taip: sąmoningi ir nesąmoningi motyvai. Daugeliu atveju vartotojo motyvai yra sąmoningi ir elgsenos priežastys jam arba jai aiškios. Kadangi vartotojas žino savo motyvus, jų nereikia sužadinti. Įvairios priežastys gali lemti nesąmoningą motyvaciją. Pirma, poreikiai išlieka nesąmoningi tol, kol nepatenkinami. Antra, tam tikri poreikiai yra tokie nesvarbūs individui, kad jis jų net nežino. Trečia – poreikius galima slopinti. Tai yra, kai kurie individai gali vengti pripažinti poreikį.

3. Motyvaciją veikia vidinės ir išorinės jėgos. Pagal K. Levino lauko teoriją: $B=f(P,E)$; B – vartotojo elgesys; f – funkcija; P – asmenybė; E – aplinka. Asmenį ir jo aplinką vadiname gyvenimo erdve arba psichologiniu lauku. Lauko teorija padeda atpažinti aplinkos veiksmus (Urbanskienė ir kt., 2000). Kaip teigia A. Bakanauskas (2006), elgsena gali būti motyvuojama vidinių ir išorinių jėgų. Vidinės motyvacijos atveju, individas elgiasi taip dėl vidinio pasitenkinimo, kurį suteikia pati veikla – elgsena yra tikslas. Išorinė motyvacija skatina individą siekti atlyginimo, kuris nepriklauso nuo atliekamos veiklos.

Marketingo specialistai žino, kad vidinė motyvacija tęsiasi ilgiau negu išorinė. Malonumas, kurį juntame dalyvaujant veikloje, užtikrina, kad mes toje veikloje dalyvausime. Ir priešingai, išorinės motyvacijos atveju, kai dingsta atlyginimo galimybė, dingsta ir susidomėjimas. Dėl to reklama norima sukurti vidinę motyvaciją. Sporto sričių treneriai yra pavyzdžiai to, kaip išorinę motyvaciją galima paversti vidine, pasitenkinimą veikla sukuriančia motyvacija.

4. Vartotojų motyvacija turi valentingumą. Valentingumas išreiškia objekto patrauklumo laipsnį ir atspindi to patrauklumo stiprumą. Valentingumo sąvoka lauko teorijoje paaiškina tris motyvacijos konfliktų tipus:

- priėjimas – vengimas; pvz., noras, kurį sukelia reklama; rizika, kuri siejama su kainų mažinimu ir kreditais;
- priėjimas – priėjimas (dvi alternatyvos);
- vengimas – vengimas (rūšinis prekių/paslaugų pasirinkimas: nenorime būti storais, bet ir nenorime sportuoti).

5. Vartotojo motyvacija priklauso nuo tikėjimo ir vertės. Vartotojo tendencijos veikti stiprumas tam tikru būdu priklauso nuo jo tikėjimo, kad po veiksmo jis patirs sėkmę (išigis objektą ar paslaugą), ir tos sėkmės vertės dydžio (kaip jis vertina). Ši charakteristika siūlo į vartotoją žiūrėti kaip į problemos sprendėją, vertinantį situacijas kaip galimybę gauti naujos informacijos apie naują prekę/ paslaugą.

6. Motyvų įvairovė. Vartotojas siekia sumažinti įtampą, o motyvų įvairovė ją didina. Tačiau egzistuoja optimali įtampa, skatinanti žmogų veikti ir gyventi aktyviai. Tai ir galime pasitelkti marketinge. Marketingo sritys, kurios panaudoja vartotojo smalsumą ir aktyvumą, yra turizmas, sportas, atrakcionai ir pan.

7. Vartotojų motyvai atspindi asmeninius skirtumus. Vartotojai, kaip asmenybės, yra skirtingi ir jų motyvams įtakos turi charakteris, nuostatos, įsitikinimai ir pan., (Urbanskienė ir kt., 2000).

Apibendrinant būtų galima pasakyti, kad marketingo specialistai stengiasi patenkinti vartotojų poreikius ir norus, tačiau priežastys, dėl kurių produktas/paslaugos perkamos, gali labai skirtis. Vartotojų priežasčių išaiškinimas yra svarbus žingsnis tikslaus jo poreikių ir norų patenkinimo link.

2. METODIKA IR TYRIMO ORGANIZAVIMAS

2.1. Tyrimo metodai

2.1.1. Literatūros šaltinių analizė

Literatūros šaltinių analizė padėjo geriau suprasti žmonių sportavimo motyvacijos reikšmę, atskleisti vyrų ir moterų motyvų raišką, įsigilinti į fizinio aktyvumo reikšmę žmogaus organizmui. Padėjo išryškinti darbo aktualumą ir problemą.

2.1.2. Anketinė apklausa

Laisvalaikio sportuojančių žmonių motyvacijai tirti pasirinktas kiekybinis tyrimas – anketinės apklausos metodas. Siekiama išsiaiškinti fizinio aktyvumu užsiimančių moterų ir vyrų priežastis, jų motyvus ir esminius panašumus ir skirtumus susijusius su gyvenamąja vieta. Šiuo tyrimu siekiama išsiaiškinti, kokios priežastys paskatino kaimo respondentus ir miesto respondentus fizinei veiklai, koks jų požiūris į fiziškai aktyvų laisvalaikį.

Laisvalaikio sportuojančių žmonių motyvacijai tirti naudotas sportavimo/fizinio aktyvumo motyvų aprašas (Markland, Ingledew, 1997) (1 priedas). Sportavimo motyvų klausimynas, kurį sudaro 14 skalių suskirstytas 51 teiginys, o skalės jungiasi į penkias motyvų grupes. (4 lentelė).

4 lentelė

Sportavimo / fizinio aktyvumo motyvų aprašo skalės ir jas sudarantys teiginiai

Motyvų grupė	Skalė	Skalę sudarantys teiginiai
Rekreacijos ir emociniai motyvai	Streso įveika/valdymas	Nes tai teikia erdvės apmąstymams ir susikaupimui. Kadangi tai mažina įtampą. Nes tai padeda valdyti stresą. Nes tai atpalaiduoja ir palengvina įtampą.
	Rekreacija	Kadangi tai padeda man atgauti jėgas, gerą nuotaiką. Nes fiziniai pratimai atgaivina organizmą. Nes tai teikia jėgų darbui/veiklai.
	Džiaugsmas	Nes man patinka išgyvenamas jausmas, dėl to, kad aš stengiuosi, įtempiu jėgas. Nes fiziniai pratimai man teikia pasitenkinimą. Dėl malonumo, kurį patiriu, atlikdamas(-a) fizinius pratimus. Nes, atlikdamas(-a) pratimus, jaučiuosi geriausiai.
	Iššūkis	Kad turėčiau ko siekti. Nes sportavimas man yra savotiškas iššūkis. Kad plėtočiau asmeninius gebėjimus. Kad nuolat galėčiau lyginti save su asmeniniais standartais.
Socialiniai motyvai	Socialinis pripažinimas	Nes tai stiprina mano vertę kitų akyse. Nes tokiu būdu galiu lyginti savo ir kitų sportuojančiųjų gebėjimus. Nes tada teigiamai vertinami mano pasiekimai.

		Nes suvokiu, kad kiti to nesugeba.
	Afiliacija	Kad leisčiau prasmingai/kultūringai laiką su draugais. Kad mėgaučiausi bendravimu ir kitais socialiniais sportavimo aspektais. Nes man malonu aktyviai leisti laiką su kitais žmonėmis. Kad susirasčiau naujų draugų.
	Varžymasis	Nes man patinka siekti laimėjimų/pergalių. Kadangi man patinka varžytis su kitais. Nes mėgstu varžybas, reikalaujančias fizinių pastangų. Nes man patinka fizinė veikla, kurioje galima varžytis.
Sveikatos motyvai	Sveikatos problemos	Nes gydytojas man pataria sportuoti. Kad išvengčiau ligų, kuriomis serga mano šeimos nariai. Nes tai padeda atgauti jėgas po ligos/traumos.
	Ligos vengimas	Kad nesirgčiau. Kad užkirsčiau kelią sveikatos problemoms. Kad išvengčiau širdies – kraujagyslių ligų.
	Sveikatos siekimas	Nes tai garantuoja sveikatą. Nes noriu būti sveikas(-a). Kad jausčiausi sveikesnis(-ė).
Kūno išvaizdos motyvai	Svorio kontrolė	Nes tai padeda išlikti lieknesniam(-iai). Nes tai padeda numesti antsvorį. Nes tai padeda kontroliuoti mano svorį. Nes fiziniai pratimai sudegina kalorijas.
	Išvaizda	Nes tai padeda išlikti jaunesniam(-iai). Kad turėčiau gražų kūną. Kad atrodyčiau geriau. Kad patraukčiau atrodyčiau.
Fizinių galių lavinimo(-si) motyvai	Jėga/ištvermė	Nes fiziniai pratimai lavina jėgą. Nes fiziniai pratimai ugdo ištvermę. Nes tai padeda tapti stipresniam(-ei). Nes fiziniai pratimai stiprina mano raumenis.
	Judrumas/lankstumas	Kad tapčiau judresnis(-ė). Kad įgyčiau lankstumo. Kad tapčiau lankstesnis(-ė).

Užpildyta 284 anketų, iš jų 19 darbe neanalizuojamos, nes rasta neatsakytų klausimų. Apklausoje dalyvavo atsitiktiniu būdu patekę į tyrimo imtį miesto sporto klubų lankytojai ir laisvalaikio sportuojantys žmonės kaimuose.

2.1.3. Matematinė statistika

Matematinės statistikos skaičiavimai atlikti taikant kompiuterių programą Microsoft Office Excel 2003. Skaičiuoti tiriamųjų atsakymų aritmetiniai vidurkiai, standartiniai nuokrypiai, duomenų pasiskirstymas procentais. Gauti tyrimo duomenys pateikti paveiksluose ir lentelėse.

2.2. Tyrimo imtis ir organizavimas

Tyrimas buvo atliktas 2013 m. gruodžio mėn. – 2014 m. sausio mėn. miestuose esančiuose sporto klubuose ir kaimo bendruomenėse, kuriose yra vykdoma aktyvi fizinė veikla. Kaimuose kuriuose atlikome tyrimą vykdoma veikla: du kartus per savaitę vyksta zumbos (tai treniruočių rūšis, jungianti aerobikos pratimus su salsos) užsiėmimai, vieną kartą aerobikos užsiėmimas, du kartus krepšinio ir tinklinio užsiėmimai, du kartus senjorų šokių užsiėmimas, individualiai vaikštoma šiaurietiškais lazdomis, bėgiuojama. Anketavimas buvo vykdomas prieš arba po sporto pratybų, kaip pageidaudavo tyrimo dalyviai. Laikantis tyrimo taisyklių, tiriamiesiems buvo paaiškintas tyrimo tikslas, nenorintys galėjo atsisakyti dalyvauti apklausoje. Taip pat, tiriamieji buvo informuojami apie tyrimo anonimiškumą. Tiriamųjų charakteristika pateikta 5 lentelėje.

5 lentelė

Tiriamųjų imties skirstinys

Lytis	Moterys		Vyrai	
	Kaimas	Miestas	Kaimas	Miestas
Gyvenamoji vieta				
Tiriamųjų skaičius	37	111	22	95
Iš viso	148		117	
	265			

Tyrimas buvo atliktas 2013 – 2014 metais, trejais etapais:

Pirmasis etapas (2013 rugsėjis – spalio) – tyrimo idėjos, tikslo, probleminių klausimų ir uždavinių formulavimas.

Antrasis etapas (2013 lapkritis – 2014 sausis) – tyrimo metodikos pasirinkimas. Siekiant išsiaiškinti laisvalaikio sportuojančių motyvaciją fiziniam aktyvumui, vykdyta anketinė apklausa. Apklausoje metu buvo siekiama išsiaiškinti motyvus sportui ir juos palyginti demografinės padėties aspektu. Anketas tiriamieji pildė sporto klube, kai kurie namuose.

Trečiasis etapas (2014 vasaris – 2014 gegužė) – kiekybinė duomenų analizė bei interpretavimas: susisteminti ir apibendrinti tyrimo metu gauti duomenys, parengta tyrimo rezultatų analizė, suformuluotos išvados bei rekomendacijos.

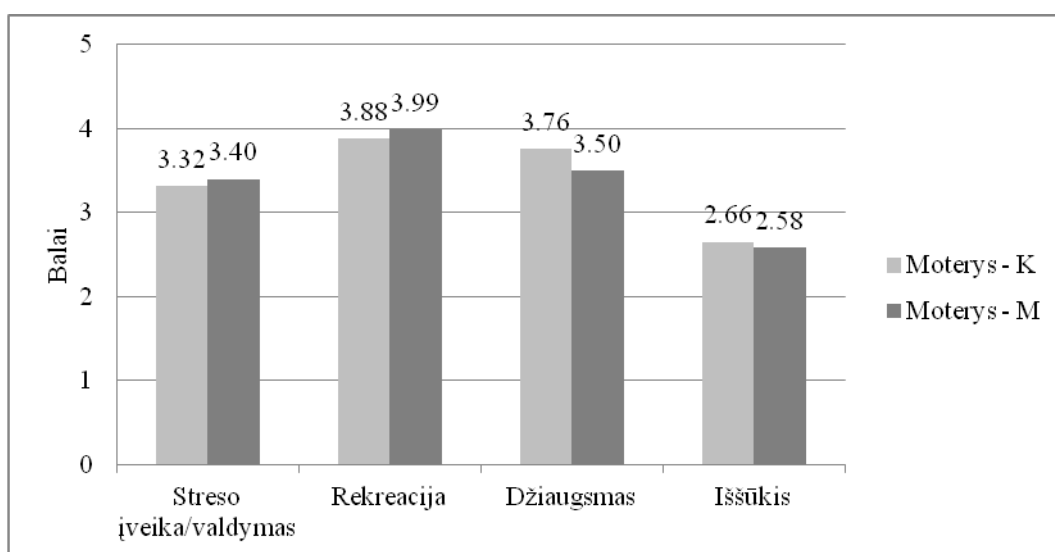
3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

3.1. Rekreacijos ir emocinių motyvų raiškos analizė

Buvo tirta laisvalaikio sportuojančių moterų ir vyrų gyvenančių kaime ir mieste, *Streso įveika/valdymas*, *Rekreacija*, *Džiaugsmas* ir *Iššūkis* motyvų poveikis tiriamųjų fiziniam aktyvumui (4 pav ir 5 pav.).

Analizuojant *Rekreacijos ir emocinių motyvų* raišką moterų tarpe nustatyta, kad *Rekreacijos* motyvas yra vienas iš svarbiausių tiek moterims sportuojančioms mieste, kurių vidutiniai įverčiai yra $3,99 \pm 0,92$, tiek moterims sportuojančioms kaime, $3,88 \pm 0,94$ balo, (4 pav.). Tyrimas atskleidė, kad antras pagal svarbumą sportavimo motyvas yra *Džiaugsmas*, kurių vidutiniai įverčiai kaimo moterų ir miesto moterų atitinkamai: $3,76 \pm 0,91$, $\bar{x} = 3,50 \pm 0,99$ balo. *Streso įveika/valdymas* motyvas laisvalaikio sportuojančioms pagal svarbumą yra trečioje vietoje, miesto moterų vidutiniai įverčiai – $3,40 \pm 1,01$ balo, kaimo moterų – $3,32 \pm 1,02$ balo. Gauti duomenys rodo, kad *Iššūkio* motyvas tiek moterims iš kaimo, tiek iš miesto turi mažiausiai įtakos apsisprendimui sportuoti, kurių vidutiniai įverčiai atitinkamai: $2,66 \pm 1,19$, $2,56 \pm 1,13$ balo.

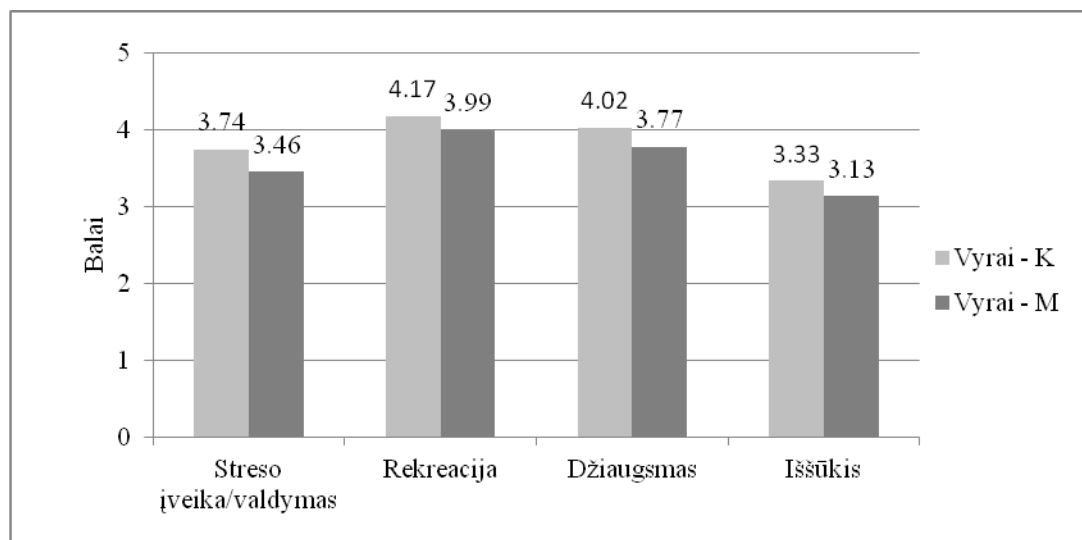
Išanalizavus tyrimo duomenis išryškėjo, jog nepriklausomai nuo gyvenamosios vietos moterims *Rekreacijos ir emocijų* motyvų svarba pasiskirstė vienodai, tačiau matome ir kelis skirtumus. Mieste sportuojančios moterys aukštesniu balu vertino *Streso įveika/valdymas* ir *Rekreacija* skalės motyvus, o kaime fizine veikla užsiiminėjančios moterys aukštesniu balu vertino *Džiaugsmas* ir *Iššūkis* skalės motyvus (4 pav.).



4 pav. **Moterų Rekreacijos ir emocinių motyvų vertinimo raiška** (N=148)

Išanalizavus vyrų *Rekreacijos ir emocinių motyvų* raišką nustatyta, kad visas motyvų grupes: *Streso įveika/valdymas*, *Rekreacija*, *Džiaugsmas* ir *Iššūkis*, vyrai sportuojantys

kaimė vertino aukštesniu balu, nei vyrai sportuojantys mieste, tačiau motyvų svarbos eiliškumas nesiskyrė. Tiriamųjų apklausos duomenys rodo, kad tiek kaimo gyventojams, tiek miesto gyventojams svarbiausias yra *Rekreacijos motyvas*, kurių vidutiniai įverčiai atitinkamai: $4,17 \pm 0,75$, $3,99 \pm 0,90$ balo. Antras pagal svarbumą motyvas – *Džiaugsmas*, kaimo vyrų vidutiniai įverčiai $4,02 \pm 0,86$ balo, miesto – $3,77 \pm 0,95$ balo. Tyrimas parodė, kad skalės *Džiaugsmas* vidutiniai įverčiai yra vertinami aukštu balu, miesto vyrų tarpe siekė beveik keturis balus, o kaimo vyrų tarpe truputį virš keturių balų, iš to galime teigti, kad mūsų gauti tyrimo duomenys artimi Z. McGee bei bendraautorių (2005) tyrimo duomenims. Jie analizavo laisvalaikio sportuojančius studentus ir nustatė, kad sportuojama dėl malonumo ir patiriamo džiaugsmo. *Streso įveika/valdymas* motyvas laisvalaikio sportuojantiems vyrams pagal svarbumą yra trečioje vietoje, kaimo vyrų vidutiniai įverčiai – $3,74 \pm 0,99$ balo, miesto vyrų – $3,46 \pm 1,22$ balo. Išanalizavus tyrimo duomenis išryškėjo, jog abiejų tiriamųjų sportavimo motyvai mažiausiai siejami su *Iššūkiu*, kurio vidutiniai įverčiai kaimo vyrų ir miesto vyrų atitinkamai: $3,33 \pm 1,15$, $3,13 \pm 1,20$ balo, (5 pav.).



5 pav. **Vyrų *Rekreacijos ir emocinių* motyvų vertinimo raiška** (N=117)

Išanalizavus tyrimo duomenis išryškėjo, kad *Rekreacijos ir emocinių* motyvų svarba sportuojant nepriklausomai nuo gyvenamosios vietos tiek moterų, tiek vyrų tarpe pasiskirstė vienodai. Respondentai aukščiausiu balu vertino *Rekreacijos* skalės motyvus, o mažiausiai pritarė *Iššūkio* skalės motyvo teiginiais (4 ir 5 pav.).

Siekiant išsamiau išanalizuoti tiriamųjų *rekreacijos ir emocinių* motyvų raišką, buvo atskirai nagrinėjami *Streso įveika/valdymas*, *Rekreacija*, *Džiaugsmas* ir *Iššūkis*, skalės teiginiai (?,?,?,? lentelės). Tiriant *streso įveika/ valdymas* motyvų poveikį respondentų fiziniam aktyvumui, buvo analizuojami tiriamųjų atsakymai į keturių subskalės motyvų teiginius: ...nes

atpalaiduoja ir palengvina įtampą, ...nes tai padeda valdyti stresą, ...nes tai mažina įtampą, ...nes tai teikia erdvės apmąstymams ir susikaupimui (6 lentelė).

6 lentelė

Skalės *Streso įveika/valdymas* teiginių vidutiniai įverčiai

Teiginys	Lytis/Gyvenamoji vieta			
	Moterys		Vyrai	
	Kaimas	Miestas	Kaimas	Miestas
Nes tai teikia erdvės apmąstymams ir susikaupimui	2,62 ± 1,40	2,75 ± 1,50	3,55 ± 1,74	3,17 ± 1,49
Kadangi tai mažina įtampą	3,46 ± 1,24	3,85 ± 1,20	4,00 ± 1,31	3,67 ± 1,43
Nes tai padeda valdyti stresą	3,30 ± 1,31	3,30 ± 1,52	3,36 ± 1,50	3,36 ± 1,64
Nes tai atpalaiduoja ir palengvina įtampą	3,89 ± 1,17	3,71 ± 1,30	4,05 ± 1,17	3,62 ± 1,45

Duomenų analizė atskleidė, kad skalės *Streso įveika/valdymas* teiginių vertinimas, lyginant sportuojančias moteris ir vyrus, vidutiniais balų įverčiais labai nesiskyrė (6 lentelė). Anketinės apklausos duomenys parodė, kad respondentus sportuojančius kaime, tiek moteris, tiek vyrus skatina sportuoti, nes fizinė veikla *atpalaiduoja ir palengvina įtampą*. Gauti kaimo moterų ir vyrų vidutiniai įverčiai atitinkamai: 3,89 ± 1,17 ir 4,05 ± 1,17 balo. Miesto respondentai, moterys ir vyrai, nurodo, jog yra fiziškai aktyvūs todėl, *kad tai mažina įtampą*. Šio teiginio moterų vidutiniai įverčiai buvo 3,85 ± 1,20, vyrų – 3,67 ± 1,43 balo. Tačiau paaiškėjo, kad sportavimo motyvas, įvardintas, kaip *streso valdymas*, nėra svarbus abiejų lyčių tiriamiesiems, o vyrai sportuojantys kaime šį teiginį pažymėjo žemiausiu balu – 3,36 ± 1,50 balo. Kaimo moterys ir miesto tiriamieji žemiausiu balu įvertino šios skalės teiginį, nes tai *teikia erdvės apmąstymams ir susikaupimu*. Tai rodo, kad šis motyvacinis teiginys mažiausiai skatina tiriamuosius sportuoti (6 lentelė).

Kaip teigia A. Vosulytė (1994), rekreacija yra susijusi su fiziniu vystymusi, pramogomis, poilsiu, kuri sąlygoja žmogaus kūno grožio, harmonijos tarp fizinių ir dvasinių parametru supratimą. Rekreacinių ir laisvalaikio vertybių samprata priklauso ir nuo socialinių žmogaus vaidmenų visuomenėje. Vyrai savo laisvalaikį ir atostogas sieja su fiziniais darbais – namo statyba, remontu, tuo tarpu moterys – su noru poilsiauti.

Analizuojant motyvo *Rekreacija* svarbą sportavimui, išryškėjo, kad vyrams šis motyvas yra svarbesnis negu moterims. *Rekreacijos* motyvo vertinimo duomenų analizė parodė, kad vyrų vertinimo vidutiniai balų įverčiai buvo aukštesni, nei tiriamų sportuojančių moterų (7 lentelė).

7 lentelė

Skalės *Rekreacija* teiginių vidutiniai įverčiai

Teiginys	Lytis/Gyvenamoji vieta			
	Moterys		Vyrai	
	Kaimas	Miestas	Kaimas	Miestas
Kadangi tai padedaman atgauti jėgas, gerą nuotaiką	4,03 ± 1,17	4,27 ± 1,03	4,64 ± 0,79	4,31 ± 0,95

Nes fiziniai pratimai atgaivina organizmą	3,86 ± 1,08	3,93 ± 1,13	3,91 ± 1,15	3,99 ± 1,02
Nes tai teikia jėgų darbui/veiklai	3,76 ± 1,16	3,77 ± 1,21	3,95 ± 1,13	3,67 ± 1,55

Nustatyta, kad visi respondentai savo atsakymuose dažniau nurodė, kad jie sportuoja todėl, *kad atgautų jėgas ir gerą nuotaiką*. Aukštesniu balu šį teiginį vertino vyrai, vidutiniai balų įverčiai – kaimo: 4,64 ± 0,79, miesto: 4,31 ± 0,95 balo, truputi žemesniais balais įvertino moterys (miesto – 4,27 ± 1,03, kaimo – 4,03 ± 1,17 balo), bet jos taip pat šį teiginį pažymėjo pirmoje vietoje (7 lentelė). Kiek mažesni nustatyti teiginio, *nes fiziniai pratimai atgaivina organizmą*, miesto moterų vidutiniai įverčiai – 3,93 ± 1,13, kaimo – 3,86 ± 1,08, miesto vyrų – 3,99 ± 1,02 balo, tačiau kaimo vyrai (3,91 ± 1,15 balo) šį teiginį vertino žemiausiu balu. Trečioje vietoje buvo teiginys *nes tai teikia jėgų darbui/veiklai*, miesto moterų vidutiniai įverčiai – 3,77 ± 1,21, kaimo – 3,76 ± 1,16, miesto vyrų – 3,67 ± 1,55 balo, o kaimo vyrai (3,95 ± 1,13 balo) priešingai, šį teiginį pažymėjo antroje pagal svarbumą vietoje (7 lentelė).

Džiaugsmas – malonus emocinis potyris, kuris kyla pasiekus tikslą, atlikus kūrybišką, prasmingą darbą, patenkinus poreikį, kartais – be aiškios priežasties (Psichologijos žodynas, 1993). Tyrimai rodo, kad sportuojant gerėja ne tik fizinė, bet ir emocinė žmogaus savijauta [prieiga per internetą <http://www.sveikaszmogus.lt>, žiūrėta 2014 03 29].

Tiriant sportuojančių moterų ir vyrų, *Džiaugsmo* motyvo vertinimą, buvo analizuojami tiriamųjų atsakymai į tris motyvų grupes teiginius: *...nes man patinka išgyvenamas jausmas dėl to, kad aš stengiuosi, įtempiu jėgas; ...dėl malonumo, kurį patiriu atlikdamas(-a) fizinius pratimus, ...nes atlikdamas(-a) pratimus, jaučiuosi geriausiai* (8 lentelė).

8 lentelė

Skalės *Džiaugsmas teiginių vidutiniai įverčiai*

Teiginys	Lytis/Gyvenamoji vieta			
	Moterys		Vyrai	
	Kaimas	Miestas	Kaimas	Miestas
Nes man patinka išgyvenamas jausmas, dėl to, kad aš stengiuosi	3,51 ± 1,39	3,22 ± 1,36	3,95 ± 1,13	3,66 ± 1,37
Nes fiziniai pratimai man teikia pasitenkinimą	3,70 ± 1,29	3,81 ± 1,23	4,14 ± 0,94	3,81 ± 1,14
Dėl malonumo, kurį patiriu, atlikdamas (-a) fizinius pratimus	3,84 ± 1,36	3,36 ± 1,31	3,82 ± 1,26	3,74 ± 1,22
Nes, atlikdamas (-a) pratimus, jaučiuosi geriausiai	3,97 ± 0,99	3,59 ± 1,25	4,18 ± 0,85	3,88 ± 1,24

Analizuojant atskirus skalės *Džiaugsmas* teiginius, pastebėjome, kad didesnę pritarimą teiginiams išreiškė sportuojantys kaime, tiek vyrai, tiek moterys (8 lentelė). Manoma, kad kaimo žmonėms *džiaugsmą* sportuojant suteikia tai, kad patiriama teigiamų emocijų sportavimo procese. Juos motyvuoja išgyvenamas pastangų, raumenų įtampos, jėgos ugdymo proceso turinys. Skalės teiginys *nes, atlikdamas (-a) pratimus, jaučiuosi geriausiai*, buvo vertinamas aukščiausiu balu vyrų tarpe ir kaimo moterų. Gauti miesto vyrų, kaimo vyrų ir moterų vidutiniai

įverčiai atitinkamai: $3,88 \pm 1,24$, $4,18 \pm 0,85$ ir $3,97 \pm 0,99$ balo. Miesto moterų nuomone, *džiaugsmą* sportuojant teikia *pasitenkinimas* atliekant *fizinius pratimus*. Šio teiginio vidutiniai įverčiai buvo: $3,81 \pm 1,23$, balo. Pasak M. D. Weinberg ir D. Gould (2006) žmonės, kurie sportuoja patirdami malonumą fizinės veiklos metu yra motyvuoti iš vidaus, taigi, galima daryti prielaidą, kad šiuo analizuojamu atveju, vidinė motyvacija yra stipresnė už išorinę.

Iššūkio motyvą, kaip ir *džiaugsmo*, galima priskirti prie vidinių motyvų. Anot K. Miškinio, (2002), vidujai motyvuotu vadinamas toks sportininkas, kuris sportuoja todėl, kad jam tai patinka. Jis sportuoja skatinamas vidinio pasididžiavimo, stengiasi siekti geriausio net ir tuomet, kai niekas nemato.

Tyrimas atskleidė, kad motyvo *Iššūkis* visi skalės teiginiai labiau priimtini sportuojantiems vyrams nei sportuojančioms moterims (9 lentelė).

9 lentelė

Skalės *Iššūkis* teiginių vidutiniai įverčiai

Teiginys	Lytis/Gyvenamoji vieta			
	Moterys		Vyrai	
	Kaimas	Miestas	Kaimas	Miestas
Kad turėčiau ko siekti	$3,16 \pm 1,50$	$2,77 \pm 1,55$	$3,50 \pm 1,60$	$3,41 \pm 1,49$
Nes sportavimas yra savotiškas iššūkis	$2,62 \pm 1,80$	$2,69 \pm 1,54$	$3,36 \pm 1,62$	$3,23 \pm 1,48$
Kad plėtočiau asmeninius gebėjimus	$3,46 \pm 1,41$	$3,21 \pm 1,38$	$3,50 \pm 1,54$	$3,39 \pm 1,30$
Kad galėčiau lyginti save su asmeniniais standartais	$1,38 \pm 1,66$	$1,66 \pm 1,53$	$2,95 \pm 1,86$	$2,51 \pm 1,71$

Analizuojant atskirus skalės motyvo *Iššūkis* teiginius, pastebėta, kad respondentai, kaip svarbiausią motyvą išskiria *galimybę plėtoti asmeninius gebėjimus*: kaimo moterų vidutiniai balų įverčiai – $3,66 \pm 1,41$, miesto – $3,21 \pm 1,38$, kaimo vyrų – $3,50 \pm 1,60$ balo. Miesto vyrai aukščiausiu balu vertino teiginį *kad turėčiau ko siekti* – $3,41 \pm 1,49$ balo. Reikia pažymėti tai, kad požiūrio į savo kūną teiginiui *kad nuolat galėčiau lyginti save su asmeniniais standartais*, mažiausiai pritaria visi respondentai, kurių vidutiniai balų įverčiai buvo: kaimo moterų – $1,38 \pm 1,66$, kaimo vyrų – $2,95 \pm 1,86$, miesto moterų – $1,66 \pm 1,53$, miesto vyrų – $2,51 \pm 1,71$ balo.

Pasak R. Martens (1999) atkaklumas, meistriškumas ir sėkmė – tikslai, kurių siekia vidujai motyvuoti žmonės, ir jų pasiekimas yra atlygis. Apibendrinant *Streso valdymo*, *Rekreacijos*, *Džiaugsmo* ir *Iššūkio* motyvų grupes, pastebėta, kad tiriamieji vyrai iš dalies, o moterys ypač stokoja vidinių siekių. Literatūros šaltiniuose teigiama, kad tik motyvuota fizinė veikla sudaro prielaidas siekti sėkmės.

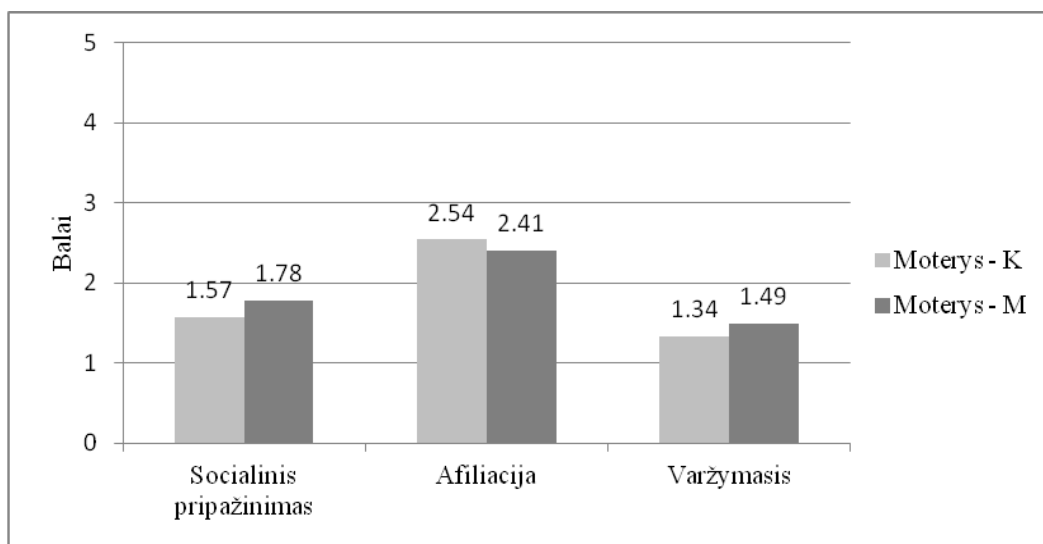
3. 2. Socialinių motyvų raiškos analizė

Socialinis – visuomeninis, visuomenės. Socializacija – istoriškai sąlygotas socialinės patirties perėmimas ir aktyvus atgaminimas individo veiklos ir bendravimo procese

(Psichologijos žodynas, 1993). Pasak V. Leonavičiaus (2004), socializacija – tai žmogaus vystymasis per visą jo gyvenimą, savęs tobulinimas ir realizavimas toje visuomenėje, kuriai priklauso.

Tiriant sportuojančių moterų ir vyrų, *Socialinių* motyvų poveikį jų fiziniam aktyvumui, buvo analizuojami tiriamųjų atsakymai į tris motyvų grupės teiginius: *Socialinis pripažinimas*, *Afiliacija*, *Varžymasis* (6 ir 7 pav.).

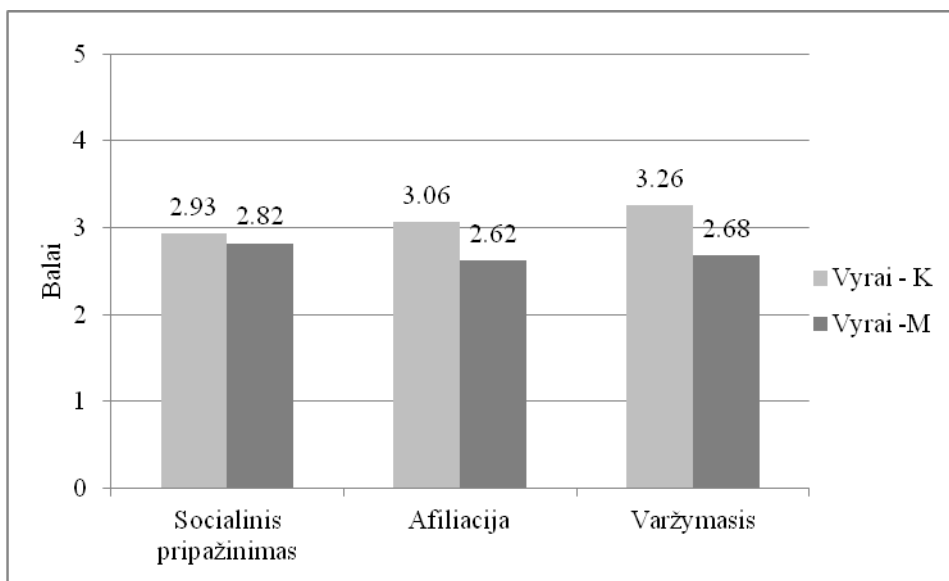
Gauti duomenys rodo, kad *Socialiniai motyvai* moterims turi mažai įtakos apsisprendimui sportuoti. Iš 6 pav. matome, kad motyvai, *socialinis pripažinimas* ir *varžymasis*, vidutiniai balų įverčiai yra pakankamai žemi, nesiekia net dviejų balų. Juos truputi aukštesniu balu vertina miesto moterys, negu moterys – sportuojančios kaime. Nustatytas aukštesnis motyvo *Afiliacija* vidutinis vertinimas. Tiriamųjų moterų vidutiniai balų įverčiai, kaimo – $2,54 \pm 1,18$ balo, miesto – $2,41 \pm 1,21$ balo, kaip pastebime, šį motyvą priešingai nei *socialinis pripažinimas* ir *varžymasis* aukštesniu balu vertina moterys iš kaimo (afiliacija – žmogaus potraukis ir pastangos artimiau bendrauti, draugauti, priklausyti įvairioms grupėms (Psichologijos žodynas, 1993).



6 pav. **Moterų *Socialinio pripažinimo* motyvo teiginių vertinimo raiška** (N=148)

Socialinis pripažinimas – įgūdžių ir kompetencijų vertės pripažinimas ekonominių ir socialinių tarpininkų (Cedefop, 2003). Skalė *Socialinis pripažinimas* parodo, kad kaimo vyrai visus šios skalės motyvus vertina aukštesniu balu, nei vyrai iš miesto (7 pav.). Pagal gautus tyrimo rezultatus būtų galima teigti ir tai, kad *Socialinio pripažinimo* motyvas atskleidžia skirtingą miesto ir kaimo vyrų pasiskirstymą (7 pav.) šioje motyvų raiškoje, kuris rodo, kad šis motyvas reikšmingiausias ir aukščiausiu balu yra vertinamas vyrų gyvenančių ir sportuojančių mieste, tuo tarpu kaimo vyrai *Socialinio pripažinimo* motyvą vertina žemiausiu balu, atitinkamai vidutiniai įverčiai: $2,82 \pm 1,28$, $2,93 \pm 1,29$ balo. Kaimo vyrus užsiiminėti fizine veikla labiausiai

skatina *varžymosi* motyvas, kuris vyrams nustatytas atitinkamai: $3,26 \pm 1,64$ balo, o miesto vyrams šis motyvas yra antroje vietoje, vidutiniai įverčiai – $3,68 \pm 1,52$ balo (7 pav.).



7 pav. **Vyrų Socialinio pripažinimo motyvo teiginių vertinimo raiška** (N=117)

R. Martens (1999) teigimu, sportininkai, kurių svarbiausi motyvai yra patenkinti savo afiliacijos poreikį, gali būti panašūs į sportininkus, norinčius patirti džiaugsmą. Tyrimas parodė, kad kaimo vyrams, *afiliacijos* motyvas sportuoti yra antroje vietoje, jų vidutiniai įverčiai – $3,06 \pm 1,08$, tuo tarpu miesto vyrus *afiliacijos* motyvas užsiiminėti fizine veikla skatina mažiausiai – $2,62 \pm 1,18$ balo (7 pav.)

Išanalizavus tyrimo duomenis išryškėjo, kad *Socialinio pripažinimo* motyvų svarba sportuojant nepriklausomai nuo gyvenamosios vietos moterų tarpe pasiskirstė vienodai, o vyrų sportuojančių kaime ir sportuojančių mieste nuomonės skyrėsi. Galime daryti prielaidą, kad moterims *Varžymosi* motyvas, mažiausiai svarbus dalyvaujant fizinėje veikloje. Tuo tarpu vyrams, *varžymosi* motyvas yra aktualus, kaimo vyrams jis yra pirmoje vietoje, o miesto – antroje. Moterys aukščiausiu balu vertino *Afiliacijos* skalės motyvus, o vyrams šis motyvas buvo tik antroje (kaimas) ir trečioje (miestas) vietoje (6 ir 7 pav.).

Išanalizavus atskirų skalės *Socialinis pripažinimas* teiginius nustatyta, kad tiek miesto, tiek kaimo sportuojančių respondenčių nuomone, visi šios skalės teiginiai buvo joms mažai reikšmingi (10 lentelė)

10 lentelė

Skalės Socialinis pripažinimas teiginių vidutiniai įverčiai

Teiginys	Lytis/Gyvenamoji vieta			
	Moterys		Vyrai	
	Kaimas	Miestas	Kaimas	Miestas
Nes tai stiprina mano vertę kitų akyse	$2,12 \pm 1,59$	$2,02 \pm 1,56$	$3,14 \pm 1,61$	$3,08 \pm 1,56$

Nes tokiu būdu galiu lyginti savo ir kitų sportuojančiųjų gebėjimus	1,46 ± 1,35	1,79 ± 1,49	2,77 ± 1,72	2,85 ± 1,52
Nes tada teigiamai vertinami mano pasiekimai	1,73 ± 1,26	1,97 ± 1,26	3,36 ± 1,43	3,11 ± 1,62
Nes suvokiu, kad kiti to nesugeba	1,00 ± 1,31	1,35 ± 1,49	2,45 ± 1,79	2,23 ± 1,75

Socialinio pažinimo motyvo vidutiniai teiginių įverčiai buvo žemi. Reikia paminėti, kad tik vieną teiginį, *kad stiprėja jų vertė kitų akyse*, kaimo ir miesto moterys vertino aukštesniu vidutiniu balų įverčiu atitinkamai – 2,12 ± 1,59, 2,02 ± 1,56 balo. Vyrams *socialinis pripažinimas* yra gerokai svarbesnis negu moterims. Jie išskyrė du svarbiausius teiginius: *nes tada teigiamai vertinami mano pasiekimai*, kurio vidutiniai įverčiai – kaimo 3,36 ± 1,43, miesto 3,11 ± 1,62 balo ir teiginį *nes tai stiprina mano vertę kitų akyse*, vidutiniai įverčiai miesto, kaimo atitinkamai: 3,08 ± 1,56, 3,14 ± 1,61 balo. Galima daryti prielaidą, kad *socialinio pripažinimo* motyvas, turi mažai įtakos moterims, kurios sportuoja laisvalaikiu, tačiau vyrų sportavimą šis motyvas veikia įtakojančiai.

Sportas vienas iš svarbiausių tarpusavio bendravimo būdų, žmogaus intelektualinio ir fizinio tobulėjimo priemonė, sveikatos stiprinimo veiksnys, skatinantis fizinį ir dorovinį žmogaus brendimą (Karoblis, 1999). Kai kurie žmonės sportuoja, kadangi jie nori priklausyti grupei, o tai prideda reikšmingumo jų gyvenimui (Martens, 1999).

Tiriant *Afiliacijos* motyvą, buvo analizuojama sportuojančių vyrų ir moterų atsakymų pasiskirstymas į šiuos teiginius: ... *kad susirasčiau naujų draugų*, ...*nes man malonu aktyviai leisti laiką su kitais žmonėmis*, ...*kad mėgaučiausi...*, ...*kad leisčiau prasmingai...* (11 lentelė).

11 lentelė

Skalės Afiliacija teiginių vidutiniai įverčiai

Teiginys	Lytis/Gyvenamoji vieta			
	Moterys		Vyrai	
	Kaimas	Miestas	Kaimas	Miestas
Kad leisčiau prasmingai/kultūringai laiką su draugais	2,84 ± 1,54	2,37 ± 1,57	3,64 ± 1,14	3,17 ± 1,57
Kad mėgaučiausi bendravimu su kitais socialiniais sportavimo aspektais	2,32 ± 1,36	2,38 ± 1,50	2,91 ± 1,34	2,68 ± 1,46
Nes man malonu aktyviai leisti laiką su kitais žmonėmis	3,30 ± 1,53	3,13 ± 1,36	3,45 ± 1,47	3,26 ± 1,45
Kad susirasčiau naujų draugų	1,70 ± 1,60	1,76 ± 1,61	2,23 ± 1,63	1,83 ± 1,62

Išanalizavus respondentų atsakymus į *Afiliacijos* motyvo teiginius, išsiaiškinome, kad visus teiginius aukščiausiu balu vertino kaimo vyrai (11 lentelė). Kaimo moterims, miesto moterims ir miesto vyrams svarbiausias teiginys yra *malonumas leisti laiką su kitais žmonėmis*, atitinkami vidutiniai įverčiai yra 3,30 ± 1,53, 3,13 ± 1,36 ir 3,26 ± 1,45 balo. Respondentai teiginiams, *kad mėgaučiausi bendravimu su kitais socialiniais sportavimo aspektais* ir *kad leisčiau prasmingai/kultūringai laiką su draugais* pritaria panašiai. Mažiausiai reikšmingas *Afiliacijos* motyvo teiginys visiems respondentams yra *susirasti naujų draugų*, kaimo ir miesto

moterų vidutiniai įverčiai atitinkamai $1,70 \pm 1,60$, $1,76 \pm 1,61$ balo, kaimo ir miesto vyrų atitinkamai $2,23 \pm 1,63$, $1,83 \pm 1,62$ balo.

Tiriant *Varžymasis* motyvą, buvo analizuojamas sportuojančių vyrų ir moterų atsakymų pasiskirstymas į šiuos teiginius: *...nes man patinka fizinė veikla, kurioje galima varžytis, ...nes mėgstu varžybas, reikalaujančias fizinių pastangų, ... nes man patinka siekti laimėjimų/ pergalių* (12 lentelė). Atskirų skalės *Varžymasis* teiginių vidutinių įverčių rezultatai parodė, kad sportuojančių moterų mieste ir kaime šio motyvo teiginiai buvo vertinami mažiausiai. Nustatyti vidutiniai įverčiai svyruoja nuo $1,05 \pm 1,29$ iki $1,90 \pm 1,71$ balo (12 lentelė).

12 lentelė

Skalės *Varžymasis* teiginių vidutiniai įverčiai

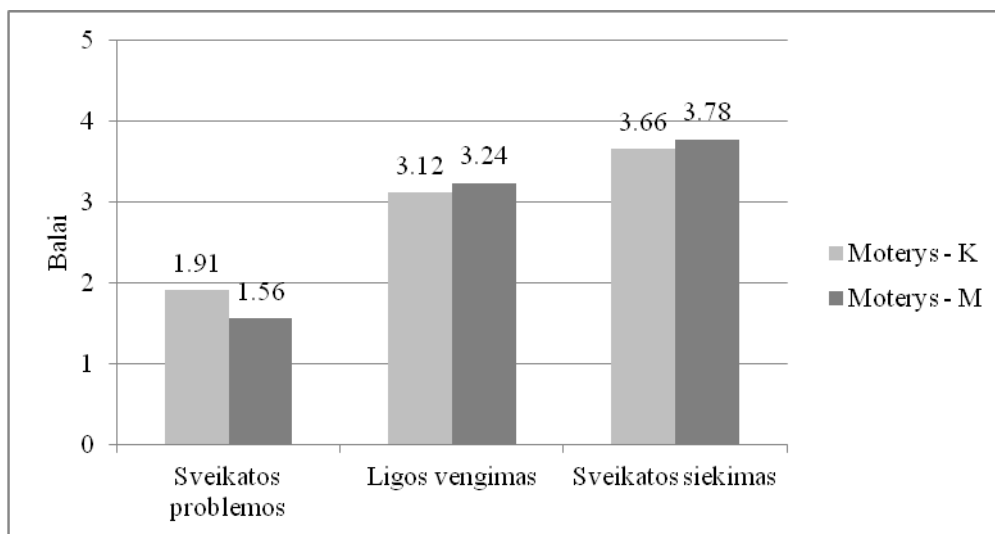
Teiginys	Lytis/Gyvenamoji vieta			
	Moterys		Vyrai	
	Kaimas	Miestas	Kaimas	Miestas
Nes man patinka siekti laimėjimų/pergalių	$1,65 \pm 1,75$	$1,90 \pm 1,71$	$3,45 \pm 1,90$	$2,92 \pm 1,79$
Kadangi man patinka varžytis su kitais	$1,16 \pm 1,36$	$1,14 \pm 1,37$	$2,86 \pm 1,64$	$2,40 \pm 1,76$
Nes mėgstu varžybas, reikalaujančias fizinių pastangų	$1,51 \pm 1,56$	$1,56 \pm 1,41$	$3,36 \pm 1,84$	$2,84 \pm 1,67$
Nes man patinka fizinė veikla, kurioje galima varžytis	$1,05 \pm 1,29$	$1,34 \pm 1,41$	$3,36 \pm 1,65$	$2,55 \pm 1,79$

Galime daryti prielaidą, kad moterims *Varžymosi* motyvas ir jo teiginiai, mažiausiai svarbūs dalyvaujant fizinėje veikloje. Tuo tarpu vyrams, *varžymosi* motyvas yra aktualus, o ypač kaime sportuojantiems, jie visus teiginius vertino aukštesniu balu, nei vyrai sportuojantys mieste, tačiau jų eiliškumas pritarimo teiginiams nesiskyrė. Didžiausią dėmesį jie skyrė teiginiui, *nes man patinka siekti laimėjimų / pergalių* (kaimo $3,45 \pm 1,90$, miesto $2,92 \pm 1,79$ balo). Pasak R. Malinausko (2010), laimėjimų motyvacija padeda pasiekti užsibrėžtą tikslą, net ir tada, kai išorinės sąlygos tam nepalankios. Mažiausiai pritarimo miesto ir kaimo vyrų tarpe sulaukė teiginys, *kadangi man patinka varžytis su kitais*, atitinkamai vidutiniai balų įverčiai – $2,40 \pm 1,76$, $2,86 \pm 1,64$ balo.

3.3. Sveikatos motyvų raiškos analizė

Sveikata – neįkainojama gamtos dovana, duodama, deja, ne amžiams. Ją reikia saugoti. Žmogaus sveikatą sąlygoja: gyvenimo būdas, darbo sąlygos, mitybos, įpročiai (Tamošauskas ir kt., 2003). R. Proškuvienės (2004) nuomone, sveikatos būklę apie 20 proc. lemia paveldimumas ir aplinkos poveikis, bet didžiausią poveikį sveikatai (apie 50 proc.) daro žmogaus gyvenimo būdas. Fizinis aktyvumas – vienas iš reikšmingiausių sveikos gyvensenos komponentų. Judėjimas – biologinis sveiko žmogaus poreikis, geros sveikatos ir socialinės gerovės sąlyga (Juškienė, 2003).

Tiriant *Sveikatos* grupės motyvus, buvo analizuojama sportuojančių moterų ir vyrų atsakymų pasiskirstymas į šiuos motyvus: *Sveikatos problemos*, *Ligos vengimas*, *Sveikatos siekimas* (8 ir 9 pav.).

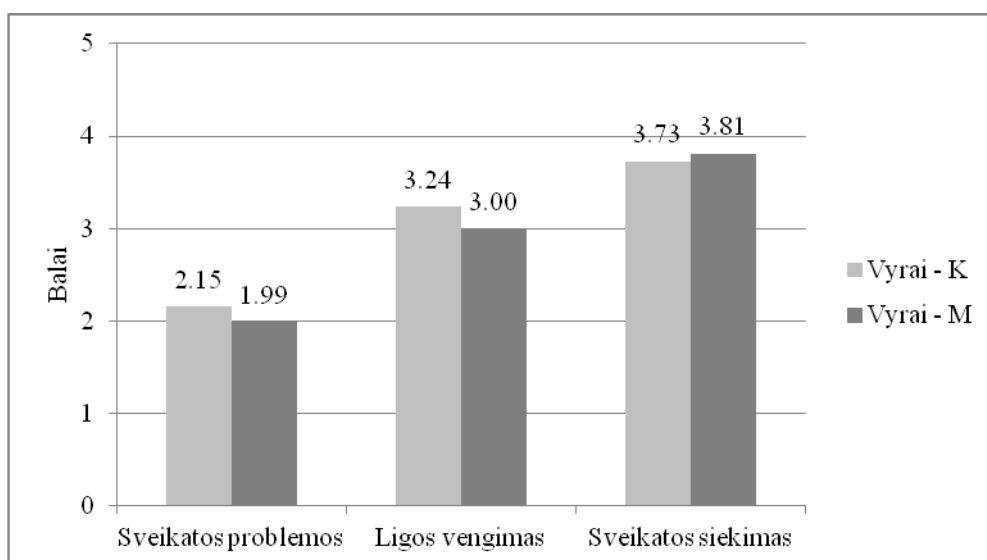


8 pav. **Moterų Sveikatos motyvo teiginių turinio vertinimo raiška** (N=148)

Tyrimo duomenų analizė parodė, kad mūsų tiriamos respondentės siekia būti sveikomis. *Sveikatos siekimo motyvas* svarbiausias tiek moterims iš miesto ($3,78 \pm 1,12$ balo), tiek iš kaimo ($3,66 \pm 1,10$ balo), (8 pav.). Moterų sportavimo motyvas kaip galimybė išvengti ligų aukštesniu balu yra vertinamas mieste gyvenančių ($3,24 \pm 1,27$ balo), negu kaime ($3,12 \pm 1,18$ balo). Iš diagramoje pateiktų duomenų matome (8 pav.), kad moterims mažiausiai svarbus motyvas sportuoti – *Sveikatos problemos*, kaimo moterys jį vertina aukštesniu balu ($1,91 \pm 1,10$), negu miesto moterys ($1,56 \pm 1,12$ balo).

Žmogaus sveikata priklauso ne tik nuo materialinių gyvenimo sąlygų, kiek nuo aktyvios jo fizinės veiklos laisvalaikiu, profesinių, taip pat psichologinių veiksnių, nuo individualaus gyvenimo būdo bei elgesio. Tarp kitų veiksnių, turinčių įtakos sveikatai, lemiamas vaidmuo tenka kokybiniais aktyvios fizinės veiklos rodikliams (Naužemys ir kt., 2000).

Išanalizavus vyrų *Sveikatos* motyvų raišką nustatyta, kad gyvenamoji vieta įtakos neturi, *Sveikatos siekimo* motyvas yra vienas iš svarbiausių tiek vyrams sportuojantiems mieste, kurių vidutiniai įverčiai yra $3,81 \pm 1,17$ balo, tiek vyrams sportuojantiems kaime, $3,73 \pm 1,15$ balo (9 pav.). Antras pagal svarbumą motyvas – *Ligos vengimas*, kaimo vyrų vidutiniai įverčiai $3,24 \pm 0,89$ balo, miesto – $3,00 \pm 1,31$ balo. Išanalizavus tyrimo duomenis išryškėjo, jog abiejų tiriamųjų sportavimo motyvai mažiausiai siejami su *Sveikatos problemos* motyvu, kurio vidutiniai įverčiai kaimo vyrų ir miesto vyrų atitinkamai: $2,15 \pm 1,25$, $1,99 \pm 1,26$ balo, (9 pav.).



9 pav. **Vyrų Sveikatos motyvo teiginių vertinimo raiška** (N=117)

Apibendrinant, galime teigti, kad mūsų respondentų motyvacija teiginiui, *Sveikatos siekimas* ir *Ligos vengimas*, aukštas, be to stebima didesnė vyrų motyvacijos tendencija šiuo aspektu, nei moterų (8 ir 9 pav.) Gauti rezultatai sutampa su *Lietuvos sveikatos statistikos*, duomenimis, kuriuose pažymima, kad mūsų šalyje, moterų bendras sergamumas yra didesnis nei vyrų (Lietuvos sveikatos statistika, 2010).

Tiriant *Sveikatos problemas* motyvą, buvo analizuojamas sportuojančių vyrų ir moterų atsakymų pasiskirstymas į šiuos teiginius: *...nes gydytojas man patarė sportuoti, ...kad išvengti ligų, kuriomis serga šeimos nariai, ...nes tai padeda atgauti jėgas po ligos/traumos* (13 lentelė).

13 lentelė

Skalės *Sveikatos problemas* teiginių vidutiniai įverčiai

Teiginys	Lytis/Gyvenamoji vieta			
	Moterys		Vyrai	
	Kaimas	Miestas	Kaimas	Miestas
Nes gydytojas man pataria sportuoti	1,38 ± 1,78	1,09 ± 1,35	1,36 ± 1,56	1,29 ± 1,67
Kad išvengčiau ligų, kuriomis serga mano šeimos nariai	1,95 ± 1,61	1,48 ± 1,56	2,05 ± 1,81	1,74 ± 1,66
Nes tai padeda atgauti jėgas po ligos/traumos	2,41 ± 1,62	2,10 ± 1,63	3,05 ± 1,65	2,94 ± 1,74

Tiriamųjų apklausos duomenys rodo, kad respondentai patys, motyvuotai pasirenka savarankišką fizinę veiklą. Teiginiui *...nes gydytojas man pataria sportuoti*, vidutiniai balų įverčiai žemi. Kaime sportuojantys šį teiginį vertino truputi aukštesniais balais, nei respondentai iš miesto. Kaimo moterų vidutiniai balų įverčiai, rodantys pritarimą šiam teiginiui – 1,38 ± 1,78 balo, miesto moterų – 1,09 ± 1,35 balo, kaimo ir miesto vyrų atitinkamai 1,36 ± 1,56, 1,29 ± 1,67 balo (13 lentelė).

Mūsų tyrimo rezultatai panašūs su atliktų *suaugusiųjų Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimo* duomenų rezultatu. Juose labai nedidelė tiriamųjų dalis teigė, kad gydytojas (6,9%) ar sveikatos priežiūros specialistas (1,6%) patarė didinti fizinį aktyvumą (Grabauskas, Klumbienė ir

kt., 2006). Nustatyta, kad respondentai taip pat nepažymėjo teiginio, ...kad *išvengti ligų, kuriomis serga šeimos nariai*, pritarimui. Gauti kaimo ir miesto moterų vidutiniai balų įverčiai atitinkamai – $1,95 \pm 1,61$, $1,48 \pm 1,56$ balo, kaimo ir miesto vyrų – $2,05 \pm 1,81$, $1,74 \pm 1,66$ balo. *Sveikatos problemos* motyvo teiginys ...*nes tai padeda atgauti jėgas po ligos/ traumos*, tiek moterų (kaimo $2,41 \pm 1,62$, miesto $2,10 \pm 1,63$ balo) , tiek vyrų (kaimo $3,05 \pm 1,65$, miesto $2,94 \pm 1,74$ balo) buvo, vertinamas aukščiausiai.

Apibendrinant, galima teigti, kad visus *Sveikatos problemos* teiginius aukštesniais balais vertino kaimo gyventojai lyginant su miesto gyventojais.

Literatūros šaltiniuose minima, kad nepakankamai fiziškai aktyvūs (aktyvia veikla užsiiminėjantys mažiau nei 2–3 kartus per savaitę) neužsigrūdinę žmonės, 30–50 proc. labiau rizikuoja susirgti hipertenzija, (prieiga per internetą <http://www.smlpc.lt>, žiūrėta 2014 04 02). Širdies ir kraujagyslių ligos yra pagrindinė vyrų ir moterų mirtingumo priežastis Lietuvoje (*Visuomenės sveikata, 2008*). Literatūros duomenys rodo, kad 2010 metais Lietuvoje dėl kraujo apytakos sistemos ligų mirė 65,6% moterų ir 47,0% vyrų (Lietuvos sveikatos statistika, 2010).

Tiriant *Ligos vengimo* motyvą, buvo analizuojamas sportuojančių kaime ir mieste, vyrų ir moterų atsakymų pasiskirstymas į šiuos teiginius: ...*kad išvengčiau širdies ir kraujagyslių ligų, ...kad užkirsčiau sveikatos problemoms, ...kad nesirgčiau* (14 lentelė).

14 lentelė

Skalės *Ligos vengimas* teiginių vidutiniai įverčiai

Teiginys	Lytis/Gyvenamoji vieta			
	Moterys		Vyrai	
	Kaimas	Miestas	Kaimas	Miestas
Kad nesirgčiau	$3,24 \pm 1,47$	$3,16 \pm 1,54$	$2,99 \pm 1,62$	$3,14 \pm 1,52$
Kad užkirsčiau kelią sveikatos problemoms	$3,40 \pm 1,42$	$3,43 \pm 1,07$	$3,14 \pm 1,60$	$3,45 \pm 1,41$
Kad išvengčiau širdies - kraujagyslių ligų	$3,07 \pm 1,57$	$2,76 \pm 1,64$	$2,84 \pm 1,63$	$3,14 \pm 1,49$

Tyrimas atskleidė, kad mūsų tiriami respondentai, yra motyvuoti sportuoti tam, kad *užkirstų kelią sveikatos problemoms*. Šį teiginį aukščiausiai balais vertino visi respondentai, tačiau lyginant miesto ir kaimo respondentus, pastebėjome, kad tiek miesto moterys ($3,43 \pm 1,07$ balo), tiek miesto vyrai ($3,45 \pm 1,41$ balo) šį teiginį įvertino aukštesniu balu, nei kaime sportuojančios moterys ($3,40 \pm 1,42$ balo) ir vyrai ($3,14 \pm 1,60$ balo), (14 lentelė). Tiriamieji sutinka su teiginiu, *jog reikia sportuoti tam, kad nesirgtų*. Nustatyti moterų vidutiniai įverčiai: kaimo – $3,24 \pm 1,47$, miesto – $3,16 \pm 1,54$ balo, vyrų: kaimo – $2,99 \pm 1,62$, miesto – $3,14 \pm 1,52$ balo. Reikia pastebėti išryškėjusią tendenciją, kad respondentai, į *širdies ir kraujagyslių ligų* rizikos veiksnius nesigilina. Nors Lietuvoje širdies ir kraujagyslių ligos yra pagrindinė mirtingumo priežastis, respondentai šį teiginį vertino žemiausiu balu, vidutiniai balų įverčiai –

kaimo moterų $3,07 \pm 1,57$ balo, miesto moterų $2,76 \pm 1,64$ balo, kaimo vyrų $2,76 \pm 1,64$ balo ir miesto vyrų $3,14 \pm 1,49$ balo.

Tiriant *Sveikatos siekimo* motyvą, buvo analizuojamas sportuojančių vyrų ir moterų atsakymų pasiskirstymas į šiuos teiginius: ...*kad jausčiausi sveikesnis (-ė)*, ...*nes noriu būti sveikas (-a)*, ...*nes tai garantuoja sveikatą* (15 lentelė).

15 lentelė

Skalės *Sveikatos siekimas* teiginių vidutiniai įverčiai

Teiginys	Lytis/Gyvenamoji vieta			
	Moterys		Vyrai	
	Kaimas	Miestas	Kaimas	Miestas
Nes tai garantuoja sveikatą	$3,53 \pm 1,33$	$3,35 \pm 1,38$	$3,72 \pm 1,33$	$3,73 \pm 1,32$
Nes noriu būti sveikas (-a)	$3,95 \pm 1,25$	$4,05 \pm 1,15$	$4,02 \pm 1,18$	$3,82 \pm 1,40$
Kad jausčiausi sveikesnis (-ė)	$3,86 \pm 1,32$	$3,57 \pm 1,24$	$3,71 \pm 1,46$	$3,64 \pm 1,18$

Duomenų analizė atskleidė, kad skalės *Sveikatos siekimo* teiginių vertinimas, lyginant sportuojančius kaime ir mieste, moteris ir vyrus, buvo panašus (15 lentelė).

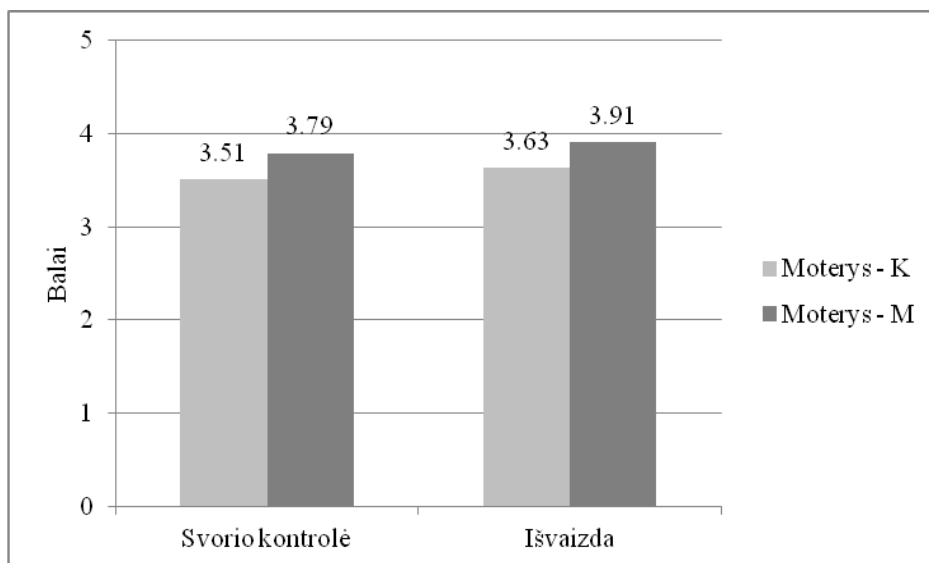
Anketinės apklausos duomenys parodė, kad visi respondentai nurodo, jog yra fiziškai aktyvūs, *nes nori būti sveikais*. Šio teiginio kaimo ir miesto moterų vidutiniai įverčiai atitinkamai buvo $3,95 \pm 1,25$, $4,05 \pm 1,15$ balo, kaimo ir miesto vyrų atitinkamai – $4,02 \pm 1,18$, $3,82 \pm 1,40$ balo. Tyrimas atskleidė, kad moterims, sportuojančioms tiek kaime, tiek mieste antras pagal svarbumą teiginys yra, *kad jausčiausi sveikesnė*, kurių vidutiniai įverčiai atitinkamai – $3,86 \pm 1,32$, $3,57 \pm 1,24$ balo, o vyrams, *nes tai garantuoja sveikatą*, vidutiniai įverčiai kaimo, miesto atitinkamai – $3,72 \pm 1,33$, $3,73 \pm 1,32$ balo. Galime teigti, kad tiriamieji supranta jog, pakankamas fizinis aktyvumas didina darbingumą, sveikatos rezervus, padeda organizmui harmoningai vystytis, ir kt. Tyrimo rezultatai akivaizdžiai parodė, kad *Sveikatos siekimo* motyvas yra labai reikšmingas tiek tiriamiesiems vyrams, tiek moterims.

3.4. Kūno išvaizdos motyvų raiškos analizė

R. Jankauskienė ir K. Kardelis (2002), teigia, kad šiuolaikinėje visuomenėje kūnas yra ne tik savo identiteto šaltinis ir aktyvi, dinamiška savęs išraiška, bet ir įvaizdžio kūrimo centras bei savęs pateikimas kitiems. Tiriant sportuojančių moterų ir vyrų, *Kūno išvaizdos* motyvų poreikį jų fiziniam aktyvumui, buvo analizuojami tiriamųjų atsakymai į dvi subskalės motyvų teiginius: *Svorio kontrolė* ir *Išvaizda* (10 ir 11 pav.).

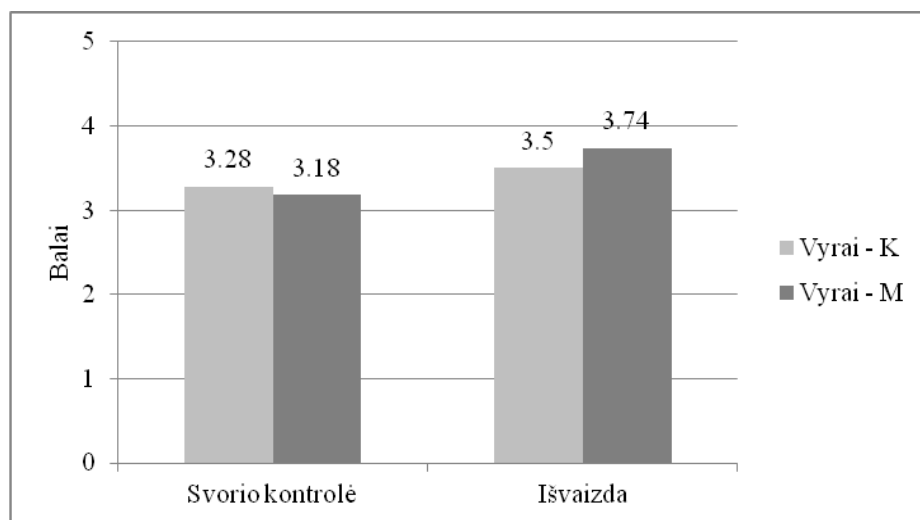
Išanalizavus „*Kūno išvaizdos*“ motyvus moterų tarpe matome, kad ir nežymiais vidutiniais balų įverčiais, tačiau miesto respondentės mieliau sportuoja dėl šių motyvų, nei kaimo respondentės (10 pav.) Gauti duomenys rodo, kad nepriklausomai nuo gyvenamosios vietos moterims svarbesnis *Išvaizdos* motyvas (tiriamųjų miesto moterų vidutiniai balų įverčiai –

3,91 ± 0,94 kaimo – 3,63 ± 0,97 balo), nei *Svorio kontrolės* (miesto moterų vidutiniai balų įverčiai – 3,79 ± 1,22 kaimo – 3,51 ± 1,34 balo), (10 pav.).



10 pav. **Moterų *Kūno išvaizdos* motyvų svarbos vertinimo raiška (N=148)**

R. A. Millstein ir kt. (2008) patvirtino, kad moterys yra labiau nepatenkintos savo kūno išvaizda nei vyrai. Mūsų gauti rezultatai taip pat parodė, kad moterims *Kūno išvaizdos* motyvas, turi didesnę įtaką apsisprendimui sportuoti, negu vyrams (10 ir 11 pav.).



11 pav. **Vyrų *Kūno išvaizdos* motyvų svarbos vertinimo raiška (N=117)**

Išanalizavus vyrų *Kūno išvaizdos motyvų* raišką nustatyta, kad tiek miesto gyventojams, tiek kaimo gyventojams svarbiausias yra *Išvaizdos* motyvas, kurio vidutiniai įverčiai atitinkamai: 3,74 ± 1,13, 3,50 ± 1,09 balo, kaip matome šį motyvą aukštesniu balu vertino mieste sportuojantys (11 pav.). Antras pagal svarbumą motyvas – *Svorio kontrolė*, kaimo vyrų vidutiniai

įverčiai – $3,28 \pm 1,45$ balo, miesto – $3,18 \pm 1,40$ balo, šį motyvą priešingai nei *Išvaizdos*, aukštesniu balu pažymėjo kaime sportuojantys.

Atlikti tyrimai atskleidė, kad daugelis laisvalaikio sporto centruose besimankštinančių moterų, sportuoja dėl išvaizdos gerinimo motyvo (Jankauskienė ir kt., 2005). Mūsų atliktas tyrimas, atskleidė, kad *Išvaizdos* motyvo vertinimas, lyginant sportuojančius mieste ir kaime, moteris ir vyrus, ženkliai nesiskyrė (10 ir 11 pav.)

Siekiant išsamiau išanalizuoti tiriamųjų *kūno išvaizdos* motyvų raišką, buvo atskirai nagrinėjami: *Svorio kontrolės ir Išvaizdos*, skalės teiginiai (16 ir 17 lentelės). Tiriant nuomones apie *svorio kontrolės* motyvų poveikį jų fiziniam aktyvumui, buvo analizuojami tiriamųjų atsakymai į keturių subskalės motyvų teiginius: *...nes tai padeda išlikti lieknesniam(-iai)*, *...nes tai padeda numesti antsvorį*, *...nes tai padeda kontroliuoti mano svorį*, *...nes fiziniai pratimai sudegina kalorijas...* (16 lentelė).

16 lentelė

Skalės *Svorio kontrolė* teiginių vidutiniai įverčiai

Teiginys	Lytis/Gyvenamoji vieta			
	Moterys		Vyrai	
	Kaimas	Miestas	Kaimas	Miestas
Nes tai padeda išlikti lieknesniam (iai)	$3,97 \pm 1,28$	$3,54 \pm 1,57$	$3,32 \pm 1,65$	$3,05 \pm 1,91$
Nes tai padeda numesti antsvorį	$3,43 \pm 1,70$	$3,41 \pm 1,54$	$2,87 \pm 1,75$	$3,09 \pm 1,60$
Nes tai padeda kontroliuoti mano svorį	$3,67 \pm 1,49$	$3,24 \pm 1,53$	$3,22 \pm 1,61$	$3,59 \pm 1,53$
Nes fiziniai pratimai sudegina kalorijas	$4,09 \pm 1,22$	$3,84 \pm 1,44$	$3,33 \pm 1,53$	$3,41 \pm 1,65$

Išanalizavus atskirus skalės „*Svorio kontrolės*“ teiginius pastebime, kad šie teiginiai aktualesni moterims, nes jų vidutiniai balų įverčiai yra aukštesni. Tyrimas atskleidė, kad mūsų respondentai, ypač moterys yra motyvuotos sportuoti, *nes fiziniai pratimai sudegina kalorijas* (16 lentelė). Šio teiginio kaimo ir miesto moterų vidutiniai balų įverčiai – $4,09 \pm 1,22$, $3,84 \pm 1,44$ balo. Respondentams, moterims ir kaimo vyrams, antras pagal svarbumą sportavimo teiginys *nes tai padeda išlikti lieknesniam(-iai)*, kurių moterų vidutiniai – kaimo $3,97 \pm 1,28$ balo, miesto $3,54 \pm 1,57$ balo ir kaimo vyrų $3,32 \pm 1,65$ balo. Kaip teigia Dittmar et al. (2000), kalbant apie moterų grožį, pastaraisiais dešimtmečiais vyraujantis fizinio grožio kriterijus yra lieknumas. Toks lieknumo akcentavimas rodo, kad lieknumas tapo praktiškai grožio sinonimu. Vyrams šie motyvai yra mažiau svarbūs, tačiau jie taip pat įtakoja jų sprendimą sportuoti. Kaip mažiausiai skatinančius teiginius sportuoti kaimo tiriamieji išskyrė, *kad fiziniai pratimai padeda numesti antsvorį* (moterų vidutiniai įverčiai $3,43 \pm 1,70$, vyrų – $2,87 \pm 1,75$ balo). Miesto moterys mažiausiai pritarė teiginiui *nes tai padeda kontroliuoti mano svorį* vidutiniai įverčiai – $3,24 \pm 1,53$ balo, o miesto vyrai teiginiui, *nes tai padeda išlikti lieknesniam* vidutiniai įverčiai – $3,05 \pm 1,91$ balo. Galima teigti, kad jie pakankamai dėmesio skiria laisvalaikio fiziniam aktyvumui ir neturi antsvorio problemų.

Atlikti tyrimai atskleidė, kad daugelis laisvalaikio sporto centruose besimankštinančių moterų, sportuoja dėl išvaizdos gerinimo motyvo (Jankauskienė ir kt., 2005). Mūsų atliktas tyrimas, atskleidė, kad skalės *Išvaizda* teiginių vertinimas, lyginant sportuojančias moteris ir vyrus, buvo panašus (17 lentelė).

17 lentelė

Skalės *Išvaizda* teiginių vidutiniai įverčiai

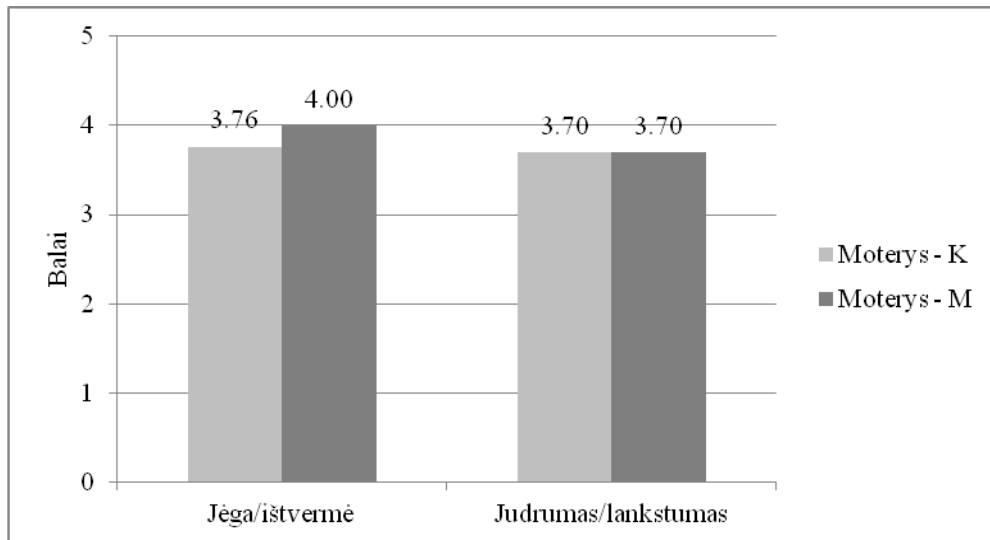
Teiginys	Lytis/Gyvenamoji vieta			
	Moterys		Vyrų	
	Kaimas	Miestas	Kaimas	Miestas
Nes tai padeda išlikti lieknesniam (iai)	3,14 ± 1,55	3,27 ± 1,45	3,29 ± 1,62	3,27 ± 1,70
Kad turėčiau gražų kūną	4,29 ± 1,00	3,89 ± 1,02	4,01 ± 1,28	3,77 ± 1,38
Kad atrodyčiau geriau	4,08 ± 1,16	3,70 ± 1,15	4,03 ± 1,21	3,73 ± 1,39
Kad patraukčiau atrodyčiau	4,14 ± 1,15	3,65 ± 1,42	3,62 ± 1,45	3,23 ± 1,74

Teiginys *turėti gražų kūną* vienas iš svarbiausių tiek moterims iš kaimo, tiek iš miesto, kurių vidutiniai balų įverčiai atitinkamai yra $4,29 \pm 1,00$, $3,89 \pm 1,02$ balo, tiek vyrams iš miesto, $3,77 \pm 1,38$ balo (17 lentelė). Kaimo vyrams svarbiausias teiginys, *kad atrodyčiau geriau*, vidutiniai įverčiai – $4,03 \pm 1,21$ balo, tuo tarpu miesto respondentams šis teiginys yra antroje vietoje, moterų vidutiniai įverčiai yra $3,70 \pm 1,15$, vyrų – $3,73 \pm 1,39$ balo. Gauti duomenys parodė, kad kaimo moterims, antras pagal svarbumą sportavimo teiginys yra *kad patraukčiau atrodyčiau*, kurių vidutiniai įverčiai $4,14 \pm 1,15$ balo, o kaimo vyrams, *kad turėčiau gražų kūną*, vidutiniai įverčiai – $4,01 \pm 1,28$ balo. Išanalizavus tyrimo duomenis išryškėjo, jog visų tiriamųjų sportavimo motyvo teiginys mažiausiai siejamas su *išlikimu jaunesniu(-e)*, kurių vidutiniai įverčiai kaimo – miesto moterų ir vyrų atitinkamai: $3,14 \pm 1,55$, $3,27 \pm 1,45$, $3,29 \pm 1,62$, $3,27 \pm 1,70$ balo, (17 lentelė). Galime manyti, kad tiriamųjų pasirinkimą įtakojo vidutinis respondentų amžius – 32 metai.

3.5. Fizinė galių lavinimo(-si) motyvų raiškos analizė

V. Kuklys ir V. Blauzdys (2000) teigia, kad fizinės galios – žmogaus organizmo funkcinių galių, fizinių ypatybių bei kompleksinių gebėjimų išlavavimo lygis. Fizinis tobulumas – žmogaus fizinio išsivystymo, fizinio parengtumo lygis, fizinis aktyvumas, kurie laiduoja optimalų žmogaus prisitaikymą prie gyvenimo, darbo sąlygų bei lemia gerą sveikatos būklę.

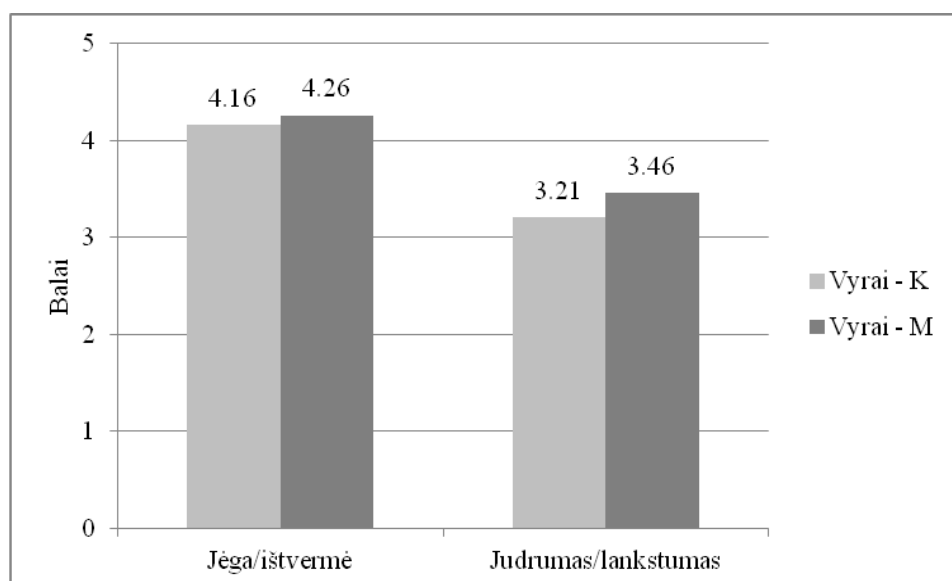
Tiriant *Fizinių galių lavinimo(-si)* grupės motyvus, buvo analizuojama sportuojančių kaime ir mieste, moterų ir vyrų, atsakymų pasiskirstymas į šiuos motyvus: *Jėga/ištvermė* ir *Judrumas/lankstumas* (12 ir 13 pav.).



12 pav. **Moterų Fizinų galių lavinimo(-si) motyvų svarbos vertinimo raiška** (N=148).

Tyrimo duomenų analizė parodė, kad mūsų tiriamos respondentės siekia būti stiprios ir ištvermingos, judrios ir lanksčios (12 pav.). *Jėgos/ištvermės motyvas* truputį svarbesnis tiek moterims iš miesto ($4,00 \pm 0,91$), tiek iš kaimo ($3,76 \pm 0,96$), o *Judrumo/lankstumo* motyvas moterims yra antroje vietoje, jį vertina vienodu balu, vidutiniai įverčiai: miesto moterų – $3,70 \pm 1,17$, kaimo moterų – $3,70 \pm 1,11$ balo.

Išanalizavus vyrų *Fizinų galių lavinimo(-si) motyvų* raišką nustatyta, kad visas motyvų grupes: *Jėga/ištvermė* ir *Judrumas/lankstumas*, vyrai sportuojantys mieste vertino aukštesniu balu, nei vyrai sportuojantys kaime, tačiau motyvų svarbos eiliškumas nesiskyrė (13 pav.). Tiriamųjų apklausos duomenys rodo, kad tiek miesto gyventojams, tiek kaimo gyventojams svarbiausias yra *Jėgos/ištvermės motyvas*, kurių vidutiniai įverčiai atitinkamai: $4,26 \pm 0,86$, $4,16 \pm 1,01$ balo. Antras pagal svarbumą motyvas – *Judrumas/lankstumas*, miesto vyrų vidutiniai įverčiai $3,46 \pm 1,25$ balo, kaimo – $3,21 \pm 1,37$ balo.



13 pav. **Vyrų Fizinių galių lavinimo(-si) motyvų svarbos vertinimo raiška** (N=117).

Išanalizavus tyrimo duomenis išryškėjo, kad *Fizinių galių lavinimo(-si)* motyvų svarba sportuojant nepriklausomai nuo gyvenamosios vietos tiek moterų, tiek vyrų tarpe pasiskirstė vienodai. Respondentai aukščiausiu balu vertino *Jėgos/ištvermės* skalės motyvus, o mažiausiai pritarė *Judrumo/lankstumo* skalės motyvo teiginiams (12 ir 13 pav.)

Tiriant *Jėgos/ištvermės* motyvą, buvo analizuojamas respondentų atsakymų pasiskirstymas į šiuos teiginius: *...nes fiziniai pratimai lavina jėgą, ...nes fiziniai pratimai ugdo ištvermę, ... nes tai padeda tapti stipresniam(-iai), ...nes fiziniai pratimai stiprina mano raumenis*, (18 lentelė).

18 lentelė

Skalės Jėga/ištvermė teiginių vidutiniai įverčiai

Teiginys	Lytis/Gyvenamoji vieta			
	Moterys		Vyrai	
	Kaimas	Miestas	Kaimas	Miestas
Nes fiziniai pratimai lavina jėgą	3,88 ± 1,18	3,70 ± 1,35	4,34 ± 1,01	4,18 ± 1,22
Nes fiziniai pratimai ugdo ištvermę	4,02 ± 1,08	3,68 ± 1,38	4,19 ± 1,16	4,05 ± 1,21
Nes tai padeda tapti stipresniam (-ei)	3,88 ± 1,22	3,68 ± 1,25	4,16 ± 1,01	4,23 ± 1,02
Nes fiziniai pratimai stiprina mano raumenis	4,23 ± 0,98	4,00 ± 1,13	4,34 ± 1,13	4,18 ± 1,14

Išanalizavus respondentų atsakymus į *Jėgos/ištvermės* motyvo teiginius, išsiaiškinome, kad visiems vyrams visi teiginiai, yra aktualesni negu moterims, o moterys iš kaimo visiems teiginiams pritarė aukštesniu balu, nei moterys iš miesto (18 lentelė). Vyrų nuomone, *jėgos/ištvermės* motyvą apibūdinantys teiginiai, *nes fiziniai pratimai lavina jėgą* ir *nes fiziniai pratimai stiprina mano raumenis*, kurių vidutiniai balų įverčiai – kaimo 4,34 ± 1,13, miesto 4,18 ± 1,14 balo, yra svarbiausias. Laisvalaikiu sportuojančioms moterims kaime ir mieste, teiginys *nes fiziniai pratimai stiprina mano raumenis* taip pat yra pirmoje vietoje, jo vidutiniai balų įverčiai atitinkamai – 4,23 ± 0,98, 4,00 ± 1,13 balo. Miesto vyrams ir miesto moterims mažiausiai reikšmingas teiginys, *nes fiziniai pratimai ugdo ištvermę*, jų vidutiniai balų įverčiai atitinkamai yra 4,05 ± 1,21, 4,05 ± 1,21 balo. Kaimo vyrams ir kaimo moterims mažiausiai reikšmingas teiginys, *nes tai padeda tapti stipresniam (-ei)*, jų vidutiniai balų įverčiai atitinkamai yra 4,16 ± 1,01, 3,88 ± 1,22 balo.

Tiriant sportuojančių moterų ir vyrų nuomones apie *Judrumo/lankstumo* motyvo vertinimą, buvo analizuojami tiriamųjų atsakymai į tris subskalės motyvų teiginius: *...kad tapčiau judresnis(-ė), ...kad įgyčiau lankstumo, ...kad tapčiau lankstesnis(-ė)*, (19 lentelė)

19 lentelė

Skalės Judrumas/lankstumas teiginių vidutiniai įverčiai

Teiginys	Lytis/Gyvenamoji vieta
----------	------------------------

	Moterys		Vyrai	
	Kaimas	Miestas	Kaimas	Miestas
Kad tapčiau judresnis (-ė)	3,65 ± 1,41	4,08 ± 0,95	3,85 ± 1,37	3,68 ± 1,52
Kad įgyčiau lankstumo	3,65 ± 1,41	3,32 ± 1,49	3,19 ± 1,42	3,18 ± 1,79
Kad tapčiau lankstensis (-ė)	3,81 ± 1,37	3,70 ± 1,45	3,34 ± 1,51	2,77 ± 1,88

Judrumas/lankstumas motyvo vertinimo duomenų analizė parodė, kad respondentai, kaip svarbiausią motyvą išskiria, *kad tapčiau judresnis (-ė)*: miesto moterų vidutiniai balų įverčiai – $4,08 \pm 0,95$, kaimo vyrų – $3,85 \pm 1,37$, miesto – $3,68 \pm 1,52$ balo, o kaimo moterims ($3,65 \pm 1,41$) šis motyvas atsiduria antroje vietoje. Kaimo moterys aukščiausiu balu vertino teiginį *kad tapčiau lankstensis (-ė)* – $3,81 \pm 1,37$ balo, tuo tarpu miesto moterys ($3,70 \pm 1,45$) ir kaimo vyrai ($3,34 \pm 1,51$) šį teiginį pažymėjo antroje vietoje (19 lentelė). Reikia pažymėti tai, kad teiginiui *kad įgyčiau lankstumo*, mažiausiai pritaria miesto moterys ir kaimo vyrai, kurių vidutiniai balų įverčiai atitinkamai: $3,32 \pm 1,49$, $3,19 \pm 1,42$ balo, o miesto vyrai ($2,77 \pm 1,88$) mažiausiai pritaria teiginiui *kad tapčiau lankstensis*. Galima teigti, kad respondentai, turintys didesnės patirties, žinių sporte, yra linkę labiau lavinti (-s) jėgą ir ištvermę, truputį mažiau judrumą ir lankstumą.

IŠVADOS

1. Literatūros šaltinių analizė atskleidė, kad nepakankamas fizinis aktyvumas yra nepalankus sveikatai, mažina protinį darbingumą, funkcinį pajėgumą, sąlygoja viršsvorio atsiradimą, nuovargį, (Volbekienė, 2004; Sucharevas, 2000 ir kt.; Dadelienė, 2006; Skurvydas, 2011) ir kt. Kiti autoriai (Jankauskienė, 2005, 2008), tiria nepakankamo fizinio aktyvumo priežastis, sąsajas su žmogaus sveikata, (Grabauskas, Klumbienė, ir kt. 2007), akcentuojama motyvacijos reikšmė fizinio aktyvumo pasirinkimui bei skatinimo galimybės (Martens, 1999; Šukys, 2002; Malinauskas, 2010; Grajauskas, 2008; Tamulaitienė, Lekavičienė, 2009) ir kt.
2. Išanalizavus laisvalaikio sportuojančių asmenų motyvaciją fiziniam aktyvumui nustatyta, kad egzistuoja panašumai ir skirtumai lyginant lyties ir gyvenamosios vietos aspektu:
 - 2.1. Tyrimas parodė, kad *Rekreacijos ir emocijų* motyvų svarba sportuojant nepriklausomai nuo gyvenamosios vietos tiek moterų, tiek vyrų tarpe pasiskirstė vienodai. Respondentai aukščiausiu balu vertino *Rekreacijos* skalės motyvus, o mažiausiai pritarė *Iššūkio* skalės motyvo teiginiams.
 - 2.2. Tyrimas atskleidė, kad *Socialiniai motyvai* ypač svarbūs sportuojantiems vyrams ir mažai svarbūs sportuojančioms moterims, kurie moterų fizinio aktyvumo motyvacijai didelės įtakos neturi. Tyrimu nustatyta, kad *Socialinio pripažinimo* motyvų svarba sportuojant moterų tarpe pasiskirstė vienodai, o vyrų sportuojančių kaime ir sportuojančių mieste nuomonės skyrėsi. Moterims *Varžymosi* motyvas, mažiausiai svarbus dalyvaujant fizinėje veikloje. Tuo tarpu vyrams, varžymosi motyvas yra aktualus, kaimo vyrams jis yra pirmoje vietoje, o miesto – antroje. Moterims aukščiausiu balu vertino *Afiliacijos* skalės motyvus, o vyrams šis motyvas buvo tik antroje (kaimas) ir trečioje (miestas) vietoje.
 - 2.3. Tyrimu nustatyta, kad mūsų respondentų motyvacija teiginiui, *Sveikatos siekimas* ir *Ligos vengimas* – aukštas, be to stebima didesnė vyrų motyvacijos tendencija šiuo aspektu, nei moterų, tačiau respondentų pritarimas sveikatos motyvams pasiskirstė vienodai: tiriamieji labiausiai pritarė *Sveikatos siekimo* skalės teiginiams, kiek mažiau svarbūs pasirodė *Ligos vengimo* motyvų skalės teiginiai, mažiausiai respondentai pritarė *Sveikatos problemas* skalės teiginiams.
 - 2.4. *Kūno išvaizdos* subskalės motyvų vertinimo duomenų analizė išryškino neženklų moterų nuomonių pasiskirstymą lyginant su sportuojančiais vyrais, vertinant kūno išvaizdą, kaip sportuoti skatinantį motyvacijos faktorių. Tyrimu nustatyta, kad *Kūno*

išvaizdos motyvų subskalėje tiriamieji labiau pritarė *Išvaizdos* motyvo teiginiams, nei *Svorio kontrolės* teiginiams.

2.5. Tyrimas atskleidė, kad *Fizinių galių lavinimo(-si)* subskalės motyvai vienodai svarbūs abiejų lyčių tiriamiesiems. Tyrimo duomenys atskleidė, kad *Fizinių galių lavinimo(-si)* motyvų svarba sportuojant nepriklausomai nuo gyvenamosios vietos tiek moterų, tiek vyrų tarpe pasiskirstė vienodai. Respondentai aukščiausiu balu vertino *Jėgos/ištvermės* skalės motyvus, o mažiausiai pritarė *Judrumo/lankstumo* skalės motyvo teiginiams, tačiau miesto respondentai visus teiginius vertino aukštesniais balais, nei respondentai iš kaimo.

3. Motyvacijos fiziniam aktyvumui tyrimo rezultatai, lyginant lyties ir gyvenamosios vietos aspektu atskleidė, kad miesto ir kaimo moterims svarbiausi motyvai, skatinantys laisvalaikio sportuoti yra *Rekreacija ir Jėga/ištvermė*, miesto vyrams – *Jėga/ištvermė* ir *Rekreacija*, kaimo vyrams – *Rekreacija, Jėga/ištvermė* ir *Džiaugsmas*; mažiausiai reikšmingi motyvai miesto moterims – *Varžymasis ir Sveikatos problemos*, kaimo moterims – *Varžymasis ir Socialinis pripažinimas*; miesto vyrams – *Sveikatos problemos* ir *Afiliacija*, kaimo vyrams – *Sveikatos problemos* ir *Socialinis pripažinimas*.

REKOMENDACIJOS

1. Remiantis tyrimo išvadomis, galima rekomenduoti klubų vadovams ir instruktoriams motyvuoti lankytojus akcentuojant rekreacijos, fizinių galių, sveikatos ugdymosi užtikrinimą lankomame klube.
2. Skatinti įmonių vadovus, direktorius, sudarančius sąlygas darbuotojams užsiimti sisteminga fizine veikla, prisidėti prie visuomenės sveikatinimo, kaip pvz.: darbdavio išpirktoje sporto salėje, darbovietės salėje po darbo organizuoti aerobikos, zumbos, TRX (tai funkcinės treniruotės su diržais) užsiėmimus.
3. Rekomenduotina didinti įvairaus amžiaus žmonių laisvalaikio fizinių aktyvumą, nes tai susijęs su sveikatos stiprinimu ir palaikymu.
4. Sveikatos ugdymą derinti su fiziniu aktyvumu, kurti ir skelbti efektyvesnes, aiškesnes sveikatos ugdymo programas.
5. Organizuočiau ir išsamiau teikti informaciją apie fizinio aktyvumo svarbą ir fizinio pasyvumo pasekmes.
6. Sudarant fizinio aktyvumo programas atsižvelgti į amžių, žmogaus fizinių pajėgumą, poreikius ir gyvenamąją vietą.
7. Siekti, kad fizinis aktyvumas būtų skatinimas žmonių gyvenamoje aplinkoje, kasdienėje veikloje.
8. Organizuoti sportinius renginius, sistemingas pratybas įvairaus amžiaus žmonėms, kuriuose galėtų dalyvauti visi norintys.
9. Laikytis kūno kultūros Bendrosios programos (2008) ugdant bendruosius ir specialiuosius kūno kultūros – žmonių judėjimo, sveikatos stiprinimo ir tausojimo gebėjimus, fizinės saviraiškos ir judėjimo poreikius, skiepijančius fizinio aktyvumo poreikį, nusiteikimą ieškoti, bandyti ir rasti fizinio ugdymosi įvairovę, bei skatinančius žmones laisvalaikiu sportuoti visą gyvenimą.

LITERATŪRA

1. Abraham H. Maslow. (2006). *Motyvacija ir asmenybė*. Vilnius
2. Adaškevičienė E. (1996). *Judėjimas – vaiko sveikata, stiprybė, grožis*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
3. Adaškevičienė E. (1999). *Judėjimo džiaugsmas*. Lietuvos ikimokyklinukų fizinio aktyvumo programa ir metodinės rekomendacijos. Vilnius.
4. Adaškevičienė E. (2004). *Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas*. Monografija. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
5. Bakanauskas A. (2006). *Vartotojų elgsena*. Vilnius: VDU leidykla.
6. Bakanauskas A., Pilelienė L. (2009). *Vartotojų lojalumas: teoriniai ir praktiniai aspektai: mokomoji knyga*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
7. *Baltoji knyga dėl sporto*. [Žiūrėta 2014 02 18]. Prieiga per internetą: <<http://www.sportasvisiems.lt>>
8. Bobrova L. (2006). *Kūno, proto ir jausmų darną – mokinio sveikatos ugdymo(si) pagrindas*. Šiaulių universitetas, Mokymosi medžiaga.
9. Brooke S. (2000). *The Pilates body*. New York children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
10. Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
11. Dadelienė R. (2006). *Sporto medicinos pagrindai*. Vilnius.
12. Damašienė V. (2002). *Valdymo pagrindai: mokomoji knyga*. Šiauliai: Šiaurės Lietuva
13. Davison K. K., Lawson C. (2006). Do attributes in the physical environment influence
14. 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*.
15. Deci E. L., Ryan R. M. (2000). The “What“ and “Why“ of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*.
16. Dimeo F., Bauer M., Varahram I., Proest G., Halter U. (2001). *Benefits from aerobic exercise inpatients with major depression, a pilot study*. // Br J Sports Med.
17. Dubauskas G. (2006). *Organizacijos elgsena*. Vilnius: KAM Leidybos ir informacijos aprūpinimo tarnyba.
18. Duffy D. L. (2003). Internal and external factors which affect customer loyalty. *Journal of Consumer Marketing*. Vol. 20 No. 5.
19. Dunn A.L., Trivedi M.H., O'Neal H.A. *Physical activity dose–response effects on outcomes of depression and anxiety*. // Med Sci Sports Exerc. – 2001, 33(6), p. 587–597

20. *Fizinis aktyvumas šiuolaikinio žmogaus gyvenime.* [Žiūrėta 2014 02 10]. Prieiga per internetą: <<http://www.ekologija.lt>>.
21. Fogelholm M., Suni J., Rinne M., Oja P., Vuori, I. (2005). Physical Activity Pie: A Graphical Presentation Integrating Recommendations for Fitness and Health. *Journal of Physical Activity and Health*, 2, 391-396.
22. Gailiūnienė A. (1999). *Anaerobinio energetinio komponento vieta sportininkų darbingumo ir sveikatos vertinimo bendroje skalėje.* Sporto mokslas.
23. Gailiūnienė A., Petronienė N., Linonis V., Ruzgienė M. (1995). *Moters organizmas, fizinė ir autogeninė treniruotė.* Mokomoji knyga. Kaunas.
24. Gedvilaitė A. (2011). *Kūno kultūros ir sporto strategijos formavimas Lietuvoje.* Daktaro disertacija, socialiniai mokslai, vadyba ir administravimas (03S). Kaunas, VDU.
25. Girskis J. (2009). *Apie žmogaus ir visuomenės stuburą.* Vilnius
26. Grabauskas V., Klumpienė, J., Petkevičienė J., Šakytė E., Kriėučionienė V., Paalanen L. et.al. (2007). *Suaugusiųjų Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimas.* (Health behaviour among Lithuanian adult publication 2006). (2007) Finland: National Public Health Institute.
27. Grajauskas L. (2008). *Jaunųjų (12-14 metų) orientacininkų rengimo modeliavimas taikant treniravimo priemonių ir metodų įvairovę.* Daktaro disertacijos santrauka. Šiauliai.
28. *HBSC 2009/2010 m tyrimo duomenys.* [Žiūrėta 2014 02 08]. Prieiga per internetą: <<http://www.ssus.lt>>
29. Jankauskienė R. (2008). *Lietuvos gyventojų 2008 – 2020 metų fizinio aktyvumo skatinimo strategija.* Lietuvos Respublikos Seimas.
30. Jankauskienė R. (2008). *Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas?* Kaunas: Medicina.
31. Jovaiša L. (2001). *Edukologijos pradmenys. Studijų knyga.* Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
32. Jucevičienė P. (1996). *Organizacijos elgsena.* Kaunas: Technologija.
33. Jusienė R., Laurinavičius, A. (2007). *Psichologija.* Vilnius: Mykolo Riomerio universitetas
34. Juškienė V. (2003). *Sveikata ir fizinis aktyvumas.* Vilnius.
35. Juškienė V. (2007). *Visuomenės sveikatos įvadas: Sveikatos samprata, sveikatos rizikos ir palaikantys veiksniai.* Vilnius.
36. Juškienė V. (2008). *Visuomenės sveikatos įvadas: mokymo metodinė priemonė.* Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.

37. Kahlmeier S., Racioppi F., Martin B.W. eds. (2007). HEPA Europe's contributions to health living and move for health in the European Region. *The Bulletin of the International Council of Sport Science and Physical Education (ISCCPE)*, no. 49.
38. Kardelis K. (1988). *Teigiamo moksleivių požiūrio į fizinį aktyvumą ugdymas: tyrimų rezultatai ir metodinės rekomendacijos*. Kaunas: Šviesa.
39. Karoblis P. (1999). *Sporto treniruotės teorija ir didaktika*. Vilnius: Egalda.
40. Kasiulis J., Barvydienė V. (2003). *Vadovavimo psichologija: vadovėlis*. Kaunas: Kauno technologijos universitetas.
41. Kazlauskas V. (1988). *Darbingumo ir sveikatos šaltiniai*. Vilnius: Mintis
42. Kokkinos P. F., Papademetriou V. (2000). Exercise and hypertension. *Conor Artery Dis.*
43. Kotler, Ph. ir kt. (2003). *Rinkodaros principai*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
44. Krištopaitis, M. (1997). *Veikli ilgaamžystė*. Vilnius.
45. Kuklys V., Blauzdys V. (2000). *Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai ir sąvokos*. Mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams. Vilnius.
46. Kūno kultūros bendroji programa (2008). *Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos*. Vilnius: ŠMM.
47. *Kūno kultūros ir sporto departamento tinklalapis*. [Žiūrėta 2014 02 15]. Prieiga per internetą: < <http://www.kksd.lt> >
48. Langvinienė N., Vengrienė B. (2005). *Paslaugų teorija ir praktika*. Kaunas: Technologija.
49. Legkauskas V. (2001). *Psichologijos įvadas*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
50. *Lietuvos 7–80 metų amžiaus gyventojų požiūris į kūno kultūros pratybas, sportą ir sportavimo įpročiai: sociologinio tyrimo rezultatai* (2007). Vilnius: Kūno kultūros ir sporto departamentas prie LR Vyriausybės.
51. *Lietuvos paauglių ir suaugusių žmonių gyvenamosios pokyčiai 1994-2002* (2004). Kaunas.
52. *Lietuvos sporto objektų plėtros strategija 2006–2013 metams*. Kūno kultūros ir sporto departamento prie LR Vyriausybės 2006 m. liepos 1 d. įsakymas Nr. V-363. Vilnius; 2006.
53. Mackay J. & Mensah G. (2004). *Atlas of Heart Disease and Stroke*. World Health Organization. Geneva.
54. Mailnauškas R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*: studijų knyga. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
55. Malinauskas R. (2010). *Taikomoji sporto psichologija*: vadovėlis. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.

56. Markand D., Ingledeu D.K. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Society*, 23 (7), p. 8007-828.
57. Martens R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
58. McGee Z., Strasser J., McKenzie I., Stoll S. (2005). Why young athletes sign up for sports. *Strategies*.
59. Meidus L. (2005). *Sporto psichologija: vadovėlis*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
60. Mercer D. (2002). *Marketing*. Oxford: Blackwell Publishers, Inc.
61. Mickevičienė D., ir kt. (2006). *Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas*. Kaunas: LKKA
62. Miškinis K. (2002). *Sporto pedagogikos pagrindai: vadovėlis kūno kultūros ir sporto specialybių studentams*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
63. Mowen J. C. (1987). *Cocumer Behavior: Marketing strategy perspektyves*. – Illinois, Irwin.
64. Nužemys R., Saplinskas, J., Kniukšta, R. (2000). *Fizinio aktyvumo paslaptys*. Vilnius
65. Poteliūnienė S. (2003). *Savarankiškas mankštinimasis atliekant aerobikos pratimus*. Metodinė mokymo priemonė. Vilnius: VPU.
66. Proškuvienė R. (2004). *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
67. Proškuvienė R. (2006). *Mityba. Judėjimas*. Serija „Metodinės priemonės— Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
68. *Psichologijos žodynas*. (1993). Vilnius.
69. Reichheld F. F., Sasser W. E. Jr. (1990). *Zero defections: quality comes to services*. Harvard Business Review.
70. Ryan R. M., Deci E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55, 68–78.
71. Roberts G.C. (1993). Motivation in sport: understanding and enhancing the motivation and achievement of children. In R. N. Singer M. Murphy L. K. Tennant (Eds.). *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan.
72. Sakalas A., Šilingiene V. (2000). *Personalo valdymas*. Kaunas: Technologija.
73. Skinner B. F. (1974). *About behaviorism*. New York: Macmillan.
74. Skurvydas A. (2008). *Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija*. Kaunas. LKKA.

75. Skurvydas A., Volbekienė V. (2006). *Kūno kultūra: geras ir gražus žmogus: knyga moksleiviams*. Lietuvos kūno kultūros akademija.
76. Skurvydas A., Zuožienė I., ir kt. (2006). *Fizinis aktyvumas ir sveikata: mokomoji knyga*. Kaunas: LKKA.
77. Slack T. (1997). *Understanding Sport Organizations. The application of Organization Theory*. – Human Kinetics.
78. Stasiulis A., (2004). *Antsvorio metimo technologija*. Respublikinis simpoziumas. LKKA.
79. Stasiulis A., Dubininkaitė L., Venckūnas T. (2006). *Sporto ir pratimų fiziologijos laboratoriniai darbai*. Kaunas.
80. Stewart J. (2005). Physical activity and aging. *New York Academy of Sciences*, 1055, 193–206.
81. Stonkus S. (Sud.). (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas.
82. *Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas*. (2010). Kaunas: LSMU
83. *Suaugusiųjų Lietuvos gyventojų antsvorio ir nutukimo paplitimas*. [Žiūrėta 2014 02 10].
Prieiga per internetą: <<http://www.smlpc.lt>>
84. Šimkus A., Liesionienė O. (2009). *Vartotojų poreikių tenkinimas sporto mokyklose*. Vadyba, Journal of management.
85. Šimkus A., Pilelienė L. (2010). *Sporto paslaugų kokybės vertinimas: teorinis aspektas*. Organizacijų vadyba: sisteminiai tyrimai.
86. Šiupšinskas L. (2008). *Fizinio aktyvumo poveikis žmogaus organizmo sandarai, funkcijoms bei lėtinių neinfekcinių ligų pasireiškimui*. Kaunas: Dakra.
87. Šukys S. (2002). *Socialiniai, moraliniai sporto sociologijos aspektai: mokomoji priemonė*. Kaunas: LKKA.
88. Tamošiūnas A., Kazlauskaitė M., Domarkienė S., Rėklaitienė R. (2004). *Kauno vidutinio amžiaus gyventojų fizinis aktyvumas ir jo pokyčiai per 20 metų*. Kaunas.
89. Tmulaitienė R., Lekavičienė V. (2009). *Kūno kultūros specialybės studentų motyvacija sportinei veiklai: refleksijų analizė*. Mokytojų ugdymas. Šiauliai.
90. Vaitkevičiūtė V. (2001). *Tarptautinių žodžių žodynas*. Vilnius: Žodynas.
91. Vaitkevičiūtė V. (2007). *Tarptautinių žodžių žodynas*. Vilnius: Žodynas.
92. Vasiliauskas D., Lazarevičius A. (1999). *Antrinė išėminės ligos profilaktika*. Kaunas.
93. Vengrienė B. (2006). *Paslaugų vadyba*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
94. Volbekienė V. (2004). *Fizinis aktyvumas, sveikata ir senėjimas*. Kaunas: LKKA.
95. Volbekienė V. (2004). *Fizinis aktyvumas: gyvenimo įgūdžių pamokos*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras

96. Volbekienė V., Kavaliauskas S.(2002). *Eurofitas. Fizinio pajėgimo testai, metodika. Lietuvos moksleivių fizinio pajėgumo rezultatai.* Vilnius.

PRIEDAS

Miela(-s) respondente, šios anketos tikslas – nustatyti, kokios priežastys skatina Jus sportuoti. Anketa yra anoniminė, todėl tikimės sąžiningų atsakymų. Atsakymus žymėkite x. Prašome žymėti TIK VIENĄ atsakymą. Iš anksto dėkojame!

1. Jūsų amžius (*įrašykite metus*): _____

2. Jūsų lytis:

moteris

vyras

3. Vidutiniškai fizine veikla užsiimate:

1 – 2

2 – 3

3 – 4

4 – 5

5 ir daugiau kartus per savaitę.

4. Kiek vidutiniškai minučių fizine veikla užsiimate per vieną treniruotę?

0 – 15

15 – 30

30 – 45

45 – 60

60 ir daugiau minučių.

5. Jūs:

Sistemingai lankote organizuotus užsiėmimus jau _____ m. _____ mėn.

Sistemingai sportuojate savarankiškai jau _____ m. _____ mėn.

Neužsiimate sisteminga fizine veikla jau _____ m. _____ mėn.

6. Prašome atsakyti, kaip Jums tinka žemiau pateikti teiginiai. Prie **kiekvieno** teiginio pažymėkite Jums tinkantį balą (apveskite skrituliuku). Norime atkreipti Jūsų dėmesį, jog mus domina **Jūsų asmeninė patirtis ir nuomonė**.

Asmeniškai aš sportuoju / sportavau / sportuočiau ...	Tai man visiškai netinka					Tai man visiškai tinka	
Nes tai padeda išlikti lieknesniam (-ei)	0	1	2	3	4	5	
Kad nesirgčiau	0	1	2	3	4	5	
Kadangi tai padeda man atgauti jėgas, gerą nuotaiką	0	1	2	3	4	5	
Nes tai leidžia atrodyti jaunesniam (-ei)	0	1	2	3	4	5	
Nes tai stiprina mano vertę kitų akyse	0	1	2	3	4	5	
Nes tai teikia erdvės apmąstymams ir susikaupimui	0	1	2	3	4	5	
Nes tai garantuoja sveikatą	0	1	2	3	4	5	
Nes fiziniai pratimai lavina jėgą	0	1	2	3	4	5	

Nes man patinka išgyvenamas jausmas, dėl to, kad aš stengiuosi, įtempti jėgas	0	1	2	3	4	5
Kad leisčiau prasmingai / kultūringai laiką su draugais	0	1	2	3	4	5
Nes gydytojas pataria man sportuoti	0	1	2	3	4	5
Nes man patinka siekti laimėjimų / pergalių	0	1	2	3	4	5
Kad tapčiau judresnis (-ė)	0	1	2	3	4	5
Kad turėčiau ko siekti	0	1	2	3	4	5
Nes tai padeda numesti antsvorį	0	1	2	3	4	5
Kad užkirsčiau kelią sveikatos problemoms	0	1	2	3	4	5
Nes fiziniai pratimai atgaivina organizmą	0	1	2	3	4	5
Kad turėčiau gražų kūną	0	1	2	3	4	5
Nes tokiu būdu galiu lyginti savo ir kitų sportuojančiųjų gebėjimus	0	1	2	3	4	5
Kadangi tai mažina įtampą	0	1	2	3	4	5
Nes noriu būti sveikas (-a)	0	1	2	3	4	5
Nes fiziniai pratimai ugdo ištvėrę	0	1	2	3	4	5
Nes fiziniai pratimai man teikia pasitenkinimą	0	1	2	3	4	5
Kad mėgaučiausi bendravimu ir kitais socialiniais sportavimo aspektais	0	1	2	3	4	5
Kad išvengčiau ligų, kuriomis serga mano šeimos nariai	0	1	2	3	4	5
Kadangi man patinka varžytis su kitais	0	1	2	3	4	5
Kad įgyčiau lankstumo	0	1	2	3	4	5
Nes sportavimas man yra savotiškas iššūkis	0	1	2	3	4	5
Nes tai padeda kontroliuoti mano svorį	0	1	2	3	4	5
Kad išvengčiau širdies-kraujagyslių ligų	0	1	2	3	4	5
Nes tai teikia jėgų darbui / veiklai	0	1	2	3	4	5
Kad atrodyčiau geriau	0	1	2	3	4	5
Nes tada teigiamai vertinami mano pasiekimai	0	1	2	3	4	5
Nes tai padeda valdyti stresą	0	1	2	3	4	5
Kad jausčiausi sveikesnis (-ė)	0	1	2	3	4	5
Nes tai padeda tapti stipresniam (-ei)	0	1	2	3	4	5
Dėl malonumo, kurį patiriu, atlikdamas (-a) fizinius pratimus	0	1	2	3	4	5
Nes man malonu aktyviai leisti laiką su kitais žmonėmis	0	1	2	3	4	5
Nes tai padeda atgauti jėgas po ligos / traumos	0	1	2	3	4	5
Nes mėgstu varžybas, reikalaujančias fizinių pastangų	0	1	2	3	4	5

Asmeniškai aš sportuoju / sportavau / sportuočiau ...	Tai man visiškai netinka						Tai man visiškai tinka					
Kad tapčiau lankstesnis (-ė)	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kad plėtočiau asmeninius gebėjimus	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes fiziniai pratimai sudegina kalorijas	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kad patraukčiau atrodyčiau	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes suvokiu, kad kiti to nesugeba	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes tai atpalaiduoja ir palengvina įtampą	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes fiziniai pratimai stiprina mano raumenis	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes, atlikdamas (-a) fizinius pratimus, jaučiuosi geriausiai	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kad susirasčiau naujų draugų	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Nes man patinka fizinė veikla, kurioje galima varžytis	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kad nuolat galėčiau lyginti save su asmeniniais standartais	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5

Didžiąją dalį Jūs jau užpildėte. Kantrybės ir prašome tęsti toliau...

Asmeniškai aš sportuoju / sportavau / sportuočiau ...	Tai man visiškai netinka						Tai man visiškai tinka					
Nes tai teikia daug energijos	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kad jausčiausi linksmesnis (-ė) ir žvalesnis (-ė)	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Kad galėčiau dalintis energija su kitais	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5

Nes tai padeda išeiti iš prislėgtos būsenos	0	1	2	3	4	5
Nes galiu mėgautis judesio laisvės pojūčiu	0	1	2	3	4	5

7. O dabar prisiminkit vaikystę...

Vaikystėje, jaunystėje...	Tai man visiškai netinka					Tai man visiškai tinka
	0	1	2	3	4	5
Man patikdavo kūno kultūros pamokos mokykloje	0	1	2	3	4	5
Mokykla išugdė man poreikį judėti	0	1	2	3	4	5
Man puikiai sekdavosi per kūno kultūros pamokas	0	1	2	3	4	5
Mokykla išugdė teigiamą požiūrį į kūno kultūrą	0	1	2	3	4	5
Mačiau sportuojančius, fiziškai aktyvius savo tėvus	0	1	2	3	4	5
Tėvai savo pavyzdžiu išugdė man poreikį sportuoti	0	1	2	3	4	5
Manau, aš savo pavyzdžiu darau (daryčiau) įtaką savo vaikų pasirinkimui sportuoti	0	1	2	3	4	5

Dėkojame už nuoširdžius atsakymus 😊