



ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS INSTITUTAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS STUDIJŲ
PROGRAMA

JOLITA ARMONAVIČIENĖ

PLAUKIMO TRENERIŲ TAIKOMŲ MOKYMO METODŲ RAIŠKOS IR
JŲ UGDYTINIŲ MOTYVACIJOS SPORTUI SĄSAJOS

Magistro baigiamasis darbas

Darbo vadovė lekt. Danguolė Razmaitė

Darbas originalus
(studentoparašas)

Šiauliai, 2019

Parengto baigiamojo bakalauro / profesinių studijų / magistro darbo savarankiškumo patvirtinimas

Patvirtinu, kad įteikiamas baigiamasis bakalauro / profesinių studijų / **magistro darbas** „Plaukimo trenerių taikomų mokymo metodų raiškos ir jų ugdytinių motyvacijos sportui sąsajos” yra:

1. Atliktas savarankiškai ir nėra pateiktas kitam kursui šiame ar ankstesniuose semestruose.
2. Nebuvo naudotas kitame universitete / institute Lietuvoje ir užsienyje.
3. Nėra medžiagos iš kitų autorių darbų, jeigu jie nėra nurodyti darbe.
4. Pateiktas visas panaudotos literatūros sąrašas.

Jolita Armonavičienė

.....

Parašas

TURINYS

SANTRAUKA	3
SUMMARY	4
ĮVADAS	5
1. SPORTO PEDAGOGO MOKYMO METODŲ ĮVAIROVĖS IR JAUNŲJŲ SPORTININKŲ MOTYVAVIMO YPATUMŲ TEORINĖS PRIELAIDOS	9
1.1. Mokymo stilius ir metodai sportinėje veikloje	9
1.1.1. <i>Mokymo metodų samprata ir klasifikacija</i>	9
1.1.2. <i>Mokymo stilius</i>	17
1.2. Sporto pedagogo veiklos ir ugdytinio motyvacijos sąveika	20
1.3. Motyvacijos samprata ir jos svarba sportinėje veikloje.....	24
1.3.1. <i>Sportinės veiklos motyvacijos teorijos</i>	25
1.3.2. <i>Motyvacijos rūšys</i>	26
2. PLAUKIMO TRENERIŲ MOKYMO METODŲ RAIŠKOS IR JŲ UGDYTINIŲ MOTYVACIJOS SPORTUI ŠĄSAJŲ TYRIMO METODOLOGIJA IR REZULTATŲ ANALIZĖ	29
2.1. Tyrimo metodologija	29
2.2. Tyrimo metodika ir organizavimas.....	30
2.2.1. <i>Tyrimo metodai</i>	30
2.2.2. <i>Tyrimo organizavimas</i>	31
2.2.3. <i>Tiriamųjų demografiniai duomenys</i>	31
2.3. Sporto pedagogo mokymo stiliaus ir plaukimo sporto šakos sportininkų motyvacijos sportui sąsajos.....	33
2.3.1. <i>Trenerių reproduktyviųjų ir produktyviųjų metodų taikymo treniravimo praktikoje raiška ir sąsajos su kai kuriais sociodemografiniais parametrais</i>	33
2.3.2. <i>Sportininkų motyvacijos tyrimo rezultatai</i>	39
2.3.3. <i>Sąsajos tarp plaukimo trenerių taikomų mokymo metodų ir jų ugdytinių motyvacijos sportui</i>	44
DISKUSIJA	Error! Bookmark not defined.
IŠVADOS	51
REKOMENDACIJOS	53
LITERATŪRA	54
PRIEDAI	60

SANTRAUKA

PLAUKIMO TRENERIŲ TAIKOMŲ MOKYMO METODŲ RAIŠKOS IR JŲ UGDYTINIŲ MOTYVACIJOS SPORTUI SĄSAJOS

Mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad esminis sportininko fizinio aktyvumo didinimo veiksnys yra motyvacija, kuri pastaruoju metu sporte ir kūno kultūroje tapo itin aktuali problema (Kretschmann, 2014). Ugdytinių siekius ir sportinį interesą formuoja sporto pedagogas, kuris skatindamas motyvaciją sportuoti, siekti, kuo geresnių sportinių rezultatų, sutelkia visus bendram darbui (Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci, Ryan, 2013; Ryan, Deci, 2007).

Tyrimo objektas: trenerių taikomų metodų sąveika su jų ugdytinių motyvacija sportui.

Tyrimo hipotezė: tikėtina, kad plaukimo trenerių taikomi „produktyvieji“ mokymo stiliai yra tiesiogiai susiję su ugdytinių vidine motyvacija sportui.

Tyrimo tikslas: ištirti sąsajas tarp plaukimo trenerių taikomų mokymo metodų raiškos ir jų ugdytinių motyvacijos sportui.

Tyrimo metodologija grindžiama **reprodukcinėmis ir produkcinėmis mokymo metodų** nuostatomis ir **apsisprendimo** teorija.

Tyrimo metodika. Tyrime taikyti (1) *teoriniai* (sisteminė mokslinės literatūros analizė, hipotezių formulavimas), (2) *empiriniai* (apklausoms atlikti naudoti du instrumentai: *mokymo stiliaus aprašas* ir *sporto motyvacijos skalė* – 2) ir (3) *statistiniai* (aprašomosios statistikos, hipotezių tikrinimo) *tyrimo metodai*.

Tyrimo dalyvavo 74 Šiaulių plaukimo centro „Delfinas“ ir Kauno plaukimo mokyklos 14–18 metų sportininkai.

Išvados: Hipotezė – tikėtina, kad yra sąsaja tarp plaukimo trenerių taikomų produktyviųjų mokymo metodų ir jų ugdytinių vidinės motyvacijos sportui – nepasitvirtino. Taikant koreliacinę analizę nenustatyti reikšmingi, jaunųjų plaukikų priklausomai nuo trenerio mokymo stiliaus tipo, vidinės motyvacijos sportui skirtumai. Galima teigti, kad plaukimo trenerių taikomas mokymo stilius ir su juo sietini reproduktyvieji ir produktyvieji mokymo metodai treniravimo praktikoje reikšmingo poveikio jaunųjų plaukikų vidinei sportavimo motyvacijai neturi. Tyrimu nustatyta, kad tarp skirtingo trenerių sociodemografinių parametrų (amžiaus, lyties, darbo stažo) ir reproduktyviųjų ir produktyviųjų metodų taikymo treniravimo praktikoje raiškos nėra nustatytų reikšmingų sąsajų. Pažymėtina, kad treneriai vyrai labiau linkę taikyti reproduktyvius metodus, o trenerės moterys naudoja įvairius mokymo metodus, kuriuos tarpusavyje derina. Koreliacinė analizė atskleidė tiesioginį reikšmingą ryšį tarp jaunųjų plaukikų amžiaus ir jų motyvacijos sportavimui: kuo jaunesnis plaukikų amžius, tuo jų vidinės ($r = -0,244$, $p < 0,05$), išorinio reguliavimo ($r = -0,228$, $p = 0,05$) bei identifikacinio reguliavimo ($r = -0,307$, $p < 0,01$) motyvacijos raiška stipresnė. Tyrimo rezultatai pabrėžia sporto šakos specifiškumą, kad dirbant su jaunaisiais plaukikais jų treneris turėtų naudoti mišrųjį mokymo stilių – tiek reproduktyvius, tiek produktyvius mokymo metodus.

Raktiniai žodžiai: motyvacija sportui, apsisprendimo teorija, mokymo metodai, mokymo stiliai, plaukimas.

SUMMARY

CORRELATIONS BETWEEN MANIFESTATION OF TRAINING METHODS APPLIED BY SWIMMING COACHES AND MOTIVATION FOR SPORT OF ATHLETES TRAINED BY THEM

Scientific literature underlines that motivation is a key factor to increase athlete's physical activity; however, recently, motivation became a highly relevant problem in sports and physical education (Kretschmann, 2014). The goals and sport interest of trainees are being formed by a sport pedagogue who brings together everyone to perform common activities by stimulating motivation for sports exercising, seeking as high as possible results in sport (Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci, Ryan, 2013; Ryan, Deci, 2007).

The research object: interaction between the methods applied by coaches and their trainees' motivation for sports.

The research hypothesis: it is likely that the "productive" styles of teaching applied by coaches directly correlate with trainees' intrinsic motivation for sports.

The research aim: to investigate the correlations between the manifestation of teaching methods applied by swimming coaches and their trainees' motivation for sports.

The research methodology is based on provisions of the **reproductive** and **productive teaching methods** and the **self-determination** theory.

The research methods. The research employed (1) *theoretical* (systemic analysis of scientific literature, formulation of hypotheses), (2) *empirical* (two instruments have been used to conduct surveys: *description of the teaching style* and *scale of motivation for sports – 2*) and (3) *statistical* (descriptive statistics, testing of hypotheses) **research methods**.

The survey involved **74** 14–18-year-old athletes from Šiauliai swimming centre "Delfinas" and Kaunas Swimming School.

Conclusions: The hypothesis stating that it is likely that there exists correlation between productive teaching methods applied by coaches and their trainees' intrinsic motivation for sports has not been proven. The correlation analysis enabled finding out that there were no significant differences in intrinsic motivation for sports in young swimmers depending on a teaching style type applied by a coach. It can be stated that a teaching style employed by swimming coaches and related reproductive and productive teaching methods have no significant impact on young swimmers' intrinsic motivation for sports in the training practice. The research revealed that there were no significant correlations found between different age coaches' socio-demographic parameters (age, sex, work experience in years) and application of reproductive and productive methods in training practice. It should be noted that male coaches tend more to apply reproductive methods, whereas female coaches use various combined teaching methods. The correlation analysis revealed a significant direct connection between young swimmers' age and their motivation for sports: the younger the swimmers are the stronger manifestation of their intrinsic ($r = -0.244$, $p < 0.05$), external regulation ($r = -0.228$, $p = 0.05$) and identification regulation ($r = -0.307$, $p < 0.01$) motivation is. The research results emphasise specificity of the sport branch, which means that a coach working with young swimmers should employ a blended style of teaching – both reproductive and productive methods of teaching.

Key words: motivation for sports, self-determination theory, teaching methods, teaching styles, swimming.

IVADAS

Temos aktualumas. Norint, kad sporto veikla būtų reali ir konkreti vertybė, esminis vaidmuo tenka sporto pedagogų darbui (Move & Learn, 2013). Dar S. Šalkauskis (1992) akcentavo mokytojo asmenybės reikšmę ugdymo procese: „Mokytojo auklėtojo asmuo, vis tiek to norima ar nenorima, visados yra reikšmingas ugdomajam darbui...“ (p. 235).

Mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad esminis sportininko fizinio aktyvumo didinimo veiksnys yra motyvacija. Sporto pedagogai gali lemti jaunų sportininkų motyvacinę ir emocinę patirtį (Ramis, Torregrosa, Viladrich ir Cruz, 2017). Susidarius pozityvią nuostatą dėl fizinio aktyvumo, atsiranda suvokimas, kad akcentuojama psichologinio klimato reikšmė sportininko motyvacijai. Mokslininkų tyrimų rezultatuose (Malinauskas ir Žalienenė, 2006) nurodoma, jog tarp motyvacinį klimatą labiausiai lemiančių veiksnių yra sporto pedagogų profesinių ir bendravimo įgūdžių darna, sąveikos su sportininku stilius, sportininko pozicija sporto pedagogo atžvilgiu. L. Kardelienė (2016) pažymi, jog sporto pedagogai kaip profesionalai sąmoningai bando sukurti motyvuojančią aplinką, pasirinkdami metodus ir strategijas pagal veiklas, o sportininkai vertina jo gebėjimą palaikyti pastarųjų nusiteikimą sportuoti. Lietuvių sporto mokslininkų (Karbočienė, Alūzas ir Norkus, 2005; Blauzdys ir Bagdonienė, 2007; Adaškevičienė, 2014) atlikti tyrimai parodė, jog geras sportininko bendravimas su sporto pedagogu, pastarojo gebėjimas sudominti sportininką, iniciatyvumas, kūrybingumas, charakterio ypatybės, bendradarbiavimo su sportininku kultūra, yra pagrindiniai motyvaciniai veiksniai, formuojant sportininko motyvaciją sportui.

Tyrimo problema. Sportas – tai ne tik rezultatai, laimėjimai ir pasiekimai, bet ir auklėtinių bei trenerio tarpusavio sąveika, kuri skatina ugdytinius siekti užsibrėžtų tikslų. Trenerio ir sportininko santykiai yra neatsiejama sporto dalis (Sheikhahmadi, Khodayari ir Mohammadi, 2013). Mokslininkų teigimu, tarp sporto pedagogo ir sportininko esantys santykiai yra esminiai, kurie turi įtakos sportininko motyvacijai, savigarbai, jo veiklai. Ugdytinių siekius ir sportinį interesą formuoja sporto pedagogas, kuris skatindamas motyvaciją sportuoti, siekti kuo geresnių sportinių rezultatų, sutelkia visus bendram darbui (Pelletier et al., 2013; Ryan ir Deci, 2007). Egzistuoja nemažai stilių, metodų bei būdų, kuriuos kiekvienas treneris gali taikyti savaip. Kiekvienas iš šių veiklos stilių, metodų bei būdų turi labai skirtingą poveikį sportininkams.

Sporte motyvacija gali tapti sportininko raktu į sėkmę. Motyvacija yra laikoma vienu iš esminių elementu sportininkų veikloje. Kai kurie mano, kad motyvacija yra fiksuotas asmenybės bruožas arba charakteristika – sportininkas yra motyvuotas arba ne (Emmerson, 2019). Iš įvairių išorinių veiksnių, turinčių įtakos sportininkui per visą sportinę karjerą, trenerio ir sportininko santykiai yra vienas iš svarbiausių veiksnių, lemiančių sportininko motyvaciją (Mageau ir

Vallerand, 2003). Trenerio veiklos metodai, stilius, kurį treneris taiko, gali turėti teigiamą ar neigiamą poveikį sportininkui, todėl svarbu suprasti, kokį poveikį sportininko motyvacijai turi trenerio elgesys, asmenybė ir mokymo stilius. Jei treneris neturi savo metodikos, kuri skatina sportininką tobulėti, tikėtina, kad jis negalės motyvuoti sportininko jokia forma, o tai lemia sėkmės stoka.

Dėl šios priežasties yra būtina tinkamai išanalizuoti, kokios priemonės plaukimo trenerio veikloje (ypatingai siekiant aukštų sportinių pasiekimų) galėtų veikti kaip ugdytinio motyvavimo būdai. Kitaip tariant, būtina tiek praktiniu, tiek ir teoriniu atžvilgiais įvertinti, kokios konkrečios priemonės turėtų būti laikomos pačiais efektyviausiais ir tiek sporto pedagogo, tiek ir ugdytinio interesus atitinkančiais motyvacijos būdais. Plaukimo mokymo organizavimo sudėtingumą pagrįsde lemia tai, kad didžiąją šių pratybų dalį sudaro laikas vandenyje, tačiau būtina atsižvelgti ir į tai, kad kiekvieno vaiko fizinis pajėgumas, suinteresuotumas plaukimu yra individualus ir skirtingas. Dėl šių priežasčių sporto pedagogai turi būti lankstesni ir kūrybiškesni taikydami įvairius mokymo metodus. M. Metzler (2011) teigimu, kad kuo daugiau žinių apie mokymo metodus turi pedagogas, tuo produktyviau jis gali organizuoti mokymo procesą. Atkreiptinas dėmesys į tai, kad, kaip nurodo autoriai V. Hein et al. (2012), autonomiška (t. y. individuali) motyvacija mokymui yra tiesiogiai susijusi su mokymo stiliais. Anot minėtų autorių, vadinamieji „produktyvieji“ mokymo stiliai yra tiesiogiai susiję su vidine motyvacija, tuo tarpu vadinamieji „reproduktyvieji“ mokymo stiliai iš esmės tiesiogiai yra susiję su išorinėmis motyvavimo priemonėmis.

Tačiau kalbant apie sportinį ugdymą, verta pažymėti, kad atlikta nedaug tyrimų, kurie parodytų, ar tai galioja ir šioje srityje, kur pagrindinis tikslas yra ne tik asmenybės ugdymas, bet ir sportinis rezultatas, kuris didele dalimi priklauso nuo sportininko motyvacijos lygio. O šis, didele dalimi priklauso nuo pedagogo asmenybės ir kompetencijos. Pažymėtina, kad Lietuvoje plaukimo trenerių veiklos ištirtumo laipsnis nėra didelis. Iki šiol buvo tyrinėtos pradinio mokymo plauti programos veiksmingumas ir tobulinimas (Čižas ir Milašius, 2017; Lidžiūtė ir Grubliauskienė, 2015). Taip pat buvo analizuojama plaukimo, kaip laisvalaikio ir fizinio aktyvumo formos raiška (Zuožienė, Kasperiušienė ir Zuoza, 2015; Bulotienė, Alekrinskis ir Šimkus, 2015). D. Sadauskienė ir K. Milašius (2011) tyrė fizinio rengimo įtaką jaunųjų plaukikų fiziniui išsivystymui ir parengtumui.

Todėl darome prielaidą, kad plaukimo trenerių mokymo stiliaus ir jų sąsajos su ugdytinių motyvacija sportui tyrimas išryškins jų pasirengimą kompetentingiau valdyti jaunųjų plaukikų sportinį ugdymą(si) ir taikyti šio ugdymo(si) naujoves.

Tyrimo objektas: trenerių taikomų metodų sąveika su jų ugdytinių motyvacija sportui.

Tyrimo hipotezė: tikėtina, kad plaukimo trenerių taikomi „produktyvieji“ mokymo stiliai yra tiesiogiai susiję su ugdytinių vidine motyvacija sportui.

Tyrimo tikslas: ištirti sąsajas tarp plaukimo trenerių taikomų mokymo metodų raiškos ir jų ugdytinių motyvacijos sportui.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti mokslinę literatūrą, kurioje analizuojami mokymo metodai fizinėje veikloje, aptariami motyvacijos sportui klausimai, veiksniai, lemiantys jaunųjų sportininkų motyvaciją sportinei veiklai.
2. Nustatyti plaukimo trenerių reproduktyviųjų ir produktyviųjų metodų taikymo treniravimo praktikoje raišką ir sąsajas su kai kuriais sociodemografiniais parametrais.
3. Atskleisti sąsajas tarp jaunųjų plaukikų amžiaus ir jų motyvacijos sportui.
4. Nustatyti sąsajas tarp plaukimo trenerių taikomų mokymo metodų ir jų ugdytinių motyvacijos sportui.

Tyrimo metodologija grindžiama **reprodukinių ir produkinių mokymo metodų** nuostatomis ir *apsisprendimo* teorija.

Tyrimo metodika. Tyrime taikyti (1) *teoriniai* (sisteminė mokslinės literatūros analizė), (2) *empiriniai* (apklausa) ir (3) *statistiniai* (aprašomosios statistikos) *tyrimo metodai*.

Tyrimo organizavimas. Tyrimas atliktas dvejuose skirtinguose Lietuvos miestų plaukimo baseinuose – Šiaulių plaukimo centre „Delfinas“ ir Kauno plaukimo mokykloje.

Tyrimo dalyvavo 74 plaukimo sporto šakos 14-18 metų jaunieji plaukikai ir 10 juos treniruojantys treneriai. *Pirmuoju etapu* buvo studijuojama mokslinė literatūra, iškelta tyrimo hipotezė, apibrėžtas tyrimo tikslas, uždaviniai, numatyta tyrimo metodika. *Antruoju etapu* buvo vykdomos apklausos, rengiamos literatūros apžvalgos ir tyrimo metodologijos dalys. *Trečiuoju etapu* buvo analizuojami gauti tyrimo rezultatai, braižomos diagramos, sudarinėjamos lentelės, formuluojamos išvados.

Teorinis tyrimo reikšmingumas. Apibendrinti teoriniai aiškinimai, susiję su mokymo metodais, stiliumi fizinėje veikloje, kurie lemia ugdymo proceso sėkmę. Sėkmės lemiamą vaidmenį vaidina pats ugdytojas, jo asmenybė, nuo kurio individualių sugebėjimų priklauso, kiek mokiniai įsimena žinias, kiek jos mokinius auklėja ir lavina. Ilgą laiką buvo naudojami tradiciniai metodai ir pamokos tapo monotoniškos, nuobodžios ir vienodos. Tradiciniais metodais mokiniams stengtasi suteikti kuo daugiau žinių. Tačiau šiandien pedagogai turi galimybę rinktis programas ir naudoti naujus mokymo metodus, kurie skatina loginį mąstymą, kūrybiškumą, savarankiškumą ir pratina aktyviai dalyvauti ugdymo procese.

Išanalizavus mokslinę literatūrą ir dokumentus teoriškai pagrįsti mokymosi metodai ir pedagogų taikomi mokymosi stiliai, nusakantys sporto pedagogo vietą ir reikšmę ugdytinių motyvacijos kontekste.

Praktinis tyrimo reikšmingumas. Gauti tyrimo rezultatai leidžia pateikti konkrečias rekomendacijas tyrime dalyvavusių plaukikų treneriams apie jų sportininkų motyvavimą, taikomų mokymo metodų suvokimą. Tai sudaro prielaidas sportininkų vidinės motyvacijos sportui gerinimui bei netiesiogiai prisideda prie sporto pedagogo veiklos ir rezultatų kokybės gerinimo.

Darbo struktūra. Darbą sudaro santraukos lietuvių ir anglų kalbomis, įvadas, du skyriai (teorinės tyrimo prielaidos, tyrimo metodologija su tyrimo rezultatais ir jų analize), diskusija, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas ir 2 priedai. Darbe pateikiama 6 lentelės, 32 paveikslai.

1. SPORTO PEDAGOGO MOKYMO METODŲ ĮVAIROVĖS IR JAUNŲJŲ SPORTININKŲ MOTYVAVIMO YPATUMŲ TEORINĖS PRIELAIDOS

1.1. Mokymo stilius ir metodai sportinėje veikloje

Sportas yra daugialypė, sudėtinga žmonių veikla, apimanti daugybę įvairių šakų sportininkų, įvairių profesijų specialistų. Dabartiniu metu sportiniai rezultatai priklauso ne tik nuo sportininko, bet ir nuo profesionalaus pedagogo, trenerių, sporto mokslininkų, sporto organizatorių sutelkto darbo (Vilkas, 2016).

Lietuvos Respublikos sporto įstatyme (2018) nurodoma, kad treneris – tai aukšto meistriškumo sporto specialistas, rengiantis sportininką (sportininkus) aukšto meistriškumo sporto varžyboms ir (ar) jam (jiems) vadovaujantis šiose varžybose. S. Stonkus (2004) taip pat teigia, kad treneris – tai kvalifikuotas sporto pedagogas, turintis teisę rengti žaidėjus ir komandas varžyboms, mokantis, auklėjantis žaidėjus, vadovaujantis jiems per pratybas ir varžybas. Tačiau patikslinant šį teiginį svarbu suvokti, kad treneris visų pirma yra ugdytojas, kuris privalo ne tik išmokyti savo auklėtinius žaidimo technikos, taktikos, ugdyti juos fiziškai, bet ir parengti žaidėjų psichiką treniruotis ir varžytis, suteikti reikalingų žinių, įskiepyti tikrąsias dorovines ir sporto vertybes.

Trenerio vaidmuo sportininkų rengimo vyksme yra labai didelis, galima sakyti, lemiamas. Be kvalifikuoto, mėstančio trenerio nei geriausi metodai, nei gera sporto bazė ar šiuolaikinis inventorių neduos gerų rezultatų. Dabartiniu visuomenės raidos etapu treneris turi ypač daug lavintis, skaityti, nes gyvenimo pulsas gerokai paspartėjo, nepaprastai išaugo sportiniai laimėjimai. Todėl vertinant trenerio darbą svarbu atsižvelgti ne tik į konkrečius auklėtinių rezultatus, bet ir į tai, kaip jie pasiekti (Miškinis, 2006).

1.1.1. Mokymo metodų samprata ir klasifikacija

Sąvoka metodas (iš graikų k. „methodos“ – būdas, sekimo kelias) reiškia praktinės arba teorinės tikrovės įsisavinimo priemonių ir operacijų visumą. Pagrindinė metodo funkcija yra vidinis pažinimo proceso arba praktinis vieno ar kito objekto pertvarkymo organizavimas ir reguliavimas. Taigi metodas yra tam tikrų pažinimo ir veikimo taisyklių, priemonių ir būdų visuma. Jis yra sistema nurodymų, principų, reikalavimų, kurie padeda susiorientuoti subjektui sprendžiant konkrečią užduotį, siekiant tam tikro rezultato konkrečioje veikimo sferoje (Gintalas, 2011).

Tarptautinių žodžių žodyne (2005) žodis „metodas“ aiškinamas kaip tikslo siekimo, veikimo ir reiškinių tyrimo būdas, veiklos tvarka, sąmoningai naudojama kokiam nors tikslui pasiekti (Bendorienė, Bogušienė ir Dągytė, 2005). Metodą, kaip būdą tikslui pasiekti, apibrėžia ir L. Jovaiša (2007): „visais atvejais naudojamosi įvairiomis priemonėmis ir veiksmais pasirinktam tikslui pasiekti. Iš čia ir metodo struktūra: 1) tikslas; 2) priemonės tikslui realizuoti; 3) veiksmų būdai“.

Mokymo metodai – tai specifiniai ugdomosios veiklos būdai mokymo procese, kurie lemia ugdymo proceso sėkmę. Kaip teigia L. Šiaučiukienė, N. Stankevičienė ir R. Čiužas (2011) visais laikais mokymo metodams buvo skiriamas ypatingas dėmesys ir ne vienas mokslininkas bei pedagogas stengėsi apibrėžti, kas yra mokymo metodas. Todėl mokymo metodai yra gana įvairiai apibūdinami.

Edukologai V. Rajeckas (1999) ir S. Šalkauskis (1992) mokymo metodą įvardina kaip racionalų, nuoseklų ir visuotinai reikšmingą mokomojo veikimo būdą, nukreiptą į mokymo tikslą, suderintą su mokinio prigimtimi ir su mokomojo dalyko ypatybėmis. Pagal S. Balevičienę, P. Jucevičienę ir B. Stanikūnienę (2003), mokymo metodas tai pasikartojančių mokytojo veiksmų modelis, kuris gali būti taikomas mokant įvairius dalykus, būdingas daugiau negu vienam mokytojui ir svarbus išmokimui. O štai L. Jovaiša ir J. Vaitkevičius (1989) pateikė kiek kitokio pobūdžio apibūdinimą: „Mokymo metodu vadinama mokytojo ir jo vadovaujamo mokinių veiklos būdų sistema, kuri padeda mokiniams įgyti žinių, mokėjimų bei įgūdžių, lavinti sugebėjimus, formuoti pasaulėžiūrą“. L. Jovaišai ir J. Vaitkevičiui pritaria ir Z. Javtokas (2012) teigdamas, kad mokymo metodai – tai mokytojo ir mokymo dalyvio bendros veiklos būdų sistema, kuri padeda besimokantiems įgyti žinių ir įgūdžių.

Taigi iš pateiktų apibrėžimų, galima teigti, kad nėra nusistovėjusių, visuotinai priimtinių vienodų mokymo metodų terminų. Dažnai skirtingai vadinami tie patys mokymo metodai yra įvairiai grupuojami.

Mokymo metodų klasifikacija remiasi įvairiais mokymo kriterijais, nes, kaip teigia V. Blauzdys (2002), nėra ir negali būti vieno universalus, kiekvienam mokytojui ir mokiniui tinkančio metodo. Ilgą laiką buvo naudojami tradiciniai metodai ir pamokos tapo monotoniškos, nuobodžios ir vienodos. Tradiciniais metodais mokiniams stengtasi suteikti kuo daugiau žinių. Tačiau šiandien mokytojai turi galimybę rinktis programas ir naudoti naujus mokymo metodus, kurie skatina loginį mąstymą, kūrybiškumą, savarankiškumą ir pratina aktyviai dalyvauti ugdymo procese (Prakapas ir Avinaitė, 2011).

Tačiau pagrindinė problema, su kuria susiduria sporto mokytojai yra ta, kad egzistuoja skirtumas tarp to, ką norima ugdyti kūno kultūros pamokose ir to, kas iš tiesų yra ugdoma. Siekiant mažinti atotrūkį tarp ketinimo ir veiksmo kūno kultūros pamokose, pabrėžiamas kūno

kultūros ugdymo tikslas – skatinti visą gyvenimą trunkantį fizinį aktyvumą bei puoselėti mokyklinio amžiaus asmenų fizinį, psichologinį ir socialinį vystymąsi. Siekiant šio tikslo svarbiu tampa vidinės motyvacijos fiziniam aktyvumui stiprinimas bei savarankiškumo puoselėjimas, skatinant mokymąsi, paremtą asmenine atsakomybe ir bendravimo įgūdžiais (Mosston ir Ashworth, 2008).

M. Metzler (2011) teigimu, kalbant apie kūno kultūros ugdymo metodus įvairių šalių šiuolaikinėse bendrojo lavinimo ugdymo įstaigose, dažniausiai remiamasi žymaus mokslininko M. Mosston darbais. M. Mosston sugrupavo savo siūlomas kūno kultūros mokymo idėjas į tam tikras kategorijas, kurios yra vadinamos Mosston mokymo metodų spektru (Mosston ir Ashworth, 2008).

M. Mosston mokymo metodų spektre pateikiami kūno kultūros mokymo metodai tinka ugdant skirtingų fizinių ir socialinių charakteristikų mokinius, todėl jie gali būti taikomi tiesiogiai arba galima naudoti atskirus šių metodų elementus ir apjungti juos į vieną metodą. Mosston mokymo metodai pateikiami 1 paveiksle.



1 pav. M. Mosston mokymo metodai (Darbo autorės remiantis Mosston ir Ashworth, 2008)

Toliau plačiau aptariami M. Mosston spektro mokymo metodų taikymo ypatumai:

A –Valdymo/komandavimo metodas (angl. *Command*). Naudojant šį metodą visus sprendimus priima pedagogas, kuris pademonstruoja, kaip reikia taisyklingai atlikti užduotį. Mokinys laikydamasis visų pedagogo reikalavimų ją atlieka ir stengiasi atlikti veiksmus ir judesius kuo panašiau į pedagogo pademonstruotus. Šis metodas tinka užsiėmimams, kurie reikalauja specifinių žinių tam tikriems judesiams atlikti, pvz., karatė mokymas ar šokių pratybos (Mosston ir Ashworth, 2008). Naudojant šį metodą pedagogas dėl užimtumo negali vadovauti

klasei ir supranta, kad beveik neįmanoma skirti pakankamai individualaus dėmesio, nebent kai padeda mokiniui (Himberg, Hutchinson ir Rousell, 2003).

B – Praktinis metodas (angl. *Practise*). Šio mokymo metodo metu ugdytiniams suteikiama laisvė patiems priimti sprendimus ir pasirinkti kaip geriau atlikti pedagogo nurodytas užduotis – be tiesioginės pedagogo pagalbos – mokytojas tik nurodo, kokiais etapais ir kokia seka reikia atlikti tam tikrą užduotį, o ugdytiniai dirba savarankiškai. Pedagogas stebėdamas juda po sale ir esant poreikiui padeda ugdytiniams gerai atlikti užduotis. Stebėdamas jų darbą pedagogas gali įvertinti atskirų mokinių pasitikėjimą savimi ir savo jėgomis, o ne tik fizinius pajėgumus. Šio ugdymo metodo metu mokiniai tampa savarankiškesni, mokosi įvertinti tai, ką gali pasiekti savo fizinių gebėjimų dėka (Mosston ir Ashworth, 2008).

C – Tarpusavio bendradarbiavimo metodas (angl. *Reciprocal*). Šio metodo pagrindinis principas yra ugdytinių darbas poromis. Pedagogas pateikia ugdytiniams užduotį, jos atlikimo vertinimo kriterijus, o ugdytiniai atlieka užduotį bendradarbiaudami tarpusavyje. Kol vienas ugdytinis atlieka užduotį, kitas stebi, kaip pirmasis mokinys atlieką užduotį ir vertina ją pagal pedagogo numatytus kriterijus. Mokiniai gali naudoti kontrolinį sąrašą kriterijų, pagal kuriuos vieni kitiems pasako pastabas, į ką reiktų atsižvelgti tobulinant veiksmus ar judesius. Atlikus užduotį pirmajam mokiniui, mokiniai apsikeičia vaidmenimis. Turi būti užtikrinta, kad mokiniai gerbtų partnerių užduočių pasirinkimą, jų neišjuoktų ir nekritikuotų. Tai moko socialinių įgūdžių, bendradarbiavimo, skirtumų pripažinimo ir pagarbos kitiems (Mosston ir Ashworth, 2008). Kaip teigia M. Byra ir J. Jenkins (1999), mokiniai, kurie dirba porose su draugais (ne su pažįstamais) gauna geresnį grįžtamąjį ryšį ir pasiekiami geresni tarpusavio bendradarbiavimo metodo rezultatai.

D – Savikontrolės metodas (angl. *Self-check*). Šiuo metodu siekiama, kad mokiniai patys įsivertintų savo fizinių užduočių atlikimą. Pedagogas gali pateikti kontrolinį sąrašą kriterijų, pagal kuriuos mokiniai save pasitikrina. Vertindami save, jie labiau įsigilina į ugdymo turinį, labiau pasitiki savo jėgomis, geriau yra skatinami nuolat tobulėti fiziškai. Šio metodo privalumai tie, kad mokinys išmoksta analizuoti savo judesius, taisyti savo klaidas ir tampa labiau nepriklausomais mokiniais. Įvaldžius šį metodą, didelė tikimybė, kad mokinys aktyviai dalyvaus fiziniėje veikloje visą gyvenimą. Naudojant šį metodą per anksti, jis gali būti neefektyvus, nes mokiniai gali nesugebėti įvertinti savo atlikimo ir duoti reikiamo atsako. Šį metodą gerai atspindi mokymas spirti futbolo kamuolį į vartus (Mosston ir Ashworth, 2008).

E – Įtraukimo metodas (angl. *Inclusion*). Pedagogas numato fizinę užduotį su keliais sudėtingumo lygiais, kurią mokinys galėtų atlikti atsižvelgdamas į savo gebėjimus kadangi užduotį paprastai atlieka grupė mokinių su skirtingais sugebėjimais ir fiziniais pajėgumais.

Vėliau mokiniai patys įsivertina savo atliktą darbą ir nusprendžia, kada pereiti į kitą sudėtingumo lygį (Mosston ir Ashworth, 2008).

F – Vadovaujamo atradimo metodas (angl. *Guided-discovery*). Šio metodo taikymo metu ugdytiniai atlieka mokytojo numatytas užduotis, kurios atlikimo metu pedagogas jiems uždavinėja probleminius klausimus – kaip reiktų atlikti tam tikrą pratimą kitoje pozicijoje, kitu greičiu ir pan. Taip mokiniai yra skatinami ieškoti atsakymų patys, kuriuos išbandant praktiškaitai jiems padeda suvokti fizinės užduoties atlikimo reikšmę t.y. ką mokytojas siekė juos išmokyti (Mosston ir Ashworth, 2008).

G – Konvergentinis metodas (angl. *Convergent*). Taikant šį metodą mokiniai stengiasi išmokti veiksmą ar judesį, pasitelkdami loginį mąstymą. Mokytojas užduoda klausimą, o mokiniai mąsto ir ieško įvairių sprendimų, tokiu būdu atrinkdami ir surasdami teisingą atsakymą – sprendinį (Mosston ir Ashworth, 2008).

H – Divergentinis metodas (angl. *Divergent*). Mokiniais yra pateikiami tam tikri, su fizine užduotimi susiję klausimai, ir atsakymų į juos mokiniai ieško patys ir pateikia savarankiškai. Tačiau prieš pateikdamas šiuos klausimus, pedagogas privalo pabrėžti mokiniams, kaip yra svarbu, kad kiekvienas mokinytis išsakytų savo asmeninę nuomonę, ir, kad nėra vieno teisingo atsakymo, variantų gali būti daug. Čia svarbiausia tampa mokinių asmeninė nuomonė. Šiuo metodo metu siekiama, kad mokinytis formuodamas savo tapatumą, išgirstų ir gerbtų kitų mokinių nuomonę – tiek kaip kūno kultūros pamokos dalyvių, tiek kaip visuomenės narių (Mosston ir Ashworth, 2008).

I – Individualus metodas (angl. *Individual*) – tai mokymo metodas, kai pedagogas suformuoja pamokos temą, jos turinį bei vyksmo principus, o mokiniai naudodamiesi mokytojo pateikta informacija, patys numato konkrečią pamokos programą, kaip vyks mokymosi procesas. Tokiu būdu mokiniai tampa kūrybiškesni ir tai jiems padeda pastebėti fizinių užduočių strategijas (Mosston ir Ashworth, 2008).

J – Mokinio iniciatyvos metodas (angl. *Learner-initiated*). Pamokos metu mokiniai gauna informaciją, kuria naudodamiesi turi įgyvendinti projektą. Šuo atveju mokinytis irgi savarankiškai nusprendžia savo mokymosi procesą, o mokytojas atlieka tik patarėjo vaidmenį (jeigu mokiniui to reikia). Tai padeda pedagogui greičiau atpažinti novatoriškus ir motyvuotus mokinius, skirti jiems labiau priimtinas užduotis, kas užtikrina didesnę mokinių įsitraukimą į fizinę veiklą visą gyvenimą (Mosston ir Ashworth, 2008).

K – Savarankiško mokymosi metodas (angl. *Self-teaching*). Juo siekiama, kad mokinytis būtų fiziškai aktyvus ir popamokinėje veikloje – laisvalaikiu, namuose ir pan. Mokykloje iš pedagogų mokiniai gauna informacijos, kaip išlikti fiziškai aktyviu už mokyklos ribų. Šiuo metodu mokinytis sprendžia viską pats, ką naujo nori išmokti (Mosston ir Ashworth, 2008).

M. Goldberger, S. Ashworth ir M. Byra (2012) teigia, kad Mosston spektro skalė apima mokymo metodus, pradedant mokymo metodais, kuriems būdingi minimalūs besimokančiųjų sprendimai ir baigiant mokymo metodais, kuriems būdingi maksimalūs besimokančiųjų sprendimai. *M. Mosston ir S. Ashworth (2008) viena iš pagrindinių spektro idėjų yra siekis palaipsniui pereiti nuo metodo mokytojo mokiniui prie sprendimų priėmimo proceso ir asmeninės atsakomybės.* Todėl skalėje pateikti pirmi penki (nuo A iki E) mokymo metodai apima atminties ugdymą, o likusieji (nuo F iki K) – mokinių atradimų bei kūrybiškumo ugdymą.

C. Himberg et al. (2003) modifikavo Mosston ir Ashworth pateiktus mokymo metodus ir juos sugrupavo į šešis mokymo metodus (žr. 2 pav.):



2 pav. Himberg mokymo metodai (Darbo autorės remiantis Himberg et al., 2003)

Tiesioginio ugdymo metodas (angl. *Direct teaching*) – mokytojas pateikia užduotį visai klasei nuroydamas ką, kur ir kaip reikia atlikti. Mokytojas savo vadovavimu daro įtaką mokiniams, užtikrindamas grįžtamąjį ryšį. Tuo tarpu mokiniai privalo atidžiai sekti mokytojo komandas. Šis kūno kultūros mokymo metodas gerai ugdo fizinius įgūdžius ir yra ekonomišką laiko atžvilgiu (visi mokiniai užduotį atlieka vienu metu), tačiau yra sudėtinga užtikrinti grįžtamąjį ryšį tarp visų mokinių (Himberg et al., 2003). Šis metodas atitinka M. Mosston ir S. Ashworth (2008) darbe aprašytą valdymo metodą (angl. *Command*).

Mokytojo dėmesio metodas (angl. *Teacher feedback*) – pedagogas pateikia mokiniams detalai aprašytas užduotis ir kol mokiniai savarankiškai jas atlieka, pedagogas pažymi tik jų klaidas ir privalumus, o baigus atlikti užduotį – paaiškina jas mokiniui (pvz., plaukimo pratimai, kamuolio mėtymas į krepšį). Šio metodo metu mokytojas suplanuoja fizinę užduotį ir užtikrina mokinių grįžtamąjį ryšį, o mokiniai, tuo tarpu, patys nusprendžia – kur, kada ar kaip atlikti gautą užduotį. Mokytojo dėmesio metodo privalumas yra tai, kad mokiniai turi galimybę dirbti

savarankiškai, o mokytojas su kiekvienu mokiniu individualiai gali kurti grįžtamąjį ryšį. Šio metodo trūkumai išryškėja esant didelei mokinių grupei (sudėtinga skirti dėmesio kiekvienam mokiniui). Šis metodas atitinka M. Mosston ir S. Ashworth (2008) praktinį mokymo metodą (angl. *Practice*) (Himberg et al., 2003).

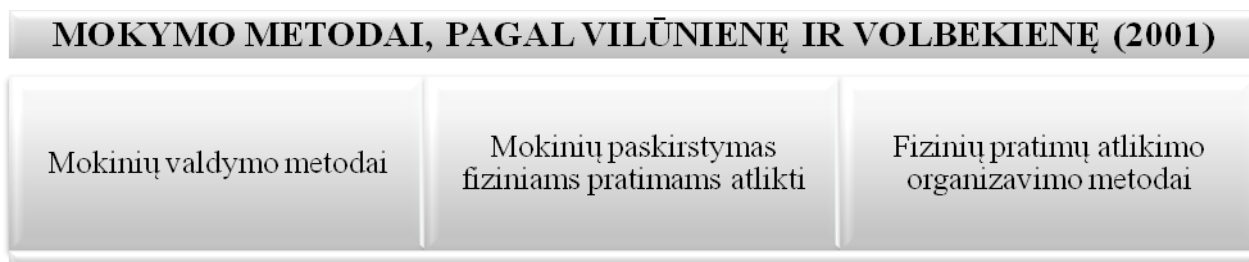
Partnerio dėmesio metodas (angl. *Partner feedback*). Šis metodas atitinka M. Mosston ir S. Ashworth (2008) darbe minimą tarpusavio bendradarbiavimo metodą (angl. *Reciprocal*), kurio principas yra mokinių darbas porose. Mokytojas formuoja užduotis ir aprašo kaip jas įvykdyti, o mokiniai pateiktą užduotį atlieka poromis ir vienas kitam duoda grįžtamąjį ryšį pagal mokytojo pateiktus vertinimo kriterijus. Mokytojas atlieka stebėtojo vaidmenį. Svarbu, kad partneriai gerbtų vienas kito užduočių pasirinkimą ir atlikimą, jų neišjuoktų ir nekritikuotų (Himberg et al., 2003). O. Batučio (2015) nuomone šio metodo privalumai yra tai, kad mokiniai gali gauti daug dėmesio, kurie mokosi veikdami ir analizuodami savo partnerius bei gretindami kriterijus. Jis teigia kad tai efektyvus metodas, siekiant socialinio ugdymo bei įgyvendinti užsibrėžtus pamokos tikslus, tokius, kaip bendradarbiavimas bei pasitikėjimas.

Savo grįžtamojo ryšio formavimo metodas (angl. *Self-feedback*). Šiame metode mokiniai gauna užduotį su aiškiais jos atlikimo kriterijais, ir ją atlikę mokiniai patys įvertina savo atlikimą. Tam, kad pats mokinytis galėtų pats tikslingiau įvertinti savo judesių tikslingumą, padaromas vaizdo įrašas. Šio metodo metu mokiniai mokosi analizuoti savo įgūdžius bei atpažinti savo fizinių galimybių ribas, didesnė problema – su specialiųjų poreikių mokiniais, kurie gali nesugebėti tikslingai įsivertinti užduoties atlikimo bei įgūdžių (Himberg et al., 2003). Šis metodas atitinka M. Mosston ir S. Ashworth (2008) darbe aprašytą savikontrolės metodą (angl. *Self-check*).

Konvergentinio atradimo metodas (angl. *Convergent discovery*). Pedagogas mokiniams pateikia užduotį, kuri turi tik vieną teisingą atsakymą, o mokiniai turi rasti jį patys, savarankiškai dirbdami grupėse. Šiuo metodu lavinami mokinių bendradarbiavimo, aktyvaus mąstymo įgūdžiai, skatinamas darbas komandoje ir komandos jausmas, todėl užduotys nebūtinai turi būti fizinio pobūdžio. Tačiau šio metodo sėkmė priklauso nuo motyvacijos bendram darbui su klasės draugais. Jis atitinka M. Mosston ir S. Ashworth (2008) vadovaujamo atradimo metodą (angl. *Guided-discovery*) (Himberg et al., 2003).

Divergentinio atradimo metodas (angl. *Divergent discovery*). Mokytojas suprojektuoja problemą ir pateikia užduotis, o mokiniai ieško skirtingų problemos sprendimų būdų ir išsirenka vieną variantą, kuris jiems atrodo pats geriausias. Šis mokymo metodas nuo konvergentinio skiriasi tuo, kad mokytojas drąsina studentus surasti skirtingus problemos sprendimo būdus. Taip skatinamas pasitikėjimas savo jėgomis ir kūrybingumas (Himberg et al., 2003). Jis atitinka M. Mosston ir S. Ashworth (2008) darbe aprašytą divergentinį metodą (angl. *Divergent*).

A. Vilūnienė ir V. Volbekienė (2001) mokymo metodus grupuoja kiek kitaip, nei prieš tai aptarti autoriai. Šios autorės mokymo metodus sugrupavo atsižvelgdamos į veiklos organizavimo būdus per kūno kultūros pamokas (žr. 3 pav.):



3 pav. Mokymo metodai, pagal Vilūnienę ir Volbekienę (Darbo autorės remiantis Vilūnienės ir Volbekienės, 2001)

Mokinių valdymo metodai. Šio metodo pagrindiniai būdai – komandos, išskaičiavimai, paliepimai, nurodymai, vizualiniai, garsiniai ir kiti sutartiniai signalai, kurie turi atitikti didaktikos reikalavimus ir pamokos turinį.

Mokinių paskirstymas fiziniams pratimams atlikti. Ši veiklos organizavimo forma taikoma priklausomai nuo mokinių amžiaus, fizinio pasirengimo, pamokos vietos bei inventoriaus, bet daugiausia priklauso nuo pamokos uždavinių ir turinio. Kad galėtų efektyviai atlikti tam tikras užduotis mokiniai suskirstomi frontaliuoju, grupiniu ir individualiuoju metodais:

Frontalusis metodas – kai vadovauja mokytojas, o mokiniai visi kartu atlieka tuos pačius fizinius pratimus. Šis metodas taikomas, kai fiziniai pratimai ir fizinis krūvis prieinami visiems mokiniams.

Grupinis metodas – kai mokiniai suskirstomi į kelias grupes ir užduotis atlieka tuo pačiu laiku. Skirstant mokinius geriausia atsižvelgti į mokinių fizinį parengtumą ir lytį. Šis metodas yra pats dažniausias kūno kultūros pamokose.

Individualusis metodas, kurio metu mokiniams paskiriamos įvairios asmeninės užduotys, kurias jie turi atlikti savarankiškai. Šis metodas taikomas dirbant su mokiniais, kurie labai išsiskiria iš kitų savo fiziniiais gebėjimais, fiziniu parengtumu, sveikata, temperamentu, charakteriu. Taikant šį metodą ugdomas mokinių aktyvumas, savarankiškumas ir kūrybiškumas (Vilūnienė ir Volbekienė, 2001).

Fizinių pratimų atlikimo organizavimo metodai nustato darbo tvarką, kurie yra skirstomi tokiais būdais:

Vienalaikiu būdu – mokiniai užduotis atlieka tuo pačiu metu, kurių turinys gali skirtis.

Paeiliui – tas pačias užduotis mokiniai atlieka vienas paskui kitą. Jis parankus mokant pradinio mokymo etapu.

Srautu – užduotys atliekamos nenutrūkstama grandine – vienam ar grupei mokinių dar neužbaigus fizinio pratimo, į darbą įtraukiami kiti. Mokiniam visiems kartu paaiškinamos užduotys ir pastabos duodamos prieš užduotį ir po jos.

Pakaitomis – mokiniai užduotį atlieka grupėmis (poromis, po tris). Šis būdas labai tinka formuojant tarpusavio pagalbą, apsaugą, kontrolę, vertinimo įgūdžius. Tokiu būdu ugdomas mokinių sąmoningumas, aktyvumas, savarankiškumas (Vilūnienė ir Volbekienė, 2001).

A. Vilūnienė ir V. Volbekienė (2001) teigia, kad srautu atliekamai pratimai didina mokinių motorinį glaudumą, o kitais būdais – turi didesnę lavinamąją reikšmę.

Apibendrinant galima teigti, kad ugdytinių lavinimo ir auklėjimo sėkmė priklauso ne nuo mokymo turinio, bet nuo jo tinkamo ir prieinamo perteikimo bei nuo taikomų mokymo metodų. Renkantis mokymo(-si) metodą, anot L. Šiaučiukėnienės et al. (2011), svarbu žinoti, kad mokymo procesui būtini įvairūs mokymo(-si) metodai. Šiems autoriams pritaria ir Z. Javtokas (2012) teigdamas, kad nėra absoliučiai gerų ir tobulų metodų, nes vieni labiau tinka naujai medžiagai perteikti, kiti individualiam darbui ar mokymuisi grupėse, todėl reikia naudoti įvairius mokymosi metodus ir juos tarpusavyje derinti. Įvairių mokymo(-si) metodų derinimas padeda palaikyti koncentruotą mokinių dėmesį, labiau juos sudominti. Taip pat svarbu atsižvelgti į mokinių amžiaus ypatybes ir gebėjimus, svarbios ir tam tikros klasės ypatybės bei svarbi mokyklos aplinka. Lemiamą vaidmenį vaidina pats mokytojas, jo asmenybė. Jis privalo gerai mokėti savo mokomąjį dalyką ir jo mokslinius pagrindus. Nuo mokytojo individualių sugebėjimų priklauso, kiek mokiniai įsimena žinias, kiek jos mokinius lavina ir auklėja.

1.1.2. Mokymo stilius

Kaip jau buvo minėta, kad nėra vieno pačio geriausio mokymo metodo. J. Garuccio (2004) teigia, kad efektyvus mokytojas taiko metodų įvairovę t.y. kombinuoja tinkamiausią metodą, priklausomai nuo klasės ir aplinkybių. Taip pat šiam autoriui pritaria ir V. Hein et al. (2012) sakdami, kad, nėra konkretaus, vieno pranašiausio mokymo stiliaus ar mokymo požiūrio. Jų nuomone, visi mokymo stiliai, naudojami tinkamai, prisideda prie žmogaus vystymosi skirtingais būdais. Todėl, kiekvieno individualaus stiliaus naudojimą ir reikšmę nulemia mokymo tikslai. Taigi dirbant su skirtingo amžiaus mokinių grupėmis, sporto mokytojai turi taikyti įvairius ir kūno kultūros mokymo stilius.

M. D. Curter-Smith, J. R. Todorovich, N. A. McCaughtry ir S. A. Lacon (2010) bei V. Hein et al. (2012) išskiria dvi mokymosi stilių grupes:

Reproduktyvieji (angl. *reproduction styles*) mokymosi stiliai, kai mokinys atkuria įgūdžius ir informaciją, kurią numato ir pademonstruoja mokytojas (jis priima visus sprendimus);

Produktyvieji (angl. *production styles*), kai mokytojas tik pateikia užduotį, o mokinys pats savarankiškai (nepriklausomai nuo mokytojo) ieško įvairių problemų sprendimo būdų, koordinuoja savo mokymosi procesą. Čia mokytojas atlieka tik patarėjo vaidmenį.

P. H. Kulinna ir D. J. Cothran (2003) reproduktyviems stiliams priskiria (žr. 4 pav.):

REPRODUKTYVIEJI STILIAI			
VALDYMAS	PRAKTIKA	APIPUSIS	SAVIKONTROLĖ
Pedagogas priima visus sprendimus, nurodo kaip atlikti užduotį ir liepia ją atlikti. Tuo tarpu ugdytiniai reaguoja tik tada kai pedagogas liepia ją atlikti.	Šio stiliaus esmė tai, kad pedagogas parodo, o ugdytiniai užduotį atlieka vieni patys.	Šis stilius pasireiškia, kai pedagogas parodo ir apibūdina užduotį, o ugdytiniai ją atlieka porose. Vienas ugdytinis turi atlikti užduotį tol, kol kitas pastebi, kad ji atliekama taip, kaip nurodo pedagogas. Pedagogas gali padėti atlikti stebinčiam ugdytiniui savo užduotį, tačiau negali pakeisti stebėtojo.	Pedagogas pristato užduotį, o ugdytiniai ją turi atlikti savarankiškai, tačiau yra patys atsakingi už jos atlikimą. Atliekant užduotį pedagogas nesikiša į procesą, tai padeda ugdyti savęs vertinimo įgūdžius.

4 pav. Reproduktyvieji stiliai (Darbo autorės remiantis Kulinna ir Cothran, 2003)

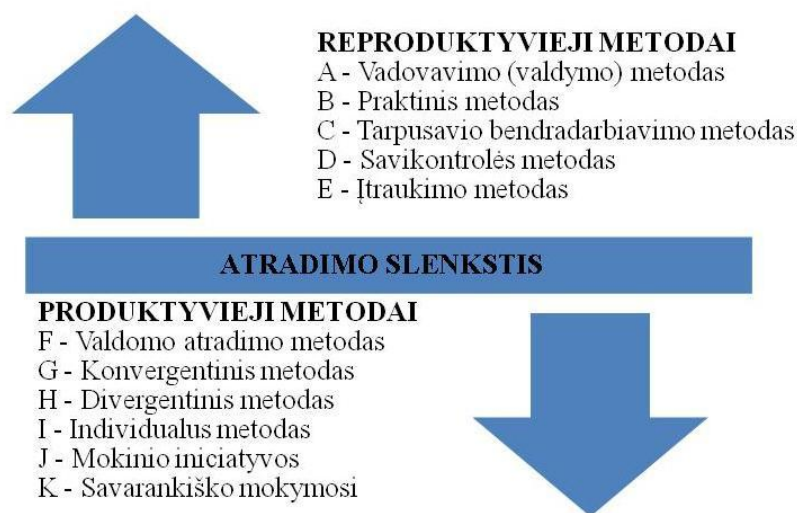
Produktyviems stiliams priskiriama (Curtner-Smith at al., 2010; Kulinna ir Cothran, 2003):

PRODUKTYVIEJI STILIAI		
NUKREIPIAMAS ATRADIMAS	SKIRTUMAI	NERIBOJIMAS (BE RIBŲ)
Pedagogas klausinėja įvairių klausimų, susijusių su įvairiomis fizinėmis problemomis, o kai būna atsakyti klausimai ugdytinis įgyja norimų įgūdžių.	Pedagogas klausinėja įvairių klausimų, kuriems išspręsti galimi keli sprendimai ar atsakymai, todėl ugdytinis turi rasti alternatyvius atsakymus ir sprendimus.	Mokiniai turi išskirti problemas ir jas spręsti ta linkme, kad patys atrastų alternatyvius atsakymus ir sprendimus. Pedagogas atlieka tik pagalbininko vaidmenį kai į tam tikrus klausimus reikia patvirtinimo.

5 pav. Produktyvieji stiliai (Darbo autorės remiantis Curtner-Smith et al., 2010; Kulinna ir Cothran, 2003)

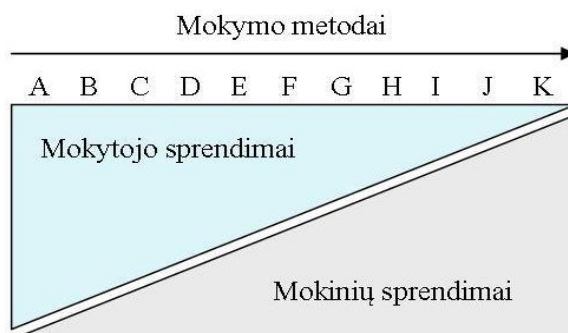
Pastebėtina, kad produktyviajam mokymui būtinas individualizavimas, todėl pedagogams ypač svarbu įvaldyti konsultavimo gebėjimus, nes tradicinis pedagogo, kaip žinių perteikėjo, vaidmuo produktyviojo mokymosi procese nėra tikslingas. Pedagogas atlieka visą kompleksą funkcijų.

Kaip matyti 6 paveikslėlyje šiuos du mokymosi stilius skiria atradimo slenkstis (angl. *Discovery threshold*). Aukščiau jo išsidėstę reproduktyvieji metodai (A - E – valdymo, praktinis, tarpusavio bendradarbiavimo, savikontrolės ir įtraukimo metodai), o žemiau – produktyvieji (F - K – vadovaujamo atradimo, divergentinis, individualus, mokinio iniciatyvus, savarankiško mokymosi) (Curtner–Smith et al., 2010).



6 pav. Reproduktyvieji ir produktyvieji kūno kultūros mokymo stiliai (Hein et al., 2012)

Mokymo metodai taip pat yra pagrįsti mokytojo ir mokinių sprendimų priėmimo santykiu, t.y. kuo daugiau mokytojas vadovauja mokymo procesui ir priima sprendimus, tuo mažiau tai daro mokiniai, ir priešingai, didėjant mokinių pasirinkimo laisvei, mokytojo įtaka sprendimų priėmimam yra vis mažesnė (Mosston ir Ashworth, 2008) (žr. 7 pav.).



7 pav. Mokytojų sprendimų įtaka mokinių sprendimams (Mosston ir Ashworth, 2008)

Apibendrinant galima teigti, jog sporto pedagogo mokymo stilius, įvairios pedagoginės priemonės bei strategijos gali veikti sportininkų motyvaciją ir apsisprendimą tęsti sporto karjerą ir siekti gerų rezultatų, užtikrinti trenerio ir sportininko sąveikos kokybę bei efektyvumą.

1.2. Sporto pedagogo veiklos ir ugdytinio motyvacijos sąveika

Sporto pedagogo veikla ir tinkamas ugdytinio motyvavimas galėtų būti laikomos dviem to paties reiškinio pusėmis, t. y. abipusiu sporto pedagogo ir ugdytinio tikslu pasiekti pačius geriausius rezultatus ir tokiu būdu, viena vertus, užtikrinti sėkmingą ugdymo procesą, kita vertus, užtikrinti, kad ugdytinis pasiektų ir norimą karjerą.

Taigi, motyvacijos atveju turi būti siekiama, kad būtų palaikomas sistemingas ir tikslingas numatytų tikslų pasiekimas, o taip pat ir taikoma metodika – tinkama ir kryptinga, atitinkanti tiek sportuojančio asmens lūkesčius bei ypatumus, tiek ir atitinkamos sporto šakos, kuria toks asmuo užsiima, specifiką.

Dėl šios priežasties yra būtina tinkamai išanalizuoti, kokios priemonės sporto pedagogo veikloje (ypatingai siekiant aukštų sportinių pasiekimų) galėtų veikti kaip ugdytinio motyvavimo būdai. Kitaip tariant, būtina tiek praktiniu, tiek ir teoriniu atžvilgiais įvertinti, kokios konkrečios priemonės turėtų būti laikomos pačiais efektyviausiais ir tiek sporto pedagogo, tiek ir ugdytinio interesus atitinkančiais motyvacijos būdais.

Visų pirma, atkreiptinas dėmesys į tai, kad, kaip nurodo autoriai V. Hein et al. (2012), autonomiška (t.y. individuali) motyvacija mokymui yra tiesiogiai susijusi su mokymo stiliais. Anot minėtų autorių, vadinamieji „produktyvieji“ mokymo stiliai yra tiesiogiai susiję su vidine motyvacija, tuo tarpu vadinamieji „reproduktyvieji“ mokymo stiliai iš esmės tiesiogiai yra susiję su išorinėmis motyvavimo priemonėmis. Dėl šios priežasties, kaip nurodoma minėtoje literatūroje, turėtų būti taikomi tiek vienas, tiek ir kitas mokymo stiliai, kadangi tik tokiu būdu gali būti užtikrinta visapusiška ugdytinio motyvacija. Tuo atveju, jeigu į šiuos du aspektus nėra atsižvelgiama, kyla rizika, kad motyvacijos priemonės nebus pakankamos.

Ši išvada yra aktuali ne tik teoriniu, bet ir praktiniu atžvilgiais. Žvelgiant į šį aspektą praktiškai, pažymėtina tai, kad motyvacijos priemonės, kurias savo veikloje galėtų taikyti „produktyvųjų“ mokymo stilių turintis pedagogas, turi būti taikomos tarp paties pedagogo ir ugdytinio, tuo tarpu taikant vadinamąjį „reproduktyvųjų“ mokymo stilių, motyvavimo priemonės yra taikomos iš išorės (pavyzdžiui, motyvavimo priemonės, kurias suteikia ne sporto pedagogas, bet rėmėjai, valstybės institucijos, įvairios organizacijos ir pan.). Būtent toks motyvavimas, nebejotina, leistų garantuoti visapusišką motyvavimą.

Kalbant apie konkrečias motyvavimo priemones, pažymėtina tai, jog įvairūs autoriai nurodo daugelį įvairių faktorių, į kuriuos turėtų atsižvelgti sporto pedagogas. Šios (t.y. motyvavimo) priemonės, savaime suprantama, visų pirma, yra susijusios su mokymo stiliumi, kurį pasirenka sporto pedagogas. Tai reiškia, jog didžiąja dalimi ugdytinio motyvavimas iš esmės priklauso nuo to, kokį mokymo stilių pasirenka už ugdytinio ugdymo procesą atsakingas sporto pedagogas.

Kartu svarbu pažymėti, kad D. Roychowdhurry (2018) atlikti tyrimai atskleidžia, jog atskirų sporto šakų atveju turėtų būti numatomos atskiros motyvavimo priemonės – tai reiškia, kad skirtingi fizinio aktyvumo būdai lemia ir tai, kad motyvavimo priemonės taip pat skiriasi. Būtent dėl šios priežasties sveikatos specialistai turėtų išsamiai ištirti, identifikuoti ir įvardyti, kokios konkrečios priemonės turėtų būti taikomos atskirų sporto šakų atveju.

Tai lemia tolesnių tyrinėjimų šioje srityje poreikį. Tokia pozicija aiškiai patvirtina, kad tam tikros priemonės, kurios tinka, pavyzdžiui, krepšinio atveju, nebūtinai tiktų plaukimo atveju ir atvirkščiai. Dėl šios priežasties tokių motyvavimo priemonių įvairovė privalo tapti vienu iš tolesnių tyrimų ir diskusijų objektų.

Tačiau ne mažiau svarbu tai, jog (ir tai yra vienas iš motyvavimo bei sporto veiklos ugdymo paradoksų) už tam tikras motyvavimo priemones yra atsakingas ir pats ugdytinis, tuo tarpu sporto pedagogas tiesiog turi pareigą garantuoti, kad šios motyvavimo priemonės būtų įdiegtos į ugdytinio sąmonę, jis jų tinkamai ir disciplinuotai laikytųsi bei aiškiai suvoktų, kad tik besilaikant šių priemonių bus galima pasiekti tinkamą rezultatą.

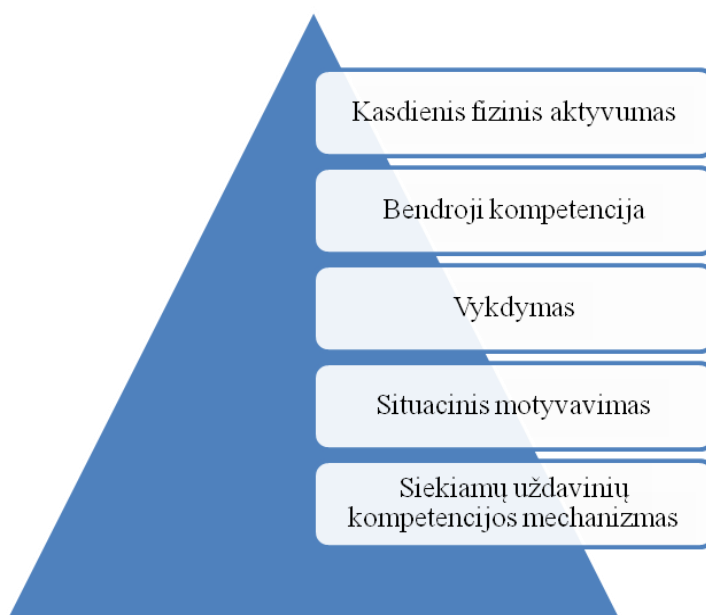
Kitaip tariant, daugelis mokslininkų siūlo, kad sporto pedagogas siektų, jog motyvavimo priemonės taikytų ne tik pats sporto pedagogas, bet taip pat ir pats ugdytinis siektų save vienu ar kitu būdu motyvuoti, tokiu būdu susikurdamas atitinkamą sistemą, kaip pats siekia vienu ar kitu tikslų ir kaip sau „atsidėkoja“ už tai, jog tuos (kad ir mažesnio pobūdžio bei mastelio) tikslus pasiekia.

Štai, pavyzdžiui, J. A. Moreno, D. Gonzalez-Cutre, A. Sicilia, ir C. M. Spray (2010) teigia, kad tam, jog ugdytinio atžvilgiu būtų galima taikyti maksimalių rezultatų siekiantį planą, pats ugdytinis turėtų nuolat ir disciplinuotai taikyti bent jau tokias motyvavimo (o jei tiksliau – motyvavimosi) priemones:

- ✓ *Kasdienis fizinis aktyvumas* – tai nebūtinai reiškia tos konkrečios sporto šakos treniruotes – tai gali apimti ir kitas sporto šakas;
- ✓ *Bendroji kompetencija* – ugdytinis privalo siekti suprasti, kodėl užsiima viena ar kita sporto šaka bei tai, kodėl atitinkamas priemonės jis turi taikyti sistemingai ir disciplinuotai;
- ✓ *Vykdymas* – tai reiškia, kad ugdytinis privalo aiškiai suvokti, ką konkrečiai jis turi padaryti ir koku būdu turi tai daryti tam, kad galėtų pasiekti pageidaujamus rezultatus;

- ✓ *Situacinis motyvavimas* – tai reiškia, kad pats ugdytinis turėtų taikyti tam tikrus motyvavimosi metodus, kai gauna atlygį už labai konkrečius ir nedidelės apimties pasiekimus;
- ✓ *Galiausiai* – itin svarbu ir tai, jog būtų taikomas *siekiamų uždavinių kompetencijos mechanizmas* (tai reiškia, kad ugdytinis privalo visuomet aiškiai suprasti, kodėl yra svarbu savo veikloje vadovautis labai konkrečiais atitinkamos veiklos reikalavimais ir siekiais).

Aukščiau nurodyti ir trumpai aptarti ugdytinio savęs paties motyvavimo(si) metodai gali būti pavaizduoti ir grafiškai:



8 pav. Motyvavimo priemonės, kurias sporto pedagogas turėtų įdiegti ugdytiniui kaip savimotyvacijos priemones (Darbo autorės remiantis Moreno et. al., 2010)

Kartu pabrėžtina ir tai, jog, kaip nurodo išsamius tyrimus atlikę autoriai E. N. Ada, Z. K. Cetinkalp, M. E. Altıparmak ir F. H. Asci (2018), būtent situacinis motyvavimas yra viena iš efektyviausių priemonių, siekiant motyvuoti sportuojantį jaunimą. Anot mokslininkų, būtent ši motyvavimo priemonė įgalina ugdytini trumpuoju laikotarpiu kiek įmanoma labiau mobilizuoti savo jėgas ir tokiu būdu pasiekti puikių rezultatų.

O pasiekus šiuos (kad ir mažesnio pobūdžio) rezultatus, ugdytinio motyvacija tik padidėja ir jis yra nusiteikęs dar labiau siekti geresnių (ir šįkart – jau didesnio bei platesnio pobūdžio) rezultatų. Tai, anot minėtų autorių, ir lemia, kad trumpuoju periodu pritaikytas situacinis motyvavimas gali tapti itin tinkama prielaida ugdytiniui žengti į priekį ir tokiu būdu pasiekti tiek sporto pedagogo, tiek ir ugdytinio laukiamų rezultatų.

Kaip pažymi autoriai E. N. Ada et. al. (2018), ugdytiniai turėtų būti skatinami dalyvauti sporte, o tokio dalyvavimo suteikiama nauda turėtų būti tinkamai „komunikuojama“ kiekvienam

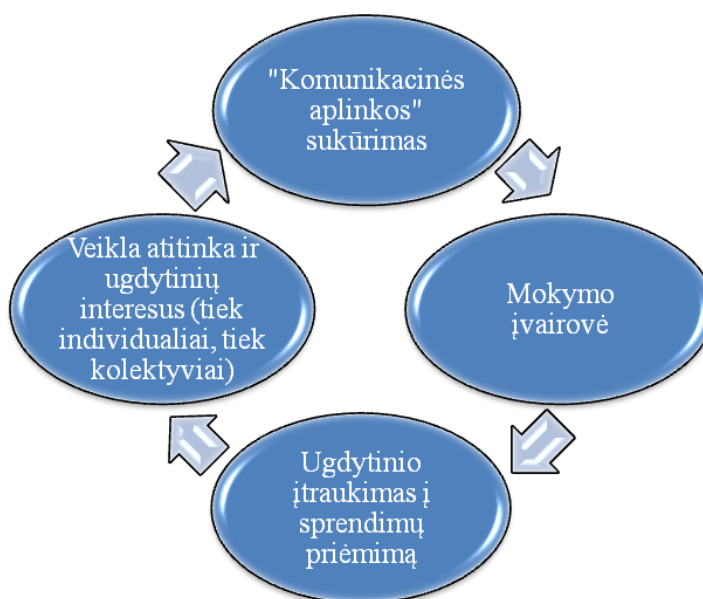
su ugdytiniu susijusiam asmeniui (kitiems ugdytiniams, šeimoms, mokytojams ir administracijai).

Tokiu būdu sporto pedagogas turėtų sukurti tinkamą sportui vadinamąją komunikacinę aplinką. Negana to, kaip pažymi minėti tyrėjai, turėtų būti garantuojama, kad bus garantuota maksimali mokymo įvairovė (t.y. sporto procesas nebus monotoniškas ir vienmatis), o sporto pedagogas ieškos kiek įmanoma įvairesnių mokymo būdų ir priemonių (tokiu būdu užtikrinant mokymo įvairovę (*angl. diversity*)).

Negana to, minėti mokslininkai taip pat pažymi ir tai, jog sporto pedagogas turėtų siekti, kad kiekviena treniruotė ar sporto pamoka garantuotų, kad joje atliekama veikla maksimaliai atitiks ne tik sporto pedagogo, bet taip pat ir pačių ugdytinių interesus (tiek individualiai, tiek ir kolektyviai).

Galiausiai – išsamus tyrimas aiškiai atskleidė ir tai, jog ugdytiniai turi būti įtraukti ir į sprendimų priėmimo procesą, jiems turi būti suteikiama galimybė koreguoti mokymosi procesą pagal jų fizines galimybes (savaiame suprantama, išlaikant pagrindinį tikslą – pasiekti maksimalių rezultatų sporto veikloje).

Visos šios priemonės buvo įvardytos atlikus išsamų ir itin platų tyrimą bei orientuojantis ne tik į tai, kokius mokymo stilius turėtų taikyti sporto pedagogas, bet kartu įvertinant ir tai, kokios organizacinės priemonės galėtų ir turėtų būti taikomos, kad, viena vertus, būtų galima užtikrinti tinkamą mokymo procesą ir, kita vertus, kad šios priemonės veiktų kaip tinkamos motyvavimo priemonės. Atsižvelgiant į šio reikšmingo tyrimo rezultatus, minėtas organizacines priemones galime pavaizduoti ir grafiškai:



9 pav. Sporto ugdymo veikloje galimos naudoti organizacinės priemonės, kurios gali būti taikomos ir kaip motyvavimo priemonės

Trumpai buvo aptarti pagrindiniai aspektai, į kuriuos turėtų būti atsižvelgiama siekiant kiek įmanoma labiau motyvuoti sporto veikla užsiimančius ugdytinius. Neabejotina, kad pačių motyvavimo priemonių gali būti itin daug, o šiame darbe nėra jokio poreikio išvardyti ir aptarti juos visus. Aukščiau (grafinėje medžiagoje) pateikiama keletą priemonių, kurios galėtų būti taikomos (žr. 9 pav.).

Apibendrinant būtų galima teigti, kad ne mažiau svarbu tai, jog ir pats ugdytinis savo sportinėje veikloje taikytų tam tikrus motyvacijos metodus ir, kita vertus, jis turi būti motyvuojamas ir iš išorės, t.y. ne tik paties sporto pedagogo, bet taip pat ir kitų susijusių asmenų – institucijų, šeimos, draugų ir kt.

1. 3. Motyvacijos samprata ir jos svarba sportinėje veikloje

Sportinis kelias priklauso nuo motyvacijos. Paieškos veiksmų, didinančių motyvaciją, vyksta nuolatos. Šiuo metu pripažįstama, kad kuo daugiau treneris ar sporto pedagogas išmano motyvuojančius veiksmus ir strategijas, tuo veiksmingiau gali juos taikyti kiekvienam savo ugdomam sportininkui (Žemaitytė, 2010).

Kaip teigia L. Grajauskas ir A. Čepulėnas (2009) dažnai sporto būrelių, taip pat ir plaukimo sporto pedagogus kamuoja prieštaravimas, ką rinktis – atsižvelgti į ugdytinių poreikius, interesus, motyvus ar siekti puikių sportinių rezultatų. Anot minėtų autorių, šis prieštaravimas kelia pavojų, nes dažnai nepaisoma vaikų interesų ir pirmenybė atiduodama sportinio rezultato siekimui (pergalė), smarkiai siaurinant ir specializuojant ugdymo turinį, išorinius ir vidinius motyvus sukeičiant vietomis.

Į sportinę veiklą dauguma sportininkų ateina paauglių amžiuje, skatinami įvairių poreikių ir motyvų. Tuos poreikius bei motyvus galima suskirstyti į tris grupes, pagrindines motyvų linijas, kuriomis vyksta daugumos paauglių stojimas į sportinės veiklos kelią (Malinauskas, 2008b; Palaima, 1976).

R. Martens (1999) teigimu, *pirmoji linija* susijusi su žmogaus, ypač vaiko, poreikiu judėti. Ją atitinka fizinių pratimų emocinio patrauklumo motyvai: noras patirti malonumo jausmą, kurią teikia fizinių pratimų atlikimo procesas arba varžybų stebėjimas. *Antroji linija* išplaukia iš reikalo atlikti pareigas. Ji yra susijusi su kūno kultūros pamokomis, kaip mokomuoju dalyku mokykloje. Ją atitinka pareigos motyvas – bendras visiems kitiems mokomiesiems dalykams, kurių reikia mokytis mokykloje ar būrelyje. *Trečioji linija* yra savita. Ji susijusi su pačios veiklos poreikiu, nors dar ir nesuprantant, kad ji yra sportinė. Būdinga tai, kad čia kyla poreikis konkrečiai fizinių pratimų rūšiai. Kaip taisyklė, tokie poreikiai, ir iš jų išplaukiantys

motyvai, atsiranda dėl gamtinių gyvenimo sąlygų: vandeninguose rajonuose natūraliai formuojasi poreikis išmokti plaukti arba irkluoti, snieguotuose – slidinėti ir t. t.

Apibendrinant svarbu pažymėti, jog motyvacija yra savotiškas bet kokios veiklos „variklis“, suteikiantis veiklai kryptį bei skatinantis asmenį siekti užsibrėžtų tikslų, nepaisant patiriamų sunkumų. Asmens pastangų intensyvumas ir veiklos rezultatas priklauso nuo motyvacijos stiprumo ir lemia pasirinktos veiklos kryptingumą. Svarbu tai, jog žmogaus elgesį reguliuojantys motyvai nepasireiškia po vieną – vienu metu asmuo yra vedamas kelių motyvų, tačiau vieni ar kiti motyvai gali būti labiau išreikšti (Sabaliauskas, 2011). Todėl autorius teigia, kad svarbu suvokti, jog nagrinėti reikia ne pavienių asmens motyvų pasireiškimus, bet jo motyvų visumą. Šis požiūris leidžia daryti prielaidą, pagrindinių plaukimo sportininkų poreikių suvokimas ir motyvų sportuoti atskleidimas, leidžia kryptingai veikti ugdytinio elgesį, stiprinti jo motyvaciją ir užtikrinti sportinio rengimo proceso tęstinumą bei efektyvumą.

1.3.1. Sportinės veiklos motyvacijos teorijos

Mokslinėje literatūroje galima rasti įvairių teorinių nuostatų, kuriomis bandoma aiškinti, kodėl žmonės vienaip ar kitaip elgiasi, pasirenka vieną ar kitą veiklą. Motyvacija sportui ir sportavimui įvairiose teorijose apibūdinama iš skirtingų perspektyvų (Meidus, 2005).

Dažnai pažymima, kad sporte labai svarbi laimėjimų (sėkmės) motyvacija (Malinauskas, 2008a), kuri esanti viena iš veiklos motyvacijos atmainų, susijusi su individo poreikiu siekti laimėjimų ir vengti nesėkmių. Anot R. Malinausko (2008a), L. Grajausko (2008), nagrinėjant motyvaciją sportui, dažniausiai remiamasi apsisprendimo teorija ir trimis laimėjimų motyvacijos teorijomis (laimėjimų poreikio, atribucijos, sėkmės tikslų).

Laimėjimų poreikio teorija. Šios teorijos pradininkai D. McClelland (1961) ir J. Atkinson (1974) konstatuoja, kad sėkmės poreikio teorija yra požiūrių sąveika, teigianti, kad abu – asmenybės ir situacijos – faktoriai yra svarbūs elgesio veiksniai. Šią teoriją sudaro penki komponentai: 1) asmeniniai veiksniai; 2) situaciniai veiksniai; 3) kylančios tendencijos; 4) emocinės reakcijos; 5) laimėjimų sąlygotas elgesys (Malinauskas, 2008a).

Atribucijos teorija. Atribucija – tai kito žmogaus psichinių savybių ir elgesio priežasčių aiškinimas ir interpretavimas (Psichologijos žodynas, 1993). Atribucijos teorija atsako į klausimą, kaip sportininkai paaiškina savo sėkmes ir nesėkmes (Malinauskas, 2008b).

Sėkmės tikslų teorijoje (angl. Achievement goal theory) teigiama, kad asmens motyvacija priklauso nuo to, kokio tikslo jis siekia, kas jam yra sėkmė ir laimėjimas. Siekiamus tikslus šioje teorijoje priimta skirstyti į dvi kategorijas:

- *Pirma kategorija* – tai tikslai, susiję su geru užduoties atlikimu, laimėjimu prieš save patį, asmeniniu tobulėjimu. Kitaip tariant, tai orientacija į užduotį, meistriškumą (angl. Task).

- *Antroji kategorija* – tai tikslai, susiję su laimėjimu prieš kitus, rungtyniavimu su kitais, siekiant juos nugalėti. Ši kategorija apibrėžiama orientacija į ego, savęs įtvirtinimą (angl. Ego).

Teorijos pradininkai J. L. Duda, K. R. Fox, S. J. H. Biddle ir N. Amstrong (1992) teigia, kad asmenys, orientuoti į meistriškumą, siekia kompetencijos ir jaučia pasitenkinimą veikla. Tuo tarpu asmenys, orientuoti į save ir savo ego įtvirtinimą, stengiasi bet kokia kaina laimėti prieš kitus. Pažymima, kad į ego orientuoti asmenys siekia pergalės įdėdami kuo mažiau pastangų. Jei į ego orientuota asmenybė konkurencinėje aplinkoje nepatirs sėkmės, t.y. pralaimės, tai ateityje ji greičiausiai vengs arba pasišalins iš tokios situacijos. J. L. Duda et al. (1992) pastebėjo, kad orientuoti į užduotį ir meistriškumą asmenys pasižymi kur kas didesniu adaptyvumu ir didesnėmis pastangomis.

Apsisprendimo teorija (angl. self-determination theory) yra sąlyginai nauja motyvacijos teorija, papildanti kitas motyvacines teorijas (Ryan ir Deci, 2007). Apsisprendimo teorijoje asmens motyvacija yra pasirinktas ir valdomas elgesys, t.y. vidinė ir išorinė motyvacija (Grajauskas ir Razmaitė, 2017;):

- *Vidinė motyvacija* – tai veikla, kuri suteikia malonumą ir pasitenkinimą (Ryan ir Deci, 2007).

- *Išorinė motyvacija* – tai išorinio atlygio siekis arba noras išvengti bausmės (Myers, 2000).

Norint, kad asmuo dirbtų efektyviau ir atkakliau, reikia skatinti jo autonomiją, kompetenciją ir ryšius visuomenėje. Apsisprendimo teorija teigia, jei vienas iš šių trijų psichologinių poreikių nėra pakankamai patenkinamas, vėliau žmogui gali turėti neigiamą poveikį sveikatai ir savijautai (Deci ir Ryan, 2000).

Apibendrinant, galima pastebėti, jog tarp daugelio egzistuojančių motyvacijos teorijų, šiuo metu itin svarbi sporto praktikoje pritaikyta apsisprendimo teorija. Pritariu L. Grajauskui (2008), kad būtent ši teorija grindžiama pagrindinių žmogaus poreikių, tokių kaip autonomija, kompetencijos ir santykiai, patenkinimu. Akivaizdu, kad didėjant sportininkų meistriškumui, individualizuojant sportinio rengimo programą ir ieškant efektyvių sportinio rengimo technologijų, itin svarbu tampa patenkinti minėtuosius poreikius.

1.3.2. Motyvacijos rūšys

Motyvacija ir skirtingi jos tipai yra viena iš labiausiai analizuojamų temų tiek bendrojoje, tiek sporto psichologijoje.

Sporto psichologų dėmesį ypač patraukia du motyvacijos aspektai – tai vidinės ir išorinės motyvacijos teorijos. Vidinės motyvacijos idėja randama R. W. White darbe 1959 metais. Jis aprašė motyvacijos poveikio sąvoką. R. W. White teigė (1959), kad tradicinės motyvacijos teorijos (Hull – drive teorija ir Freud – psichoanalitinė) pilnai nepaaiškina individo motyvacijos. Šio autoriaus nuomone, individai iš prigimties yra motyvuoti ir siekia pagerinti savo kompetencijas, kurios gerina individo savęs vertinimą. Taigi, šį reiškinį mokslininkas pavadino motyvacijos poveikiu. Motyvacijos poveikis yra žinomas kaip vidinė motyvacija arba susidomėjimas veikla, dėl gaunamo iš jos malonumo ar pasitenkinimo.

Motyvacijoje galima išskirti vidinius ir išorinius veiksnius. Vidinė motyvacija – tai noras būti veiksmingam, veikti dėl pačios veiklos. Išorinė motyvacija – tai išorinio atlygio siekis arba noras išvengti bausmės. Vidinių veiksnių ištakos glūdi pačioje asmenybėje, tai jau anksčiau minėti poreikiai, vertybės, tikslai, siekiai, interesai, emocijos. Išoriniai veiksniai – tai stimulai, išorinės aplinkybės. Kiekvienas žmogaus poelgis motyvuojamas tiek vidiniais, tiek išoriniais veiksniais. L. Rupšienės (2000) teigimu vidiniai ir išoriniai motyvacijos veiksniai glaudžiai siejasi ir vieni kitus veikia. L. Jovaiša (2003) teigia, kad kai išgyvenamas bent vienas veiksnys, sakoma, kad asmenybė yra motyvuota.

Vidinė motyvacija reiškia, jog žmogus į veiklą įsitraukia ne tiek dėl būsimų jos rezultatų (atlygio ar pan.), kiek dėl to, kad jam įdomi ir maloni pati veikla. Išorinę motyvaciją nulemia arba laukiamas apdovanojimas, atlygis arba bausmė (Malinauskas, Batutis ir Jetkevičius, 2008). Sportininkai pasižymintys vidine motyvacija turi vidinę schemą, kurios pagalba skatinami siekti kompetencijos ir savotiškai spręsti, įvaldyti užduotį, siekti sėkmės. Kompetencija, aktualumas, meistriškumas ir sėkmė – tikslai, kurių siekia viduje motyvuoti žmonės, ir jų pasiekimas savaime yra atlygis (Martens, 1999). Sporto ir treniravimosi psichologai tyrinėja vidinės ir išorinės motyvacijos koncepcijas. Vidine motyvacija pagrįstas elgesys atspindi nuoširdžiuose interesuose. Pasitenkinimas nukreipiant elgesį tikslo link. Priešingai, vyraujant išorinei motyvacijai veikla užsiimama dėl galutinio tikslo, o ne dėl pačios veiklos (Kingston, Horrocks ir Hanton, 2006), todėl ši motyvacijos rūšis susilaukė mažesnio mokslininkų dėmesio. Kai sportininkas dalyvauja veikloje norėdamas pasiekti išorinį atlygį ar išvengti neigiamų pasekmių, toks elgesys apibūdinamas kaip išorinė motyvacija.

E. Deci ir R. Ryan (2000) pasiūlė trečią motyvacinį konstrukta, kurį būtų galima pavadinti motyvacijos nebuvimu. Priešingai vidinei ir išorinei motyvacijai, neesanti motyvacija reprezentuoja motyvacijos trūkumą, to pasekoje nėra ir savideterminacijos. Kuomet sportininkas yra nemotyvuotas, jis nesupranta skirtumo ir pasekmių tarp savo veiksmų, tuomet neranda gerų priežasčių tęsti pradėtą veiklą (Vallerand, 2001).

Įvertinti vidinį ir išorinį motyvacijos poveikį ypač plaukimo sporto šakos kontekste yra svarbu todėl, kad skirtingi motyvacijos tipai yra susiję su skirtingais rezultatais (pasekmėmis).

Apibendrinant būtų galima teigti, jog dalyvavimo intensyvumas ir dedamų pastangų kiekis tiesiogiai įtakoja sportininkų rezultatus. Padedant sportininkams gerinti savimone, palaikant jų vidinės ir išorinės motyvacijos lygį, galima jiems padėti suprasti, pavyzdžiui, kodėl jie nebeįaučia tokio malonumo užsiimdami sportine veikla kaip anksčiau. Be to, atsižvelgiant į tai, kad vidinė motyvacija yra susijusi su kompetencijos lygiu ir vidine kontrole, to pasekoje sportininkai galėtų būti mokomi kaip stiprinti jų vidinę sportinę motyvaciją.

2. PLAUKIMO TRENERIŲ MOKYMO METODŲ RAIŠKOS IR JŲ UGDYTINIŲ MOTYVACIJOS SPORTUI SĄSAJŲ TYRIMO METODOLOGIJA IR REZULTATŲ ANALIZĖ

2.1. Tyrimo metodologija

Tyrimo metodologija grindžiama **reprodukcinių ir produkcinių mokymo metodų** nuostatomis bei *apsisprendimo* teorija.

Reprodukcinės ir produkcinės nuostatos turi įtakos metodams – ugdymo veiklai. Reprodukcinis ugdymo proceso suvokimas skatina rinktis tradicinius, siauresnius, panašius į liniją, į mechaninį žinių bei įgūdžių perteikimą orientuotus ugdymo metodus. Produkcinė nuostata siūlo aktyvius, netradicinius, vientisus, sudarančius visumą, šiuolaikinius ugdymo metodus, padedančius ugdytiniams savarankiškai aiškintis, vertinti, suvokti aplinkos pasaulį, atsakingai veikti (Gedvilienė ir Zuzevičiūtė, 2007). Apsisprendimą, kuris metodas yra tinkamesnis, įprastai nulemia ugdymo turinys. Tačiau, orientuojantis į veiklą, paprastai neapsiribojama vienu metodu. Metodų pasirinkimas priklauso nuo mokymo(si) tikslų, ugdytojo darbo stiliaus, besimokančiųjų amžiaus ir subrendimo (Laužackas, 1996). Produktyvusis mokymasis yra tarsi priešprieša mokymuisi tradicinėje mokykloje, kurioje mokymasis apsiriboja ugdymo turinio įsisavinimu. Produktyviojo mokymosi sistemoje besimokantieji tampa aktyvūs tose veiklos srityse, kurias jie patys išsirenka, išbandydami pasirinktą veiklą, kurioje jie gali kurti savo mokymosi programą kartu reflektuodami ir apibendrindami savo praktinę patirtį (Kapur, 2016).

Apsisprendimo teorijoje asmens motyvacija ir su ja sietinas elgesys aiškinami pagal šaltinį, iš kur elgesys yra valdomas, apsprendžiamas, reguliuojamas (Deci ir Ryan, 1985, 2000). Iš esmės šaltiniai gali būti du: *vidinis* ir *išorinis*. Todėl sportuojant ryškėja dvi motyvacijos rūšys: *vidinė* ir *išorinė*. *Vidinė motyvacija* – tai noras būti veiksmingam ir veikti dėl pačios veiklos. *Išorinė motyvacija* – tai išorinio atlygio siekis arba noras išvengti bausmės (Myers, 2000). Teorijos šalininkai, remdamiesi apsisprendimo teorija, empiriškai pagrindė motyvacijos sportui konstrukta ir sukūrė antrą sporto motyvacijos skalę (SMS 2) (Pelletier et al., 2013). Mokslininkų (Deci ir Ryan, 2000) nustatyta, kad dalyvaujant veikloje asmeniui svarbu patenkinti kompetencijos, autonomijos ir bendravimo poreikius. Todėl svarbu sukurti tinkamas ugdymo sąlygas ir taikyti strategijas, padedančias sportininkui patenkinti minėtus poreikius, kas neabejotinai padidina jo motyvaciją.

2.2. Tyrimo metodika ir organizavimas

2.2.1. Tyrimo metodai

Tyrimė taikyti (1) *teoriniai* (mokslinės literatūros analizė), (2) *empiriniai* (apklausa) ir (3) *statistiniai* (aprašomosios statistikos) *tyrimo metodai*.

Teoriniai tyrimo metodai. Mokslinės literatūros sisteminė analizė ir apibendrinimas padėjo išryškinti darbo aktualumą, problemą, formuoti tikslus ir uždavinius, pasirinkti tyrimo objektą, metodus, duomenų rinkimo ir apdorojimo metodus.

Tyrimė naudotas **empirinis tyrimų metodas apklausa**. Apklausoms atlikti naudoti du instrumentai: *mokymo stiliaus aprašas* ir *sporto motyvacijos skalė* - 2.

Plaukimo trenerių dažniausiai taikomam mokymo stiliui nustatyti buvo pasirinkta modifikuota Tartu universiteto mokslininkų sudaryta anketa (Hein et al., 2012), kurioje pateikti uždaro tipo klausimai apie skirtingų mokymo metodų (nuo reproduktyvių iki produktyvių) taikymą. Atsakydami į kiekvieną teiginį, tiriamieji turėjo pasirinkti atsakymo variantus penkių pakopų Likerto skalėje nuo „Niekada“ (1) iki „Labai dažnai“ (5). Anketos pavyzdys pateiktas 1 priede.

Apklaustieji plaukimo treneriai suskirstyti į grupes pagal skirtumo tarp reproduktyviųjų ir produktyviųjų metodų įsivertinimo raiškos tipų (1 lentelė ir 12 pav.).

1 lentelė. Plaukimo trenerių taikomų metodų raiškos įsivertinimas

Skirtumo tarp reproduktyviųjų ir produktyviųjų metodų raiška tarp skirtingų trenerių	I tipas – stipriai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai	II tipas – vidutiniškai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai	III tipas – silpnai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai
Įverčio skirtumas (balais)	> 1,3	0,40–0,53	<–0,07–0,33

Sportuojančių jaunųjų plaukikų motyvacija matuota *sporto motyvacijos skale* – II – *The sport motivation scale II* (SMS – II) (Pelletier et al., 2013). Atsakydami į kiekvieną teiginį, tiriamieji turėjo pasirinkti atsakymo variantus septynių pakopų Likerto skalėje nuo „visiškai nesutinku“ (1) iki „visiškai sutinku“ (7). Anketos pavyzdys pateiktas 2 priede. Analizuojant tyrimo rezultatus, buvo operuojama sporto motyvacijos skalės subskalių vidutiniais įverčiais.

Prieš apklausą respondentai supažindinti su tyrimo tikslu, uždaviniais ir garantuotas jų atsakymų anonimiškumas.

Statistiniai metodai. Analizuojant tyrimų duomenis taikyti šie aprašomosios statistikos metodai: vidurkis ir standartinis nuokrypis. Numanant, kad sąveika tarp kintamųjų gali būti ne tiesinė statistiniams atsakymų į teiginius skirtumams tarp tiriamųjų grupių nustatyti taikytas vienfaktorinės dispersinės analizės metodas – ANOVA (Gonestas ir Strielčiūnas, 2003). Ryšiui tarp sporto pedagogų mokymo metodų ir jų ugdytinių motyvacijos sportui nustatyti vartotas koreliacinis metodas – Spirmano koreliacijos koeficiento (r) metodas (Čekanavičius ir Murauskas, 2002). Statistiniai metodai taikyti atliekant tyrimo duomenų statistinį įvertinimą, vadovaujantis reikšmingumo lygmenimis (Bitinas, 1998). Kai skirtumas yra $p > 0,05$ – vadinamas statistiškai nereikšmingas; $p < 0,05 - 0,025$ – statistiškai reikšmingas; $p < 0,01 - 0,005$ – skirtumas esminis $p < 0,001$ – skirtumas labai ryškus. Tyrimų rezultatai pateikti lentelėse ir paveiksluose.

2.2.2. Tyrimo organizavimas

Magistro darbo rengimas ir tyrimas vyko *trimis etapais*:

Pirmuoju etapu (2018 m. birželio mėn. – 2018 m. spalio mėn.) buvo studijuojama mokslinė literatūra, apibrėžtas tyrimo tikslas, uždaviniai, numatyta tyrimo metodika.

Antruoju etapu (2018 m. lapkričio mėn. – 2019 m. sausio mėn.) buvo vykdomos apklausos, rengiamos literatūros apžvalgos ir tyrimo metodologijos dalys.

Trečiuoju etapu (2019 m. vasario mėn. – 2019 m. gegužės mėn.) buvo analizuojami gauti tyrimo rezultatai, braižomos diagramos, sudarinėjamos lentelės, formuluojamos išvados.

2.2.3. Tiriamųjų demografiniai duomenys

Atliekant tyrimą buvo apklausiami Šiaulių plaukimo centro “Delfinas” ir Kauno plaukimo mokyklos sportininkai bei jų treneriai. Tiriamąją imtį sudarė 74 (39 vaikinai ir 35 merginos) plaukimo sporto šakos sportininkai (-ės) bei 10 juos treniruojančių trenerių. Pasiskirstymas lyties aspektu buvo apylygis, todėl galima teigti, kad tyrimo rezultatai vienodai atspindi tiek merginų, tiek vaikinių poziciją. Tiriamųjų amžius – 14 - 18 metų. 2 lentelėje matyti, kad tyrime daugiausiai dalyvavo 14 - 15 metų sportininkų, o 16 - 18 metų kiek mažiau.

2 lentelė. **Sportininkų charakteristika pagal amžių (N = 74)**

Amžius (metai)	Sportininkų skaičius	Procentai
----------------	----------------------	-----------

14	24	32,4
15	22	29,7
16	15	20,3
17	6	8,1
18	7	9,5

Apkalusoje dalyvavusių jaunųjų plaukikų imtį sudarė 35 mot. ir 39 vyr. lyties sportininkai (3 lentelė). Tyrime dalyvavo skirtingo sportinio meistriškumo plaukikai t.y. 24 sportininkai nurodė, kad yra Lietuvos rinktinės narys (-ė) ir 50 sportininkų pažymėjo, kad nėra Lietuvos rinktinės narys (-ė) (4 lentelė). Taip pat apklausos metu buvo siekiama sužinoti aukščiausius tiriamųjų sportinius pasiekimus. Sportininkai įvardijo šiuos savo pasiekimus: dalyvavimas Olimpinėse jaunimo žaidynėse, dalyvavimas Europos jaunimo plaukimo čempionatuose, dalyvavimas Baltijos šalių čempionate bei iškovotas Lietuvos plaukimo čempiono (-ės) vardas.

3 lentelė. **Tiriamųjų charakteristika pagal lytį (N = 74)**

Sporto šaka	Apklaustų sportininkų skaičius	Iš jų	
		Merginos	Vaikinai
Plaukimas	74	35	39

4 lentelė. **Tiriamųjų charakteristika pagal sportinį meistriškumą**

Sportinis meistriškumas	Apklaustų sportininkų skaičius	Iš jų	
		Merginos	Vaikinai
Esu Lietuvos rinktinės narys (-ė)	24	16	8
Nesu Lietuvos rinktinės narys (-ė)	50	19	31
Viso (N):	74	35	39

Kaip pavaizduota 5 lentelėje, daugiausiai tiriamųjų plaukimo užsiėmimus lanko 8 metus, 7 metus sportuojančių paauglių buvo 18,9 proc., 10,8 proc. apklaustųjų nurodė, kad sportuoja 4, 6 ir 10 metų. Mažiausiai (4,1 proc.) tyrime dalyvavo sportininkų, turinčių didžiausią sporto šakos treniruočių ir varžybų patirtį – 11 ir 12 metų.

5 lentelė. **Tiriamųjų charakteristika pagal sportavimo laiką**

Sportavimo laikas (metai)	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sportininkų skaičius	8	5	8	14	18	7	8	3	3
Procentai	10,8	6,7	10,8	18,9	24,3	9,5	10,8	4,1	4,1

Tyrimė dalyvavusių plaukimo trenerių demografiniai duomenys pateikti 6 lentelėje. Trenerių tyrimo imtį sudaro 50 proc. vyrų ir 50 proc. moterų. Pasiskirstymas lyties aspektu buvo lygus. Respondentų amžiaus vidurkis – 44 metai, o vertinant tyrimo dalyvių darbo stažą paaiškėjo, kad vidutiniškai trenerio pareigose dirba – 17,9 metų. P. Karoblis (1999) teigia, kad darbo stažas, tai trenerių sukauptos ir analizuojamos trenerių ir mokslininkų patirtys, jas plėtojant, kad didėtų sportininkų ir trenerių aktyvumas, savarankiškumas, kūrybingumas. Atsižvelgiant į respondentų amžiaus vidurkį ir darbo stažą, galima teigti, kad tiriamieji turi daugiametę darbo patirtį rengiant jaunuosius sportininkus.

6 lentelė. **Plaukimo trenerių charakteristika (N = 10)**

Plaukimo treneris	Sporto šaka	Lytis	Darbo stažas	Amžius	Apklaustų sportininkų skaičius
1	Plaukimas	Vyras	8	31	8
2	Plaukimas	Vyras	10	38	10
3	Plaukimas	Moteris	12	46	2
4	Plaukimas	Moteris	14	33	5
5	Plaukimas	Vyras	35	59	9
6	Plaukimas	Moteris	15	47	7
7	Plaukimas	Moteris	26	48	9
8	Plaukimas	Vyras	6	30	6
9	Plaukimas	Moteris	17	50	10
10	Plaukimas	Vyras	35	59	8

Įvertinus tyrimo imties demografines charakteristikas galima teigti, jog pasirinktoji tyrimui imtis objektyviai reprezentuoja sportuojančių paauglių populiaciją pagal lyties, amžiaus, sportavimo trukmės ir meistriskumo kriterijus.

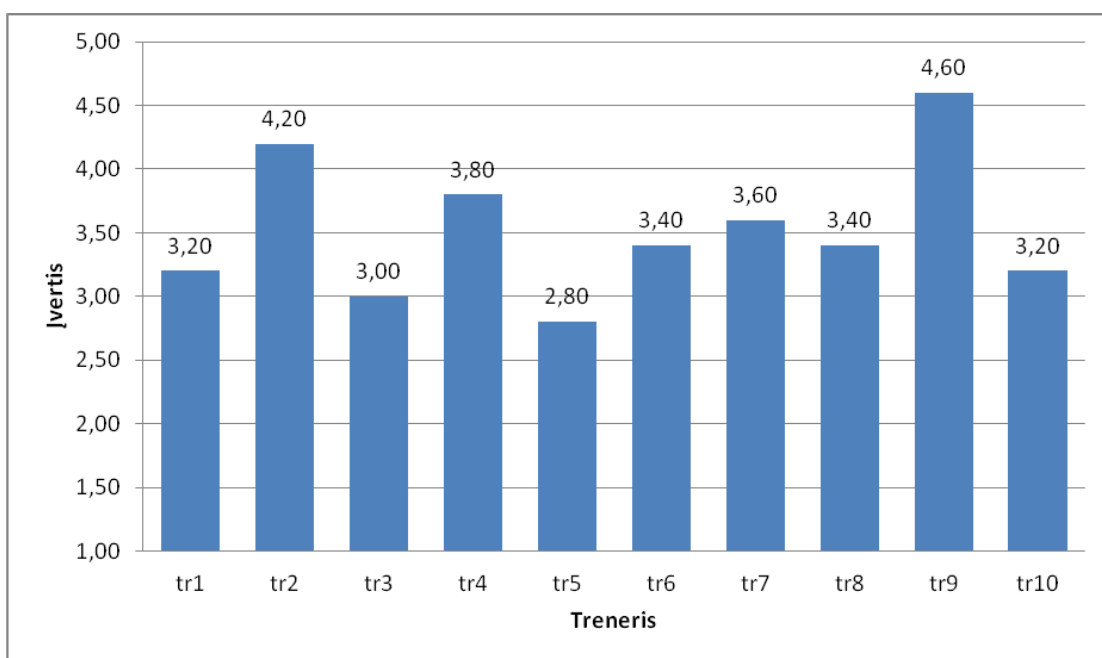
2.3. Sporto pedagogo mokymo stiliaus ir plaukimo sporto šakos sportininkų motyvacijos sportui sąsajos

2.3.1. Trenerių reproduktyviųjų ir produktyviųjų metodų taikymo treniravimo praktikoje raiška ir sąsajos su kai kuriais sociodemografiniais parametrais

Plaukimas yra specifinė sporto šaka, dėl įvairių priežasčių: vandens aplinkos, horizontalios kūno padėties, pasunkintų kvėpavimo sąlygų. Todėl plaukimo mokymo organizavimo

sudėtingumą pagrįsde lemia tai, kad didžiąją šių pratybų dalį sudaro laikas vandenyje, tačiau būtina atsižvelgti ir į tai, kad kiekvieno vaiko fizinis pajėgumas, suinteresuotumas plaukimu yra individualus ir skirtingas. Dėl šių priežasčių sporto pedagogai turi būti lankstesni ir kūrybiškesni taikydami įvairius mokymo metodus. M. Metzler (2011) teigimu, kad kuo daugiau žinių apie mokymo metodus turi pedagogas, tuo produktyviau jis gali organizuoti mokymo procesą. Taigi, tikslinga išsiaiškinti, kokie yra plaukimo trenerių taikomi mokymo metodai pratybose, nes kiekvienas mokymo metodas atliepia tam tikrus ugdymo siekius.

Tyrimo rezultatai parodė, kad tarp skirtingų plaukimo trenerių reproduktyviųjų mokymo metodų raiška išreikšta skirtingais įverčiais (10 pav.).



10 pav. Reproduktyviųjų metodų raiška tarp skirtingų plaukimo trenerių

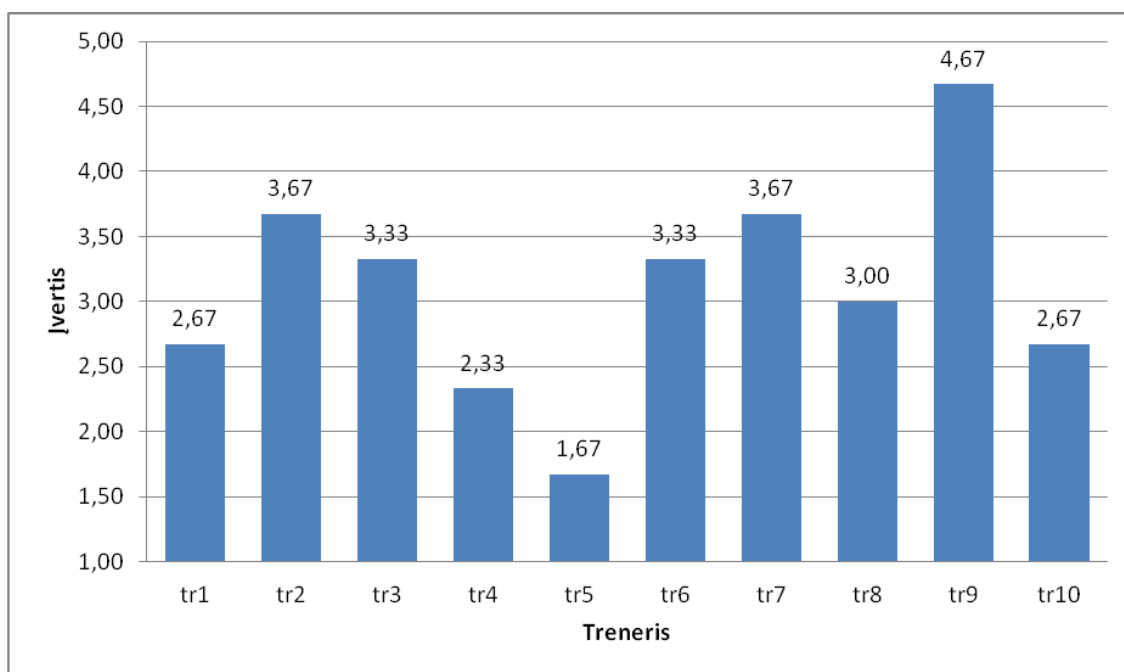
Reprodukciniai (kitaip – atkartojamieji) mokymo metodai pasižymi įgūdžių ir informacijos atkurimu ką nusako ar pademonstruoja pedagogas (Hein et al., 2012). Šis mokymo stilius apima „valdymo“, „praktinį metodą“, „savikontrolės“, „tarpusavio bendradarbiavimo“, „įtraukimo“ metodus (Mosston ir Ashworth, 2008). Šiuo mokymo stiliumi vadovaujantis pedagogas priima visus sprendimus, o mokinys atliekant užduotis griežtai laikosi jo reikalavimų. Pagal gautus tyrimo rezultatus galima teigti, kad reprodukciniai mokymo metodai labiausiai reiškiasi devintojo (4,60 balo) ir antrojo (4,20 balo) trenerių veikloje. Mažiausiai reprodukciniai mokymo metodai pasireiškia pas penktąjį trenerį (2,80 balo).

Tradiciškai plaukimo mokymas grindžiamas „valdymo“ metodais, kuriuose treneris perduoda informaciją, o plaukikas atkuria, neįvertinant psichologinių kintamųjų, įtrauktų į mokymą, mokymąsi ir vertinimą (Merono, Calderon ir Hastie 2016). Tačiau, kaip teigia J. Y. Chow, K. Davids, R. Hristovski, D. Araujo ir P. Passos (2011), šiuo metu yra ir kitų mokymo

metodų, visų pirma kūno kultūros pamokų kontekste, kuriose daugiausia dėmesio skiriama „nelinijiniams“ (ang. non-linear) informacijos perdavimams, būdingiems mokytojo (arba trenerio) orientuotam mokymui.

Analizuojant produktyviųjų metodų raišką tarp plaukimo trenerių tyrimo rezultatai parodė, kad produktyvieji metodai tarp skirtingų plaukimo trenerių reiškiasi įvairiai (11 pav.). Produktynieji (kitaip – kuriamieji) mokymo metodai pasižymi tuom, kada pedagogas tik pateikia užduotį, o ugdytinis pats savarankiškai ieško įvairių problemų sprendimo būdų, koordinuoja savo mokymosi procesą. Šiam mokymo stiliui priskiriami „vadovaujamo atradimo“, „konvergentinio“, „divergentinio“, „individualiojo“, „mokinio iniciatyvos“ ir „saviraiškos mokymosi“ metodai. Šiame mokymo stiliuje pedagogas atlieka tik patarėjo vaidmenį (Hein et al., 2012).

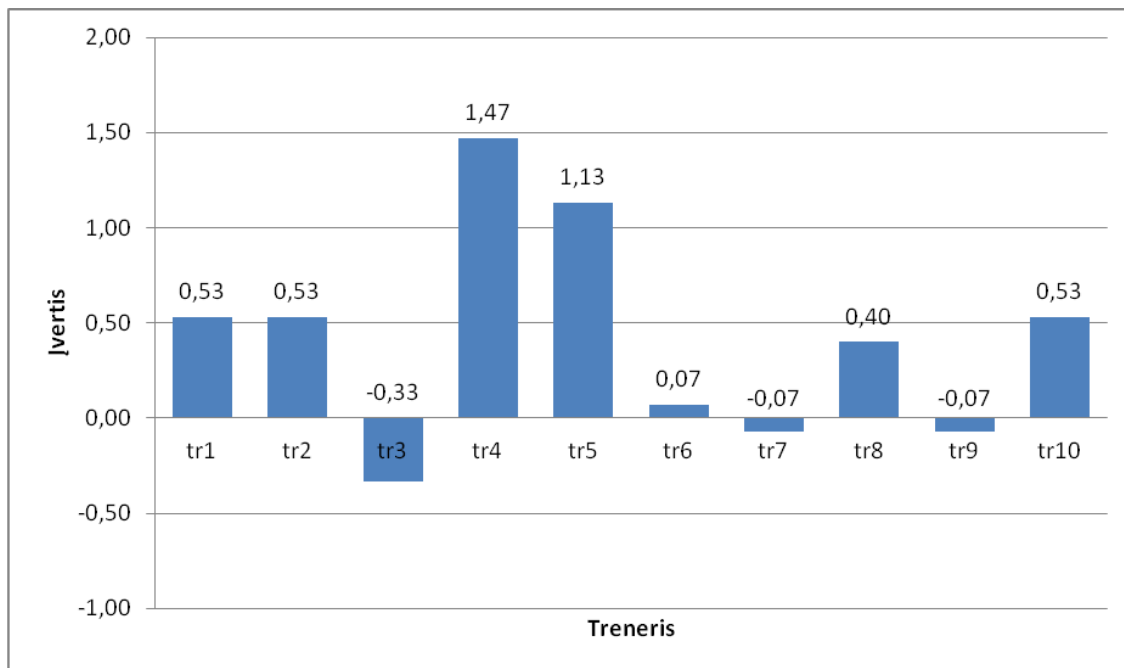
Iš gautų rezultatų matyti, kad devintasis treneris (4,67 balo) labiausiai išsiskiria produktyviųjų mokymo metodų taikymu savo veikloje. Pastebima, kad antrasis (3,67) ir septintasis treneris (3,67) taip pat vadovaujasi šiais mokymo metodais, o štai penktasis plaukimo treneris (1,67 balo) mažiausiai pasižymi produktyviaisiais mokymo metodais. Kitų plaukimo trenerių produktyviųjų mokymo metodų naudojimo pritarimo teiginiams balų įverčių intervalas – 2,33 – 3,33.



11 pav. Produktyviųjų metodų raiška tarp skirtingų plaukimo trenerių

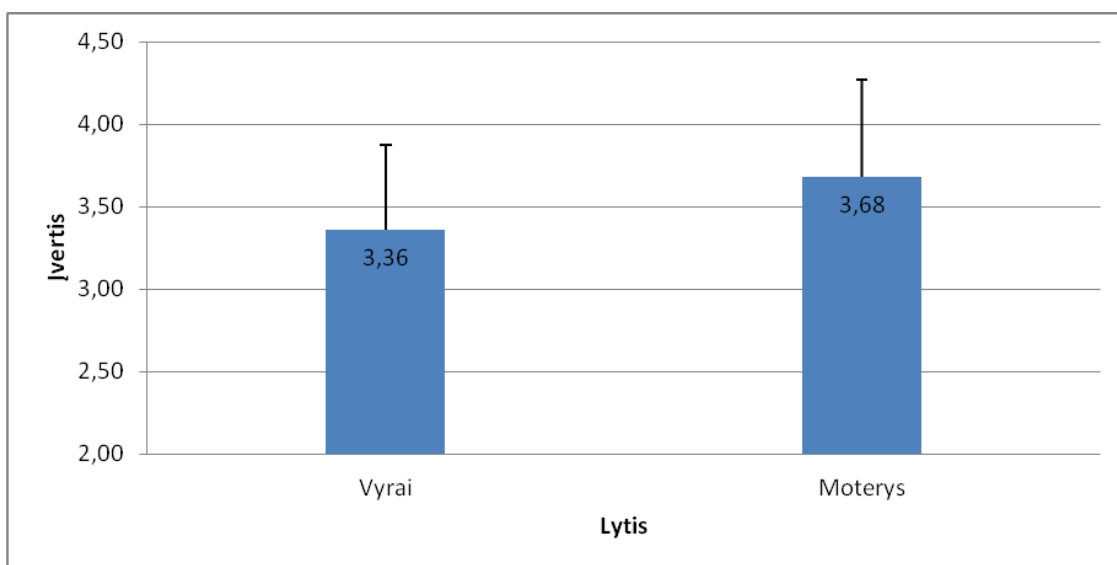
Analizuojant skirtumo tarp reproduktiviųjų ir produktyviųjų metodų raiškos tyrimo duomenis, pastebėtina, kad įverčiai tarp skirtingų trenerių pasiskirstė įvairiai – nuo -0,33 iki 1,47

balo (12 pav.). Pagal gautus tyrimo rezultatus tarp reproduktyviųjų ir produktyviųjų metodų įsivertinimo raišką išryškėja trys tipai: *I tipas* – stipriai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai (tai 4, 5 treneriai), *II tipas* – vidutiniškai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai (1, 2, 8 ir 10 treneriai), *III tipas* – silpnai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai (3, 6, 7 ir 9).



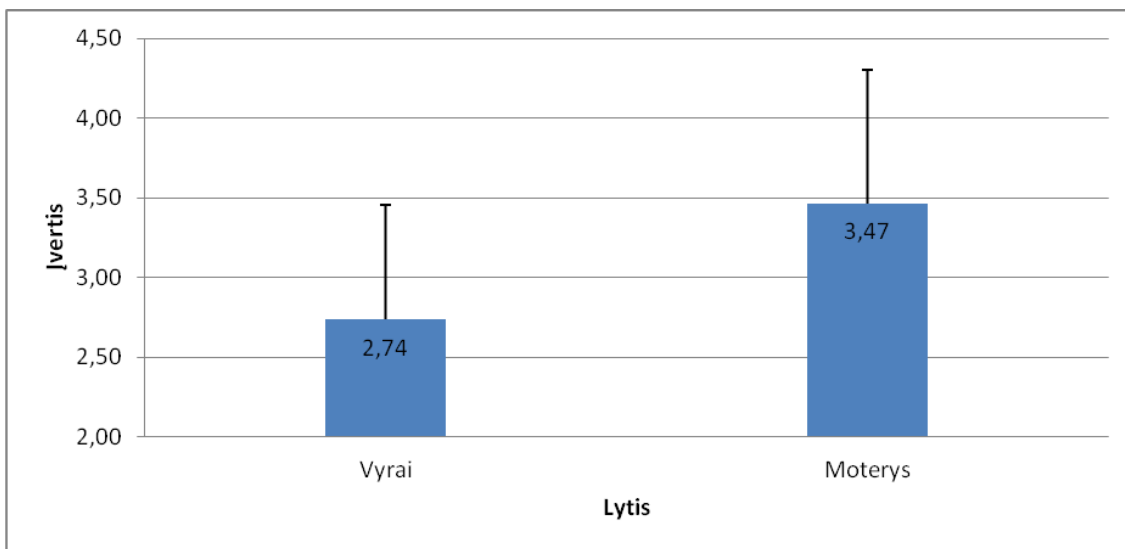
12 pav. Skirtumo tarp reproduktyviųjų ir produktyviųjų metodų raiška tarp skirtingų trenerių

Analizuojant reproduktyviųjų metodų raišką pagal lytį (13 pav.) matome, kad lyties aspektu tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingų skirtumų nėra ($p = 0,390$). Tačiau pastebima, kad trenerių moterų reproduktyviųjų metodų taikymas treniruotėse yra didesnis (3,68) negu trenerių vyrų (3,36).



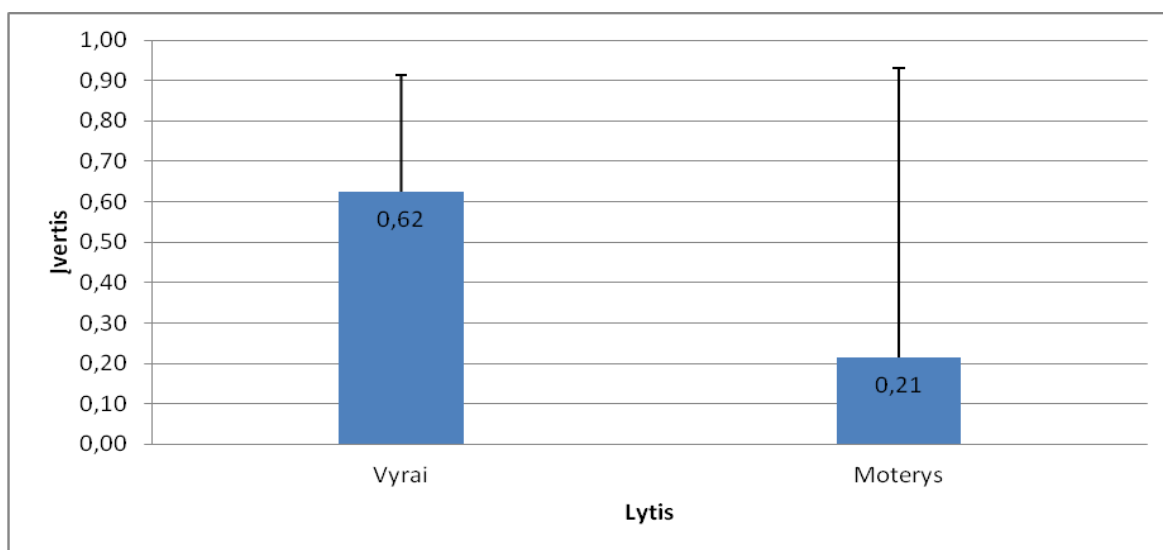
13 pav. Reproduktyviųjų metodų raiškos palyginimas pagal lytį ($t = -0,909$, $p = 0,390$)

Tyrimo rezultatai rodo, kad statistiškai reikšmingo skirtumo tiriant produktyviųjų metodų raišką lyties aspektu nėra ($p = 0,179$) (14 pav.), tačiau tyrimo rezultatai atskleidžia, kad trenerės moterys linkusios labiau taikyti produktyvius mokymo metodus (3,47), negu treneriai vyrai (2,74).



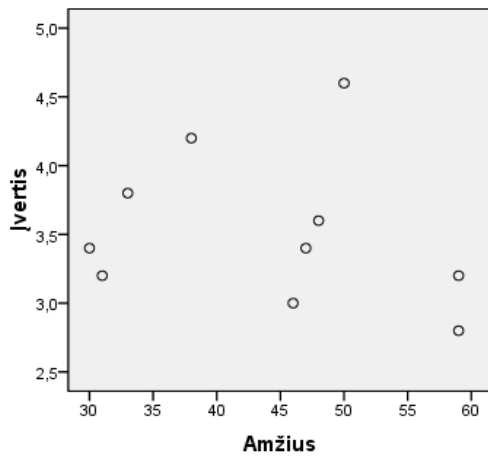
14 pav. Produktyviųjų metodų raiškos palyginimas pagal lytį ($t = -1,474$, $p = 0,179$)

Siekiant išsiaiškinti skirtumus tarp produktyviųjų ir reproduktyviųjų metodų naudojimo pagal lytį, tyrimo rezultatai parodė, kad nėra statistiškai reikšmingų skirtumų ($p = 0,269$) (15 pav.). Iš gautų duomenų galima pastebėti tendenciją, kad trenerės moterys (0,21 balo) taiko reproduktyvius ir produktyvius mokymo metodus, o štai treneriai vyrai (0,62 balo) labiau linkę vadovautis reproduktyviaisiais metodais.

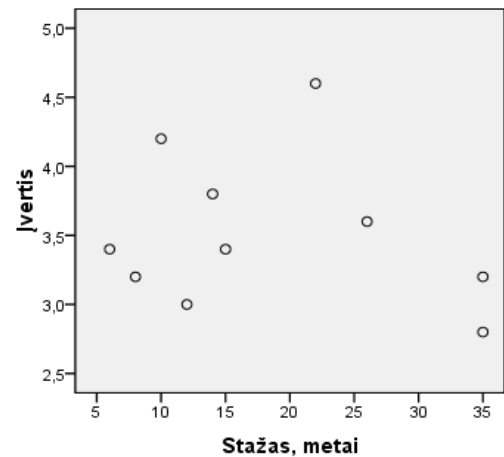


15 pav. Skirtumo tarp produktyviųjų ir reproduktyviųjų metodų palyginimas pagal lytį ($t = 1,186, p = 0,269$)

Analizuojant sąsajas tarp reproduktyviųjų metodų taikymo ir trenerių amžiaus, gauti tyrimo rezultatai parodė, kad nėra sąsajų tarp reproduktyviųjų metodų taikymo ir plaukimo trenerių amžiaus (16 pav.) bei jų darbo stažo (17 pav.).

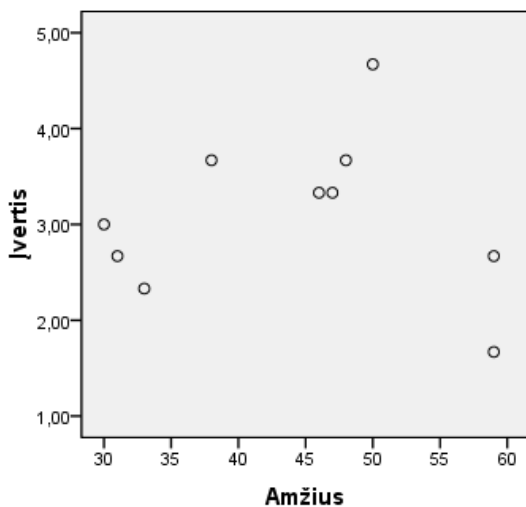


16 pav. Sąsaja tarp produktyviųjų metodų taikymo ir trenerių amžiaus ($r = -0,216, p > 0,05$)

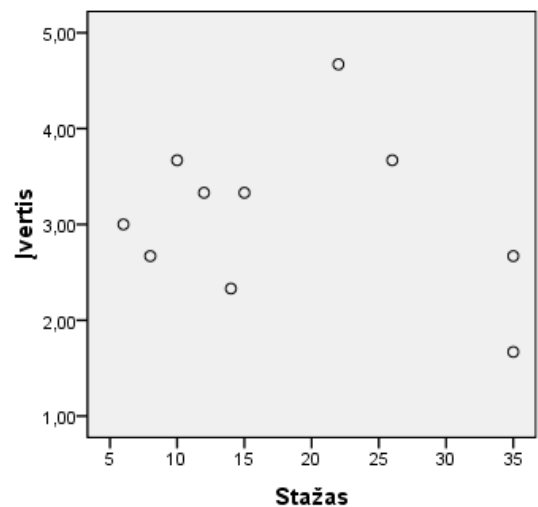


17 pav. Sąsaja tarp produktyviųjų metodų taikymo ir trenerių darbo stažo ($r = -0,211, p > 0,05$)

Taip pat šis tyrimas atskleidė, kad nėra sąsajų ir tarp produktyviųjų metodų taikymo ir plaukimo trenerių amžiaus (18 pav.) bei jų darbo stažo (19 pav.). Nors atliekant apklausą buvo galima pastebėti, kad vyresnio amžiaus plaukimo treneriai su didesne darbo patirtimi (stažu) labiau linkę taikyti reproduktyviuosius mokymo metodus.



18 pav. Sąsaja tarp produktyviųjų metodų



19 pav. Sąsaja tarp produktyviųjų metodų

taikymo ir trenerių amžiaus ($r = -0,037$, $p > 0,05$) taikymo ir trenerių darbo stažo ($r = -0,235$, $p > 0,05$)

Apibendrinant trenerių reproduktyviųjų ir produktyviųjų metodų taikymo treniravimo praktikoje raišką ir sąsajas su sociodemografiniais parametrais galima teigti, kad dauguma plaukimo trenerių savo veikloje vadovaujasi tiek reproduktyviais tiek produktyviais mokymo metodais. Galima pastebėti tendenciją, kad treneriai vyrai labiau linkę taikyti reproduktyviuosius metodus, o trenerės moterys naudoja įvairius mokymo metodus, kuriuos tarpusavyje derina.

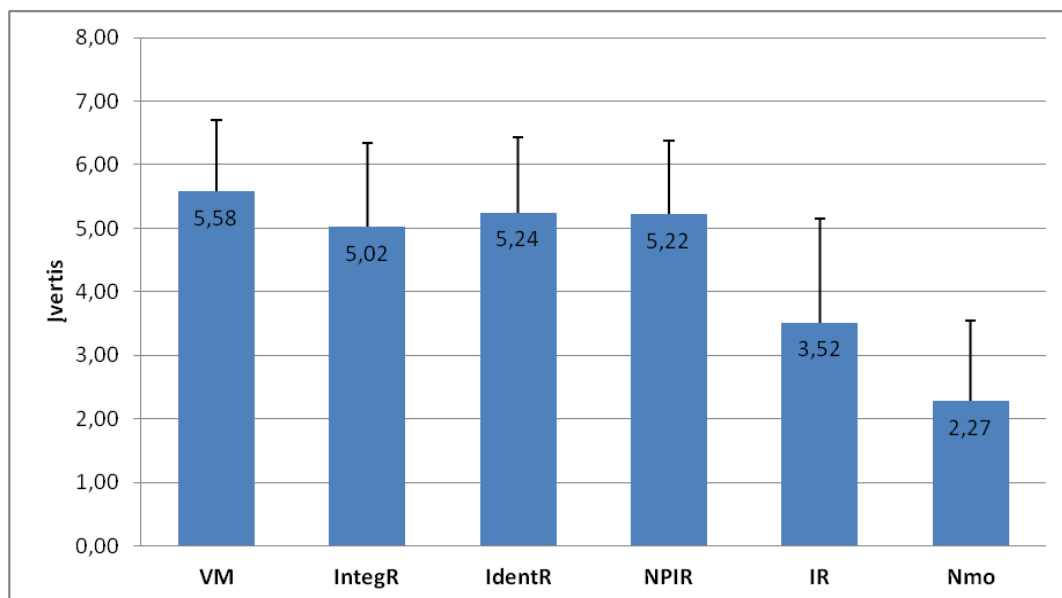
2.3.2. Sportininkų motyvacijos tyrimo rezultatai

Treneris, dirbantis su jaunaisiais plaukikais, turi žinoti ne tik plaukimo techniką ir planavimą, bet ir amžiaus tarpsnių ypatumus, jų psichologiją, vidinį pasaulį, mokėti įtikinti, sudominti, auklėti, spręsti organizacinius klausimus, padėti savo auklėtiniams atskleisti savo asmenybę, spręsti gyvenime svarbius klausimus. Kad tai būtų pasiekta sportinių tikslų siekimo procese bendravimas yra pagrindinė komunikacijos priemonė, kurios metu perteikiamos ne tik žinios, tam tikra informacija, bet ir skatinimas ugdytinių savarankiškumas, stiprinama motyvacija, kuri E. Bondarevos ir S. Sabaliausko (2018) teigimu yra visuma motyvų, lemiančių sportininko aktyvumą, siekiant užsibrėžto tikslo per pratybas bei varžybas. Skirtingų sporto šakų atstovų poreikiai, nuostatos ir motyvai skiriasi, todėl juos motyvuoja sportinei veiklai skirtingi veiksniai. Atsižvelgiant į tai šiame tyrime buvo siekiama išsiaiškinti, kokie veiksniai motyvuoja jaunuosius plaukikus sportuoti.

Daugelis sporto mokslininkų (Ryan ir Deci, 2007; Grajauskas ir Razmaitė, 2017; Sheikhahmadi et al., 2013) teigia, kad pastaruoju metu paplitusios kelios teorijos, kuriomis remiantis aiškinama motyvacija sportui ir fiziniam aktyvumui. Viena populiariausių yra apsisprendimo teorija pagal kurią asmens motyvacija yra pasirinktas ir valdomas elgesys, kurį paskatinti veikti gali tiek vidiniai, tiek išoriniai motyvai.

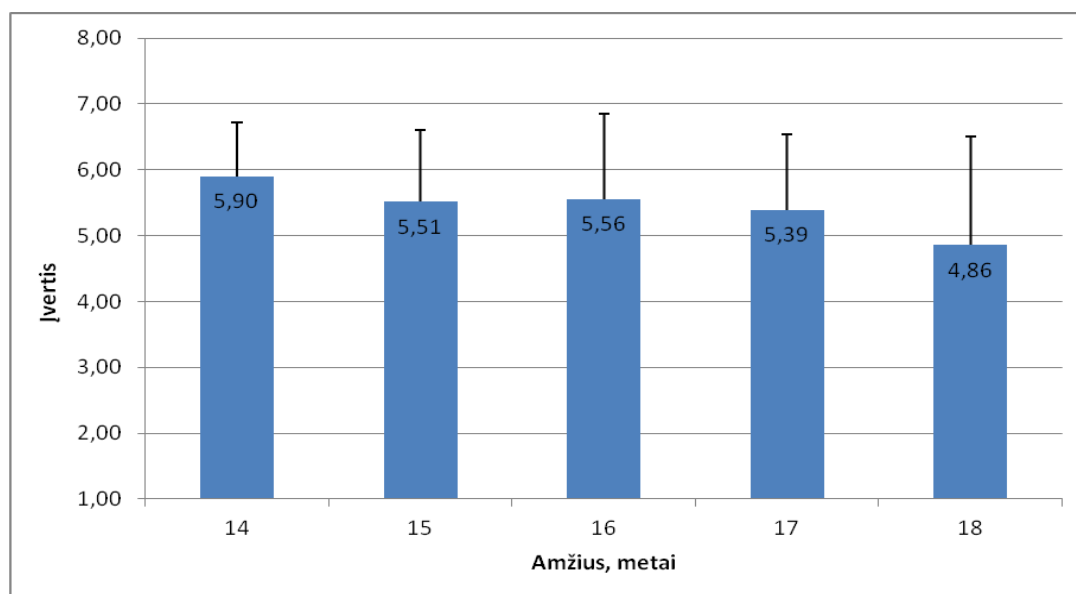
Gauti tyrimo duomenys (20 pav.) parodė, kad jaunieji plaukikai pasižymi vidine motyvacija – subskalės „vidinė motyvacija“ įvertis siekė 5,58 balo. Galima teigti, kad jaunieji plaukikai yra patenkinti savo sportine veikla, kuri jam teikia malonumą. Taip pat nemažai jaunųjų plaukikų pažymėjo, kad sportuoja dėl fizinio tobulumo siekimo (*identifikuotas reguliavimas* siekė 5,24 balo). Analizuojami rezultatai atskleidė, kad *nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo* motyvacija taip pat yra būdinga jaunesiems plaukikams (5,22 balo) (20 pav.). Pagal gautus rezultatus galima daryti prielaidą, jog jaunieji sportininkai jaučiasi blogai,

jei neskiria laiko sportui. Mažiausiai išreikštas buvo trečias apsisprendimo teorijos aspektas *nemotyvuotumas* (2,27 balo), todėl galima daryti prielaidą ir teigti, kad tik maža dalis jaunųjų plaukikų neranda ryšio tarp savo elgesio ir veiklos rezultatų. Šiuo atveju jaunieji sportininkai jaučiasi nekompetentingi, o veikla praranda prasmę (Poteliūnienė ir Sabaliauskas, 2010).



20 pav. Jaunųjų plaukikų motyvacijos raiška (**VM** – vidinė motyvacija, **IntegR** – integruotas reguliavimas, **IdentR** – identifikuotas reguliavimas, **NPIR** – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas, **IR** – išorinis reguliavimas, **Nmo** – nemotyvuotumas)

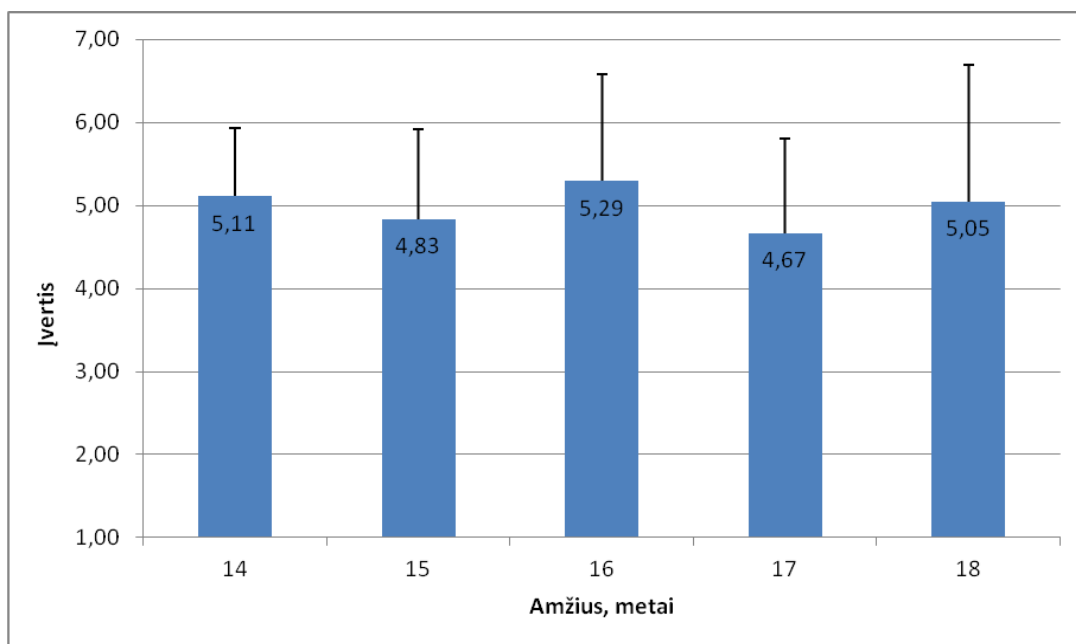
Tyrimu siekėme diagnozuoti, ar yra ryšys tarp jaunųjų plaukikų amžiaus ir jų vidinės motyvacijos. Apibendrinant tyrimo rezultatus (21 pav.) būtų galima teigti, kad kuo jaunesnis plaukikų amžius, tuo jų vidinė motyvacija aukštesnė. Nustatytas reikšmingas skirtumas ($p < 0,05$).



21 pav. Jaunųjų plaukikų vidinės motyvacijos ir amžiaus sąsaja ($r = -0,244$, $p < 0,05$)

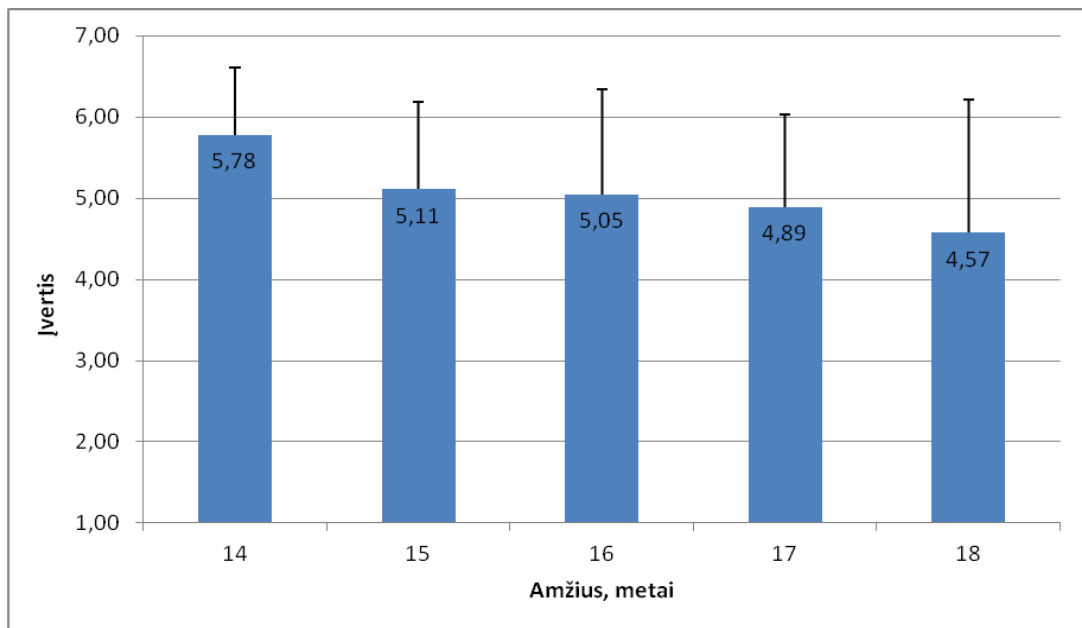
Apsisprendimo teorijoje, pagal motyvų autonomijos ir vertybių internalizacijos lygi, išorinė motyvacija skirstoma į keturis lygius: *integruotas reguliavimas*, *identifikacinis reguliavimas*, *introjekcinis reguliavimas (nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas)* ir *išorinis reguliavimas* (Ryan ir Deci, 2007).

Analizuojant subskalės „integruotas reguliavimas“ (22 pav.) gautus tyrimo rezultatus, nustatyta, kad nėra reikšmingų sąsajų tarp jaunųjų plaukikų integruoto reguliavimo ir jų amžiaus ($p > 0,05$). Pagal gautus tyrimo rezultatus matyti, kad sąsaja tarp integruoto reguliavimo motyvacijos ir amžiaus labiausiai pasireiškia 16 metų amžiuje (5,29 balo). Šiems sportininkams būdinga savarankiška motyvacija ir yra ryšys tarp tikslų, vertybių ir reguliacijos. Pagal integruoto reguliavimo teiginius anketoje, galima teigti, kad 16 metų plaukikai sportuoja dėl gaunamo atlygio ir už tai, kad būna apdovanojami. Jiems taip pat aktuali kitų žmonių (šeimos, trenerio, draugų) nuomonė, kad juo nenusiviltų, jeigu jis nuspręstų nebesportuoti.



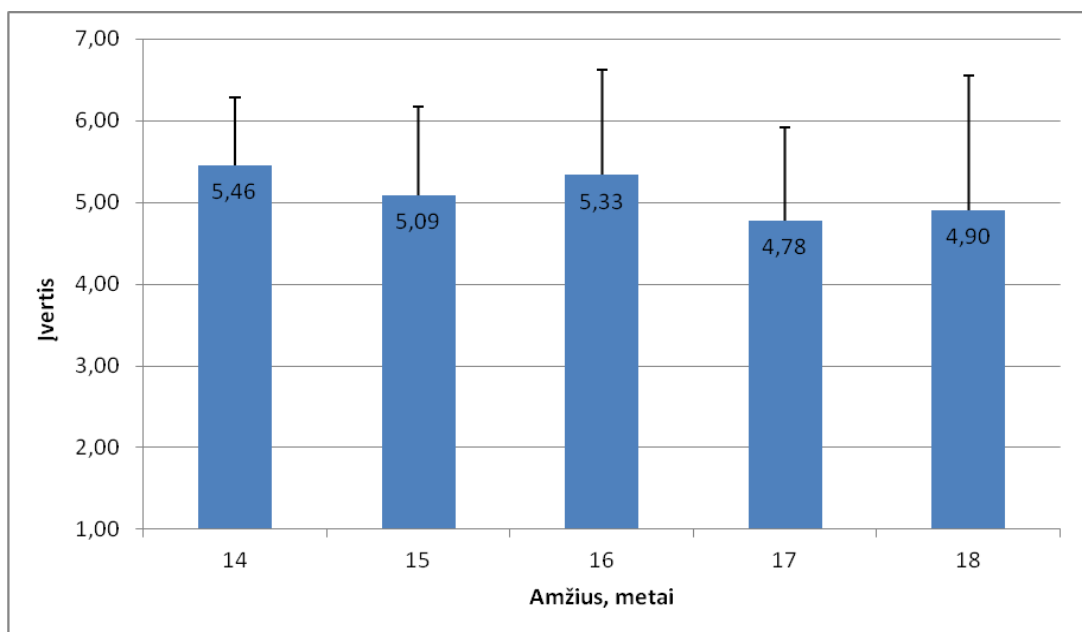
22 pav. Jaunųjų plaukikų integruoto reguliavimo ir amžiaus sąsaja ($r = -0,015$, $p > 0,05$)

Analizuojant 23 paveikslo duomenis, kurie pateikia jaunųjų plaukikų identifikuoto reguliavimo ir amžiaus sąsajas, buvo nustatytas reikšmingas skirtumas ($p < 0,01$). Nustatyta, kad „identifikacinio reguliavimo“ motyvacija labiausiai pasireiškia jauniausame t.y. 14 metų plaukikų amžiuje (5,78 balo). Tai atskleidžia, kad jaunesnio amžiaus plaukikams yra svarbu, kad dalyvavimas sportinėje veikloje prisideda prie jų asmenybės tobulėjimo. Galima teigti, kad jaunesni plaukikai suvokia savo treniravimąsi kaip svarbų dalyką jų ateities planams.



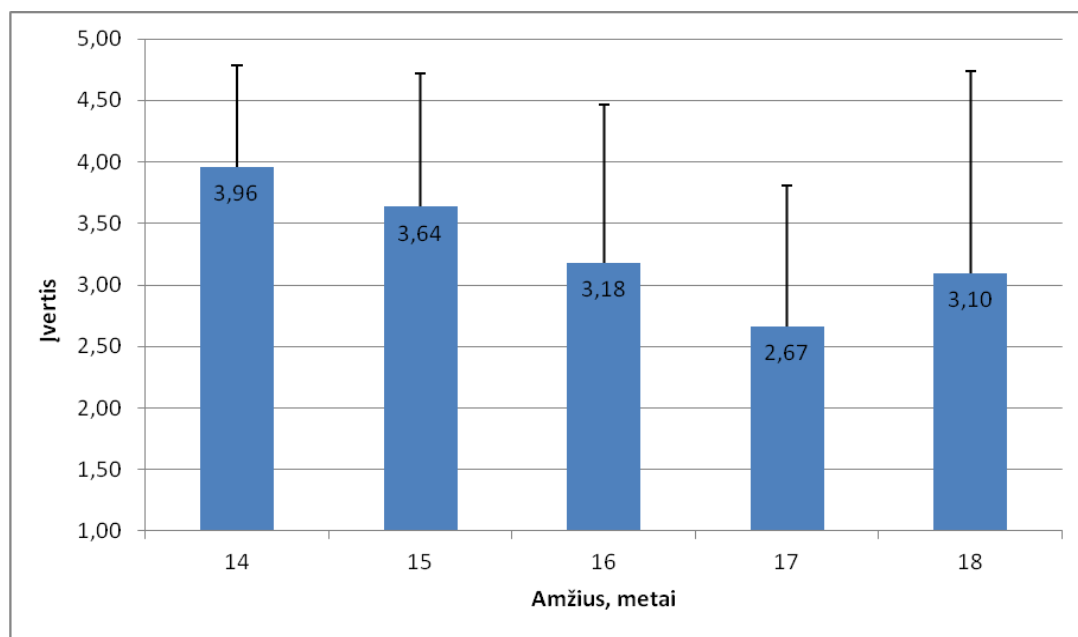
23 pav. Jaunųjų plaukikų identifikuoto reguliavimo ir amžiaus sąsaja ($r = -0,307$, $p < 0,01$)

Gauti tyrimo rezultatai rodo, kad jaunųjų sportininkų nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo motyvai nėra susiję su plaukikų amžiumi ($p > 0,05$) (24 pav). Nors nebuvo nustatytas reikšmingas skirtumas, tačiau galima pastebėti, kad jaunųjų sportininkų jautimasis nieko vertais, jei nesportuotų ar jautimasis blogai, jei neskirtų laiko sportavimui labiausiai pasireiškia jauniausio amžiaus (14 ir 16 metų) plaukikų tarpe (5,46 – 5,33 balo).



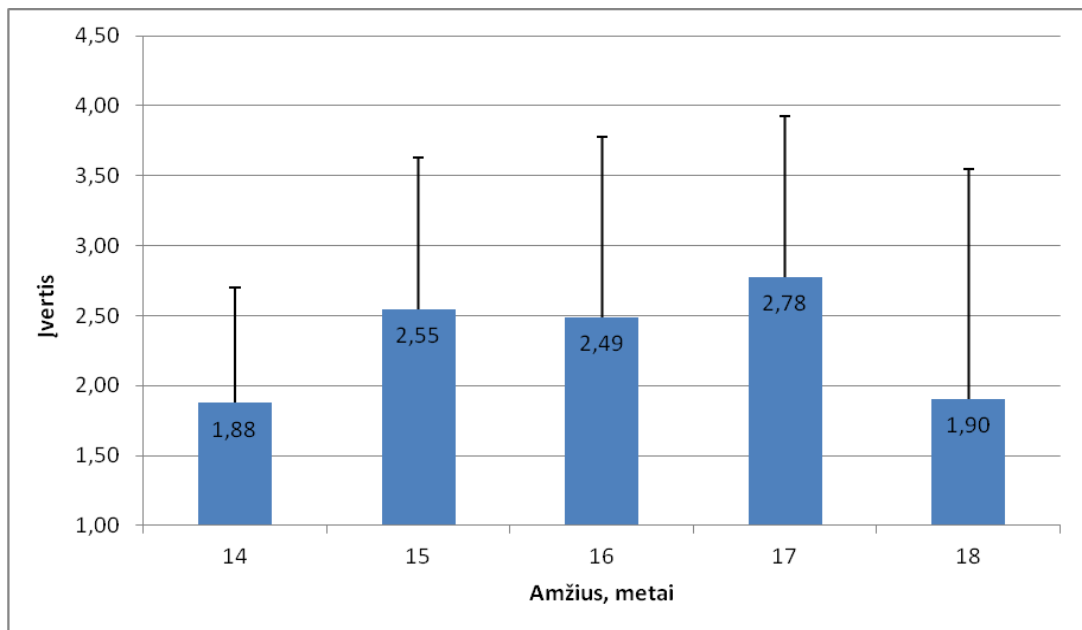
24 pav. Jaunųjų plaukikų nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo ir amžiaus sąsaja ($r = -0,147$, $p > 0,05$)

Analizuojant subskalės „išorinis reguliavimas“, kuris pasireiškia, kai sportuojama siekiant tik išorinio atlygio arba vengiant bausmės, sąsają su jaunųjų sportininkų amžiumi (25 pav.), gauti tyrimo rezultatai rodo, kad yra nustatytas reikšmingas skirtumas ($p = 0,05$) tarp jaunųjų sportininkų išorinio reguliavimo sportui ir jų amžiaus. Pagal gautus tyrimo rezultatus, galima daryti prielaidą, kad kuo jaunesnis plaukiko amžius tuo jis mažiau pasižymi savo noru sportuoti (pvz.: treniruotis savo malonumui). Tikėtina, kad jie sportuoja dėl to, kad gautų trokštamą naudą, tokią kaip pripažinimą iš kitų.



25 pav. Jaunųjų plaukikų išorinio reguliavimo ir amžiaus sąsaja ($r = -0,228$, $p = 0,05$)

Nemotyvuotumo subskalėje apibendrinti teiginiai atspindi abejojimą pasirinkta sporto šaka bei savo gebėjimais joje: *Nebežinau, kodėl sportuoju; atrodo, kad man nelabai sekasi; Nebežinau, kodėl sportuoju; manau, kad mano vieta ne sporte; Visada žinojau, kodėl sportuoju, bet dabar abejoju, ar turėčiau ir toliau sportuoti.* Analizuojant ar yra sąsajos tarp jaunųjų plaukikų nemotyvuotumo ir jų amžiaus, nustatyta, kad labiausiai nemotyvuoti yra 17 metų plaukikai (26 pav.). Galima numanyti, kad šiame sportininko amžiuje sporto veikla jam neduoda teigiamų rezultatų, atsirado nepageidaujamos emocinės problemos, nerimas dėl savo gebėjimų, todėl šiame amžiaus tarpsnyje pasireiškia didžiausias nemotyvuotumas.

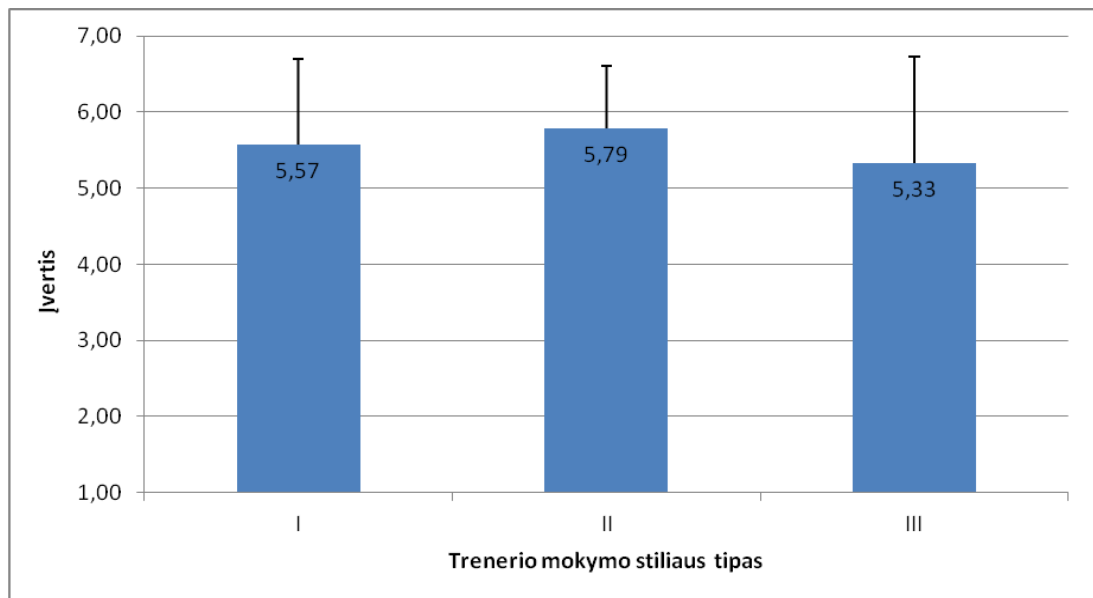


26 pav. Jaunųjų plaukikų nemotyvuotumo ir amžiaus sąsaja ($r = 0,093$, $p > 0,05$)

Apibendrinant nagrinėtus gautus tyrimo duomenis apsisprendimo teorijos (Deci ir Ryan, 1985) kontekste ir vertinant tiriamųjų sportinę veiklos motyvaciją pagal Sporto motyvacijos skalės subskales, jaunųjų plaukikų tarpe labiausiai išryškėjo vidinė motyvacija. Taip pat verta pažymėti, kad jaunesiems plaukikams sporto karjeros metu reikšmingi yra ir išorinės motyvacijos grupės motyvai, susiję su išoriniu ir identifikuotu reguliavimu. Kaip teigia M. Mladenovič ir A. Marjanovič (2011) esant išoriniam reguliavimui, vis dėlto rezultatai labai priklauso nuo asmeninės sėkmės ir meistriškumo.

2.3.3. Sąsajos tarp plaukimo trenerių taikomų mokymo metodų ir jų ugdytinių motyvacijos sportui

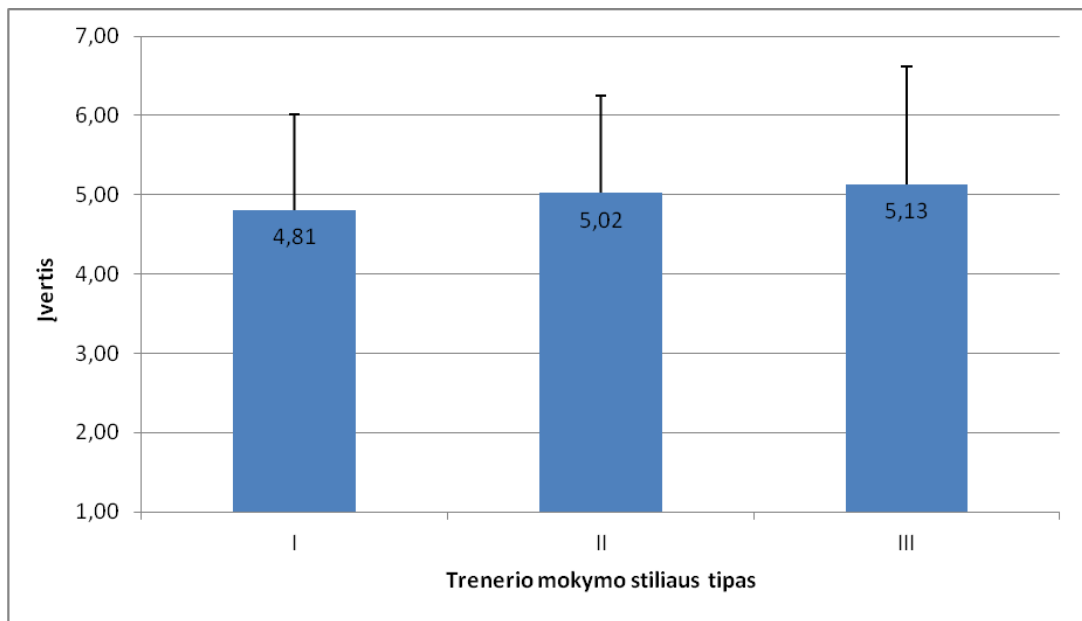
Mokslinėje literatūroje (Poteliūnienė ir Sabaliauskas, 2010) nurodoma, kad vienas svarbiausių fizinio aktyvumo didinimo veiksnių yra motyvacija, todėl aktualu nustatyti ar yra sąsajos tarp plaukimo trenerių taikomų mokymo stilių ir jų ugdytinių motyvacijos sportui.



27 pav. Jaunųjų plaukikų vidinė motyvacija priklausomai nuo trenerio mokymo stiliaus tipo (**I tipas** – stipriai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai, **II tipas** – vidutiniškai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai, **III tipas** – silpnai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai) ($F = 1,244, p = 0,294$)

Gauti tyrimo duomenys (27 pav.) rodo, kad analizuojamų plaukimo trenerių ugdytiniai pasižymi gan stipria vidine motyvacija – subskalės „vidinė motyvacija“ įverčiai siekė 5,33 – 5,79 balo. Mokslininkų tyrimuose buvo nustatyta, kad vidinė motyvacija yra susijusi su labiau teigiamais rezultatais, nei išorinės motyvacijos atveju. Pavyzdžiui, aukštas vidinės motyvacijos lygis yra susijęs su padidėjusiu pasitenkinimu sportine veikla (Martens ir Webber, 2002) ir aukštesniu sportiškumu (Vallerand ir Losier, 1999). Būtų galima teigti, kad tirtų plaukimo trenerių ugdytiniai yra patenkinti savo sportine veikla.

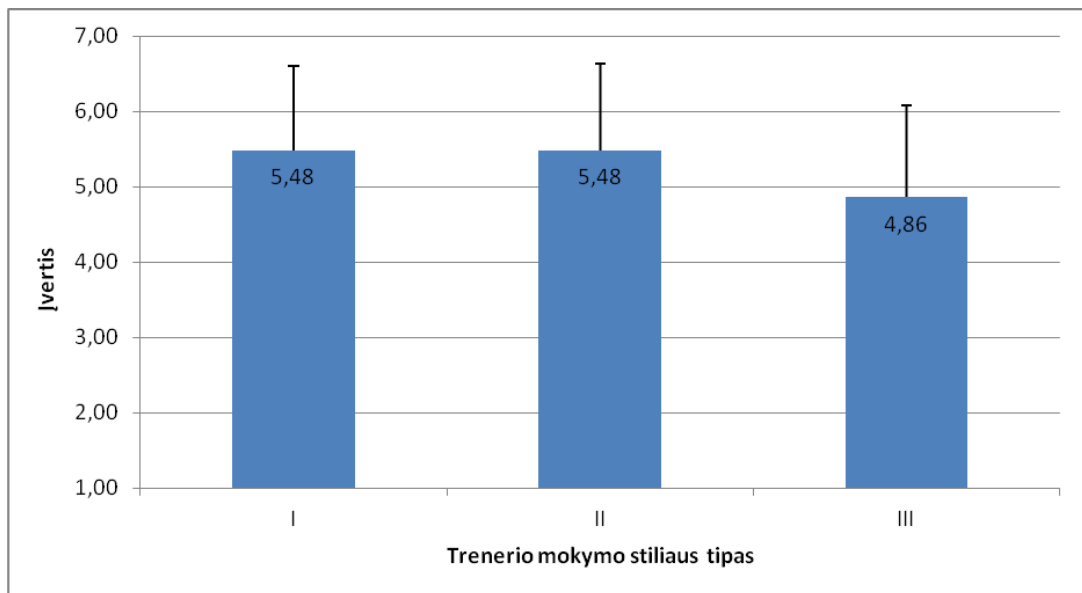
Analizuojant kaip jaunųjų plaukikų integruotas motyvacijos reguliavimas priklauso nuo trenerio mokymo stiliaus tipo (28 pav.), gauti tyrimo rezultatai rodo, kad nėra nustatytas reikšmingas koreliacijos ryšys ($p = 0,761$). Nors nenustatyta reikšmingų skirtumų tarp analizuojamų parametru, tačiau būtų galima daryti prielaidą, kad plaukimo treneriai, kurių profesinėje veikloje silpnai išreiškiami reproduktyvieji mokymo metodai, sportininkus skatina įgyti įvairesnės patirties, pajusti teigiamas emocijas sportuojant ir kuo daugiau sąmoningai pačius mokinius įsitraukia į sportinę veiklą (28 pav.)



28 pav. Jaunųjų plaukikų integruotas motyvacijos reguliavimas priklausomai nuo trenerio mokymo stiliaus tipo (**I tipas** – stipriai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai, **II tipas** – vidutiniškai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai, **III tipas** – silpnai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai) ($F = 0,274$, $p = 0,761$)

Apsisprendimo teorijoje nusakoma, kad identifikacija atspindi sąmoningą asmens elgesį, kuris yra reikšmingas jam pačiam (Pelletier et al., 2013). Pavyzdžiui, jei sportininkas treniravimąsi suvokia kaip svarbų dalyką jo ateities planams, ima valingiau treniruotis. Taigi, identifikacija susijusi su didesniu paties žmogaus apsisprendimo veikti laipsniu, t.y. didesnis autonomijos lygis. Asmeniui būdinga vidutiniškai savarankiška motyvacija.

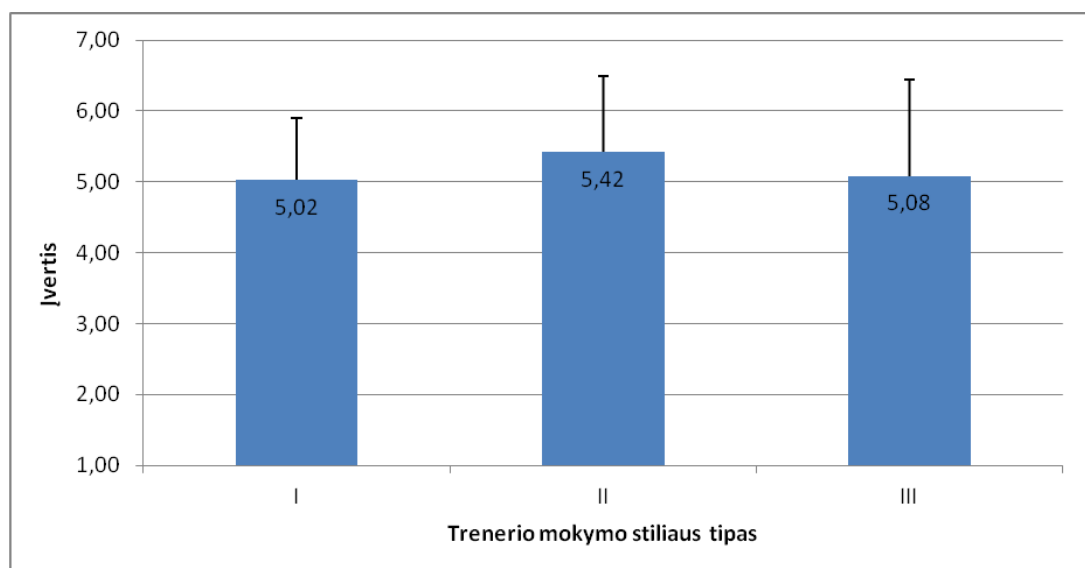
Tyrimo rezultatai parodė, kad jaunųjų plaukikų identifikuotas reguliavimas nepriklauso nuo trenerio mokymo stiliaus tipo ($p = 0,095$) (29 pav.). Pastebėtina, kad plaukimo treneriai taikantys stipriai ir vidutiniškai išreikštus reproduktyvius mokymo metodus ugdyimo procese neturi įtakos ugdytinių identifikacinio reguliavimo motyvacijai. Tikėtina, kad treneris savo veikloje naudodamas reproduktyvius mokymo metodus neturi įtakos jaunųjų plaukikų asmenybių vertybių formavime, norui tobulėti bei savęs gersnio suvokimo.



29 pav. Jaunųjų plaukikų identifikuotas motyvacijos reguliavimas priklausomai nuo trenerio mokymo stiliaus tipo (**I tipas** – stipriai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai, **II tipas** – vidutiniškai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai, **III tipas** – silpnai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai) ($F = 2,435$, $p = 0,095$)

Tyrime buvo siekiama išsiaiškinti, kaip jaunųjų plaukikų nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas priklauso nuo trenerio mokymo stiliaus tipo. Tyrimo metu nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų, todėl galima teigti, kad jaunųjų plaukikų nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas nepriklauso nuo trenerio mokymo stiliaus ($p = 0,431$) (30 pav.).

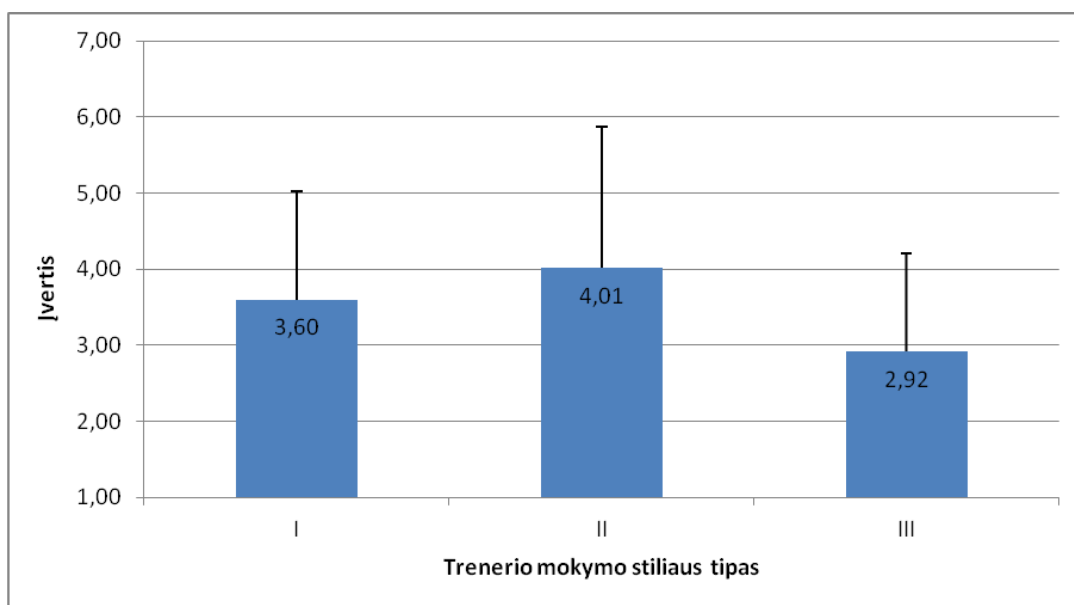
Iš gautų tyrimo duomenų (30 pav.) galima pastebėti, kad plaukimo treneriai taikantys vidutiniškai išreikštus reproduktyvius mokymo metodus ugdymo procese labiausiai turi įtakos ugdytinių nesąmoningai priimtam išoriniam reguliavimui.



30 pav. Jaunųjų plaukikų nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas priklausomai nuo trenerio mokymo stiliaus tipo (**I tipas** – stipriai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai, **II tipas** – vidutiniškai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai, **III tipas** – silpnai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai) ($F = 0,853$, $p = 0,431$)

Išorinės motyvacijos reguliavimas yra susijęs su elgesiu, kurį kontroliuoja išoriniai veiksniai, tokie kaip materialinis atlygis ar iš kitų patiriamas spaudimas, kai sportuojama ne dėl malonumo, bet dėl atlygio ar tam, kad būtų išvengta neigiamų pasekmių (pvz., tėvų ar trenerio kritikos). Svarbu paminėti, kad išorinis reguliavimas laikomas labiausiai slopinančiu vidinę motyvaciją, o tuo tarpu integruotas, priešingai – labiausiai autonomišku ir motyvaciją skatinančiu reguliavimu (Hardy, Padilla–Walker ir Carlo, 2008).

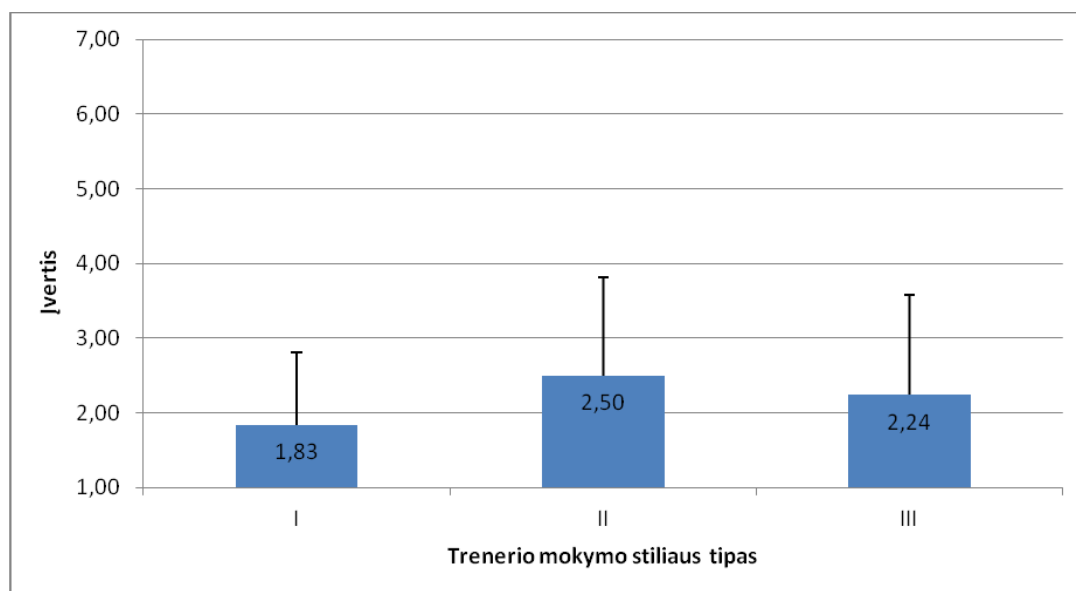
Analizuojant jaunųjų plaukikų išorinės motyvacijos reguliavimo priklausomybę nuo trenerio mokymo stiliaus tipo buvo nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p = 0,033$) (31 pav.). Tyrimo metu paaiškėjo, kad plaukimo treneriai taikantys vidutiniškai išreikštus reproduktyvius mokymo metodus treniruočių metu turi įtakos ugdytinių išorinės motyvacijos reguliavimui. Atsižvelgiant į gautus tyrimo rezultatus, galima daryti prielaidą teigiant, kad jaunesiems plaukikams yra svarbus sportavimas dėl juos supančių žmonių nuomonės, taip pat jiems svarbu būti geros fizinės formos ir išvaizdos.



31 pav. Jaunųjų plaukikų išorinės motyvacijos reguliavimas priklausomai nuo trenerio mokymo stiliaus tipo (**I tipas** – stipriai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai, **II tipas** – vidutiniškai

išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai, **III tipas** – silpnai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai) ($F = 3,567$, $p = 0,033$)

Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti jaunųjų plaukikų nemotyvuotumo priklausomybę nuo trenerio mokymo stiliaus tipo. Gauti tyrimo duomenys yra statistiškai nereikšmingi tarp analizuojamų parametrų ($p = 0,262$) (32 pav.). Tačiau tyrimo rezultatai (32 pav.) atskleidžia, kad labiausiai nemotyvuoti yra tie sportininkai, kurių trenerių veikloje yra vidutiniškai išreikšiami reproduktyvieji mokymo metodai (2,50 balo). Galima numanyti, kad šių trenerių jaunieji plaukikai nebežino, kodėl sportuoja, jie pradeda galvoti, kad jų vieta yra ne šioje sporto šakoje ir pradeda abejoti ar iš vis turėtų ir toliau tęsti savo sportinę karjerą. Mažiausiai išreikštas nemotyvuotumas (1,83 balo) pastebimas pas plaukimo trenerius, kurių profesinėje veikloje stipriai išreikšiami reproduktyvieji mokymo metodai



32 pav. Jaunųjų plaukikų nemotyvuotumas priklausomai nuo trenerio mokymo stiliaus tipo (**I tipas** – stipriai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai, **II tipas** – vidutiniškai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai, **III tipas** – silpnai išreikšti reproduktyvieji mokymo metodai) ($F = 1,366$, $p = 0,262$)

Apibendrinat galima teigti, kad jaunieji plaukikai pasižymi stipria vidine motyvacija, jie yra patenkinti savo veikla. Atlikto tyrimo metu buvo nustatyta, kad treneriai, kurių veikloje silpnai išreikšiami reproduktyvieji mokymo metodai labiausiai skatina savo sportininkus įgyti įvairesnės patirties bei pačius sportininkus įsitraukia į veiklą. Jaunųjų plaukikų išorinį motyvacijos reguliavimą labiausiai įtakoja treneriai, kurie taiko vidutiniškai išreikštus

reproduktyviusius mokymo metodus. Jauniesiems plaukikams yra svarbus sportavimas dėl juos supančių žmonių nuomonės, taip pat svarbu būti geros fizinės išvaizdos. Tyrimo metu taip pat buvo atskleista, kad labiausiai nemotyvuoti jaunieji plaukai, kurių treneriai savo profesinėje veikloje taiko vidutiniškai išreiktus reproduktyviusius mokymo metodus.

IŠVADOS

1. Mokslinės literatūros analizė atskleidė, kad ugdytinių lavinimo ir auklėjimo sėkmė priklauso ne vien nuo mokymo turinio, bet ir nuo jo tinkamo, ir prieinamo perteikimo bei nuo taikomų mokymo metodų (Hein et al., 2012; Metzler, 2011; Merono et. at., 2016). Tradiciškai plaukimo mokymas grindžiamas „valdymo“ metodais, kuriuose treneris perduoda informaciją, o plaukikas atkuria, neįvertinant psichologinių kintamųjų, įtrauktų į mokymą, mokymąsi ir vertinimą. Įvairių mokymo(-si) metodų derinimas gali veikti sportininkų motyvaciją ir apsisprendimą siekti gerų rezultatų (Pelletier et. al., 2013; Ryan ir Deci, 2007). Dėl šių priežasčių sporto pedagogai turi būti lankstesni ir kūrybiškesni taikydami įvairius mokymo metodus.

2. Tyrimu nustatyta, kad tarp skirtingo trenerių sociodemografinių parametrų (amžiaus, lyties, darbo stažo) ir reproduktyviųjų ir produktyviųjų metodų taikymo treniravimo praktikoje raiškos nėra nustatytų reikšmingų sąsajų. Pažymėtina, kad treneriai vyrai labiau linkę taikyti reproduktyvius metodus, o trenerės moterys naudoja įvairius mokymo metodus, kuriuos tarpusavyje derina.

3. Koreliacinė analizė atskleidė tiesioginį reikšmingą ryšį tarp jaunųjų plaukikų amžiaus ir jų motyvacijos sportavimui: kuo jaunesnis plaukikų amžius, tuo jų vidinės ($r = -0,244$, $p < 0,05$), išorinio reguliavimo ($r = -0,228$, $p = 0,05$) bei identifikacinio reguliavimo ($r = -0,307$, $p < 0,01$) motyvacijos raiška stipresnė.

4. Tyrimo metu nustatyta, kad treneriai, kurių veikloje silpnai išreiškiami reproduktyvieji mokymo metodai labiau motyvuoja savo sportininkus įgyti įvairesnės patirties bei pačius sportininkus įsitraukti į veiklą, taip skatindami jų vidinę motyvaciją. Jaunųjų plaukikų išorinį motyvacijos reguliavimą labiausiai veikia treneriai, kurie taiko vidutiniškai išreikštus reproduktyvius mokymo metodus. Tyrimo metu taip pat buvo atskleista, kad labiausiai nemotyvuoti jaunieji plaukai, kurių treneriai savo profesinėje veikloje taiko vidutiniškai išreikštus reproduktyvius mokymo metodus.

5. Hipotezė – tikėtina, kad yra sąsaja tarp plaukimo trenerių taikomų produktyviųjų mokymo metodų ir jų ugdytinių vidinės motyvacijos sportui – nepasitvirtino. Taikant koreliacinę analizę nenustatyti reikšmingi, jaunųjų plaukikų priklausomai nuo trenerio mokymo stiliaus tipo, vidinės motyvacijos sportui skirtumai. Galima teigti, kad plaukimo trenerių taikomas mokymo stilius ir su juo sietini reproduktyvieji ir produktyvieji mokymo metodai treniravimo praktikoje reikšmingo poveikio jaunųjų plaukikų vidinei sportavimo motyvacijai neturi.

6. Tyrimo rezultatai pabrėžia sporto šakos specifiškumą, kad dirbant su jaunaisiais plaukikais jų treneris turėtų naudoti mišrųjį mokymo stilių – tiek reproduktyviusius, tiek produktyviusius mokymo metodus.

REKOMENDACIJOS

Atlikus jaunųjų plaukikų ir jų trenerių apklausos rezultatų analizę, kurios metu buvo siekiama išsiaiškinti sąsajas tarp plaukimo trenerių taikomų mokymo metodų raiškos ir jų ugdytinių motyvacijos sportui yra siūlomos šios rekomendacijos:

1. Skatinti plaukimo trenerius ugdymo procese taikyti kuo daugiau mokymo metodų, kad ugdymas taptų įdomesnis jaunesiems plaukikams.

2. Pagal apsisprendimo teoriją, treneriai savo ugdytinius ne tik turi skatinti džiaugtis fiziniu aktyvumu, bet taip pat turi skatinti vidinę jų motyvaciją taip užtikrinant, jog jaunieji plaukikai sėkmingai tęs pradėtus užsiėmimus. Vidinis malonumas yra pajaučiamas tuomet, kai vieni ar kartu su bendraamžiais užsiima malone jiems fizine veikla, taip yra ugdoma vidinė motyvacija, kartu užtikrinant, kad jaunimas fizinę veiklą vertins kaip teigiamą.

3. Siekiant suprasti, kaip motyvuoti jaunuosius plaukikus būti fiziškai aktyviems, pirma yra naudinga išsiaiškinti kas juos stabdo ir mažina jų susidomėjimą užsiimti sportine veikla: nepakankamas žaidybinių laikų, nuolatinis nerimas, bausmės, pernelyg didelis dėmesys orientuotas į pergales (koncentracija į rezultatą), nejaučia malonumo (užduotys paremtos tik sunkiu darbu), nuobodulys ir intereso praradimas, draugų išėjimas, sėkmės trūkumas, per didelis spaudimas. Tad svarbu nepamiršti, kad paaugliai visų pirma dalyvauja sportinėse veiklose dėl to, kad jiems būtų smagu, įgytų naujų įgūdžių, priklausytų bendraamžių grupei, įgytų pripažinimą, taptų sportiškai ir pažintų jaudulio jausmą

4. Svarbu suvokti, kad malonumas sporte ateina tada, kai yra išlaikoma pusiausvyra tarp iššūkių ir įgūdžių. Didžiausias pasimėgavimas atsiranda tada, kai ugdytiniai išsikelia sau iššūkius ir tuomet įsivertina savo pasirodymą pagal pasiektus rezultatus.

LITERATŪRA

1. Ada, E. N., Cetinkalp, Z. K., Altiparmak, M. E., ir Asci, F. H. (2018). Flow Experiences in Physical Education Classes: The Role of Perceived Motivational Climate and Situational Motivation. *Asian Journal of Education and Training*, 4(2), 114-120.
2. Adaškevičienė, E. (2014). Mokinių fizinio aktyvumo didinimo galimybės sveikatos požiūriu: kūno kultūros mokytojų nuomonė. *Tiltai*, 1 [žiūrėta 2019 m. vasario 5 d.]. Prieiga per internetą: <http://journals.ku.lt/index.php/tiltai/article/view/778/pdf>
3. Balevičienė, S., Jucevičienė, P., Stanikūnienė, B. (2003). *Šiuolaikinio mokymosi metodai*. Vilnius: Žinių visuomenės institutas.
4. Batutis, O. (2015). Physical Education and Sport for Human Rights and Democracy (SPORT). Teaching and learning methods for Democracy in Physical Education [žiūrėta 2019 m. vasario 5 d.]. Prieiga per internetą: https://www.coe.int/t/dg4/education/pestalozzi/Source/Documentation/TU/TU_SPORT_Batutis_EN.pdf
5. Bendorienė, A., Bogušienė, V., Dagyte, E. (2005). *Tarptautinių žodžių žodynas*. Vilnius: Alma litera.
6. Bitinas, B. (1998). *Ugdymo tyrimo metodologija*. Vilnius: Jošara.
7. Blauzdys, V. (2002). *Naujoviška kūno kultūros pamoka: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams, magistrantams*. Vilnius: VPU.
8. Blauzdys, V., Bagdonienė, L. (2007). *Mokinių teigiamo požiūrio į kūno kultūrą kaip mokymosi dalyką ugdymas, didinant jo prasmingumą*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
9. Bondareva, E., Sabaliauskas, S. (2018). 16–19 metų merginų, sportuojančių futbolą ir šaudymo sportą, sportinės veiklos motyvai. *Sporto mokslas*, 1(91), 11-18.
10. Bulotienė, D., Alekrinskis, A. ir Šimkus, A. (2015). Žmonių nuomonės apie plaukimą, kaip laisvalaikio ir fizinio aktyvumo formą, raiška. Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (VIII). *Mokslinių straipsnių rinkinys*, 237-243.
11. Byra, M. ir Jenkins, J. (1999). *An Historical Overview of Spectrum Research in Physical Education* [žiūrėta 2019 m. vasario 5 d.]. Prieiga per internetą: https://www.spectrumofteachingstyles.org/assets/files/articles/Byra_Jenkins_1999_Historical_Overview_of_Spectrum_Research_in_PE.pdf
12. Čekanavičius, V. ir Murauskas, G. (2002). *Statistika ir jos taikymai. II*. Vilnius: TEV.

13. Chow, J. Y., Davids, K., Hristovski, R., Araujo, D., ir Passos, P. (2011). Nonlinear pedagogy: Learning design for self-organizing neurobiological systems. *New Ideas in Psychology*, 29(2), 189-200.
14. Čižas, M. ir Milašius, K. (2017). 6–7 metų vaikų pradinio mokymo plaukti programos veiksmingumas. *Pedagogika*, 2(126), 155-167.
15. Curtner-Smith, M. D., Todorovich, J. R., McCaughtry, N. A., Lacon, S. A. (2010). Urban teachers' use of productive and reproductive teaching styles within the confines of the National Curriculum for Physical Education. *European Physical Education Review*, 7(2), 177-190.
16. Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
17. Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
18. Duda, J. L., Fox, K. R., Biddle, S. J. H. ir Armstrong, N. (1992). Children's achievement goal and belief about success in sport. *British Journal of Education Psychology*, 62, 313-323.
19. Emmerson, C. (2019). *Coaches influence on athlete motivation*. [žiūrėta 2019 m. vasario 5 d.]. Prieiga per internetą:
https://www.academia.edu/8027651/coaches_influence_on_athlete_motivation
20. Garuccio, J. (2004). *Teaching Styles* [žiūrėta 2019 m. vasario 2 d.]. Prieiga per internetą:
http://www.snowbird.com/imagelib/mtnschool/mspdf/ms_tstyles.pdf
21. Gedvilienė, G., Zuzevičiūtė, V. (2007). *Edukologija*. Kaunas. Vytauto Didžiojo universitetas.
22. Gintalas, A. (2011). Metodologijos ir metodo samprata. *Socialinių mokslų studijos*, 3(3), 983-996.
23. Goldberger, M., Ashworth, S. ir Byra, M. (2012). *Spectrum of Teaching Styles Retrospective 2012*. *Quest*, 64, 268–282. [žiūrėta 2019 m. vasario 5 d.]. Prieiga per internetą:
<https://pdfs.semanticscholar.org/fd9a/59b218d2429176385db0a10e02a0bee5ffd6.pdf>
24. Gonestas, E., Strielčiūnas, R. R. (2003). *Taikomoji statistika: vadovėlis kūno kultūros ir sporto specialybių studentams*. Kaunas: LKKA.
25. Grajauskas, L. (2008). *Jaunųjų (12 – 14 metų) orientacininkų rengimo modeliavimas taikant treniravimo priemonių ir metodų įvairovę*: daktaro disertacija. Šiauliai: ŠU.
26. Grajauskas, L., Čepulėnas, A. (2009). Ugdymo turinio įvairovė kaip veiksnys, skatinantis ugdytinių motyvaciją sportuoti. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 3(74), 15-20.
27. Grajauskas, L., Razmaitė, D. (2017). Lietuviškos Sporto motyvacijos skalės kai kurios psichometrinės charakteristikos. *Sporto mokslas*, 2(88), 10-15.

28. Hardy, S. A., Padilla–Walker, L. M. ir Carlo, G. (2008). Parenting dimensions and adolescents' internalisation of moral values. *Journal of Moral Education*, 37, 205–223.
29. Hein, V., Ries, F., Pires, F., Caune, A., Emeljanovas, A., Ekler, J. H., Valantinienė, I. (2012). The relationship between teaching styles and motivation to teach among physical education teachers. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, 123-130.
30. Himberg, C., Hutchinson, G. E., Rousell, J. M. (2003). *Teaching secondary physical education: preparing adolescents to be active for life*. Champaign: Human Kinetics.
31. Javtokas, Z. (2012). Sveikatos mokymas. Mokymo formos ir metodai. *Informacinis metodinis leidinys*. Vilnius: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokykla.
32. Jovaiša, L. (2003). *Hodegetika*. Vilnius: Agora.
33. Jovaiša, L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius: Gimtasis žodis.
34. Jovaiša, L., Vaitkevičius, J. (1989). *Pedagogikos pagrindai*. Kaunas: Šviesa.
35. Kapur, M. (2016). Examining Productive Failure, Productive Success, Unproductive Failure, and Unproductive Success in Learning. *Educational Psychologist*, 5(1), 289-299.
36. Karbočienė, E., Alūzas, R., Norkus, S. (2005). Šiaulių miesto kūno kultūros mokytojų bendrųjų profesinių kompetencijų raiška (empirinis tyrimas). *Mokytojų ugdymas*, 4, 38-44.
37. Kardelienė, L. (2016). Kūno kultūros mokytojų pedagoginis kryptingumas kaip jų ugdytinių dalykinės pozicijos determinatė kūno kultūros veikloje postmodernioje visuomenėje. *Pedagogika*, 124(4), 206-215.
38. Karoblis, P. (1999). *Sporto treniruotės teorija ir didaktika*. Vilnius.
39. Kingston, K. M., Horrocks, Ch. S., Hanton, Sh. (2006). Do multidimensional intrinsic and extrinsic motivation profiles discriminate between athlete scholarship status and gender? *European Journal of Sport Science*, 6(1), 53-63.
40. Kretschmann, R. (2014). Student motivation in physical education – the evidence in a nutshell. *Acta Kinesiologica*. 8(1), 27-32.
41. Kulinna, P. H. ir Cothran, D. J. (2003). Physical education teachers' self-reported use and perceptions of various teaching styles. *Learning and Instruction*, 13, 597–609.
42. Laužackas, R. (1996). *Svarbiausios profesinės edukologijos sąvokos*. Vilnius. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija.
43. Lidžiūtė, L., Grubliauskienė, J. (2015). 6–7 metų ikimokyklinio ugdymo įstaigų vaikų ir 1–12 klasių mokinių plaukimo įgūdžiai bei poreikis juos tobulinti. Visuomenės sveikata. [žiūrėta 2019 m. vasario 28 d.]. Prieiga per internetą:
<http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2015.priedas1/VS%20priedas%202015%20Nr1%20ORIG%20Vaiku%20plaukimo%20igudziai.pdf>

44. Lietuvos Respublikos Kūno kultūros ir sporto įstatymas. (2018). Vilnius. Prieiga per internetą:
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/f585e4e2d85611e8820ea019e5d9ad04?jfwid=k3id7vg5t>
45. Mageau, G., Vallerand, R. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.
46. Malinauskas, R. (2008a). Krepšinių žaidžiančių studentų sportinės veiklos motyvacija. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4(71), 57-62.
47. Malinauskas, R. (2008b). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas: LKKA.
48. Malinauskas, R., Žalienė, I. (2006). Socialinio rengimo reikšmė sporto pedagogų gebėjimui kurti palankų pamokos psichologinį klimatą. *Pedagogika*, 82, 80-84.
49. Malinauskas, R., Batutis, O., Jetkevičius, D. (2008). Aerobikos sportuotojų vidinės ir išorinės motyvacijos formavimo ypatumai. *Sporto mokslas*, 3(41), 51-54.
50. Martens, M. P., Webber, S. N. (2002). Psychometric properties of the sport motivation scale: An evaluation with college varsity athletes for the U.S. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 254-270.
51. Martens, R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius
52. Meidus, L. (2005). *Sporto psichologija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
53. Merono, L., Calderon, A., Hastie, P. A. (2016). Effect of Sport Education on the technical learning and motivational climate of junior high performance swimmers. *Ricyde: Revista internacional de ciencias del deporte*. 44(12), 182-198.
54. Metzler, M. (2011). *Instructional Models for Physical Education*. Scottsdale: Holcomb Hathway.
55. Miškinis, K. (2006). *Trenerio pagalbininkas*. Vilnius.
56. Mladenovič, M., Marjanovič, A. (2011). Some differences in sports motivation of young football players from Russia, Serbia and Montenegro. *Sportlogia*, 7(2), 145-153.
57. Moreno, J. A., Gonzalez-Cutre, D., Sicilia, A., Spray, C. M. (2010). Motivation in the exercise setting: Integrating constructs from the approach-avoidance achievement goal framework and self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 542-550.
58. Mosston, M., Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education: First Online Edition*. [žiūrėta 2019 m. vasario 28 d.]. Prieiga per internetą:
<http://savaria.elte.hu/tmk/spri/hekler/Dokumentumok/SMANTE,%20SMALTE,%20SMDLT E%203303%20A%20testnevel%C3%A9s%20tan%C3%ADt%C3%A1sa/Mosston%20C3%A9s%20Ashworth%20Teaching%20Physical%20Education.pdf>

59. Move & learn: Training manual for non-formal Education through Sport and physical activities with young people (2013). [žiūrėta 2019 m. vasario 28 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.moveandlearn.org/files/Move&Learn.pdf>
60. Myers, D. G. (2000). *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
61. Palaima, J. (1976). *Sportininko valios ugdymas*. Kaunas: LKKI.
62. Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329-341.
63. Poteliūnienė, S., Sabaliauskas, S. (2010). Skirtingo meistriškumo sportininkų motyvacijos sportuoti ypatumai. *Sporto mokslas*, 2, 13-18.
64. Prakapas, R., Avinaitė, J. (2011). Aktyviųjų mokymo metodų panaudojimas aukštesiose mokyklose teisinio ugdymo paskaitose. *Mokslo darbas*. [žiūrėta 2019 m. vasario 28 d.]. Prieiga per internetą: https://www.mruni.eu/upload/iblock/2c2/14_prakapas_avinaite.pdf
65. *Psichologijos žodynas*. (1993). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
66. Rajeckas, V. (1999). *Mokymo organizavimas*. Kaunas: Šviesa.
67. Ramis, J., Torregrosa, M., Viladrich, C., Cruz, J. (2017). The Effect of Coaches Controlling Style on the Competitive Anxiety of Young Athletes. *Frontiers in Psychology*. [žiūrėta 2019 m. vasario 28 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00572/full>
68. Roychowdhury, D. (2018). Functional Significance of Participation Motivation on Physical Activity Involvement. *Psychological Thought*, 11(1), 9–17.
69. Rupšienė, L. (2000). *Nenoras mokytis kaip socialinis pedagoginis reiškinys: monografija*. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
70. Ryan, R. M., Deci, E. L. (2007). Active human nature. Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In M. S. Hagger, N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-determination in Exercise and Sport*, 1 – 19. Champaign, IL: Human Kinetics.
71. Sabaliauskas, S. (2011). *Sportininkų motyvacijos siekti didelio meistriškumo edukacinės prielaidos*. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, edukologija. [žiūrėta 2019 m. vasario 28 d.]. Prieiga per internetą: [file:///C:/Users/Windows/Downloads/1863250proc.20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Windows/Downloads/1863250proc.20(1).pdf)
72. Sadauskienė, D., Milašius, K. (2011). Papildomo fizinio rengimo įtaka 7-9 metų amžiaus jaunųjų plaukikų fiziniam išsivystymui ir fiziniam parengtumui. *Sporto mokslas*, 3(65), 11-17.
73. Šalkauskis, L. (1992). *Rinktiniai raštai*. Vilnius.

74. Sheikahmadi F., Khodayari A., Mohammadi S. (2013) The relationship of coaching style with self-determination motivation and athlete burnout of male karate elite in Iran. *Archives of Applied Science Research*, 4(5),1967-1973.
75. Šiaučiukienė, L., Stankevičienė, N., Čiužas, R. (2011). *Didaktikos teorija ir praktika*. Kaunas: Technologija.
76. Stonkus, S. (2004). Būtiniausias trenerio savybės – kokios jos?. *Treneris*, 1, 3-7.
77. Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise*, 263-319. Champaign, IL: Human Kinetics.
78. Vallerand, R. J., ir Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169.
79. Vilkas, A. (2016). Sporto organizatorius, mokslininkas, treneris, pedagogas, docentas, daktaras Artūras Poviliūnas. *Sporto mokslas*, 3(85), 82–83.
80. Vilūnienė, A. ir Volbekienė, V. (2001). *Kūno kultūros pamoka: metodinis leidinys*. Kaunas: LKKA.
81. White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297 - 333.
82. Žemaitytė, A. (2010). Dar kartą apie motyvaciją. *Treneris*, 3, 5-7.
83. Zuožienė, I., Kasperiūnienė, S. ir Zuoza, A. (2015). Pradinių klasių moksleivių tėvų (globėjų) požiūris į plaukimą kaip fizinio aktyvumo, sveikatos stiprinimo ir laisvalaikio užimtumo priemonę. Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (VIII). *Mokslinių straipsnių rinkinys*, 5-13.

PRIEDAI