



ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS INSTITUTAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS STUDIJŲ PROGRAMA

Tomas Aleknavičius

**JAUNŲJŲ SPORTININKŲ, PASIRINKUSIŲ SKIRTINGO TIPO
SPORTINIO UGDYMO PROGRAMAS, MOTYVACIJOS RAIŠKA**

Magistro darbas

Darbo vadovas doc. dr. Lauras Grajauskas

Darbas originalus
(studento parašas)

Šiauliai, 2020

Parengto baigiamojo magistro darbo savarankiškumo patvirtinimas

Patvirtinu, kad įteikiamas baigiamasis magistro darbas *JAUNŲJŲ SPORTININKŲ, PASIRINKUSIŲ SKIRTINGO TIPO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMAS, MOTYVACIJOS RAIŠKA* 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.

Tomas Aleknavičius

.....

Parašas

Turinys

SANTRAUKA	4
SUMMARY	5
ĮVADAS	6
1. JAUNŪJŲ SPORTININKŲ MOTYVACIJOS KAIP TYRIMO OBJEKTO TEORINĖS TYRIMO PRIELAIDOS	9
1.1. Motyvacijos sportinei veiklai apibrėžtis ir struktūra.....	9
1.2. Motyvacijos sportinei veiklai teorijos.....	11
1.3. Veiksniai galintys daryti įtaką sportinės veiklos motyvacijai	15
2. TYRIMO METODOLOGIJA IR REZULTATAI	20
2.1. Tyrimo metodologija.....	20
2.1.1. Tyrimo metodai.....	20
2.1.2. Tyrimo organizavimas	21
2.1.3. Tiriamieji.....	21
2.2. Tyrimo rezultatai ir jų analizė	23
2.2.1. Jaunųjų sportininkų vidinės motyvacijos raiškos analizė	23
2.2.2. Jaunųjų sportininkų išorinės motyvacijos raiškos analizė	28
2.2.3. Jaunųjų sportininkų nemotyvuotumo raiškos analizė	34
2.2.4. Sąsajos tarp skirtingų motyvacijos rūšių.....	36
IŠVADOS.....	41
LITERATŪRA	42

SANTRAUKA

Magistro darbe keliama aktuali **mokslinė problema**, išreikšta dviem probleminiais klausimais: (a) ar yra sąveika tarp pasirinktos sportinio ugdymo programos tipo ir jaunųjų sportininkų motyvacijos?; (b) ar yra sąveika tarp pasirinktos sporto šakos tipo ir jaunųjų sportininkų motyvacijos?

Tyrimo objektas: jaunųjų sportininkų motyvacija.

Tyrimo tikslas: Atskleisti jaunųjų sportininkų motyvacijos raiška sportinio ugdymo programos ir sporto šakos tipų aspektais.

Tyrimo metodologija ir metodai. Tyrimas buvo grindžiamas remiantis dvejomis teorijomis: *apsisprendimo* (Deci, Ryan, 1985, 2000) ir *fizinio ugdymo*. Siekiant realizuoti tyrimo idėją ir išspręsti išsikeltus uždavinius buvo taikyti šie metodai: teorinė analizė ir apibendrinimas, anketinė apklausa, matematiniai ir statistiniai metodai (*vidurkis, standartinis nuokrypis, Studento kriterijus nepriklausomoms imtims, vienfaktorinė dispersinė analizė, Pirsono koreliacijos koeficientas*). Anketinei apklausai atlikti naudota *sporto motyvacijos skalė* (Grajauskas, Razmaitė, 2017).

Tiriamieji. Tyrime dalyvavo 648 jaunieji sportininkai iš Klaipėdos, Šiaulių, Panevėžio ir Joniškio sportinio ugdymo įstaigų. Tiriamųjų amžius 15–17 metų. Pagal priklausymą sportinio ugdymo programai tiriamieji susirstyti į tris grupes: 1) pagrindinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu bei vidurinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu; 2) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programa; 3) neformaliojo sportinio ugdymo programa. Pagal priklausymą sporto šakos tipui tiriamieji suskirstyti į šias grupes: 1) individualių; 2) dvikovos ir 3) komandinių.

Pagrindinės išvados: Tyrimu nustatyta, kad jaunųjų sportininkų pasirinktas sportinio ugdymo programos tipas gali būti svarbus veiksnys darantis įtaką motyvacijai. Nustatyta reikšminga sąveika ($p < 0,05$) tarp sportinio ugdymo programos ir daugumos motyvacijos rūšių, išskyrus *nemotyvuotumą* ir *išorinę motyvaciją – identifikuotis, susitapatinti* ($p > 0,05$). Visose sporto motyvacijos skalės poskalėse rezultatai išsidėstė U raidės forma, kur *Pagrindinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu, arba vidurinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu* sportininkų įverčiai balais buvo aukščiausi, o *Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programų* – žemiausi. Tyrimu nustatyta reikšminga sąveika ($p < 0,05$) tarp sporto šakos tipo ir jaunųjų sportininkų motyvacijos, išskyrus *nemotyvuotumą* ir *išorinę motyvaciją – identifikuotis, susitapatinti* ($p > 0,05$). Pažymėtina, kad daugumoje sporto motyvacijos poskalių rezultatai išsidėstė apverstos U raidės forma, kur dvikovos sporto šakų sportininkų motyvacija buvo aukščiausia.

SUMMARY

Expression of Motivation of Young Sportsmen Who Have Chosen Different Types of Sports Education Programmes

The Master's Degree Work

The master's thesis raises an actual **scientific problem**, expressed in two problematic questions: (a) is there an interaction between the chosen type of sports education program and the motivation of young sportsmen?; (b) is there an interaction between the type of sport chosen and the motivation of young sportsmen?

Research object: the motivation of young sportsmen.

Research aim: To reveal the expression of motivation of young sportsmen in the aspects of sports education program and types of sports.

Research methodology and methods. The research was based on two theories: *self-determination* (Deci, Ryan, 1985, 2000) and *physical education*. In order to realize the research idea and solve the set tasks, the following methods were used: theoretical analysis and generalization, questionnaire survey, mathematical and statistical methods (*average, standard deviation, t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficient*). The *sport motivation scale* was used for the *questionnaire survey* (Grajauskas, Razmaitė, 2017).

Subjects. The research involved 648 young sportsmen from Klaipėda, Šiauliai, Panevėžis and Joniškis sports education institutions. The age of the participants was 15–17 years old. According to the belonging to the sports education program, the participants are divided into three groups: 1) basic education together with sports education and secondary education together with sports education; 2) a sports education program supplementing formal education; 3) non-formal sport education program. According to the type of sport, the participants were divided into the following groups: 1) individual; 2) duel and 3) team.

Main conclusions: The research found that the type of sports education program chosen by young sportsmen may be an important factor influencing motivation. Significant interaction ($p < 0.05$) was found between the sport education program and the most types of motivation, except for *amotivation* and external motivation - *identified regulation* ($p > 0.05$). In all subscales of the sports motivation scale, the results were in the form of the letter U, where the scores of *Basic education combined with sport education or secondary education together with sports education* were the highest, and those of *sport education supplementing formal education* were the lowest. The study found a significant interaction ($p < 0.05$) between the type of sport and the motivation of young sportsmen, except for *lack of motivation* and *external motivation – identified regulation* ($p > 0.05$). It should be noted that in most sport motivation subscales, the results were in the form of an inverted U letter, where the motivation of sportsmen in dueling sports was the highest.

IVADAS

Tyrimo aktualumas ir problema. Jau ne vienerius metus mokslininkus domina tai, kas skatina žmogų vienai ar kitai veiklai, poelgiui, kas nukreipia jo aktyvumą. Motyvacija laikoma vienu tokių svarbiausių komponentų sportinėje veikloje. Tačiau, dauguma tyrėjų pripažįsta, kad klausimai susiję su motyvacija nėra pakankamai išspręsti, nepaisant to, kad praktiškai juos bandoma pritaikyti jau seniai.

Motyvaciją sportuoti yra tyrę daugelis užsienio (Fenton, Duda, Barrett, 2016; Deci, Ryan, 1985; 2000; 2016; Ntoumanis, Quested, Reeve, Cheon, 2018; Pelletier, Tuson, Fortier, Vallerand, Briere, Blais, 1995; Standage, Ryan, 2018; Vallerand, 2012; ir kt.) ir lietuvių (Bondareva, Sabaliauskas, 2018; Grajauskas, Čepulėnas, 2009; Grajauskas, Razmaitė, 2017; Malinauskas, 2010, Poteliūnienė, 2010, Razmaitė, Grajauskas, 2012) mokslininkų.

Kai kurie mano, kad motyvacija yra fiksuotas asmenybės bruožas arba charakteristika – sportininkas yra motyvuotas arba ne (Standage, Ryan, 2018). Motyvacija sportuoti yra sudėtingas reiškinys ir dažnai yra susijęs su keliais įsitraukimo motyvais ir skirtingais motyvacijos tipais (Ntoumanis, Quested, Reeve, Cheon, 2018). Motyvacijos suvokimas sporte yra būtinas, nes tai yra labai svarbus veiksnys vykdomai veiklai – tiek asmeniniai motyvai, tiek vidinės ir išorinės paskatos smarkiai keičiasi nuo pradžios karjeros iki tol, kol pasiekiamas aukštas meistriškumas (Locke, Schattke, 2019).

Tyrimais, kuriuose nagrinėjama sportininkų motyvacija, siekiama atskleisti veiksnius, turinčius poveikį sportininkų veiklos ir fizinio aktyvumo motyvacijai. Motyvacijos stiprinimas – svarbi sportinio rengimo(-si) dalis (Malinauskas, 2010; Ryan, Deci, 2017). Sporto pedagogas, žinodamas ir suprasdamas savo ugdytinių motyvacijos ypatumus, gali koreguoti ir pritaikyti tinkamiausias sportinio ugdymo priemones bei valdyti sportinio rengimo procesą, siekiant geriausių ugdymo programos rezultatų.

Tiek teoriniu, tiek praktiniu požiūriu sportininkų motyvacijos tyrimai yra svarbūs norint perprasti sportininkų socialinio elgesio motyvus. Motyvacija laikoma vienu svarbiausių veiksnių, lemiančių sėkmingą sportininkų dalyvavimą varžybose (Standage, Ryan, 2018). Todėl sportininkų motyvų pažinimas yra svarbus siekiant sportininko įsitraukimo į sportinę veiklą ir sėkmingos sportininko karjeros. Motyvacija svarbi pedagoginė problema. Sporto ir fizinio ugdymo srityje ji reiškia klausimu, kaip pasiekti, kad būtų norima sportuoti (Ryan, Deci, 2017), o auklėjimo srityje – koku būdu pasiekti, kad socialinės vertybės taptų elgsenos vidiniais determinantais (Šniras, Bakanauskas, 2016).

Pastaruoju metu nagrinėjant motyvaciją sportui, apsisprendimo teorija (angl. *Self-Determination Theory*) yra įvardijama, kaip viena iš dažniausiai naudojamų teorijų (Deci, Ryan,

1985; Deci, Ryan, 2008; Standage, Ryan, 2018), kuri yra sėkmingai adaptuota ir pritaikyta ir Lietuvos sporto praktikoje (Grajauskas, 2008; Grajauskas, Razmaitė, 2017; Mėlinis, Vilkas, 2018; Sabaliauskas, Poteliūnienė, 2010). Teorijos pradininkų (Deci, Ryan, 1985, 2000; 2010) teigimu apsisprendimo teorija yra motyvacijos teorija, kuri yra naudinga suprasti individų motyvaciją, jos priežastis ir jo pasekmes. Ši, sporto motyvacijos teorija, remiasi įgimtų žmogaus psichologinių poreikių tenkinimu, siekiant užtikrinti asmens aktyvumą. Teorijos pradininkų (Deci, Ryan, 1985; Ryan, Deci, 2000) yra išskiriami trys prigimtinius asmens poreikiai: *kompetencija, santykiai ir autonomija*. Šie nurodomi poreikiai yra laikomi labais svarbiais veiksniais nuolatiniam ugdytinio augimui ir tobulėjimui. Kompetencijos poreikis yra įvardijamas kaip sportininko noras atskleisti savo potencialą ir realizuoti save tam tikroje sportinėje veikloje. Santykio su kitais poreikis siejamas su sportininko priklausymu tam tikrai socialinei grupei ir galimybe bendrauti su treneriu, sporto komandos/grupės draugais ir kt. Autonomijos poreikis yra siejamas su sportininko suvokimu, kad jis gali kontroliuoti savo elgesį (Standage, Ryan, 2018). Todėl sportinio ugdymo programų pedagogams svarbu sukurti tinkamas ugdymo sąlygas ir taikyti strategijas, padedančias jo ugdytiniams patenkinti minėtus poreikius, kas neabejotinai padidina jų motyvaciją.

Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijose (2019¹, I skyrius, § 3.1-3.3) apibrėžiamos trijų skirtingų tipų sportinio ugdymo programos (pagrindinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu bei vidurinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu²; formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programa³; neformaliojo sportinio ugdymo programa⁴), kurios skiriasi savo siekiniais, užimtumo trukme bei skiriamais finansiniais ištekliais.

Šio tyrimo aktualumą suponuoja ir tai, kad Lietuvoje dažniausiai buvo tirta aukšto meistriškumo, įvairaus amžiaus ir skirtingų sporto šakų sportininkų motyvacija, o tyrimų, susijusių su pasirinktos sportinio ugdymo programos ugdytinių motyvacija beveik nėra. Kita vertus, mokslinių šaltinių sisteminė analizė rodo, kad jaunųjų sportininkų motyvaciją gali veikti ne tik fiziniai, socialiniai ar psichologiniai veiksniai, bet ir sporto šakos specifika, populiarumas, plėtros tendencijos. Šie veiksniai iš esmės gali nulemti jaunojo sportininko norą siekti tolimesnės karjeros, galimybę pasilikti sporte ir tam tikrus sportininko elgesio, motyvacijos ypatumus.

¹ TAR, 2019-09-04, Nr. 14105

² **Pagrindinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu, vidurinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu programos** – specializuoto sportinio ugdymo krypties programos, vykdomos sporto gimnazijose, skirtos vaikams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių dėl išskirtinių gabumų sportui, kuriomis, vaikų bendrąjį ugdymą suderinus su sportiniu ugdymu, siekiama vaikus nuosekliai, sistemingai ir kryptingai ugdyti suteikiant jiems reikiamą bendrojo ugdymo žinių, gebėjimų, vertybinių nuostatų ir treniruoti siekiant aukščiausiųjų jų sportinių rezultatų.

³ **Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programa** – atskirų sporto šakų ir (arba) sporto šakų disciplinų programa, kuria siekiama suteikti ir sistemingai gilinti mokinio pasirinktos sporto šakos žinias, ugdyti gebėjimus ir formuoti įgūdžius, plėtoti sporto ir bendrąsias kompetencijas, siekti aukšto sportinio meistriškumo pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo, aukšto meistriškumo etapais.

⁴ **Neformaliojo sportinio ugdymo programa** – programa, kuria siekiama ugdyti vaiko gyvenimo įgūdžius, asmenines, socialines ir kitas bendrąsias kompetencijas panaudojant sportą kaip priemonę.

Atsižvelgus į anksčiau minėtus veiksnius, kyla aktuali **mokslinė problema**, kuri gali būti išreikšta dviem probleminiais klausimais: (a) ar yra sąveika tarp pasirinktos sportinio ugdymo programos tipo ir jaunųjų sportininkų motyvacijos?; (b) ar yra sąveika tarp pasirinktos sporto šakos tipo ir jaunųjų sportininkų motyvacijos?

Tyrimo objektas: jaunųjų sportininkų motyvacija.

Tyrimo tikslas: Atskleisti jaunųjų sportininkų motyvacijos raiška sportinio ugdymo programos ir sporto šakos tipų aspektais.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti motyvacijos sportui sampratą ir jaunųjų sportininkų motyvaciją galinčius lemti veiksnius.
2. Ištirti skirtingo tipo *sportinio ugdymo programas* pasirinkusių jaunųjų sportininkų motyvacijos raišką.
3. Ištirti skirtingo tipo *sporto šakas* pasirinkusių jaunųjų sportininkų motyvacijos raišką.
4. Atlikti, skirtingo tipo sportinio ugdymo programas pasirinkusių jaunųjų sportininkų, motyvacijos poskalių koreliacinę analizę.

Tyrimo metodologija ir metodai. Tyrimas buvo grindžiamas remiantis dvejomis teorijomis: *apsisprendimo teorija* (Deci, Ryan, 1985, 2000) ir *fizinio ugdymo teorija* (*Sporto terminų žodynas*, toliau – *STŽ*). Siekiant realizuoti tyrimo idėją ir išspręsti išsikeltus uždavinius buvo taikyti šie **metodai:** *teorinė analizė ir apibendrinimas, anketinė apklausa, matematiniai ir statistiniai metodai*.

Tiriamieji. Tyrimo imtis patogioji, tikslinė. Tyrime dalyvavo 648 jaunieji sportininkai iš Klaipėdos, Šiaulių, Panėvežio ir Joniškio sportinio ugdymo įstaigų. Tiriamųjų amžius 15–17 metų.

Darbo struktūra. Darbą sudaro santraukos (lietuvių ir anglų kalbomis), įvadas, du skyriai (1. Teorinės tyrimo prielaidos; 2. Tyrimo metodika ir organizavimas, tyrimo rezultatai ir jų analizė), išvados, literatūros sąrašas, priedas. Literatūros sąrašė pateikti 44 šaltiniai, iš jų 59,1 proc. tarptautiniuose mokslo leidiniuose.

1. JAUNŪJŲ SPORTININKŲ MOTYVACIJOS KAIP TYRIMO OBJEKTO TEORINĖS TYRIMO PRIELAIDOS

1.1. Motyvacijos sportinei veiklai apibrėžtis ir struktūra

Pagrindinė asmenybės aktyvumo priežastis yra įvairūs poreikiai. Poreikis – tam tikra asmenybės būseną, sudaranti prielaidas veikti, kad tuos poreikius patenkinti. Poreikiai – įtampa, kilusi dėl reikalingų objektų trūkumo ir ta įtampa skatina žmogų veikti bei atspindi jo priklausomybę nuo aplinkos. Vadinasi, poreikis yra vienas svarbiausių žmogaus aktyvumo šaltinių (Malinauskas, 2010).

Dauguma tyrėjų nurodo tris pagrindinius poreikius, kuriuos sportininkai stengiasi patenkinti sportuodami:

1. Malonumas, džiaugsmas;
2. Santykis su kitais žmonėmis. Tai patenkina poreikį priklausyti žmonių grupei;
3. Parodyti savo kompetenciją, stengiantis patenkinti poreikį jaustis vertingam (Martens, 1999).

Sporte pasireiškia trys pagrindinės poreikių rūšys (Martens, 1999; Ryan, Deci, 2017):

1. **Stimuliacijos poreikis.** Kiekvieno iš mūsų genetinėje struktūroje įrašytas tam tikro kiekio stimuliacijos ir sujaudinimo poreikis, arba, kaip sako psichologai, sužadavimo. Patirdami optimalų sužadimą – džiaugsmą – nejučiam nuobodulio ar nerimo, ir ši būseną apibūdinama kaip įkvėpimas. Tai jausmas, kuomet viskas sekasi gerai, jūs esate visiškai įsitraukę į veiklą. Sportininkams, kurių pagrindinė motyvacija – patirti džiaugsmą, gali būti ne taip svarbu siekti meistriškumo kaip sportininkams, kurių pagrindinė motyvacija – didinti savivertės jausmą.
2. **Afiliacijos poreikis (ryšio su kitais žmonėmis poreikis).** Kai kuriuos žmones sportuoti skatina tikslas – priklausyti grupei. Tai prideda reikšmingumo jų gyvenimui. Stipriausias šių žmonių motyvas – jungtis prie kitų žmonių ir noras, kad juos priimtų. Jie labiausiai nori patenkinti šį poreikį, o ne siekti šlovės ar pripažinimo.
3. **Poreikis jaustis vertingam – kompetentingam ir sėkmingam** – yra stipriausias ir vyraujantis sporte. Poreikis jaustis vertingam sporte gali būti patenkinamas, rodant kompetenciją, kurią pripažįsta kiti žmonės, arba sportininkai pripažįsta savo kompetenciją be įvertinimo iš šalies. Esant žemesniam meistriškumo lygiui ir kai asmuo neturi brandaus, teigiamo savęs suvokimo, labai svarbu, jog kiti jį laikytų kompetentingu ir sėkmingu. Tai lavina sportininkų gebėjimą patiems spręsti apie savo vertę (Martens, 1999).

Ugdymo procese sporto pedagogui labai svarbu žinoti sportininko aktyvumo priežastis – poreikius. Išsiaiškinęs sportininkų poreikius treneris galės koreguoti sportinį rengimą atsižvelgiant į tai, kas labiausiai motyvuoja sportininkus (Malinauskas, 2010).

Motyvacijos valdymas šiandien yra pagrindinė pedagoginė problema (Ntoumanis ir kt., 2018). Motyvacija – tai psichologinis procesas, kuris suteikia veiklai prasmę ir kryptį, tai vidinis impulsas, norint patenkinti nepatenkintus poreikius, tai valia siekti. Motyvacija – elgesio skatinimo sistema, kurią sąlygoja įvairūs motyvai. Žmones motyvuoja daugelis dalykų – psichologiniai poreikiai, psichologinės paskatos, išlikimas, potraukiai, emocijos, nuoskaudos, impulsai, baimės, grėsmė, atlygis, turtai, norai, tikslai, vertybės, laisvė, vidinis pasitenkinimas, interesai, malonumas, nusistovėję įpročiai, įvertinimai, ambicijos ir t. t. (Vallerand, 2012).

Svarbu suvokti, jog sportininko motyvacija – tai pagrindinis variklis, stumiantis link geresnio sportinio rezultato. Tik motyvuotas sportininkas gali siekti užsibrėžto tikslo, o tikslas – pagrindinis motyvacijos veiksnys. R. Malinauskas (2010) pažymi, kad motyvacija – sąmoningi ar nesąmoningi poreikiai, nukreipiantys elgesį į tikslą. Sutinku su R. Malinausko nuomone, jog motyvacija parodo, ko mums reikia, ko mes norime, kodėl mes kažką darome.

Motyvacija – psichofiziologinis vyksmas, reguliuojantis asmenybės veiklą ir santykius su aplinka motyvų kaitos pagrindu; visuma motyvų lemiančių sportininkų aktyvumą siekiant užsibrėžto tikslo per pratimus ir varžybas (Sporto terminų žodynas, 1996).

Neretai praktikoje motyvai skirstomi į „teigiamus“ ir „neigiamus“. Kitaip tariant, vidiniai motyvai vertinami kaip teigiami, o išoriniai motyvai – kaip neigiami veiklos skatuliai. Tačiau manoma, kad tokio motyvų vertinimo negalima objektyviai pagrįsti. Visų pirma, išoriniai motyvai ne visada yra susiję vien tik su materialiniu atlygiu arba bausmėmis (Sabaliauskas, 2011).

Sportinis kelias priklauso nuo motyvacijos. Motyvacija, kaip vienas iš pagrindinių kelio į pergales veiksnių, patenka į svarbiausių psichologinių problemų penketuką greta saviraiškos, pasitikėjimo savimi, baimės ir dėmesio valdymo. Paieškos veiksnių, didinančių motyvaciją, vyksta nuolatos. Šiuo metu pripažįstama, kad kuo daugiau treneris ar sporto pedagogas išmano motyvuojančius veiksnius ir strategijas, tuo veiksmingiau gali juos taikyti kiekvienam savo ugdomam sportininkui (Žemaitytė, 2010).

Į sportinę veiklą dauguma sportininkų ateina vaikystėje arba paauglystėje, skatinami įvairių poreikių ir motyvų. Tuos poreikius bei motyvus galima suskirstyti į tris grupes, pagrindines motyvų linijas, kuriomis vyksta daugumos vaikų ir paauglių stojimas į sportinės veiklos kelią (Malinauskas, 2010):

- *Pirmoji linija* susijusi su žmogaus, ypač vaiko, poreikiu judėti. Ją atitinka fizinių pratimų emocinio patrauklumo motyvai: noras patirti malonumo jausmą, kurių teikia fizinių pratimų atlikimo procesas arba varžybų stebėjimas.
- *Antroji linija* išplaukia iš reikalo atlikti pareigas. Ji yra susijusi su sporto pratybomis, kaip mokomuoju dalyku. 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. (Martens, 1999).

Pirminė sportinės veiklos motyvacija pirmoje linijoje – jau pačioje pradžioje yra įjungti į pačią veiklą, o antroje ir trečioje ta motyvacija glūdi platesnėje veikloje (moksle, buityje). Ilgainiui tai išsivysto į veiksmus, tampančius sportiniais, tikslo siekimą. Tada tie veiksmi paverčiami sportine veikla (Martens, 1999; Malinauskas, 2010).

L. Grajauskas (2008), apibendrinamas mokslininkų Ferrer-Caja, Weiss, Chen, Ennis, Alderman tyrimų duomenis, pažymi, kad pagrindiniai veiksniai, skatinantys vaikus ir paauglius sportuoti, yra: malonumas, socialinis patyrimas, kompetencijos didinimo galimybės, fizinis tobulėjimas, sėkmė ir laimėjimai. Pagrindinės priežastys, slopinančios norą sportuoti: nauji interesai, progreso nebuvimas, nuobodulys, pernelyg dideli kitų žmonių lūkesčiai ir spaudimas.

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). Svarbu suvokti, jog nagrinėti reikia ne pavienių asmens motyvų pasireiškimus, bet jo motyvų visumą. Šis požiūris leidžia daryti prielaidą, pagrindinių jaunųjų sportininkų poreikių suvokimas ir motyvų sportuoti atskleidimas, leidžia kryptingai veikti ugdytinio elgesį, stiprinti jo motyvaciją ir užtikrinti sportinio rengimo proceso tęstinumą bei efektyvumą.

1.2. Motyvacijos sportinei veiklai 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). L. Meidus

(2005) taip pat cituoja R. Nemovą, kad žmogaus elgesyje dominuoja dvi realiai susijusios motyvacijos pusės: skatinanti ir reguliuojanti. Skatinanti – lemia elgesio aktyvumą ir kryptingumą, reguliuojanti – atsako už tai, kaip elgesys nuo pradžios iki pabaigos klostosi esant vienokioms ar kitokioms sąlygoms.

Vaiko poreikių iškelimas aukščiau savųjų nereiškia, jog sportinė veikla turi būti neorganizuotas, nestruktūrizuotas žaidimas. Tai reiškia, jog sukuriant aplinką, kurioje ugdytiniai gali suvokti savo galimybes, jie taip pat mokosi suprasti save kaip individualią asmenybę. Paprastai tariant, treneris padeda ugdytiniams užaugti (Ofoke ir kt., 2015).

R. Malinauskas (2010) išskiria kelias pagrindines susistemintas motyvacijos teorijas:

- Bihevioristinė motyvacijos teorija;
- B. Cratty motyvacijos teorija;
- R. Murray poreikių motyvacijos teorija;
- Maslow poreikių hierarchijos teorija;
- F. Herzbergo motyvacijos teorija;
- Punio motyvacijos teorija;
- Kalyševio motyvacijos teorija;
- V. Hošenko ir kt. motyvacijos teorija;
- Palaimos motyvacijos teorija.

Šios sportinės veiklos motyvacijos teorijos siekia paaiškinti, kokius tikslus nori pasiekti sportininkai, kokie jų poreikiai ir kas juos motyvuoja. Šios teorijos aprašo kas duoda impulsą asmenybei elgtis tam tikru būdu, kaip sportininkas gali būti skatinamas.

Bihevioristinė motyvacijos teorija. K. DAVISAS ir J. NEWSTROMAS, Bihevioristinės teorijos autoriai, teigia, kad motyvai yra apibrėžiami kaip vidiniai (asmenybės), o stimulai – kaip išoriniai (aplinkos) veiksniai. Poreikiai sukuria įtampą. Individas išnagrinėja jį veikiančius stimulus ir nusprendžia, kurie iš jų tinkamiausi (Malinauskas, 2010). Autorius teigia, jog šis modelis dažnai yra efektyvus, tačiau jis neįvertina asmenybės savybių, motyvų formavimosi vidinių ir išorinių mechanizmų (motyvacijos). Šiuo atveju treneris neturi didelės įtakos sportininko motyvacijai, nes ugdytinis pats pasirenka, kuris veikimo modelis jam labiausiai tinka ir stengiasi juo vadovautis. Tokiu būdu treneris ugdytiniui įtakos turi tik tuomet, jeigu jo kaip sporto pedagogo veikla yra tinkamas veikimo modelis sportininkui. Taigi, jeigu sporto pedagogas nėra autoritetas – lyderis savo komandai arba ugdytiniui ši sportinės veiklos motyvacijos teorija gali efektyvi, siekiant darnaus sporto pedagogo ir ugdytinio darbo. L. MEIDUS (2005) pritaria šiai nuomonei teigdamas, kad jeigu nėra tarpusavio supratimo tarp trenerio ir komandos (ar ugdytinio), komandos valdymo ir organizacijos procesai bus pažeisti.

B. Cratty motyvacijos teorija. B. Cratty sako, kad sportininko motyvacija priklauso nuo trijų veiksnių: motyvų susiformavimo laiko, motyvų įsisavinimo laiko bei poreikių, susijusių su motyvais, rūšies (Malinauskas, 2003). R. Malinauskas (2003) teigia, kad vieni motyvai gali būti sąlygoti netolimos ateities, kiti – ankstyvos vaikystės, o dar kiti – tiesioginio bendravimo su kitais, pavyzdžiui treneriu. Sportininkas turi suvokti ir įsisąmoninti motyvus. Nepavykus įsisąmoninti motyvų sportininkas nesupranta, kas jį skatina veikti, kokia tikroji jo sportavimo priežastis. Šiuos motyvus keičia nuostatos – nusiteikimas konkrečios veiklos ar daiktų atžvilgiu (Metzler, 2011). Sportininko nuostatoms įtakos turi trenerio veikla, todėl ugdytiniui nesugebant įsisąmoninti motyvų treneris turi būti pirmasis ir pagrindinis ugdytojas bei nuostatų ir motyvų formuotojas.

Motyvaciją lemia tiek vidiniai (asmenybės), tiek išoriniai (situacijos) veiksniai, todėl pagrindinis trenerio uždavinys – išsiaiškinti, kaip sąveikauja vidiniai ir išoriniai veiksniai (Malinauskas, 2003). B. Cratty sportinės motyvacijos teoriją apibendrina jo sukurtas motyvacijos modelis.

F. Herzbergo motyvacijos teorija. Frederick'as Herzbergas papildė A. Maslow poreikių piramidę ir akcentavo, kad asmenybės motyvaciją veikia dviejų veiksnių grupės: palaikymo ir motyvacinių. *Palaikymo veiksniai:*

- Treniruotės sąlygos;
- Materialinis atlygis;
- Sportininko ir trenerio santykiai;
- Santykiai su komandos draugais.

Motyvacijos veiksniai:

- Tobulėjimo galimybės;
- Pripažinimo galimybės;
- Įvairūs laimėjimai.

F. Herzbergo motyvacijos teorija yra labai panaši į A. Maslow poreikių hierarchiją: palaikymo veiksniai atitinka fizinius poreikius (saugumo ir ateities užtikrinimo), motyvaciniai veiksniai susiję su aukštesnių lygių (saviraiškos) poreikiais (Malinauskas, 2003). F. Herzbergas neišskiria motyvų į išorinius ir vidinius, verčiau juos įvardindamas kaip palaikymo ir motyvacijos veiksnius, kurie turi ir vidinių, ir išorinių motyvacijos ypatumų.

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, 2003), kuri esanti viena iš veiklos motyvacijos atmainų, susijusi su individo poreikiu siekti

laimėjimų ir vengti nesėkmių. Laimėjimų motyvacija orientuoja asmenybę, siekti maksimaliai gerai atlikti užduotį. Svarbus laimėjimų motyvacijos ypatumas – ji tiesiogiai veikia sportinį rezultatą. Sportininko laimėjimų motyvacija tiesiogiai priklauso nuo jo vidinių santykių su tikslu, kurio jis siekia. Nagrinėjant motyvaciją sportui, dažniausiai remiamasi trimis laimėjimų motyvacijos teorijomis (laimėjimų poreikio, atribucijos, sėkmės tikslų) ir apsisprendimo teorija (Malinauskas, 2010).

Laimėjimų poreikio teorija. Šios teorijos pradininkai (cit. Malinauską, 2003- 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, 2003).

Asmeniniai veiksniai yra labai svarbūs bet kurioje veikloje ir jie pasireiškia tam tikrais motyvais. Šios teorijos požiūriu, kiekvienas individas turi du esminius laimėjimų motyvus: siekti laimėjimų ir vengti nesėkmių. Teigiama, kad laimėjimų siekimo motyvas – tai gebėjimas patirti pasididžiavimą ar pasitenkinimą savo laimėjimais, o nesėkmės vengimo motyvas yra gebėjimas patirti gėdą arba pažeminimą kaip pralaimėjimų padarinius. Sportininko sėkmingą veiklą išreiškia aukštas laimėjimų motyvacijos lygis ir žemas motyvacijos išvengti nesėkmės lygis. Toks sportininkas gerai įvertina savo gebėjimus, pastangas, todėl atmeta mintis apie nesėkmę. Stiprus laimėjimų siekis yra susijęs su tendencija užbaigti nutrauktą veiklą. Turintiems stiprią orientaciją į sėkmę asmenims būdingos pastangos atnaujinti, pratęsti pagrindinę veiklą. Orientacija į sėkmę padeda siekti tikslo, net jeigu tai trunka ilgą laiką ir veikla yra dažnai pertraukiama (Weinberg, Gould, 2006).

Atribucijos teorija. Atribucija – tai kito žmogaus psichinių savybių ir elgesio priežasčių aiškinimas ir interpretavimas (Martens, Webber, 2002). Atribucijos teorija atsako į klausimą, kaip sportininkai paaiškina savo sėkmes ir nesėkmes (Malinauskas, 2010). Sėkmės ir nesėkmės priežastimis galima laikyti gebėjimus, pastangas, užduoties sunkumą, laimingą atsitiktinumą. Sėkmės motyvaciją dažniausiai lemia tai, kaip asmuo suvokia ir aiškina savo nesėkmės ar sėkmės priežastis. Per pastaruosius kelis dešimtmečius įsitvirtino dvi teorijos, kuriomis dažniausiai aiškinama vaikų ir paauglių motyvacija aktyviai fizinei veiklai ir sportui – sėkmės tikslų ir apsisprendimo teorijos.

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 teigia, kad asmenys, orientuoti į meistriškumą, siekia kompetencijos ir jaučia pasitenkinimą veikla. Kitaip tariant, juos motyvuoja malonumas tobulintis ir kompetencijos įgijimas. Tuo tarpu asmenys, orientuoti į save ir savo ego įtvirtinimą, stengiasi bet kokia kaina laimėti prieš kitus. Pažymima, kad į ego orientuoti asmenys siekia pergalės įdėdami kuo mažiau pastangų (Gadson, 2001). Pažymima, kad savęs įtvirtinimo motyvų vedina asmenybė gali būti sėkminga bet kurioje veikloje tik tiek ilgai, kiek ji yra įgudusi aplenkti kitus. Jei į ego orientuota asmenybė konkurencinėje aplinkoje nepatirs sėkmės, t. y. pralaimės, tai ateityje ji greičiausiai vengs arba pasišalins iš tokios situacijos. Pastebima, kad orientuoti į užduotį ir meistriškumą asmenys pasižymi kur kas didesniu adaptyvumu ir didesnėmis pastangomis (Ofoke ir kt., 2015).

Apsisprendimo teorijoje (angl. *Self-determination theory*) asmens motyvacija ir su ja sietinas elgesys aiškinami pagal šaltinį, kaip elgesys yra valdomas, apsprendžiamas, reguliuojamas (Ryan, Deci, 2017). Iš esmės šaltiniai gali būti du: vidinis ir išorinis. Todėl mokantis, dirbant ar sportuojant ryškėja dvi motyvacijos rūšys:

- Vidinė motyvacija – tai noras būti veiksmingam ir veikti dėl pačios veiklos.
- Išorinė motyvacija – tai išorinio atlygio siekis arba noras išvengti bausmės (Martens, 1999).

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 (Ryan, Deci, 2000).

Apibendrinant, galima pastebėti, jog tarp daugelio egzistuojančių motyvacijos teorijų, šiuo metu itin svarbi sporto praktikoje pritaikyta apsisprendimo teorija. 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. Veiksniai galintys galintys daryti įtaką sportinės veiklos motyvacijai

K. Miškinio teigimu (2005), sporto pedagogui yra labai svarbu žinoti sportinės sėkmės motyvaciją. Norint tai išsiaiškinti, sporto pedagogas turi rasti atsakymą į tokius klausimus:

- koks sportininko požiūris į pasiektus rezultatus?
- dėl kokių motyvų sportininkas sportuoja (kas motyvuoja sportininką sportuoti)?
- koks sportininko nusiteikimas sunkiai dirbti?
- ar sportininkas objektyviai vertina savo ir kitų sportininkų laimėjimus?
- kokiomis priežastimis teisinga savo sportines nesėkmes?

Fizinio aktyvumo įpročiai formuojasi nuo ankstyvos vaikystės ir išlieka per visą gyvenimo laikotarpį. Užsiėmimas tinkama fizine veikla vaikystėje, paauglystėje yra puiki prevencinė priemonė išvengti įvairių sveikatos problemų. Tiriant jaunuosius sportininkus sportuoti skatinančius veiksnius svarbu atkreipti dėmesį, kad jų vertybinė sistema yra daugiaspektė, kadangi paauglystės laikotarpiu juos veikia daug vidinių ir išorinių veiksnių, o paauglystės amžiaus tarpsnis yra bene sudėtingiausias visame žmogaus gyvenime (Šertvytienė, Laskienė, 2008).

Motyvacijos stiprinimas – svarbi sportinio rengimo(-si) dalis (Malinauskas, 2003, 2010; Weinberg, Gould, 2006; Ryan, Deci, 2007; Vallerand, 2012), nes teigiama, kad motyvacija yra vienas svarbiausių veiksnių, galinčių veikti ir patį sportinį rezultatą.

Veiksnius, turinčius įtakos mokinių fiziniam aktyvumui galima būtų suskirstyti į keturias pagrindines grupes:

1. asmeninės psichinės ir fizinės savybės;
2. šeima;
3. fizinė aplinka;
4. socialinė aplinka.

Asmeninės psichinės ir fizinės savybės. Kiekvienas vaikas ir paauglys turi unikalių fizinių, psichologinių bei dvasinių savybių. Jo fizinė ir psichinė raida priklausoma nuo ekonominių, socialinių, psichologinių, genetinių ir kitokių veiksnių (Gillet ir kt., 2010). Todėl labai svarbu, kad kiekvienas pagal galimybes pats pasirinktų fizinio aktyvumo formas bei rūšis, atitinkančias asmeninius polinkius, nuostatas bei individualias savybes.

Kai kuriuose literatūros šaltiniuose pabrėžiama, kad pačios svarbiausios asmeninės savybės, turinčios įtakos sportavimui, yra asmens amžius ir lytis (Cuevas ir kt., 2016; Miškinis, 2005 ir kt.). Vienos fizinio aktyvumo formos ir rūšys labiau tinka mergaitėms, kitos berniukams (išskiriamos net „vyriškos“ ir „moteriškos“ sporto šakos).

Kiekvienoje srityje, kad ir kokia ji bebūtų, žmogaus veiklos efektyvumą lemia tai, kaip gebama sudominti žmogų ir paskatinti jį rezultatyviai veikti. Ne išimtis yra ir sportas – tik susidomėjęs sportu (dažniausiai – tam tikra sporto šaka) ir nuolat skatinamas žmogus gali

pasiekti gerų rezultatų. Jaunų žmonių noras treniruotis labiausiai priklauso nuo išankstinio jų nusistatymo, nuo jų požiūrio į gyvenimą, taip pat nuo užsibrėžtų pasiekti tikslų bei vidinės motyvacijos (Sabaliauskas, Poteliūnienė, 2010). Taip pat itin svarbu pabrėžti, kad sportininkai nuolat susiduria su daugybe prieštaravimų ir iššūkių (nerimu, jauduliu, stresinėmis situacijomis, konfliktais komandoje, ir t.t.) dėl kurių gali būti sumenkinami sportiniai rezultatai ar nusiviliama sportine veikla (Ofoke ir kt., 2015). Taigi, reikia nuolat ieškoti priemonių, kurios padėtų įveikti kylančius sunkumus bei sumažintų įtampą stresinėse situacijose.

Vidinė motyvacija atstovauja aukščiausią apsisprendimo motyvacijos laipsnį ir remiasi situacijomis, kuriose individai laisvai užsiima veiklose, kurios jiems įdomios ir teikia malonumą, bei kurios pasiūlo galimybę mokymuisi. Kai žmonės viduje motyvuoti, jie patiria susidomėjimą veikla, malonumą ir mokėjimo jausmą, bei kontrolę (Deci & Ryan, 1985; 2000). Vidinės motyvacijos elgesys yra susijęs su gera psichologine būsena, įdomumu, pasitenkinimu, malonumu ir užsispyrimu (Ryan, Deci, 2000). Palyginimui: išorinė motyvacija yra akivaizdi, kai individai atlieka veiklą, kadangi jie įvertina su ja susijusius rezultatus labiau negu veiklą pačiam sau (Vallerand, 2012).

Šeimos įtaka. Šeima – svarbiausia tautos ląstelė, kurioje dedami doros ir sveikatos pamatai, formuojama pasaulėžiūra, charakteris. Čia vaikas mokomas suprasti save, aplinkinį pasaulį. Šeimoje vaikas mokosi pažinti save, savo kūną, jo poreikius ir veiklos principus. Tėvų domėjimasis ir dalyvavimas mokymosi veikloje turi didelę įtaką vėlesniems gabaus vaiko laimėjimams. Žinoma, namų aplinkos poveikis yra tik viena visumos dalis, tačiau ji yra lemtinga. Deja, labai dažnai pamirštama, kad tėvai yra pirmieji savo vaikų mokytojai ir turi didžiausią įtaką jų ateičiai (Karageorghis, Terry, 2010).

Paauglystėje besiformuojantis tapatumas remiasi ateities vaidmeniu, kurie yra susiję su ankstesniais ir dabartiniais suvokimais. Ateities vizija yra formuojama šeimoje, tėvų ir vaikų bendradarbiavimo, vienas kito supratimo pagrindu. Pokalbiai šeimoje vaikui sudaro didžiulę įtaką tolimesniam ateities veiklai (Ntoumanis ir kt., 2018).

Buvo nustatyta, kad tėvai, kurie yra aktyvūs, turi aktyvesnį gyvenimo ritmą savo vaikus skatina palaikyti aktyvų gyvenimo tempą taip pat. Tėvai, kurie užsiima įvairia fizine veikla, atlieka pagrindinį vaidmenį vaiko gyvenime, suteikdami didžiulį pastūmėjimą, kad šis sportuotų. Teigiama, kad nuo seniai daug tėvų vaikus, jaunuolius skatina žaisti įvairius judriuosius žaidimus. Vaikai, kurių tėvai su jais kartu užsiimdavo fiziškai aktyvia veikla, buvo fiziškai aktyvesni nei vaikai, kurių tėvai su jais fiziškai aktyvia veikla neužsiimdavo (Metzler, 2011).

Taip pat vaikai labiau nori dalyvauti sportinėje veikloje, jei jų tėvai yra taip pat sportavę (Lisinskienė, Šukys, 2014).

Fizinė ir socialinė aplinka. Yra nemažai mokslinių įrodymų, kad fizinė aplinka, kurioje gyvename, turi gana reikšmingą įtaką vaikų ir paauglių fiziniam aktyvumui (Metzler, 2011). Žinoma, teigiama vaikų ir paauglių motyvacija būtų svarbesnis veiksnys nei aplinka. Tačiau, kol asmens motyvacija dar tik formuojasi, fizinė aplinka yra itin svarbi. Vienas iš aplinkos faktorių, galinčių daryti įtaką fiziniam aktyvumui, yra gausūs buitiniai patogumai bei įranga ir gebėjimas jais naudotis (Kretschmann, 2014). Paauglystė yra metas, kai, aktyviai sąveikaujant su socialine aplinka, intensyviausiai formuojasi žmogaus savęs suvokimas ir vertinimas, kurio pasekmės reikšmingos asmens adaptacijai ir gerovei. Paauglių savęs vertinimas glaudžiai susijęs su prisitaikymo prie bendraamžių poreikio tenkinimo. Savęs vertinimo lygiai susiformuoja vertinant savo veiklos rezultatus ir suvokiant, kaip tai vertina kiti (Karageorghis, Terry, 2010).

Motyvacija – psichofiziologinis vyksmas, reguliuojantis asmenybės veiklą ir santykius su aplinka motyvų kaitos pagrindu (Gillet ir kt. 2010).

Skiriamos dvi motyvacijos rūšys: vidinė ir išorinė. *Vidinė motyvacija* – tai noras būti veiksmingam, veikti dėl pačios veiklos. Vidinė motyvacija – tai impulsas naudoti savo sugebėjimus nepriklausomai nuo visų išorinių pagalbų. Kiekvienas kūdikis gimė su šiuo impulsu. Gyvenimo patirtis įtakoja kaip visa tai panaudoti ir išdėstyti. Vidinė motyvacija ragina individą gyvenimo cikle ieškoti ir visais būdais siekti naujų sugebėjimų, iššūkių. Jei asmuo savo veikos rezultatais yra patenkintas, jis toliau ieško pasitenkinimo ir savo kompetencijos įrodymų (Ryan, Deci, 2000).

Išorinė motyvacija – tai noras atlikti veiksmus dėl atlygio arba siekiant išvengti bausmės. Veikiant išorinei motyvacijai, elgesys kontroliuojamas ne pačiame žmoguje glūdinčių priežasčių (Vallerand, 2000). Išoriniai mokymosi motyvai slypi besimokančiųjų aplinkoje, jų tarpusavio santykiuose, visuomenėje. Jei mokomasi tik dėl pareigos ar baimės yra negatyvūs ir dažnai žaloja asmenybę, kelia sumaištį žmogaus jausmų pasaulyje, tampa neurozių ir kitokių fizinių bei dvasinių negalių priežastimi. Tolimi, ateities motyvai ateina į sąmonę vaikų, kurie nuo mažens jaučiasi lygiateisiški, vertingi ir dalyvauja suaugusių žmonių gyvenime, matydami jame nuostabaus dvasingo gyvenimo pavyzdžius, būdami džiaugsmingo, kad ir sunkaus darbo, filosofinių apmąstymų atmosferoje.

Motyvacija apima žmogaus poreikius, troškimus ir įsisąmonintus norus, interesus ir polinkius, vertybes, pažiūras ir įsitikinimus“ (Šniras, Bakanauskas, 2016). Anot A. Žemaitytės (2010) motyvacija perkelia sportuojantį asmenį iš nuobodulio į susidomėjimą, sukelia energiją ir padeda nukreipti viena linkme. Motyvacija padeda vaikui orientuotis į tikslą, suvokti kiek laiko reikės tikslui pasiekti, pažadina jo jautrumą pagalbai iš išorės, turi įtakos ugdymosi kokybei ir jos pasekmėms (Žemaitytė, 2010).

Veikla negali vykti be motyvacijos; be poreikio, be jausmo, be noro, be siekimų, be sėkmės išgyvenimo, be teigiamų nuostatų. Aktyvumo variklis kaip tik ir yra motyvas. Paprasčiausias jo darinys – įgimtas smalsumas, duomenys bei interesas. Tačiau, ne visada sportininkas suvokia savo motyvus. Jis aktyviai veikia ir tiek (Malinauskas, 2003).

Taigi, apibendrinant galima teigti, kad jaunuolių noras sportuoti ir savijauta fizinio ugdymo metu labiausiai priklauso nuo aplinkoje esančių dalyvių: trenerio ir kitų bendraamžių, kurie sportuoja kartu, tėvų. Tik tuomet kai aplinkoje vyrauja darnus mikroklimatas, geri tarpusavio santykiai tiek su treneriu, tiek su kitais sporto dalyviais, galima tikėtis, kad mokiniai noriai sportuos ir jaus motyvaciją siekti užsibrėžtų tikslų.

Šiuolaikinėje ugdymo sistemoje ypatingas dėmesys skiriamas lavinimui už formaliojo švietimo įstaigos ribų. Neformalusis vaikų švietimas tampa neatsiejama ugdymo dalimi, tikslingai orientuota į kompetencijų ir sėkmingos asmenybės ugdymą. Ši švietimo sritis sukuria alternatyvią mokymosi erdvę, teikia prasmingo laisvalaikio galimybes bei turi pozityvios įtakos sprendžiant popamokinio užimtumo problemas.

Lietuvos kontekste tirtos ir nagrinėtos kelios neformaliojo vaikų švietimo sritys. Viena iš jų – neformaliojo vaikų švietimo poveikis asmens brandai ir gerovei. Šia tema domėjosi Mykolo Romerio universiteto tyrėjai bei Lietuvos vaikų ir jaunimo centras. Tyrimais atskleista, kad beveik pusė jaunų žmonių savo asmeninę gerovę sieja su per neformalųjį vaikų švietimą įgyta patirtimi, o likę respondentai neigia NVŠ orientaciją į tikslingą kompetencijų ugdymą (Lietuvos vaikų ir jaunimo centras, 2017).

Nors jaunųjų sportininkų motyvacija gana išsamiai nagrinėta įvairiais aspektais (asmeninių psichinių ir fizinių savybių, šeimos įtakos, fizinės aplinkos, socialinės aplinkos), tačiau tyrimų kuriuose būtų nagrinėjama sportinio ugdymo programos arba sporto šakos įtaka beveik nėra.

Iš anksčiau aptartų teorijų geriausiai motyvaciją sportinio ugdymo programos arba sporto šakos tipu geriausiai galėtų paaiškinti apsisprendimo (self-determination) teorija.

2. TYRIMO METODOLOGIJA IR REZULTATAI

2.1. Tyrimo metodologija

Tyrimas grindžiamas šiomis teorijomis:

- **Apsisprendimo teorija** (Deci, Ryan, 1985, 2000). Šioje teorijoje teigiama, kad žmonės veikia stengdamiesi patenkinti pagrindinius psichologinius (*kompetencijos, autonomijos ir santykių su kitais žmonėmis*) poreikius. Anot šios teorijos pradininkų (Deci, Ryan, 1985, 2000), tik veikloje ar situacijoje, tenkinančioje šiuos esminius psichologinius poreikius, galima tikėtis padidėjusios motyvacijos būsenų ir aktyvumo, kylančio iš vidaus. Pedagogų tikslas – siekti ir skatinti tokį ugdytinio elgesį, kuris būtų autonomiškas ir sąlygotas asmeninio apsisprendimo (Deci, Ryan, 2000).
- **Fizinio ugdymo teorija** (STŽ). Taikomoji pedagogikos ir edukologijos mokslo šaka, mokslas apie asmens kūno kultūrą, fizinių galių plėtotę. Fizinio ugdymo teorijos paskirtis – rinkti, teoriškai apibendrinti objektyvias žinias apie asmens kūno kultūrą, kurti tiriamųjų reiškinių valdymo būdus. Fizinio ugdymo teorija tiria valdymą, kryptingą fizinio ugdymo vyksmą, ryšius su kitomis ugdymo sritimis (protiniu, estetiniu lavinimu), sveika gyvensena.

2.1.1. Tyrimo metodai

Atliekant tyrimą taikyti šie **metodai**: *teorinė analizė ir apibendrinimas, anketinė apklausa, matematiniai ir statistiniai metodai*.

Anketinei apklausai naudota *sporto motyvacijos skalė* (Grajauskas, Razmaitė, 2017). Skalę sudaro 28 teiginiai, kurie po keturis skirstomi į 7 poskales (1 lentelė). Atsakydami į kiekvieną teiginį, tiriamieji turėjo pasirinkti atsakymo variantus septynių pakopų skalėje nuo „visiškai nesutinku“ (1) iki „visiškai sutinku“ (7).

1 lentelė. **Sporto motyvacijos skalės sandara (pagal Grajauskas, Razmaitė, 2017)**

<i>Motyvų grupė</i>	<i>Poskalė</i>	<i>Teiginių skaičius poskalėje</i>
Vidinių motyvų	Vidinė motyvacija – sužinoti	4
	Vidinė motyvacija – siekti tobulumo	4
	Vidinė motyvacija – patirti	4
Išorinių motyvų	Išorinė motyvacija – indentifikuotis, susitapatinti	4
	Išorinė motyvacija – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas	4

	Išorinė motyvacija – tiesioginis išorinis reguliavimas	4
–	Nemotyvuotumas	4

Tyrimo etika. Pažymėtina, kad, vykdant apklausą, kreipimesi į tiriamuosius akcentuoti šie dalykai:

- a) nurodyta, kad teikiamoje anketoje nėra klausimų, atsakymai į kuriuos leistų identifikuoti konkretų asmenį bei įstaigą, kurioje tas asmuo sportuoja ar treniruoja;si;
- b) atkreiptas dėmesys, kad klausimyno teiginiai teikiami pagarbiu stiliumi, nesudarant prielaidų respondentams prarasti privatumą;
- c) pabrėžta, kad dalyvavimas apklausoje yra asmeninis apsisprendimas;
- d) paaiškinta, kad skelbiant tyrimo rezultatus, tyrime sutikusių dalyvauti respondentų charakteristikos bus pristatytos pateikiant apibendrintą statistinę informaciją.

Taigi, apklausa ir pats tyrimas organizuoti laikantis pagrindinių tyrimo etikos principų: *konfidencialumo, geranoriškumo, pagarbos asmens orumui, teisingumo.*

Matematiniai ir statistiniai metodai. Duomenys rinkti, apibendrinti ir apdoroti tolimesniai skaičiavimui Microsoft Excel programoma. Naudoti aprašomosios statistikos metodai (*vidurkis, standartinis nuokrypis*), hipotezių tikrinimo metodai (*Stjudento kriterijus nepriklausomoms imtims, vienfaktorinė dispersinė analizė*) ir koreliaciniai metodai (*Pirsono koreliacijos koeficientas*) (Williams, Monge, 2001). Skaičiavimai atlikti SPSS programa (Berkman, Reise, 2012), o paveikslai braižyti Microsoft Excel programa (Gulbinas, 2002).

2.1.2. Tyrimo organizavimas

Tyrimas ir darbo rengimas vyko šiais etapais:

I etapas (2019 m. rugsėjis – 2019 m. lapkritis). Etapo metu buvo analizuojama mokslinė ir metodinė literatūra, pasirinktas tyrimo objektas, formuluojama darbo tema, išskirti tyrimo tikslas ir uždaviniai, išanalizuoti tyrimo metodai, pasirinktas tyrimo instrumentas.

II etapas (2019 m. gruodis – 2020 m. vasaris). Etapo metu buvo vykdoma apklausa, toliau tęsiamos mokslinės ir metodinės literatūros studijos, formuluojami tyrimo tikslas ir uždaviniai.

III etapas (2020 m. kovas – 2020 m. gegužė). Etapo metu buvo sisteminami ir analizuojami tyrimo rezultatai, rengiamos išvados, rengiamasi darbo gynimui.

2.1.3. Tiriamieji

Tyrimo imtis patgioji, tikslinė. Tyrime dalyvavo 648 jaunieji sportininkai Klaipėdos, Šiaulių, Panėvežio ir Joniškio sportinio ugdymo įstaigų. Vidutinis tiriamųjų amžius 15–17 metų. Tiriamųjų imties skirstiniai pagal sportinio ugdymo programas ir sporto šakos tipą pateikti 2 ir 3

lentelėse. Tiek pagal lytį, tiek ir pagal amžių tiriamieji abiejuose skirstiniuose pasiskirstė tolygiai.

2 lentelė. **Tiriamųjų imties skirstinys pagal sportinio ugdymo programas**

Parametras	NEF	FŠP	VUP
Tiriamųjų skaičius	176	348	124
Proc.	27,2	53,7	19,1

NEF – neformaliojo sportinio ugdymo programa; **FŠP** – Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programa; **VUP** – Pagrindinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu, arba vidurinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu programos.

3 lentelė. **Tiriamųjų imties skirstinys pagal sporto šakos tipą**

Parametras	Individuali	Dvikovos	Komandinė
Tiriamųjų skaičius	135	234	184
Proc.	24,4	42,3	33,3

2.2. Tyrimo rezultatai ir jų analizė

Sportinės veiklos motyvacija nusakoma kaip visuma motyvų, kurie yra labai svarbūs sportininko aktyvumui, siekiant užsibrėžtų tikslų pratybose bei varžybose (Locke, Schattke, 2019). Jaunųjų sportininkų motyvacijos tyrimai įgauna nemažą reikšmę norint atsakyti į klausimus, kodėl pasirenkama būtent sportinė veikla tarp kitų galimų sričių.

Lietuvos *Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijose* (2019⁵, I skyrius, § 3.1-3.3) išskiriamos trijų tipų sportinio ugdymo programos: *pagrindinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu*, *vidurinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu* (t.y. Sporto gimnazija), *formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programa* ir *neformaliojo sportinio ugdymo programa*. Visos įvardijamos programos turi savo tikslus, kuriais siekiama ugdyti sportuojančiųjų gebėjimus, formuoti įgūdžius ir plėtoti kompetencijas (sportines, socialines). Pažymėtina ir tai, kad skirtingo sportinio tipo programos, atliepiančios ugdymo tikslus turi ir ne vienodą pratybų dažnį per savaitę.

Daugelio mokslininkų (Ada, Cetinkalp, Altiparmak, 2018; Williams, Monge, 2001; Grajauskas, Čepulėnas, 2009; Kretschmann, 2014 ir kt.) teigimu vienas svarbesnių vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo didinimo veiksnių yra motyvacija, todėl aktualu nustatyti, kas motyvuoja jaunuosius sportininkus užsiimti fizine veikla ir kaip tai reiškia skirtingų sportinio ugdymo programų bei sporto šakų ugdytinių tarpe.

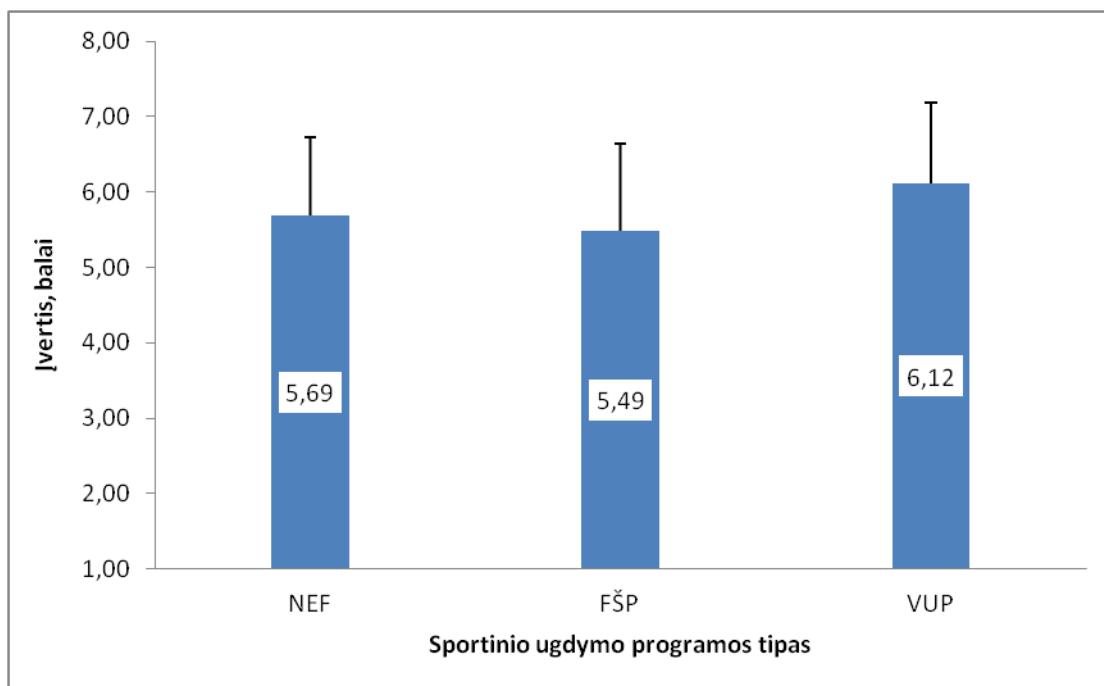
2.2.1. Jaunųjų sportininkų vidinės motyvacijos raiškos analizė

Sporto mokslininkų tyrimuose nurodoma, kad pastaruoju metu labiausiai paplitusios kelios teorijos, kuriomis remiantis aiškinama motyvacija sportinei veiklai. Viena populiariausių yra *apsisprendimo teorija*, pagal kurią asmens motyvacija yra pasirinktas ir valdomas elgesys, kurį skatinti veikti gali tiek vidiniai, tiek išoriniai motyvai (Cuevas, Garcia Lopez, Serra-Olivares, 2016; Ryan, Deci, 2007; Grajauskas, Razmaitė, 2017). Sportininko vidinė motyvacija yra susijusi su siekiu sužinoti, patirti ir siekti tobulumo (Standage, Ryan, 2018).

Analizuojant jaunųjų sportininkų vidinės motyvacijos „sužinoti“ raišką, priklausomai nuo sportinio ugdymo programos (1 pav.), nustatyta, kad pasirinkta sportinio ugdymo programa yra reikšmingas veiksnys ($F = 14,7$; $p = 0,000$). Pažymėtina, jog *Pagrindinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu*, arba *vidurinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu* programos tiriamųjų vidinė motyvacija „sužinoti“ yra stipriausia (6,12 balo). Tyrimu nustatytos bendrosios tendencijos tarp vidinės motyvacijos – „sužinoti“ skalės teiginių: *Pagrindinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu*,

⁵ TAR, 2019-09-04, Nr. 14105

arba vidurinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu programos sportininkai labiausiai vertina malonumą, patiriamą atrandant naujus pratimus ir treniravimosi metodus ($p = 0,000$), įdomumą sužinant daugiau apie sportą, kuriuo jie užsima ($p = 0,031$). Analizuojant tyrimo rezultatus, matyti, kad motyvacija „sužinoti“ silpniausiai reiškiasi *Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programų* ugdytinių tarpe (5,49 balo).



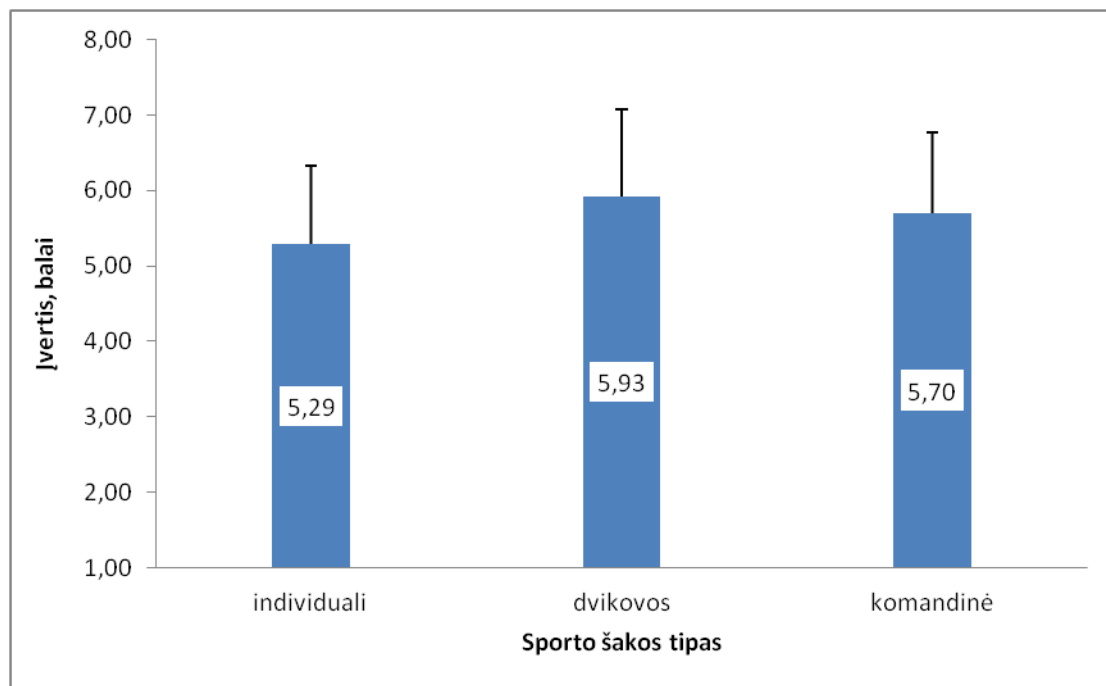
1 pav. Jaunųjų sportininkų vidinės motyvacijos – sužinoti raiška priklausomai nuo sportinio ugdymo programos ($F = 14,7$; $p = 0,000$)

Sporto mokslininkai pažymi, kad motyvaciją gali veikti ne tik fiziniai, socialiniai ar psichologiniai veiksniai, bet ir sporto šakos specifika, populiarumas, kas gali lemti sportininko norą siekti karjeros, galimybę pasilikti sporte (Malinauskas, 2010; Standage, Ryan, 2018).

Pažymima, kad skirtinga sporto šaka gali daryti didelę įtaką sportininko motyvų raiškai bei formavimuisi. Individualioje sporto šakoje sportininkas gali jaustis užtikrintai, pasitikėti savimi, o komandinėje sporto šakoje tas pats sportininkas gali būti intravertu, jaustis nereikšmingu (Mėlinis, Vilkas, 2018). Atsižvelgiant į sporto mokslininkų tyrimų išvadas, šiame tyrime buvo siekiama išnagrinėti motyvų, pasireiškiančių individualiose, dvikovos ir komandinėse sporto šakose, skirtumus.

Analizuojant jaunųjų sportininkų vidinės motyvacijos – sužinoti raišką priklausomai nuo sporto šakos tipo, nustatyti reikšmingi skirtumai ($p = 0,000$) (2 pav.). Tyrimo rezultatai parodė, kad tai labiausiai reikšminga yra dvikovos sporto šakų jaunesiems sportininkams. Vertinant atskirus vidinės motyvacijos – sužinoti skalės teiginius, nustatyta, kad dvikovos sporto šakų jaunesni sportininkai labiau nei kitų sporto šakų sportininkai yra motyvuoti dėl įdomumo, noro

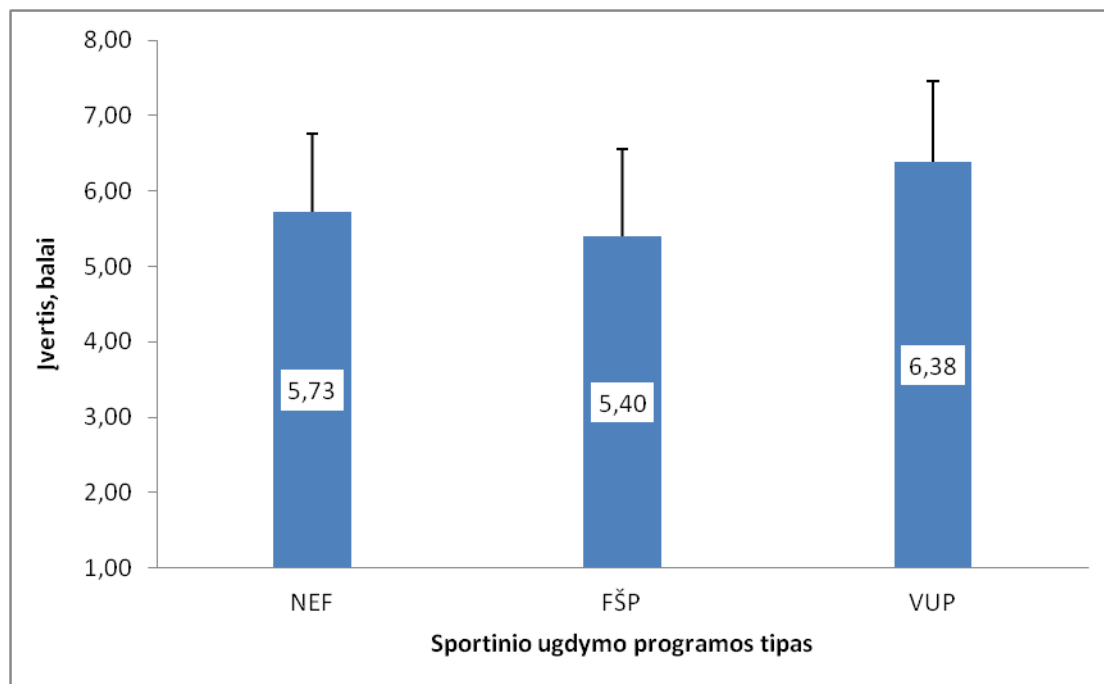
daugiau sužinoti apie sportą (5,99 balo; $p = 0,017$), nes išmoksta naujų pratimų (6,14 balo; $p = 0,004$) bei patiria malonumą, atrasdami naujus pratimų atlikimo būdus (5,86 balo; $p = 0,000$). Pažymėtina, kad individulių sporto šakų jaunujieji sportininkų pritarimas šiems teiginiams žymiai mažesnis. Pagal gautus tyrimo rezultatus teigtina, kad tam įtakos gali turėti sporto šakos specifiškumas ir dinamika.



2 pav. Jaunųjų sportininkų vidinės motyvacijos – sužinoti raiška priklausomai nuo sporto šakos tipo ($F = 13,7$; $p = 0,000$)

Gauti tyrimo duomenys rodo, kad analizuojamų skirtingų sportinio ugdymo programų ugdytiniai pasižymi stipria vidine motyvacija – subskalės „siekti tobulumo“ įverčiai siekė 5,73 – 6,38 balo (3 pav.). Nustatyta, kad labiausiai tai aktualu jaunesiems sportininkams, priklausantiems *Pagrindinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu, arba vidurinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu programoms* ($p = 0,000$). Kalbant apie tiriamųjų vidinę motyvaciją siekti tobulumo, labiausiai vertinamas malonumas, jaučiamas tobulinant savo silpnąsias vietas ($p = 0,000$), sportinius įgūdžius ($p = 0,000$) ir naujų sudėtingų sporto pratimų įvaldymas ($p = 0,000$).

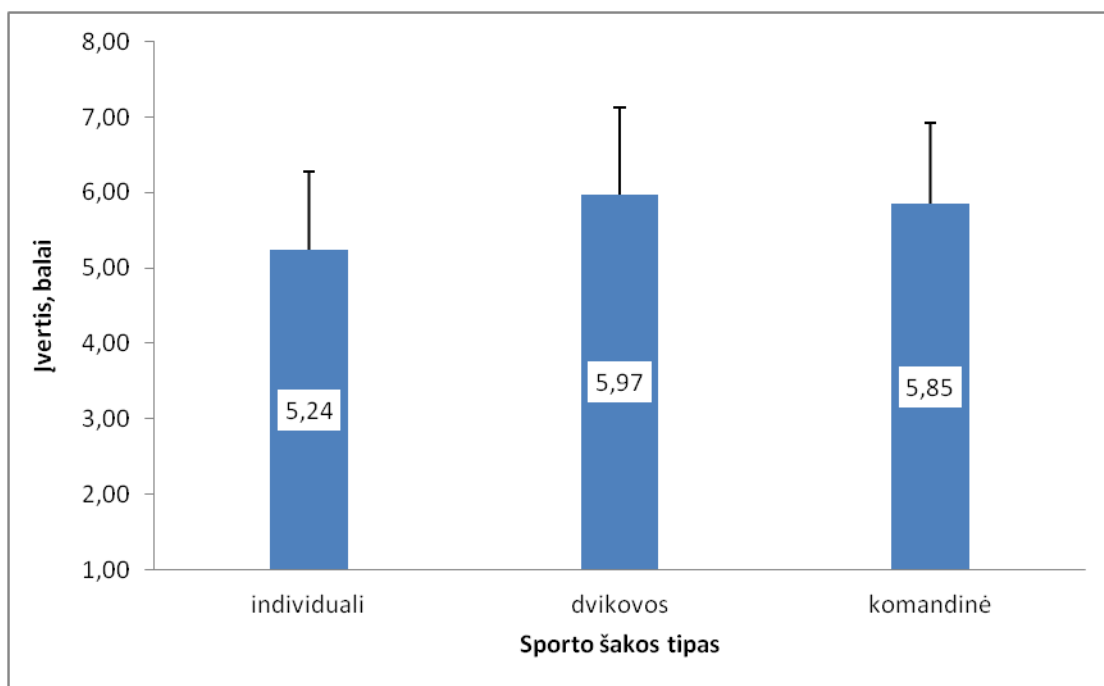
Mokslininkų teigimu (Martens, Webber, 2002) aukštas vidinės motyvacijos lygis yra susijęs su padidėjusiu pasitenkinimu sportine veikla ir aukštesniu sportiškumu. Būtų galima teigti, kad sporto gimnazijų ugdytiniai yra labiau patenkinti savo sportine veikla.



3 pav. Jaunųjų sportininkų *vidinės motyvacijos – siekti tobulumo* raiška priklausomai nuo sportinio ugdymo programos ($F = 37,1$; $p = 0,000$)

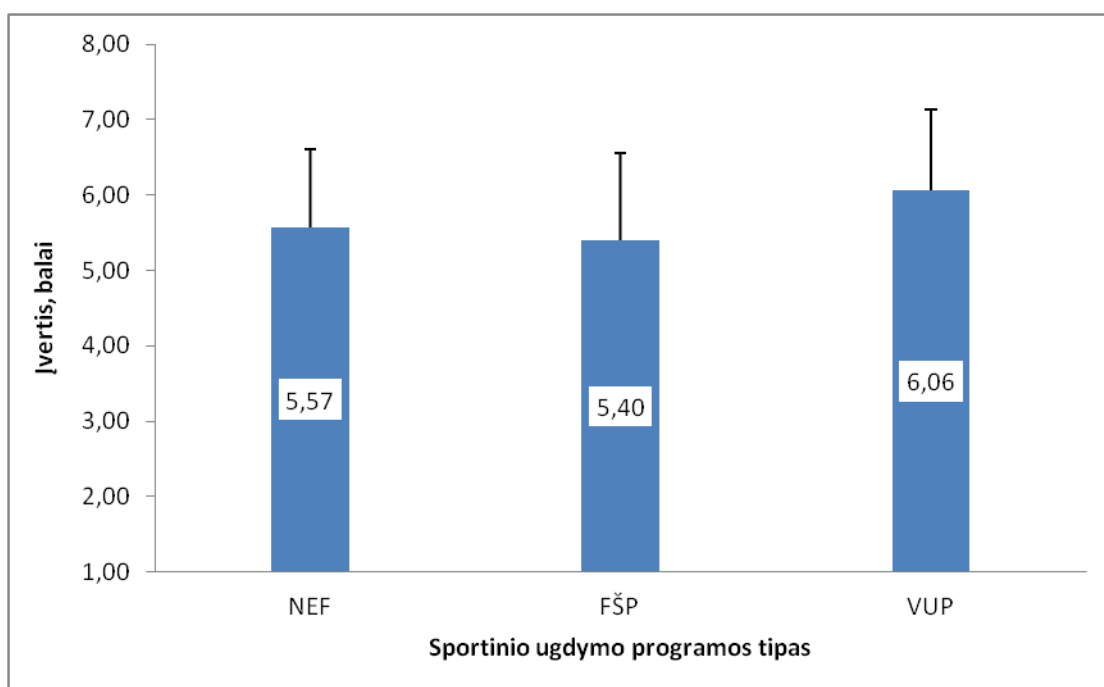
Rezultatai atskleidžia, kad *vidinė motyvacija – siekti tobulumo* sportinėje veikloje labiausiai pasireiškia dvikovos sporto šakų ugdytinių tarpe ($p = 0,000$) (4 pav.). Teigtina, kad jaunuosius dvikovos sporto šakų ugdytinius kryptingai motyvuoja šie aspektai: malonumo jautimas, tobulinant savo silpnąsias vietas ($p = 0,000$), naujų, sudėtingų pratimų mokymasis ($p = 0,000$) ir įvaldymas ($p = 0,000$). Vertinant kitų sporto šakų tipų jaunųjų sportininkų motyvacijos raišką, pažymėtina, kad jautimas pasitenkinimą, tobulinant sportinius įgūdžius labiausiai reiškiasi komandinių sporto šakų atletų tarpe ($p = 0,000$).

Sporto mokslininkai, tyrę komandinių sporto šakų atletų motyvaciją, išskiria tam tikrus aspektus – pradedantieji atletai pirmiausia savo laiką aukoja komandai, užuot jį skyrę individualiam tobulėjimui (Metzler, 2011). Net ir tada kai įgaunami atitinkami įgūdžiai, komandinio sporto šakų atletai aukojasi ir toliau, nes tada jiems reikia suvokti komandos taisykles, sukurti tvarius santykius su treneriu bei komandos nariais, įvertinti, kad jie yra komandos nariai ir savo asmeninius siekius aukoti komandos siekių labui (Weinberg, Gould, 2006).



4 pav. Jaunųjų sportininkų *vidinės motyvacijos – siekti tobulumo* raiška priklausomai nuo sporto šakos tipo ($F = 20,1$; $p = 0,000$)

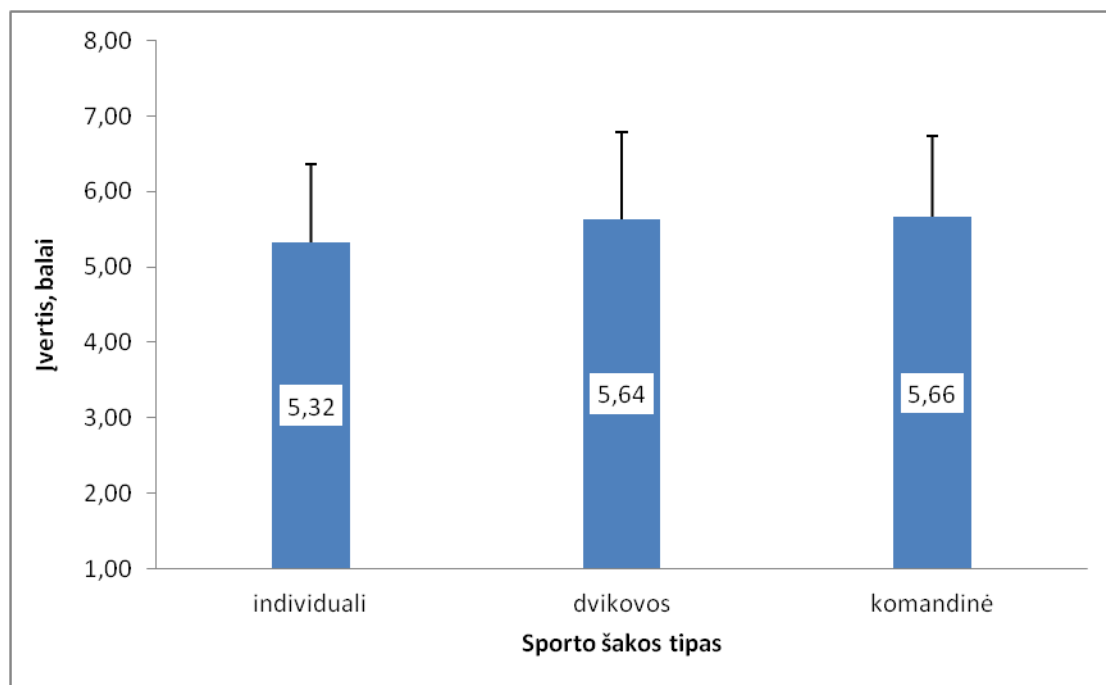
Vertinant jaunųjų sportininkų *vidinės motyvacijos patirti* raišką pastebima, kad sportinio ugdymo programa yra reikšmingas veiksnys ($p = 0,000$) (5 pav.). Nustatyta, kad tai svarbiau yra *Pagrindinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu, arba vidurinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu programų* jaunesiems sportininkams.



5 pav. Jaunųjų sportininkų *vidinės motyvacijos – patirti* raiška priklausomai nuo sportinio ugdymo programos ($F = 20,3$; $p = 0,000$)

Tyrimo rezultatų analizė atskleidė, kad labiausiai juos motyvuoja sportuoti patiriamos emocijos ir azartas ($p = 0,000$) bei noras visiškai pasinerti į sportinę veiklą ($p = 0,000$). Pastebėtina, kad motyvas sportuoti dėl įdomios patirties ir nuotykių įgyjimo visiems tiriamiesiems yra aktualus. Nors nenustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p = 0,309$), bet labiau tam pritaria neformaliojo sportinio ugdymo programos ugdytiniai (6,22 balo).

Jaunųjų sportininkų vidinės motyvacijos „patirti“ raiškos įverčių analizė parodė, kad yra nustatyti statistiškai patikimi skirtumai tarp skirtingos sporto šakos tipo sportininkų nuomonės ($p = 0,006$) (6 pav.). Pažymėtina, kad patirimo motyvai labiausiai aktualūs yra komandinių sporto šakų jauniems sportininkams (5,66 balo), o mažiausiai – individualių sporto šakų tiriamiesiems (5,32 balo). Analizuojant atskirus vidinės motyvacijos „patirti“ poskalės teiginius, išaiškėjo, kad komandinių sporto šakų jaunieji sportininkai labiausiai motyvuoti yra dėl patiriamų emocijų, azarto ($p = 0,021$) bei noro visiškai „pasinerti“–įsitraukti į sportinę veiklą ($p = 0,002$). Kad sportuojama dėl galimybės patirti aštrių pojūčių ir nuotykių – tai aktualiausia dvikovos sporto šakų jauniems sportininkams ($p = 0,032$). Nustatyta, kad sportavimo motyvas dėl galimybės įgyti įdomios patirties – vienodai svarbus visų sporto šakų tiriamiesiems ($p = 0,135$). Gauti tyrimo rezultatai atskleidžia skirtingų sporto šakų specifikos aspektus ir jaunųjų sportininkų motyvaciją tai patirti.



6 pav. Jaunųjų sportininkų vidinės motyvacijos – patirti raiška priklausomai nuo sporto šakos tipo ($F = 5,1$; $p = 0,006$)

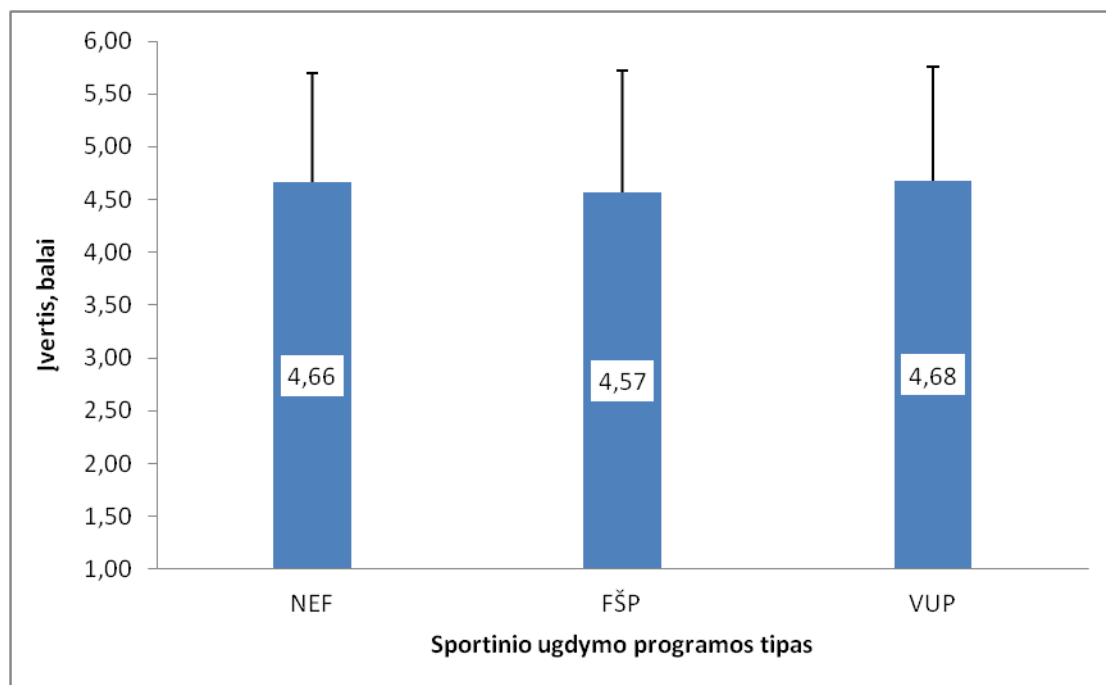
2.2.2. Jaunųjų sportininkų išorinės motyvacijos raiškos analizė

Apsisprendimo teorijoje, priešingai nei kitose motyvacijos teorijose, išorinė motyvacija nėra vientisas konstruktas, bet kompleksas sudarytas iš skirtingų elgesio reguliacijos formų. Išorinę motyvaciją galima nusakyti kaip reiškinių, kuris kartu ir kontroliuoja žmogaus elgesį ir kartu gali virsti vidinės motyvacijos forma (Richardson, Karabenick, Watt, 2014).

Apsisprendimo teorijos šalininkų teigimu identifikacija atspindi sąmoningą asmens elgesį, kuris yra reikšmingas jam pačiam (Ryan, Deci, 2017).

Tiriant jaunųjų sportininkų išorinės motyvacijos – identifikotis, susitapatinti raišką išaiškėjo, kad priklausymas skirtingo sportinio ugdymo programai nėra reikšmingas veiksnys ($p = 0,578$ (7 pav.). Nustayta, kad visų sportinio ugdymo programų ugdytinių pritarimas šios skalės teiginiams panašus, t.y. įverčių balų intervalas (4,57 – 4,68 balo). Nors nenustatyti reikšmingi skirtumai tarp analizuojamų grupių tiriamųjų atsakymų, bet galima daryti prielaidą, kad jaunesiems sportininkams vienodai svarbus dalyvavimas sportinėje veikloje, nes tai prisideda prie jų asmenybės raidos ir tobulėjimo.

Analizuojant atskirus išorinės motyvacijos identifikotis-susitapatinti teiginius išaiškėjo, kad *Neformaliojo sportinio ugdymo programos* jaunesni sportininkai itin vertina tai, kad jie išmoksta tokių dalykų, kurie galėtų praversti ir kitose gyvenimo srityse ($p = 0,023$).

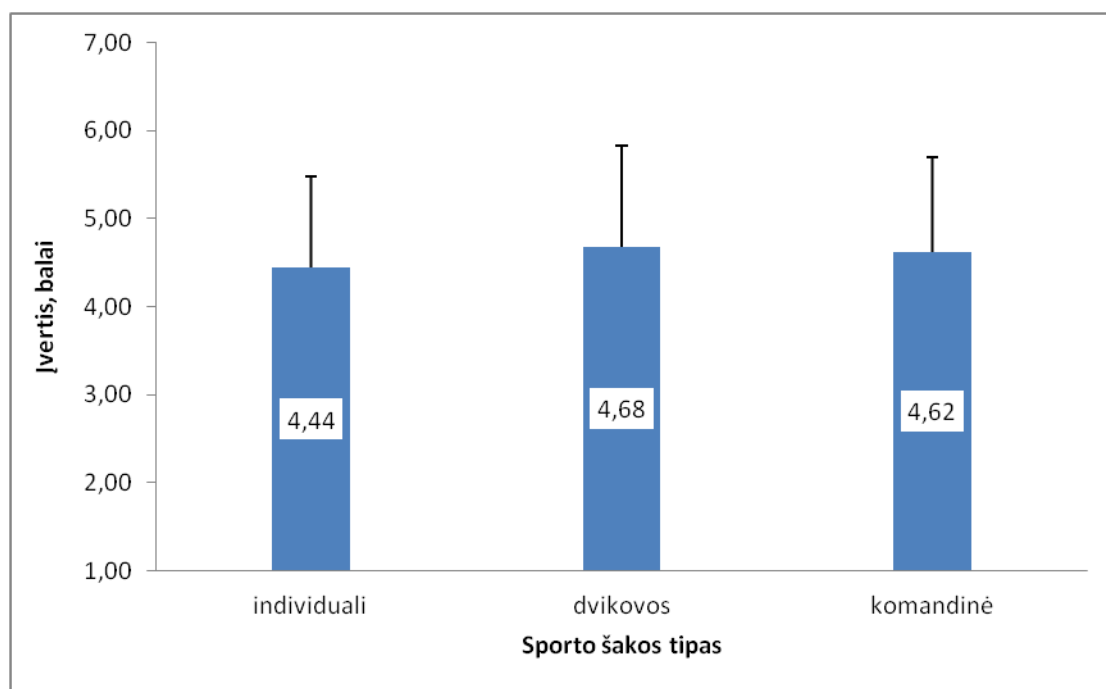


7 pav. Jaunųjų sportininkų išorinės motyvacijos – identifikotis, susitapatinti raiška priklausomai nuo sportinio ugdymo programos ($F = 0,6$; $p = 0,578$)

Mokslininkų (Hinkson, 2018; Pelletier ir kt., 2008) teigimu identifikavimasis sporte suprantamas kaip procesas, kuriuo atletas įgyvendina savo galimybes tam, kad priartėtų prie savo numatyto (susikurto arba nužiūrėto) projekto: personažo, gyvenimo pavyzdžio, idealo, autoriteto.

Tyrimo rezultatai parodė, kad identifikavimo-susitapatinimo motyvai visiems tiriamiesiems yra vienodai svarbūs ($p = 0,248$) (8 pav.).

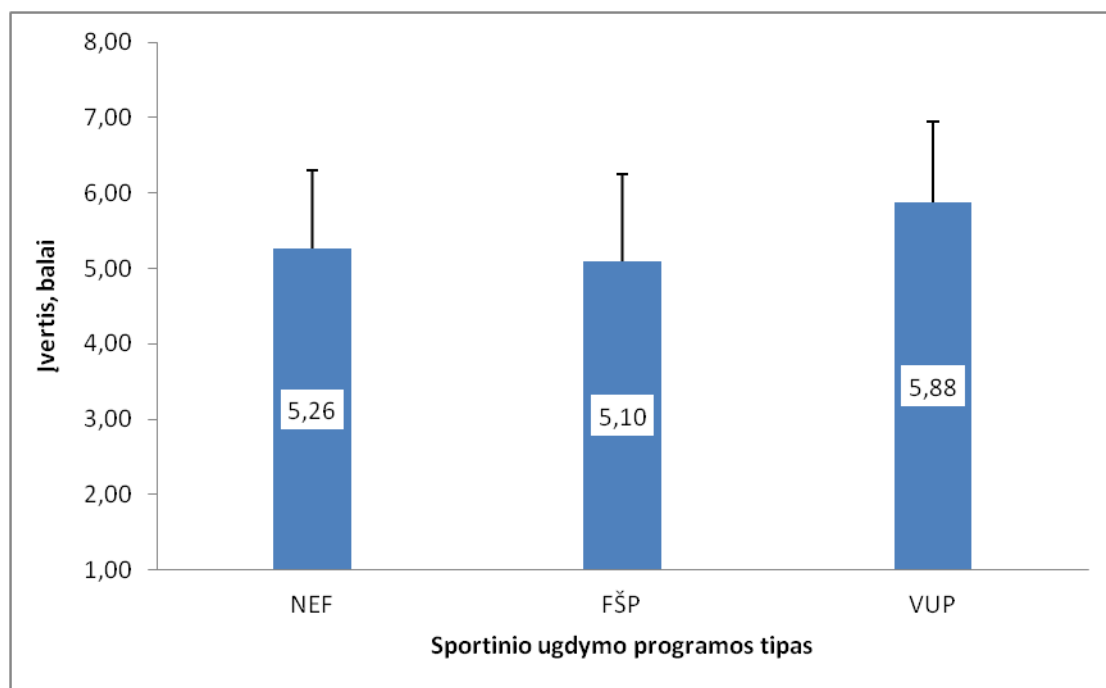
Vertinant skirtingų sporto šakų tiriamųjų išorinę motyvaciją – identifikuotis, susitapatinti dvikovos sporto šakų jaunieji sportininkai labiau nei kitų sporto šakų atstovai išreiškė pritarimą, kad sportuojant galima ugdyti kitas asmenines savybes ($p = 0,001$), kad kultivuodami dvikovos sporto šaką, jie išmoksta tokių dalykų, kurie gali praversti ir kitose gyvenimo srityse ($p = 0,007$). Visų skirtingų sporto šakų jaunieji sportininkai nepritaria, kad sportavimas yra geriausias būdas susirasti draugų ($p = 0,305$) ar geriems santykiams palaikyti ($p = 0,312$).



8 pav. Jaunųjų sportininkų išorinės motyvacijos – identifikuotis, susitapatinti raiška priklausomai nuo sporto šakos tipo ($F = 1,4$; $p = 0,248$)

Tyrimo rezultatai rodo, kad išorinės motyvacijos „nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas“ motyvas labiausiai pasireiškia *Pagrindinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu, arba vidurinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu programų*, t.y. sporto gimnazijų jaunųjų sportininkų tarpe, (5,88 balo), o silpniausiai *Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programai* priklausančiųjų tarpe (5,10 balo) (9 pav.). Nustatytas skirtumas tarp analizuojamų skirtingo sportinio ugdymo programų tipo ugdytinių atsakymų yra statistiškai reikšmingas ($p = 0,000$). Analizuojant tyrimo rezultatus nustatyta, kad nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo sportavimo motyvacija dėl geros formos yra aktuali visiems tiriamiesiems. Labiausiai tai

pasireiškia *Pagrindinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu, arba vidurinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu programų*, t.y. sporto gimnazijų jaunųjų sportininkų tarpe (6,21 balo; $p = 0,021$). Pagal gautus tyrimo rezultatus būtų galima daryti prielaidą, kad sporto gimnazijų ugdytiniai, turėdami daugiau sporto pratybų per savaitę bei gaudami didesnę valstybės finansavimą, galbūt jaučia tam tikrą spaudimą būti geros formos ir jaučiasi sutrikę, kai tokios formos nėra (5,83 balo; $p = 0,000$).



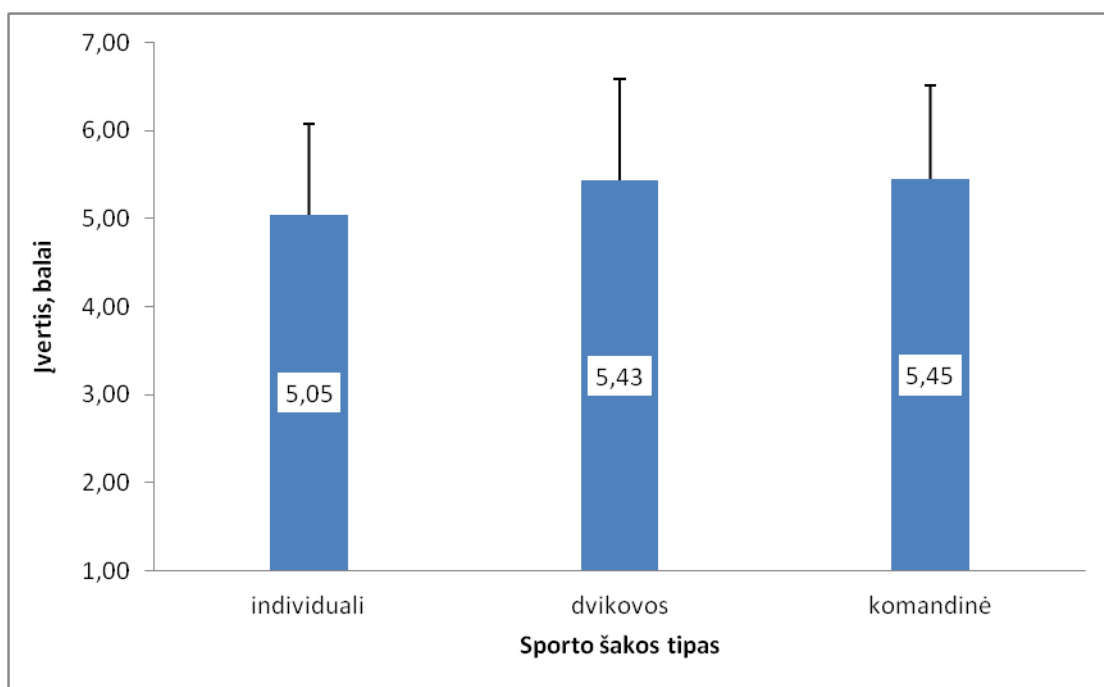
9 pav. Jaunųjų sportininkų išorinės motyvacijos – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas raiška priklausomai nuo sportinio ugdymo programos ($F = 20,8$; $p = 0,000$)

Mokslininkų (Deci, Ryan, 2017; Grajauskas, Čepulėnas, 2009; Sabaliauskas, Poteliūnienė, 2010) tyrimų išvadose pateikiama, kad sportininkai, kurie yra motyvuojami *išorinės motyvacijos – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas*, jaučia tam tikrą spaudimą būti geros formos ir jaučiasi ne kaip, kai to negali pasiekti.

Tiriant jaunųjų sportininkų *išorinės motyvacijos – nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo* raišką išaiškėjo, kad tai labiausiai reikšminga komandinių sporto šakų jauniems sportininkams ($p = 0,005$) (10 pav.). Nustatyta, kad dvikovos ir komandinių sporto šakų ugdytinių pritarimas šios skalės teiginiams panašus, t.y. įverčių balų intervalas (5,43–5,45 – 4,68 balo).

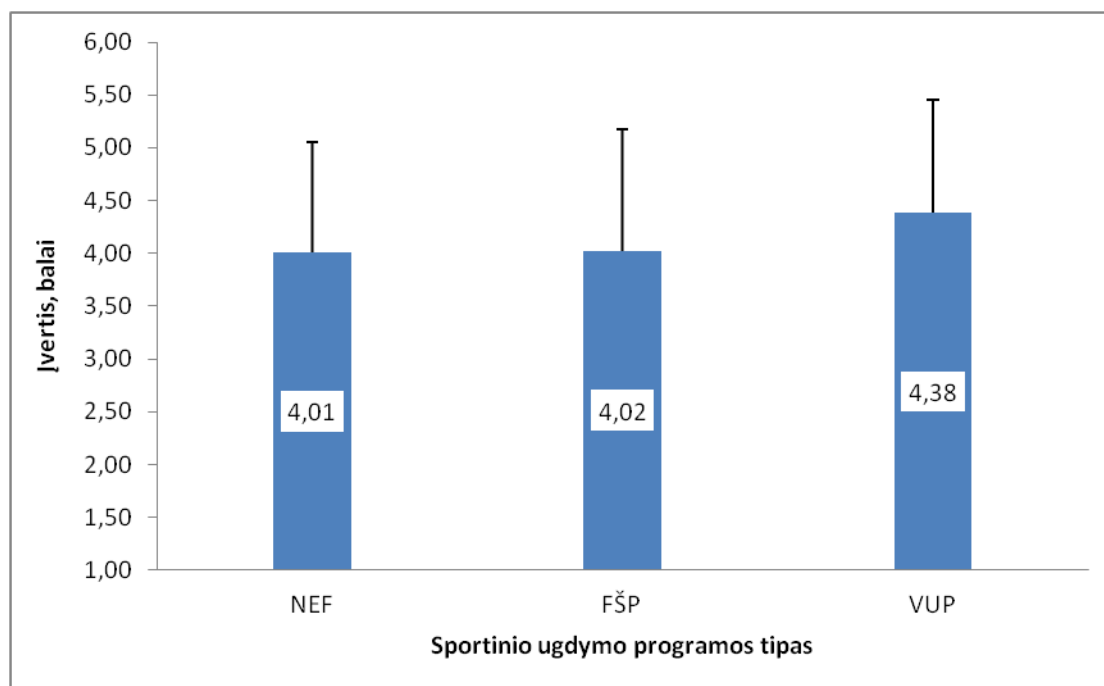
Nors statistiškai patikimų skirtumų tarp skirtingų sporto šakų tiriamųjų pritarimo, kad sportuojama nes tai būtina dėl geros sportinės formos nenustatyta ($p = 0,123$), bet tyrimo rezultatai rodo, kad šiam siekiui yra didelis pritarimas visose grupėse (vid. 5,95 balo).

Pažymėtina, kad dvikovos sporto šakų jaunieji sportininkai labiau nei kitų sporto šakų tiriamieji jaučia tam tikrą spaudimą ir jaučia, kad privalo sportuoti ($p = 0,000$).



10 pav. Jaunųjų sportininkų išorinės motyvacijos – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas raiška priklausomai nuo sporto šakos tipo ($F = 5,5$; $p = 0,005$)

Tyrimo rezultatai rodo, kad individualių sporto šakų jaunieji sportininkai mažiau pasiduoda išorės reguliavimui nei kitų sporto šakų tiriamieji. Tai būtų galima paaiškinti per sporto šakų specifiškumo aspektus – komandinių žaidimų sporto šakų atstovams, be asmeninių tikslų, iškeliami ir komandiniai tikslai, todėl didesnę svarbą įgauna išorinio veiklos reguliavimo sukeltas siekis išvengti klaidų, kurios gali turėti įtakos visos komandos rezultatui ir su tuo susijusių galimų neigiamų pasekmių. O individualių sporto šakų sportininkų motyvacijai išorinis reguliavimas yra mažiau reikšmingas, nes sportininkų rezultatus lemia individualios pastangos. Tačiau pažymima, kad esant išoriniam reguliavimui, vis dėlto rezultatai labai priklauso nuo asmeninės sėkmės ir meistriškumo (Hinkson, 2018).



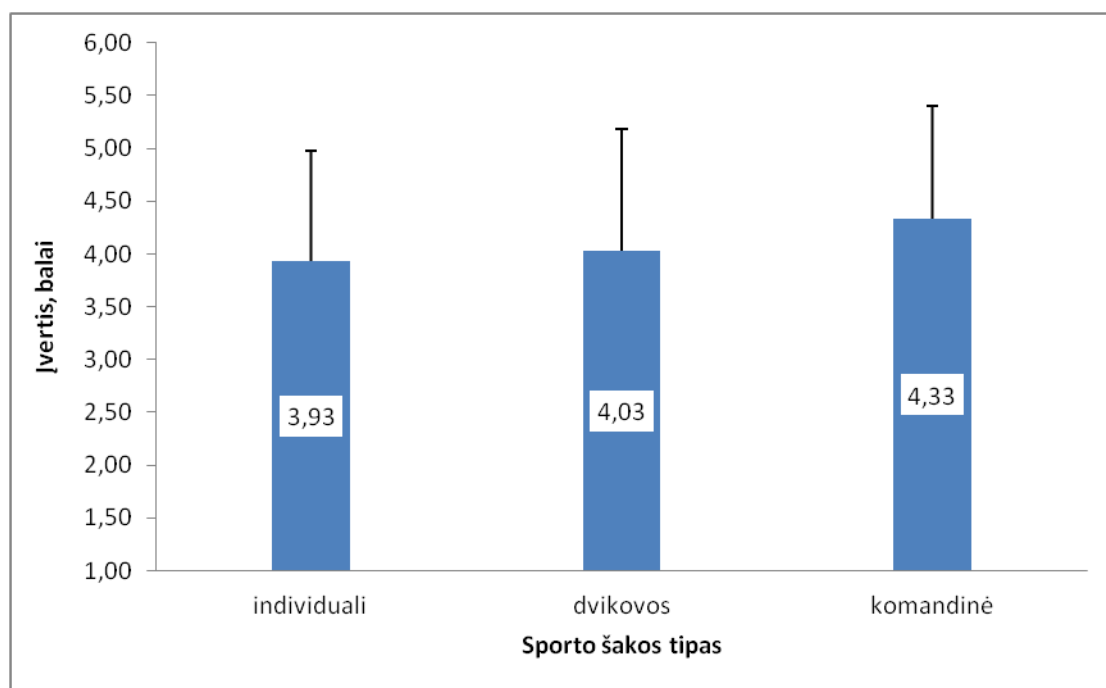
11 pav. Jaunųjų sportininkų išorinės motyvacijos – tiesioginis išorinis reguliavimas raiška priklausomai nuo sportinio ugdymo programos ($F = 3,5$; $p = 0,032$)

Analizuojant jaunųjų sportininkų išorinės motyvacijos – tiesioginio išorinio reguliavimo raišką, nustatyta, kad tai yra priklausoma nuo sportinio ugdymo programos (11 pav.). Tyrimo rezultatai parodė, kad jaunesiems sportininkams, priklausantiems *Pagrindinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu, arba vidurinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu programai* tai yra svarbiau ($p = 0,032$). Tuo tarpu *Neformaliojo sportinio ugdymo ir Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programų* jaunesiems sportininkams tiesioginio išorinio reguliavimo motyvacija reiškiasi gan tapačiai. Pritarimo skalės teiginiams balų įverčių intervalas yra 4,01–4,02.

Vertinant išorinės motyvacijos tiesioginio reguliavimo skalės atskirus teiginius nustatyta, kad *Pagrindinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu, arba vidurinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu programos* sportininkams labiau nei kitų grupių ugdytiniais svarbus motyvas yra garbė bei vertinimas ($p = 0,015$). Mažiausiai reikšmingi visų tiriamųjų grupių jaunesiems sportininkams motyvai yra sportavimas dėl prestižo ($p = 0,058$) ir dėl noro parodyti kitiems žmonėms (draugams, pažįstamiems, tėvams) kaip svarbu yra būti geros fizinės formos ir nepriekaištingai atrodyti ($p = 0,814$).

Analizuojant skirtingų sporto šakų jaunųjų sportininkų išorinės motyvacijos – tiesioginio išorinio reguliavimo raišką, nustatyta, kad tai yra priklausoma nuo sporto šakos tipo (12 pav.). Tyrimo rezultatai parodė, kad komandinių sporto šakų jaunesiems sportininkams tai yra svarbiau ($p = 0,025$). Tuo tarpu individualių ir dvikovos sporto šakų jaunesiems sportininkams tiesioginio išorinio reguliavimo motyvacija reiškiasi gan tapačiai.

Vertinant išorinės motyvacijos tiesioginio reguliavimo skalės atskirus teiginius nustatyta, kad komandinių sporto šakų jauniems sportininkams labiau nei kitų grupių ugdytiniais svarbus motyvas yra garbė, vertinimas ($p = 0,002$) bei noras parodyti kitiems, koks yra geras sportininkas ($p = 0,003$). Mažiausiai reikšmingi visų tiriamųjų grupių jauniems sportininkams motyvai yra sportavimas dėl prestižo ($p = 0,551$).



12 pav. Jaunųjų sportininkų išorinės motyvacijos – tiesioginis išorinis reguliavimas raiška priklausomai nuo sporto šakos tipo ($F = 3,7$; $p = 0,025$)

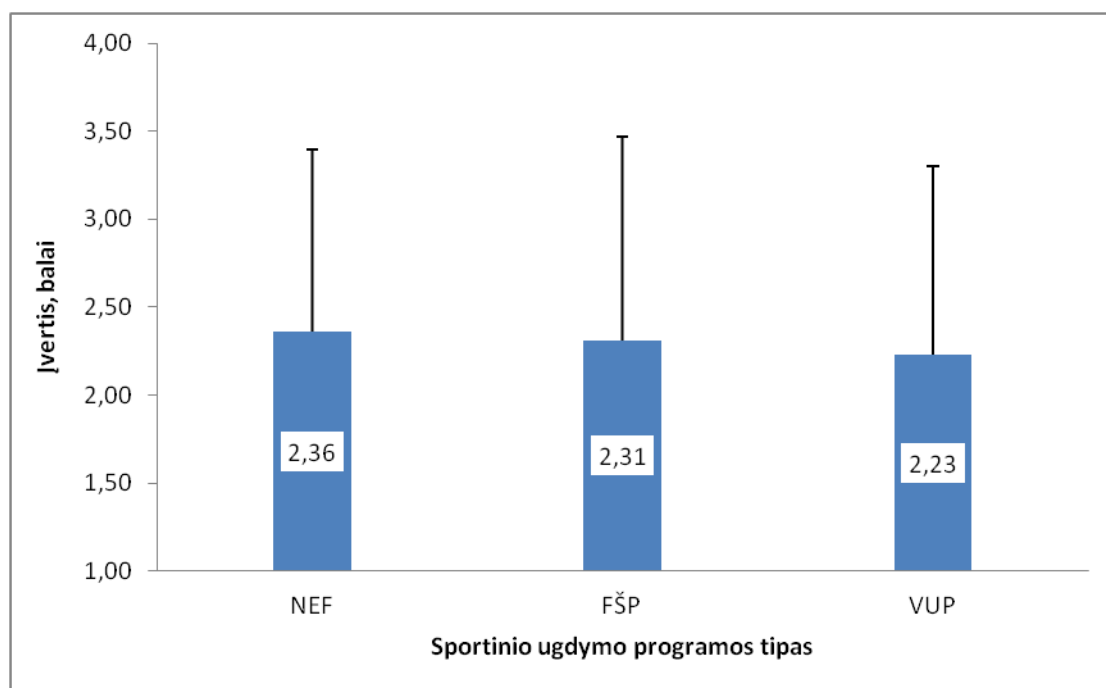
2.2.3. Jaunųjų sportininkų nemotyvuotumo raiškos analizė

Apsisprendimo teorijoje nemotyvuotumas yra suprantamas kaip žmogaus motyvacijos trūkumas, nenoras ar neveiknumas užsiimant tam tikra veikla dėl bet kokios priežasties (Standage, Ryan, 2018).

Analizuojant jaunųjų sportininkų *nemotyvuotumo* raišką, nustatyta, kad tai nėra reikšmingas veiksnys, kuriai sportinio ugdymo programai priklauso jaunieji sportininkai ($p = 0,672$) (13 pav.). Tyrimas parodė, kad *Neformaliojo sportinio ugdymo programos* ugdytiniai pasižymi kiek stipresniu nemotyvuotumu nei kitų sportinio ugdymo programų jaunieji sportininkai (2,36 balo).

Vertinant atskirus nemotyvuotumo skalės teiginius, pažymėtina, kad sporto gimnazijų jaunieji sportininkai (VUP) labiau nei kitų analizuojamų grupių tiriamieji pritaria, kad nerealizavo savo tikslų ir dažnai savęs klausia, kodėl iš vis sportuoja (3,34 balo; $p = 0,001$).

Pagal gautus tyrimo rezultatus būtų galima daryti prielaidą, kad galbūt sporto gimnazijų ugdytiniai, turėdami didesnę pratybų bei varžybų skaičių, didesnę sportinio ugdymo programą vykdančios organizacijos tikslų bei valstybės skiriamų lėšų tam, patiria didesnę išorinį reguliavimą ir tai veikia jų nemotyvuotumą sportinei veiklai. Gauti tyrimo rezultatai atspindi apsisprendimo teorijos nemotyvuotumo preižasčių paaiškinamumą. Pagal E. L. Deci ir R. M. Ryan (2017) tyrimų išvadas teigtina, kad apsisprendimo teorijoje nemotyvuotumo suvokimas skirstomas į dar keletą rūšių, kurių laipsnis bei trukmė gali keistis keičiantis aplinkybėms. Mokslininkai nurodo, kad nemotyvuotumas gali kilti: iš žmonių nesėkmių pasiekti užsibrėžtus tikslus; iš naudos užsiimama veikla nesuvokimo; iš noro pasipriešinti bet kokiai įtakai.



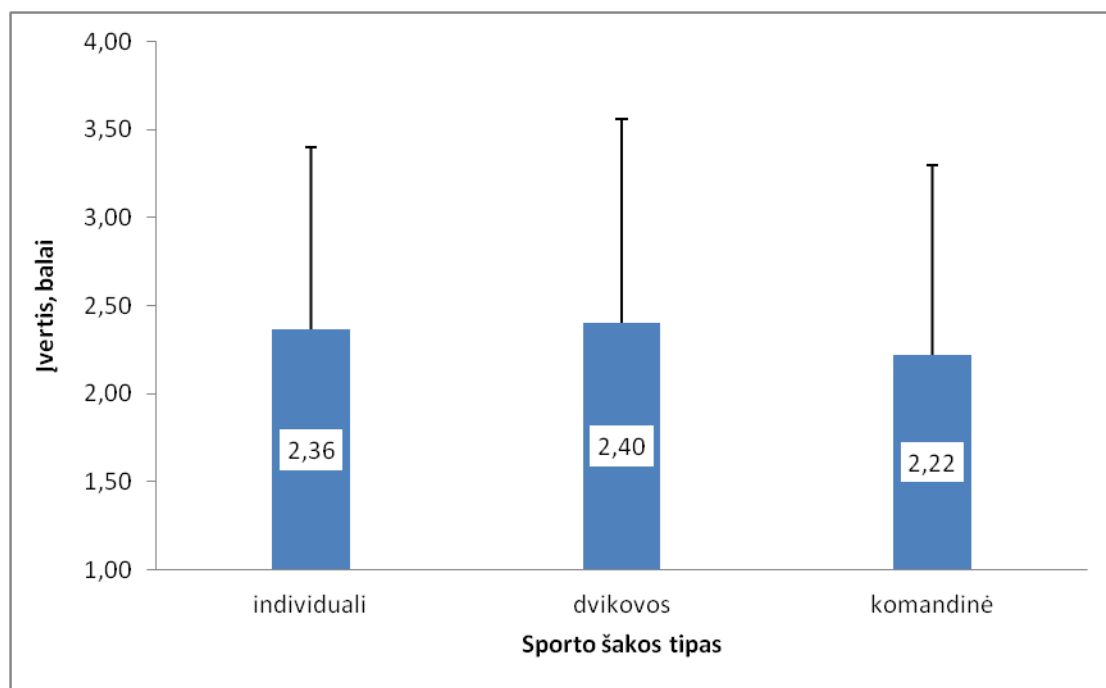
13 pav. Jaunųjų sportininkų *nemotyvuotumo* raiška priklausomai nuo sportinio ugdymo programos ($F = 0,4$; $p = 0,672$)

Tuomet, kai sportininkas negali rasti sąryšio tarp savo elgesio ir veiklos rezultatų, jis pradeda jaustis nekompetentingas. Veikla praranda savo prasmę, todėl toks elgesys laikomas nemotyvuotu (Standage, Ryan, 2018).

Statistiškai reikšmingo skirtumo skirtingose sporto šakų grupėse tiriant nemotyvuotumą nenustatyta ($p = 0,297$) (14 pav.).

Analizuojant nemotyvuotumo skalės teiginius, matyti, kad didesnis nemotyvuotumas būdingas dvikovos sporto šakų jaunesiems sportininkams. Tai parodė ir rezultatai, gauti vertinant skirtingų sporto šakų grupes pagal skalių teiginių vidurkius. Dvikovos sporto šakų jaunieji sportininkai labiau nei kitų sporto šakų tiriamieji išreiškia, kad visada žinojo, kodėl sportuoja, bet dabar abejoja, ar turėtų ir toliau sportuoti ($p = 0,002$).

Nemotyvuotumas siejamas su bejėgiškumo būkle, kai sportininkas negali rasti sąryšio tarp savo elgesio ir veiklos rezultatų. Nors statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių atsakymų nenustatyta, bet matyti, kad individualių sporto šakų sportininkai mano, kad nelabai sekasi ($p = 0,167$) ir kad gal ne vieta sporte ($p = 0,103$). Apibendrinant tokius gautus tyrimo rezultatus, būtų galima daryti prielaidą, kad individualių sporto šakų jaunieji sportininkai jaučiasi kiek nekompetentingais ir taip jų veikla praranda prasmę.



14 pav. Jaunųjų sportininkų *nemotyvuotumo* raiška priklausomai nuo sporto šakos tipo ($F = 1,2$; $p = 0,297$)

2.2.4. Sąsajos tarp skirtingų motyvacijos rūšių

Neformaliojo sportinio ugdymo programos siekinys yra ugdyti vaiko gyvenimo įgūdžius, asmenines, socialines ir kitas bendrąsias kompetencijas, panaudojant sportą kaip priemonę. Sporte motyvacija yra kartu ir siekis, ir interesas. R. Kretschmanno (2014) teigimu ugdytinių siekius ir sportinį interesą formuoja sporto pedagogas, kuris skatindamas motyvaciją sportuoti, siekti, kuo geresnių sportinių rezultatų, sutelkia visus bendram darbui. Paskatinti veikti gali tiek vidiniai, tiek išoriniai motyvai.

Tyrimas parodė, kad jaunuosius sportininkus, pasirinkusius *Neformaliojo sportinio ugdymo programą*, labiausiai motyvuoja vidinė motyvacija (4 lentelė). Nustatyti patikimi ryšiai tarp šių parametru ($p = 0,000$). Pagal gautus tyrimo rezultatus, būtų galima teigti, kad tiriamieji sportuoja nes jaučia malonumą ir pasitenkinimą bei savirealizaciją. Tyrimo rezultatai parodė, kad

Neformaliojo sportinio ugdymo programą pasirinkusiųjų jaunujų sportininkų vidinė motyvacija – „sužinoti“ ir „siekti tobulumo“ stipriai siejasi su vidine motyvacija „patirti“ ($r = 0,529$; $r = 0,499$) ir išorinės motyvacijos „nesamoningai priimtu išoriniu reguliavimu“ ($r = 0,417$; $r = 0,515$). Pastebėtina, kad tiriamųjų vidinė motyvacija „patirti“ taip pat turi stiprias sąsajas su išorinės motyvacijos „nesamoningai priimtu išoriniu reguliavimu“ ($r = 0,263$) bei su „identifikuotis, susitapatinti“ ($r = 0,335$). Taip pat nustatyta, kad *Neformaliojo sportinio ugdymo programą* pasirinkusiųjų jaunujų sportininkų išorinė motyvacija– „identifikuotis, susitapatinti“ taip pat turi sąsajų su jų išorinės motyvacijos „nesamoningai priimtu išoriniu reguliavimu“ ($r = 0,335$), „tiesioginiu išoriniu reguliavimu“ ($r = 0,407$).

Tyrimo rezultatai atskleidė atvirkštinius priežastinius ryšius tarp jaunujų sportininkų vidinės motyvacijos „patirti“ ir nemotyvuotumo raiškos ($r = -0,301$). Tai būtų galima teigti, kad kuo labiau jaunieji sportininkai patirs naujų dalykų *Neformaliojo sportinio ugdymo programos* treniruotėse, tuo bus silpnesnis nemotyvuotumas sportinei veiklai.

4 lentelė. Sąsajos tarp skirtingų sporto motyvacijos skalės poskalių (NEF ugdymo programa)

Poskalė	VM – siekti tobulumo	VM – patirti	IM – indentifikuotis, susitapatinti	IM – nesamoningai priimtas išorinis reguliavimas	IM – tiesioginis išorinis reguliavimas	Nemotyvuotumas
VM – sužinoti	0,734**	0,529**	0,277*	0,417**	0,331*	-0,162
VM – siekti tobulumo		0,499**	0,264*	0,515**	0,381*	-0,245
VM – patirti			0,335*	0,263*	0,207	-0,301*
IM – indentifikuotis, susitapatinti				0,335*	0,407**	0,051
IM – nesamoningai priimtas išorinis reguliavimas					0,563**	-0,111
IM – tiesioginis išorinis reguliavimas						0,242

* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

Tiriant sąsajas tarp skirtingų sporto motyvacijos skalės poskalių *Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programos* pasirinkusiųjų tiriamųjų tarpe, nustatyta, kad vidinė motyvacija tamsiai siejasi su visomis poskalėmis. Tyrimo rezultatai parodė, kad nustatyti patikimi ryšiai tarp šių parametru ($p = 0,000$) (5 lentelė). Analizuojant *Formalųjį švietimą*

papildančio sportinio ugdymo programos pasirinkusių jaunujų sportininkų vidinės motyvacijos tyrimo rezultatus, matyti, kad motyvacija „sužinoti“, „siekti tobulumo“, „patirti“ stipriai siejasi tarpusavyje ($r = 0,687$; $r = 0,569$; $r = 0,563$). Taip pat nustatyta, kad visos vidinės motyvacijos poskalės tarpiai siejasi ir su išorinės motyvacijos visomis trimis poskalėmis, t.y., su „identifikuotis, susitapatinti“ ($r = 0,298$; $r = 0,281$; $r = 0,342$), „nesąmoningai priimtu išoriniu reguliavimu“ ($r = 0,439$; $r = 0,458$; $r = 0,399$), „tiesioginiu išoriniu reguliavimu“ ($r = 0,221$; $r = 0,217$; $r = 0,227$). Pastebėtina, kad tiriamųjų išorinė motyvacija „identifikuotis, susitapatinti“ turi stiprias sąsajas su visom išorinės motyvacijos poskalėmis ($r = 0,338$; $r = 0,501$; $r = 0,161$). Taip pat nustatyta, kad *Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programos* pasirinkusių jaunujų sportininkų išorinė motyvacija „nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas“ taip pat turi sąsają su jų išorinės motyvacijos „tiesioginiu išoriniu reguliavimu“ ($r = 0,385$).

5 lentelė. Sąsajos tarp skirtingų sporto motyvacijos skalės poskalių (FŠP ugdymo programa)

Poskalė	VM – siekti tobulumo	VM – patirti	IM – indentifikuotis , susitapatinti	IM – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas	IM – tiesioginis išorinis reguliavimas	Nemotyvuotumas
VM – sužinoti	0,687**	0,569**	0,298**	0,439**	0,221**	-0,191**
VM – siekti tobulumo		0,563**	0,281**	0,458**	0,217**	-0,217**
VM – patirti			0,342**	0,399**	0,227**	-0,188**
IM – indentifikuotis, susitapatinti				0,338**	0,501**	0,161**
IM – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas					0,385**	-0,031
IM – tiesioginis išorinis reguliavimas						0,177**

* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

Tyrimo rezultatai atskleidė atvirkštinius priežastinius ryšius tarp *Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programos* pasirinkusių jaunujų sportininkų vidinės motyvacijos visų poskalių ir nemotyvuotumo raiškos ($r = -0,191$; $r = -0,217$; $r = -0,188$). Tai būtų galima teigti, kad jaunieji sportininkai pasižymintys noru sužinoti, patirti, siekti tobulumo yra mažiausiai nemotyvuoti sportinei veiklai. Analizuojant išorinės motyvacijos sąsajas su nemotyvuotumu, nustatyta, kad tai pasireiškia tarp išorinės motyvacijos „tiesioginio

reguliuojamo“ poskalės. Apibendrinant gautus tyrimo rezultatus, būtų galima teigti, kad *Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programas* pasirinkusiųjų jaunujų sportininkų nemotyvuotumas sportinei veiklai yra susijęs su išoriniais veiksniais, tokiais kaip gaunamas materialus atlygis ar iš kitų jaučiamas, patiriamas spaudimas.

Tiriamas sąsajas tarp skirtingų sporto motyvacijos skalės poskalių *Pagrindinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu, vidurinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu programas – specializuoto sportinio ugdymo krypties programas* pasirinkusiųjų tiriamųjų tarpe, nustatyta, kad vidinė motyvacija siejasi beveik su visomis poskalėmis (6 lenetelė). Analizuojama sportinio ugdymo programa yra vykdoma sporto gimnazijose, kurios skirtos vaikams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių dėl išskirtinių gabumų sportui. Tyrimu nustatyta, kad sporto gimnazijų ugdytinių vidinės motyvacijos komponentai: „sužinoti“, „siekti tobulumo“, „patirti“ turi tvirtas sąsajas tarpusavyje ($r = 0,635$; $r = 0,298$; $r = 0,383$). Pagal gautus tyrimo rezultatus, būtų galima teigti, kad sporto gimnazijų jaunujų sportininkų dalyvavimas sportinėje veikloje yra priklausomas nuo patiriamo malonumo, noro sužinoti ką nors naujo bei siekiu tobulumo. Tai parodo, jog šios sportinio ugdymo programos jaunieji sportininkai gerai suvokia, kad jie daro tai, kas jiems patinka bei patiria kompetencijos ir meistriškumo aukštesnę lygmenį.

Analizuojant išorinės motyvacijos sąsajas tarp visų poskalių, nustatyta, kad „identifikuotis, susitapatinti“ tampriai siejasi su „nesąmoningai priimtu išoriniu reguliavimu“ ($r = 0,335$) ir „tiesioginiu išoriniu reguliavimu“ ($r = 0,474$).

6 lentelė. Sąsajos tarp skirtingų sporto motyvacijos skalės poskalių (VUP ugdymo programa)

Poskalė	VM – siekti tobulumo	VM – patirti	IM – indentifikuotis, susitapatinti	IM – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas	IM – tiesioginis išorinis reguliavimas	Nemotyvuotumas
VM – sužinoti	0,635**	0,298**	0,289**	0,313**	0,065	-0,327**
VM – siekti tobulumo		0,383**	0,213*	0,318**	0,068	-0,358**
VM – patirti			0,303**	0,403**	0,216*	-0,351**
IM – indentifikuotis, susitapatinti				0,335**	0,474**	-0,030
IM – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas					0,429**	-0,159
IM – tiesioginis išorinis						0,175

reguliavimas						
--------------	--	--	--	--	--	--

* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

Tyrimo rezultatai atskleidė atvirkštinius priežastinius ryšius tarp sporto motyvacijos skalės vidinės motyvacijos poskalių „sužinoti“, „siekti tobulumo“, „patirti“ ir nemotyvuotumo raiškos ($r = -0,327$; $r = -0,358$; $r = -0,351$). Tai būtų galima teigti, kad kuo labiau sporto gimnazijų jaunieji sportininkai sužinos, patirs naujų dalykų bei jaus aukštesnę kompetencijos lygį sportuojant, tuo silpniau reikšis nemotyvuotumas. Pažymėtina, kad analizuojant sąsajas tarp išorinės motyvacijos poskalių ir nemotyvuotumo, nenustatyti patikimi ryšiai tarp šių parametru ($p > 0,05$).

IŠVADOS

1. Nors motyvacijos sportui tema gan plačiai nagrinėta mokslinėje literatūroje ir įvairiais aspektais (*asmeninių psichinių ir fizinių savybių, šeimos įtakos, fizinės aplinkos, socialinės aplinkos*), tačiau tyrimų kuriuose būtų nagrinėjama sportinio ugdymo programos arba sporto šakos įtaka beveik nėra. Iš motyvaciją paaiškinančių teorijų įvairovės motyvaciją sportinio ugdymo programos arba sporto šakos tipo aspektu, tikėtina, kad geriausiai galėtų paaiškinti apsisprendimo (*self-determination*) teorija.

2. Tyrimu nustatyta, kad jaunųjų sportininkų pasirinktas sportinio ugdymo programos tipas gali būti svarbus veiksnys darantis įtaką motyvacijai. Nustatyta reikšminga sąveika ($p < 0,05$) tarp sportinio ugdymo programos ir daugumos motyvacijos rūšių, išskyrus *nemotyvuotumą* ir *išorinę motyvaciją – identifikuotis, susitapatinti* ($p > 0,05$). Visose sporto motyvacijos skalės poskalėse rezultatai išsidėstė U raidės forma, kur *Pagrindinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu, arba vidurinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu* sportininkų įverčiai balais buvo aukščiausi, o *Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programų* – žemiausi.

3. Tyrimu nustatyta reikšminga sąveika ($p < 0,05$) tarp sporto šakos tipo (individuali, dvikovos, komandinė) ir jaunųjų sportininkų motyvacijos, išskyrus *nemotyvuotumą* ir *išorinę motyvaciją – identifikuotis, susitapatinti* ($p > 0,05$). Pažymėtina, kad daugumoje sporto motyvacijos poskalių rezultatai išsidėstė apverstos U raidės forma, kur dvikovos sporto šakų sportininkų motyvacija buvo aukščiausia.

4. Sąsajos tarp skirtingų sporto motyvacijos skalės poskalių iš esmės patvirtino mokslinėje literatūroje sutinkamą modelį (Pelletier ir kt., 1995; Grajauskas, Razmaitė, 2017), kai ypač gerai tarpusavyje koreliuoja vidinės ir išorinės motyvacijos skalės, o nemotyvuotumo koreliacija su vidine ir išorine motyvacija įgyja patikimas atvirkštinės reikšmes.

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. Berkman, E. T., Reise, S. P. (2012). *A conceptual guide to statistics using SPSS*. Los Angeles, London: Sage.
3. Bondareva, E. ir Sabaliauskas, S. (2018). 16–19 metų merginų, sportuojančių futbolą ir šaudymo sportą, sportinės veiklos motyvai. *Sporto mokslas*, 1(91), 11–18.
4. Cuevas, R., Garcia Lopez, L. M., Serra–Olivares, J. (2016). Sport education model and self-determination theory: an intervention in secondary school children. *Kinesiology*, 48 (1), 30–38.
5. Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. – New York: Plenum.
6. 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.
7. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2016). Optimizing students’ motivation in the era of testing and pressure: A self-determination theory perspective. In *Building autonomous learners* (pp. 9–29). Springer, Singapore.
8. Fenton, S. A., Duda, J. L., & Barrett, T. (2016). Optimising physical activity engagement during youth sport: a self-determination theory approach. *Journal of sports sciences*, 34(19), 1874–1884.
9. Gadsdon, S. (2001). *Psychology and sport*. Oxford: Heinemann.
10. Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches’ autonomy support on athletes’ motivation and sport performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 14–18.
11. Grajauskas, L. (2008). *Jaunujų (12 – 14 metų) orientacininkų rengimo modeliavimas taikant treniravimo priemonių ir metodų įvairovę*: daktaro disertacija. Šiauliai: ŠU.
12. Grajauskas, L., & Čepulėnas, A. (2009). Ugdymo turinio įvairovė kaip veiksnys, skatinantis ugdytinių motyvaciją sportuoti. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(74).
13. Grajauskas, L., Razmaitė, D. (2017). Lietuviškos Sporto motyvacijos skalės kai kurios psichometrinės charakteristikos. *Sporto mokslas*, 2(88), 10–15.
14. Gulbinas, R. (2002). *Programos EXCEL taikymas sportiniams tyrimams: mokomoji knyga*. Kaunas: LKKA

15. Hinkson, J. (2018). *The Art of Motivation for Team Sports: A Guide For Coaches*. London: Rowman and Littlefield.
16. Karageorghis, C. I., Terry, P. C. (2010). *Inside sport psychology*. USA: Human Kinetics
17. Kretschmann, R. (2014). Student motivation in physical education – the evidence in a nutshell. *Acta Kinesiologica*. Prieiga per internetą:
18. Lietuvos vaikų ir jaunimo centras, 2017 [žiūrėta 2019 m. lapkričio 12 d.]. Kokią įtaką neformalusis vaikų švietimas daro asmens gerovei? [interaktyvus]. Vilnius: Lietuvos vaikų ir jaunimo centras. Prieiga per internetą: <https://lvjc.lt/naujiena/kokia-itaka-neformalusis-vaiku-svietimas-daro-asmens-gerovei/>.
19. Lisinskienė, A., & Šukys, S. (2014). Tėvų ir vaikų ugdomosios sąveikos sportinėje veikloje ypatumai. *Sporto mokslas, 1*, 22–27.
20. Locke, E. A., & Schattke, K. (2019). Intrinsic and extrinsic motivation: Time for expansion and clarification. *Motivation Science, 5*, 277–290.
21. Malinauskas, R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas, LKKA.
22. Malinauskas, R. (2010). *Taikomoji sporto psichologija*. Kaunas: LKKA
23. Martens, R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius: Lietuvos sporto informacinis centras.
24. Martens, M. P., Webber, S. N. (2002). Psychometric properties of the sport motivation scale: an evaluation with college varsity athletes from the U.S. *Journal of sport and exercise psychology, 24*, 254 – 270.
25. Miškinis, K. (2005). *Sporto pedagogikos pagrindai*. Kaunas: Šviesa.
26. Mėlinis, R., Vilkas, A. (2018). Įvairių sporto šakų (13–17 m.) jaunųjų sportininkų motyvacijos sportuoti ypatumai. *Pedagogika, 3(131)*, 34–41.
27. Meidus, L. (2005). *Sporto psichologija*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
28. Metzler, M. (2011). *Instructional Models for Physical Education*. Scottsdale: Holcomb Hathway.
29. Ntoumanis, N., Quested, E., Reeve, J., & Cheon, S. H. (2018). Need supportive communication: Implications for motivation in sport, exercise, and physical activity. *Persuasion and communication in sport, exercise, and physical activity*, 155–169.
30. Ofoke, S. M., Nwankwo, C., Oginyi Ronald, C. N., Ahamefule, K. N. (2015). *Roles of Coaching Styles, Motivation and Sports Behaviour on Youth Athletes Sport Performance* (ISSN 2312-5187).
31. Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation

in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53.

32. Richardson, P. W., Karabenick, S. A., & Watt, H. M. (Eds.). (2014). *Teacher motivation: Theory and practice*. Routledge.

33. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

34. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.

35. Sabaliauskas, S., Poteliūnienė, S. (2010). Skirtingo meistriškumo sportininkų motyvacijos sportuoti ypatumai. *Sporto mokslas*, 2(60), 13–18.

36. Sabaliauskas, S. (2011). *Sportininkų motyvacijos siekti didelio meistriškumo edukacinės prielaidos* (Doctoral dissertation, daktaro disertacija).

37. *Sporto terminų žodynas* (Sud. S. Stonkus) (2002). Kaunas, LKKA.

38. Standage, M & Ryan, R.M. (2018). *Self-Determination Theory in Sport and Exercise*. Handbook of Sport Psychology (4th Edition). John Wiley & Sons.

39. Šniras, Š., & Bakanauskas, T. (2016). Lietuvos moksleivių krepšinio lygoje žaidžiančių jaunųjų krepšininkų varžybiniai socialiniai psichologiniai įgūdžiai. *Sporto mokslas*, (1), 28–33.

40. Žemaitytė, A. (2010). Dar kartą apie motyvaciją. *Treneris*, 3, 5-9.

41. Vallerand, R. J. (2000). Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychological inquiry*, 11(4), 312-318.

42. Vallerand, R. J. (2012). From motivation to passion: In search of the motivational processes involved in a meaningful life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 53(1), 42-49.

43. Williams, F., & Monge, P. (2001). *Reasoning with statistics: How to read quantitative research* (5th ed.). New York: Harcourt College Publishers.

44. Weinberg, R., & Gould, D. (2006). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.