

SPORTO MOKSLAS

SPORT SCIENCE



**S P O R T O
M O K S L A S**

2024
2⁽¹⁰⁶⁾
KAUNAS
VILNIUS

**S P O R T
S C I E N C E**

VYTAUTO DIDŽIOJO UNIVERSITETO ŠVIETIMO AKADEMIJOS
LIETUVOS OLIMPINĖS AKADEMIJOS

Ž U R N A L A S

J O U R N A L O F
VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY EDUCATION ACADEMY
LITHUANIAN OLYMPIC ACADEMY

Žurnalas įtrauktas į
INDEX COPERNICUS duomenų bazę
ICV 2023-65,80

Indexed in INDEX COPERNICUS
ICV 2023-65,80

Žurnale „Sporto mokslas“ spausdinami originalūs ir apžvalginiai šių mokslo sričių ir krypčių (šakų) straipsniai:

- *Socialiniai mokslai – fizinis ugdymas, treniravimo sistemos, sporto pedagogika, sporto psichologija, sporto sociologija, sporto mokslo metodologija, sporto vadyba, turizmas, olimpinis ugdymas, olimpinis švietimas.*
- *Visuomenės sveikata, reabilitacija ir taikomas fizinis aktyvumas – kineziterapija ir ergoterapija, fizinis aktyvumas ir sveikata.*
- *Gamtos mokslai – sporto fiziologija, judesių valdymas ir mokymasis, sporto biochemija, sporto medicina, sporto biomechanika, taikomoji fizinė veikla.*
- *Humanitariniai mokslai – sporto istorija, sporto filosofija, sporto teisė, sporto terminologija.*

Žurnalas „Sporto mokslas“ išleidžiamas du kartus per metus.



VYTAUTO DIDŽIOJO
UNIVERSITETO
ŠVIETIMO
AKADEMIJA



LIETUVOS
OLIMPINĖ
AKADEMIJA

Leidėjų taryba // Executive Board

Prof. dr. Lina KAMINSKIENĖ, Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija // Vytautas Magnus University
Education Academy, Lithuania

Prof. dr. Asta ŠARKAUSKIENĖ, Lietuvos olimpinė akademija // Lithuanian Olympic Academy

Redaktorių taryba // Executive Editorial Board

Prof. habil. dr. Kazys MILAŠIUS – **vyriausiasis redaktorius** Vytauto Didžiojo universitetas // **Editor-in-Chief** Vytautas Magnus University, Lithuania

Skyrių atsakingieji redaktoriai // Section Editors

Socialinių mokslų // Social Sciences

Prof. dr. Sniegina POTELIŪNIENĖ, Vytauto Didžiojo universitetas // Vytautas Magnus University, Lithuania

Sveikatos, reabilitacijos ir taikomojo fizinio aktyvumo // Health, Rehabilitation and Adapted Physical Activity

Doc. dr. Jūratė ČESNAVIČIENĖ, Vytauto Didžiojo universitetas // Vytautas Magnus University, Lithuania

Gamtos ir medicinos mokslų // Nature and Medical Sciences

Dr. Cesar AGOSTINIS-SOBRINHO, Klaipėdos universitetas // University of Klaipėda, Lithuania

Humanitarinių mokslų // Humanities Sciences

Doc. dr. Aušra LISINSKIENĖ, Vytauto Didžiojo universitetas // Vytautas Magnus University, Lithuania

Redaktorių tarybos nariai // Members of Editorial Board

Prof. dr. Henning BUDDE, Medicinos mokykla, Hamburgas, Vokietija // Medical School, Hamburg, Germany

Prof. habil. dr. Pavel CIESZCZYK, Ščecino universitetas, Lenkija // University of Szczecin, Poland

Prof. dr. Rūta DADELINĖ, Vilniaus universitetas // Vilnius University, Lithuania

Prof. dr. Juris GRANTS, Latvijos sporto pedagogikos akademija, Latvija // Latvian Academy of Sport Education, Latvia

Prof. dr. Larisa GUNINA, Nacionalinis antidopingo centras, Ukraina // National Anti-Doping Centre, Ukraine

Prof. habil. dr. Władysław JAGIELLO, Kūno kultūros ir sporto akademija, Lenkija //
Academy of Physical Education and Sport, Poland

Prof. dr. Jaak JÜRIMÄE, Tartu universitetas, Estija // University of Tartu, Estonia

Prof. dr. Marc LOCHBAUM, Teksaso technikos universitetas, JAV // Texas Tech University, USA

Prof. dr. Jarek MAESTU, Tartu universitetas, Estija // University of Tartu, Estonia

Prof. dr. Romualdas MALINAUSKAS, Lietuvos sporto universitetas // Lithuanian Sports University, Lithuania

Prof. habil. dr. Edward MLECZKO, Krokuvos sporto pedagogikos akademija, Lenkija //
Krakow Academy of Sport Education, Poland

Prof. dr. Brendon NOBLE, Šv. Marko ir Šv. Džono universitetas, Plimutas, JK //
University of St Mark & St John, Plymouth, UK

Prof. dr. Vahur ÕÕPIK, Tartu universitetas, Estija // University of Tartu, Estonia

Prof. dr. Mati PÄÄSÜKE, Tartu universitetas, Estija // University of Tartu, Estonia

Prof. dr. Rūtenis PAULASKAS, Vytauto Didžiojo universitetas // Vytautas Magnus University, Lithuania

Prof. dr. Laura PURDY, Edžio Hilo universitetas, Liverpulius, JK // Edge Hill University, Liverpool, UK

Prof. dr. Aivaras RATKEVIČIUS, Lietuvos sporto universitetas // Lithuanian Sports University, Lithuania

Prof. habil. dr. Jerzy SADOWSKI, Varšuvos J. Pilsudskio kūno kultūros akademija, Palenkės Biala, Lenkija //
J. Piłsudski University of Physical education in Warsaw, University College in Biała Podlaska, Poland

Prof. habil. dr. Albertas SKURVYDAS, Vytauto Didžiojo universitetas // Vytautas Magnus University, Lithuania

Prof. habil. dr. Arvydas STASIULIS, Lietuvos sporto universitetas // Lithuanian Sports University, Lithuania

Prof. dr. Manfred WEGNER, Kylio Kristiano Albrechto universitetas, Vokietija //
Christian-Albrechts-University of Kiel, Germany

Prof. dr. Janis ZIDENS, Latvijos sporto pedagogikos akademija, Latvija // Latvian Academy of Sport Education, Latvia

Edgaras Abušovas – atsakingasis sekretorius // Executive Secretary

Danguolė Kopūstienė – redaktorė ir korektorė // Redactor and Corrector

Doc. dr. Ramunė Žilinskienė – anglų kalbos redaktorė // English Editor

TURINYS

IVADAS / INTRODUCTION

Kazys Milašius

Žurnalui „Sporto mokslas“ – 30 metų: praeitis, dabartis ir ateities perspektyvos.....5

Asta Šarkauskienė

Lietuvos olimpinė akademija: 35 metai puoselėjant olimpinį švietimą ir olimpines vertybes 10

SOCIALINIAI MOKSLAI / SOCIAL SCIENCES

Sniegina Poteliūnienė, Stasė Ustilaitė

Lietuvos fizinio ugdymo mokytojų profesinis saviveiksmingumas ir ketinimai pasilikti arba pasitraukti iš mokytojo profesinės veiklos 15

Anastasija Krasnova, Aušra Lisinskienė

Lietuvos sporto gimnazijų mokinių motyvacija sportuoti 28

Virgilijus Prušinskas, Aistė Barbora Ušpurienė

Būsimųjų fizinio ugdymo pedagogų akademinė motyvacija 36

Dominyka Paliulytė, Eglė Kemerytė-Ivanauskienė, Vidas Ivanauskas

Jaunųjų sportininkų brandos, miego įpročių ir augimo mąstysenos sąsajos 46

Renata Kviklienė, Arnas Rumševičius

13–17 metų salės ir paplūdimio tinklininkų motyvacija sportuoti 52

Vilija Gerasimovičienė, Alena Parangovska

5–6 metų amžiaus vaikų bendradarbiavimo įgūdžių ugdymo ypatumai fizinio aktyvumo veiklose 63

GAMTOS IR MEDICINOS MOKSLAI / NATURE AND MEDICAL SCIENCES

Marius Baranauskas, Ingrida Kupčiūnaitė, Jurgita Lieponienė

Riebalinę masę klasifikuojančios normatyvinės lentelės sukūrimas Lietuvos didelio meistriškumo ištvermę ugdantiems sportininkams..... 70

HUMANITARINIAI MOKSLAI / HUMANITARIAN SCIENCES

Monika Ignatavičienė, Asta Beniušienė, Vytė Kontautienė

Priešmokyklinio ugdymo pedagogų patirtys dalyvaujant programoje „Olimpinė karta“ 76

INFORMACIJA AUTORIAMS / INFORMATION FOR AUTHORS 88

IVADAS INTRODUCTION

Sporto mokslas / Sport Science

2024, Nr. 2(106), p. 5–9 / No. 2(106), p. 5–9, 2024

Žurnalui „Sporto mokslas“ – 30 metų: praeitis, dabartis ir ateities perspektyvos

Prof. habil. dr. Kazys Milašius

*Lietuvos olimpinė akademija,
„Sporto mokslo“ vyr. redaktorius*

Santrauka

Žurnalas „Sporto mokslas“ mini garbingą sukaktį – jis leidžiamas jau 30 metų. Per šį laikotarpį nueitas ilgas, sudėtingas raidos ir brandos kelias, kuris leidžia vadintis neatsiejamą Lietuvos sporto mokslo dalimi.

Šiuo metu Leidėjų tarybai vadovauja Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademijos kanclerė prof. dr. Lina Kaminskienė ir Lietuvos olimpinės akademijos prezidentė prof. dr. Asta Šarkauskienė, žurnalo vyr. redaktorius – prof. habil. dr. Kazys Milašius. Skyrių atsakingųjų ir redaktorių tarybą sudaro 26 asmenys, iš kurių 16, arba 61,5 proc., yra įžymūs užsienio šalių sporto mokslininkai. Žurnalas referuojamas tarptautinėje duomenų bazėje Copernicus.

Žurnalo „Sporto mokslas“ misija – skelbti naujausių, originalių Lietuvos ir kitų užsienio šalių įvairių mokslo sričių: socialinių, gamtos ir medicinos, fizinių, humanitarinių – mokslinių tyrimų rezultatus, skleisti naujausias žinias iš pasaulio, Europos sporto mokslo kongresų, simpoziumų, konferencijų, supažindinti su apgintomis sporto mokslo daktaro disertacijomis, monografijomis, padėti formuoti Lietuvos sporto mokslo strategiją.

Per 30 žurnalo leidybos metų paskelbta 1330 straipsnių. Daugiausia publikacijų – 684 buvo paskelbtos socialinių mokslų srities problemoms nagrinėti. Žurnalo vertę rodantis rodiklis yra jame spausdinamų užsienio šalių autorių publikacijų kiekis. Jų yra 187, tai sudaro 14 proc. bendro jų skaičiaus. Apžvelgiant produktyviausių autorių straipsnius pagal atskiras sporto mokslo kryptis, galima pažymėti, kad Lietuvos sporto mokslo lyderiai yra prof. J. Skernevičius, prof. A. Skurvydas, prof. P. Karoblis, prof. A. Raslanas, prof. K. Milašius, prof. A. Skarbalius, prof. A. Poderys, prof. R. Dadelienė, prof. S. Poteliūnienė, prof. L. Tubelis.

Raktažodžiai: sporto mokslas, žurnalas, sukaktis, straipsniai.

Šis žurnalo „Sporto mokslo“ numeris žymi garbingą sukaktį – leidžiamas jau 30 metų. 1994 m. Lietuvos sporto mokslo taryba ir Lietuvos olimpinė akademija nutarė leisti sporto mokslo žurnalą. Inicijavęs tai daryti ėmėsi prof. P. Karoblis ir J. Žilinskas. Pirmieji 2 numeriai vadinosi „Sporto mokslo žinios“, o nuo 1995 m. – „Sporto mokslas“. Redaktorių taryba, vadovaujama prof. P. Karoblio, užsibrėžė tikslą pasiekti, kad žurnalas būtų pripažintas prestižiniu, ir tai pavyko gana greitai. Jau 1996 m., išplėtus Redaktorių tarybą, Lietuvos mokslo taryba pripažino žurnalą prestižiniu (Karoblis, 2015). 2006 m. žurnalas buvo įtrauktas į tarptautinę mokslo duomenų bazę Copernicus bei Vokietijos federalinio sporto mokslo instituto literatūros banką SPOLIT. Tai buvo gera paskata Lietuvos sporto mokslui atverti tarptautinės erdvės horizontą, pasisemti patirties iš kitų šalių sporto mokslininkų, pateikti savo tyrimų rezultatus platesnei tarptautinei auditorijai. Žurnalo

„Sporto mokslas“ misija – skelbti naujausių, originalių Lietuvos ir kitų užsienio šalių įvairių mokslo sričių: socialinių, gamtos ir medicinos, fizinių, humanitarinių – mokslinių tyrimų rezultatus, paskleisti naujausias žinias iš pasaulio, Europos sporto mokslo kongresų, simpoziumų, konferencijų, supažindinti su apgintomis sporto mokslo daktaro disertacijomis, monografijomis, padėti formuoti Lietuvos sporto mokslo strategiją. Per žurnalo egzistavimo laikotarpį jo leidyba rūpinosi šie asmenys: žurnalo vyr. redaktoriai: prof. Povilas Karoblis – 1995–2015 m.; prof. Kazys Milašius – 2015–2024 m. Atsakingieji sekretoriai: Jonas Žilinskas – 1995–2003 m., Eglė Kemerytė-Riaubienė – 2004–2012 m., Edgaras Abušovas – 2013–2024 m. Redaktorės korektorės: Zita Šakalinienė – 1995–2016 m., Danguolė Kopūstienė – 2017–2024 m. Anglų kalbos redaktorė – Ramunė Žilinskienė – 1999–2024 m. Per 30 metų išleisti 106 žurnalo numeriai.

Sporto mokslas pradėjo formuotis dvidešimtajame šimtmetyje ir jau antrojoje jo pusėje įgavo tarptautinį pripažinimą. Sporto mokslas remiasi kitų mokslo sričių – gamtos, medicinos, fizinių ir technologijos – fundamentaliaisiais ir taikomaisiais tyrimais. Sporto mokslininkai teikia greičiausią paramą rengiant aukščiausio meistriškumo sportininkus (Skernevičius, Raslanas ir Dadelienė, 2004; French ir Ronda, 2022; Skarbalius, 2023). Sporto mokslo tikslas – kaupti patikimas, adaptatyvias, aktualias naujausias žinias, diegti treniruotės metodikos naujoves, tikslingai tobulinti fizinį žmogaus rengimą, ugdantį jo prigimtines galias ir gebėjimus (Skurvydas, 2008; Bompa ir Buzzichelli, 2019). Sporto mokslui būdinga tai, kad jo nagrinėjami fenomenai turi būti analizuojami ir vertinami įvairiais požiūriais (Winkleman ir Norman, 2022). Lietuvos sporto mokslui svarbūs šie mokslinės analizės uždaviniai: suvokti bendrus pasaulinio sporto sąjūdžio dėsningumus, įvertinti naujas tendencijas, susijusias su Lietuvos sportininkų rengimusi olimpinėms žaidynėms ir dalyvavimu jose, taip pat surasti individualias sėkmės ar nesėkmingo pasirodymo priežastis (Poderys, 2008; Skernevičius, Milašius, Raslanas ir Dadelienė, 2011). Žurnale „Sporto mokslas“ spausdinami straipsniai turėtų spręsti šias užduotis: sporto mokslo žinių kūrimo, fizinio ugdymo, treniruočių metodikos efektyvumo didinimo jaunųjų mokslininkų rengimo, mokslo paslaugų teikimo (Skarbalius, 2023).

Nėra abejonių, kad šiuos teiginius atliepia jau 30 metų spausdinamas žurnalas „Sporto mokslas“, kurio pirmieji leidėjai buvo Lietuvos sporto mokslo taryba ir Lietuvos olimpinė akademija, vėliau, 1996 m., prie leidėjų prisijungė Lietuvos kūno kultūros akademija ir Vilniaus pedagoginis universitetas. 2015 m., išnykus Lietuvos sporto mokslo tarybai, žurnalo leidėjais liko Lietuvos edukologijos universitetas, Lietuvos sporto universitetas ir Lietuvos olimpinė akademija, o nuo 2019 m. žurnalo leidėjai – Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija ir Lietuvos olimpinė akademija. Kaip ir kiekvieno mokslinio žurnalo, taip ir „Sporto mokslo“ pagrindinė užduotis yra siekti kuo aukštesnės kokybės mokslo straipsnių, kurie būtų vertinami atitinkamos duomenų bazės indeksu. „Sporto mokslo“ žurnalas per savo 30 metų egzistavimą tapo svarbiu leidiniu Lietuvoje. Jo reikšmė sporto mokslo plėtoje labai didelė. Ilgą laiką žurnalas buvo įtrauktas į leidinių, kuriuose publikuoti mokslo straipsniai

buvo pripažįstami suteikiant daktaro mokslinį laipsnį, užimant profesoriaus, docento pareigas, sąrašą. 2015 m. pasikeitus *Copernicus* duomenų bazės indeksacijai, perėjus prie 200 balų vertinimo skalės, „Sporto mokslo“ žurnalas buvo įvertintas 68,61 balo; 2017 m. – 62,80; 2018 m. pasiekė aukščiausią įvertinimo balą – 71,85, 2019–2020 m. – 71,74 balo, 2021 m. – 68,76, 2022 m. – sumažėjo iki 55,83 balo, o 2023 m. vertinimas padidėjo iki 65,60 balo. Tokią balų kaitą lėmė sumažėjęs išleidžiamų numerių skaičius nuo 4 iki 2 per metus ir sumažėjęs užsienio autorių publikacijų skaičius. Nuo 2018 m. stebimas aukščiausios kvalifikacijos mokslininkų straipsnių skaičiaus mažėjimas. Žurnalas „Sporto mokslas“ labiau tapo jaunųjų mokslininkų ugdymo mokykla, kai straipsniai parengiami bakalauro, magistro ir doktoranto tiriamųjų darbų pagrindu. 2015 m. žurnalas buvo įtrauktas į tarptautinę sporto mokslo darbų erdvę suteikęs jam elektroninę prieigą (*Open Journal System*). Žurnalui suteiktas naujas elektroninis ISSN registracijos numeris, o recenzuotiems straipsniams identifikuoti suteiktas Doi (*Digital object identifier*) – skaitmeninis objekto (straipsnio) identifikatorius. Jo paskirtis ta, kad straipsnio vieta pasauliniame žiniatinklyje būtų visada atverta.

Per 30 žurnalo leidybos metų žurnale „Sporto mokslas“ paskelbta 1330 straipsnių. Jei per pirmuosius 20 metų buvo paskelbta 1080 straipsnių (vidutiniškai po 540 straipsnių per 10 metų), tai per pastarąjį dešimtmetį jų skaičius sumažėjo iki 250 straipsnių (1 lentelė). Daugiausiai publikacijų (684) buvo paskelbta socialinių mokslų srities problemoms nagrinėti. Fizinio ugdymo, sporto pedagogikos, sporto psichologijos, sporto sociologijos, sporto vadybos krypties publikacijų paskelbta 442, o sporto treniruotės teorijos ir didaktikos, didelio meistriškumo sportininkų rengimo krypties – 242 straipsniai. Antra pagal paskelbtų publikacijų skaičių yra gamtos ir medicinos mokslų sritis, siekianti 355 straipsnius. Tai sporto fiziologijos, sporto biochemijos, judesių valdymo, sporto medicinos, sporto biomechanikos krypties darbai. Tarp jų dėmesį pritraukė 35 publikacijos, kuriose nagrinėjama didelio meistriškumo, olimpinės rinktinės narių ir kandidatų organizmo adaptacija prie fizinių krūvių įvairiais sportininkų pasirengimo etapais. Visuomenės sveikatos, reabilitacijos, taikomojo fizinio aktyvumo, vyresnio amžiaus žmonių fizinio aktyvumo ir gyvenimo kokybės vertinimo temomis paskelbta 79 publikacijos (1 lentelė).

1 lentelė

Per 30 metų žurnale „Sporto mokslas“ išspausdintų straipsnių skirstinys pagal mokslo sritis ir kryptis

Fizinis ugdymas, sporto pedagogika, sporto psichologija, sporto sociologija, sporto vadyba	Sporto treniruotės teorija ir didaktika, didelio meistriškumo sportininkų rengimas	Sporto fiziologija, biochemija, judesių valdymas ir mokymas, sporto medicina, sporto biomechanika	Visuomenės sveikata, rehabilitacija, taikomasis fizinis aktyvumas	Sporto istorija, sporto filosofija, sporto teisė, sporto terminologija	Olimpinis ugdymas, olimpinis švietimas	Užsienio autorių straipsniai
442	242	355	79	132	80	187

Humanitarinių mokslų srities publikacijų skaičius – 212, iš jų 132 tenka sporto istorijos, sporto filosofijos, sporto terminologijos temoms nagrinėti. 80 publikacijų buvo skirta olimpinio ugdymo, olimpinio švietimo, Olimpinių akademijos veiklai aptarti. A. Poviliūnas (2014), K. Milašius (2024), minėdami Lietuvos olimpinio sąjūdžio 90 ir 100 metų įsiliejimo į tarptautinį olimpinį sąjūdį sukaktis, pažymi, kad Lietuvos sportininkų dalyvavimo olimpinėse žaidynėse istorija liudija apie mūsų šalies indėlį į olimpizmą, apie mūsų šalies sporto raidą ir jo pasiekimus, apie olimpinio švietimo idėjų reikšmę jaunosios kartos ugdyme. Dar vienas rodiklis, rodantis žurnalo vertę, jo tarptautinį pripažinimą, yra užsienio autorių publikacijų skaičius. Jų randame 187, tai sudaro 14 proc. bendrojo publikacijų skaičiaus. Matome Estijos, Latvijos, Lenkijos, Vokietijos, Čekijos, Suomijos, JAV, Anglijos, Ukrainos, Kazachstano ir kitų šalių autorių straipsnius. Tačiau per pastaruosius 5 metus stebima užsienio autorių publikacijų mažėjimo tendencija.

Apžvelgiant produktyviausių autorių straipsnius galima pažymėti, kad socialinių mokslų srities darbų daugiausiai parengė prof. P. Karoblis kartu su bendraautoriais prof. A. Raslanu, prof. S. Poteliūnienė, doc. R. Žilinskiene, E. Petkumi, atlikę Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkų ir trenerių sociologinius tyrimus (2 lentelė). Aukštos kokybės mokslinius straipsnius parengė prof. S. Poteliūnienė, doc. A. Lisinskienė kartu su bendraautoriais tyrinėjamos jaunųjų sportininkų suvokiamą kompetenciją, mokytojo, trenerio veiklos efektyvumą, įsitraukimą į pamoką ar treniruotę, tėvų, sportininkų, trenerių tarpusavio santykius. Sporto treniruotės teorijos ir didaktikos, treniruotės valdymo klausimus plačiai nagrinėjo prof. J. Skernevičius, prof. A. Skarbalius, prof. A. Čepulėnas, doc. Dn. Radžiukynas, doc. N. Žilinskiene ir kt. (2 lentelė).

Prof. J. Skernevičius, prof. K. Milašius, prof. R. Dadelienė, prof. R. Paulauskas, prof. A. Raslanas, prof. A. Čepulėnas daug dėmesio skyrė didelio

meistriškumo sportininkų, olimpinės rinktinės narių rengimo metiniu ir keturmečiu olimpinio rengimo ciklu problemoms nagrinėti. Šie mokslininkai, dirbdami LEU Sporto mokslo tyrimų laboratorijoje, svariai prisidėjo gerai parengiant Lietuvos sportininkus, kurie olimpinėse žaidynėse iškovojo 1 aukso, 6 sidabro ir 10 bronzos medalių, bei daug sportininkų tapo olimpinių žaidynių prizininkais (4–8 vietas).

Plataus pripažinimo tarptautinėje mokslo erdvėje sulaukė prof. A. Skurvydo kartu su bendraautoriais darbai, kuriuose buvo nagrinėjamos sporto fiziologijos, judesių valdymo, žmogaus motorikos, sporto medicinos ir sporto biochemijos problemos. Profesoriai J. Poderys, A. Stasiulis, J. Jaščaninas, A. Stanislovaitis, A. Gailiūnienė, J. Saplinskas, A. Ratkevičius, M. Brazaitis atliko sportininkų parengtumo ir funkcinės būklės tyrimus. Sportininkų mitybos ir atsigavimo, maisto papildų vartojimo klausimais aktyviai reikėsi prof. J. Skernevičius, prof. K. Milašius, prof. R. Stukas, prof. R. Dadelienė, doc. M. Pečiukonienė, doc. E. Kemerytė-Ivanauskienė, doc. M. Baranauskas, prof. N. Jaščaninienė.

Nemažai dėmesio sulaukė ir jaunųjų sportininkų atrankos ir jų rengimo problemos. Šiuos klausimus aktyviai tyrinėjo prof. A. Čepulėnas, prof. A. Vilkas, prof. R. Paulauskas, prof. Dr. Radžiukynas, prof. S. Poteliūnienė.

Neliko be dėmesio skirtingo fizinio aktyvumo vaikų ir paauglių fizinio pajėgumo kaitos tendencijų, jaunųjų sportininkų atrankos, mokinių ir studentų kūno kultūros pratybų veiksmingumo tyrimai, kuriuos atliko doc. V. Kuklys, doc. J. Genevičius, prof. A. Čepulėnas, prof. A. Vilkas, prof. S. Poteliūnienė, doc. B. Skernevičienė, doc. V. Blauzdys, doc. R. Kviklienė, prof. L. Tubelis ir kt. Sporto psichologijos, sporto etikos tematika aktyviai reikėsi prof. R. Malinauskas, doc. R. Žilinskiene, prof. R. Tamošauskas, D. Genys. Labai svarbų darbą sporto istorijos, sporto filosofijos, sporto terminologijos srityje atliko prof. K. Miškinis, prof. S. Stonkus. Galima

pažymėti prof. S. Stonkaus fundamentalų darbą „Sporto terminų žodynas“, išleistą 2002 metais. Humanitarinių mokslų srities, olimpinio ugdymo, olimpinio švietimo kryptyje produktyviai reiškėsi ilgametis LTOK prezidentas doc. A. Poviliūnas, prof. P. Karoblis, prof. A. Šarkauskienė.

Pažymint žurnalo „Sporto mokslas“ 30 metų jubiliejų tenka pripažinti, kad pastaruoju metu žurnalas išgyvena ne pačius geriausius metus. Vis dėlto tenka pripažinti, kad Lietuvos sporto mokslui dar nepakankamai skiriama dėmesio. Nėra sporto mokslo tiriamosios institucijos, pavaldžios valstybinėms sporto institucijoms. Vien tik universitetams pavaldžiose laboratorijose, kurios pirmiausia sprendžia studentų mokymo uždavinius, sunku atlikti Lietuvos didelio meistriškumo sportininkų, Lietuvos olimpiečių rengimo sistemos kontrolę ir teikti

visavertės sportininkų rengimo, medicininio aptarnavimo rekomendacijas.

Praėjęs trisdešimtmetis buvo svarbus tiek „Sporto mokslo“ leidėjams, tiek žurnalo autoriams, skaitytojams. 2018 m. LEU buvo sujungtas su VDU, į kurį buvo perkelta kūno kultūros ir sporto studijų programos, o žurnalo leidybos finansavimas nutrūko. Be Lietuvos olimpinės akademijos jam skiriamo finansavimo žurnalas nebūtų išgyvenęs.

Belieka paraginti Lietuvos universitetų, sporto katedrų dėstytojus, mokslo darbuotojus, jaunuosius mokslininkus aktyviau rengti straipsnius. Mus visus turi vienyti bendras rūpestis – pakelti žurnalo prestižą į naujas aukštumas, įtvirtinti tarptautinėse duomenų bazėse, kad jis taptų visaverčiu pasaulio sporto mokslo leidinių bendrijos nariu.

2 lentelė

30 produktyviausių žurnalo „Sporto mokslas“ autorių per 30 žurnalo leidybos metų

Nr.	Vardas, pavardė	Kiekis	Spaudos metai	Institucija
1.	Prof. habil. dr. Kazys Milašius	61	1996–2024	VPU, LEU, VDU
2.	Prof. habil. dr. Povilas Karoblis	51	1994–2015	VPU, LEU
3.	Prof. habil. dr. Albertas Skurvydas	49	1996–2022	LKKA, LSU, VU, VDU
4.	Prof. habil. dr. Algirdas Raslanas	47	1995–2021	VPU, LEU
5.	Prof. habil. dr. Juozas Skernevičius	45	1996–2018	VPU, LEU
6.	Prof. dr. Rūta Dadelienė	40	1997–2022	VPU, VU
7.	Prof. habil. dr. Jonas Poderys	36	1997–2024	LKKA, LSU
8.	Prof. dr. Sniegina Poteliūnienė	36	1999–2024	VPU, LEU, VDU
9.	Prof. dr. Linas Tubelis	33	1999–2019	VPU, LEU
10.	Prof. dr. Antanas Skarbalius	31	1995–2016	LKKA, LSU
11.	Doc. dr. Eglė Kemerytė-Ivanauskienė	30	1998–2024	VPU, LEU, VDU
12.	Prof. dr. Rūtenis Paulauskas	26	1997–2024	VPU, LEU, VDU
13.	Prof. dr. Rimantas Stukas	25	1998–2024	VU
14.	Prof. dr. Darius Radžiukynas	25	1999–2024	VPU, LEU, VDU
15.	Prof. dr. Arvydas Stasiulis	24	1995–2015	LKKA, LSU
16.	Prof. dr. Aleksas Stanislovaitis	24	1997–2018	LKKA, LSU
17.	Prof. dr. Romualdas Malinauskas	24	1998–2016	LKKA, LSU
18.	Prof. habil. dr. Algirdas Čepulėnas	22	1996–2011	LKKA
19.	Prof. dr. Audronius Vilkas	22	1998–2016	VPU, LEU
20.	Prof. habil. dr. Janas Jaščaninas	21	1997–2015	LKKA, GKSA
21.	Prof. dr. Nijolė Jaščaninienė	21	1998–2015	LKKA, LEU
22.	Doc. dr. Marius Baranauskas	21	2007–2024	VU, PK
23.	Doc. dr. Danielius Radžiukynas	20	1997–2010	VPU
24.	Doc. dr. Nelė Žilinskienė	20	2003–2023	VPU, LEU, VDU
25.	Doc. dr. Artūras Poviliūnas	18	1996–2014	LTOK, LEU
26.	Doc. dr. Marija Pečiukonienė	18	1996–2010	VPU
27.	Prof. dr. Asta Šarkauskienė	18	2005–2024	KU, LOA
28.	Doc. dr. Ramunė Žilinskienė	17	2002–2016	VPU, VU
29.	Prof. habil. dr. Kęstas Miškinis	16	1996–2006	LKKA
30.	Prof. habil. dr. Stanislovas Stonkus	15	1997–2009	LKKA

LITERATŪRA

1. Bompa, T. ir Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics, 392 p.
2. French, D. F. ir Ronda, L. T. (2022). *NSCA's Essentials of Sport Science*. Champaign IL.: Human Kinetics, p. 3–12 (576 p.).
3. Karoblis, P. (2013). Sporto mokslo dabartis ir žvilgsnis į ateitį. *Sporto mokslas*, 3(73), 2–7.
4. Karoblis, P. (2015). Žurnalo „Sporto mokslas“ garbinga 20 metų sukaktis. *Sporto mokslas*, 1(79), 2–7.
5. Milašius, K. (2024). Sporto mokslo vaidmuo rengiant Lietuvos sportininkus olimpinėms žaidynėms. *Sporto mokslas*, 1(105), 81–82.
6. Poderys, J. (2008). Olimpinių žaidynių Pekine iššūkiais sporto mokslui. *Sporto mokslas*, 3(53), 2–8.
7. Poviliūnas, A. (2014). Lietuvos olimpinio sąjūdžio raida: 90 metų nuo Nepriklausomos Lietuvos sportininkų įsiliejimo į tarptautinį olimpinį sąjūdį. *Sporto mokslas*, 2(76), 2–6.
8. Skarbalius, A. (2023). *Sportininkų treniravimo technologijos. Vadovėlis. II*. Kaunas, LSU, p. 864–866.
9. Skernevičius, J., Raslanas, A. ir Dadelienė, R. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: LSIC, 220 p.
10. Skernevičius, J., Milašius, K., Raslanas, A. ir Dadelienė, R. (2011). *Sporto treniruotė. Monografija*. Vilnius: VPU, 431 p.
11. Skurvydas, A. (2008). *Senasis ir naujasis mokslas: paradigmos, metodologijos, teorijos, dėsniai, principai, politika. Monografija*. Vilnius: LSIC, 180 p.
12. Winkelman, N. ir Norman, D. (2022). Performance dimensions. In D. French and T. Rond (sud.) *NSCA's Essentials of Sport Science*. Champaign IL.: Human Kinetics, p. 3–12.

30 YEARS OF THE JOURNAL “SPORTS SCIENCE”: PAST, PRESENT, AND FUTURE PERSPECTIVES

Prof. Dr. Habil. Kazys Milašius
Lithuanian Olympic Academy,
Editor-in-Chief of “Sport Science”

SUMMARY

The journal “Sporto mokslas” is celebrating 30 years of existence. During this period, the journal has undergone a long, complex journey of development and maturity. It has survived and become an integral part of Lithuanian sports science.

Currently, the Board of Publishers is headed by the Chancellor of the Academy of Education of Vytautas Magnus University, Prof. Dr. Lina Kaminskienė, and the President of the Lithuanian Olympic Academy, Prof. Dr. Asta Šarkauskienė, and the Editor-in-Chief of the journal is Prof. Habil. Dr. Kazys Milašius. The Board of Directors and Editors of the chapters consists of 26 persons, 16 or 61.5% of whom are distinguished sports scientists from foreign countries. The journal is referenced in the international database Copernicus.

The mission of the journal “Sporto mokslas” is to publish the results of the latest, original research in various fields of science in Lithuania and abroad: social, natural and medical, physical, humanitarian, to disseminate the latest news from the world and European congresses, symposia, conferences, to introduce the defended doctoral dissertations and monographs, to help to shape the strategy of Lithuanian sports science.

During the 30 years of the journal's publication 1330 articles have been published. The largest number of publications – 684 – was published on problems in the field of social sciences. The number of publications by foreign authors is an indicator of the value of the journal. There are 187 of them, which is 14% of the total number. Reviewing the articles of the most productive authors according to the individual directions of sports science, it can be noted that the leaders of Lithuanian sports science are Prof. J. Skernevičius, Prof. A. Skurvydas, Prof. P. Karoblis, Prof. A. Raslanas, Prof. K. Milašius, Prof. A. Skarbalius, Prof. A. Poderys, Prof. R. Dadelienė, Prof. S. Poteliūnienė, Prof. L. Tubelis. The number of publications by foreign authors published in the journal is an indicator of its value.

Keywords: sports science, journal, anniversary, articles.

Lietuvos olimpinė akademija: 35 metai puoselėjant olimpinį švietimą ir olimpines vertybes

Prof. dr. Asta Šarkauskienė

Lietuvos olimpinės akademijos prezidentė, Klaipėdos universitetas

Santrauka

Lietuvos olimpinė akademija (LOA) šiais metais mini 35-ąsias veiklos metines. Įkurta 1989 m. spalio 27 d., dar prieš Lietuvos nepriklausomybės atkūrimą, LOA tapo svarbia organizacija, puoselėjančia olimpines idėjas, skatinančia vaikų ir jaunimo fizinį ir dvasinį tobulėjimą bei skleidžianti mokslines olimpinio judėjimo žinias. Pirmuoju LOA prezidentu buvo išrinktas doc. dr. V. Jasiūnas, kuris pabrėžė demokratinį Akademijos veiklos pagrindą. Ilgus metus LOA vadovavo prof. habil. dr. P. Karoblis, po to doc. dr. A. Poviliūnas, kurių inicijuoti darbai ženkliai prisidėjo prie LOA tarptautinio bendradarbiavimo ir olimpinio švietimo sklaidos Lietuvoje. Šiandien LOA tęsia savo veiklą, rengia mokslinius tyrimus, projektus bei skatina jaunimo integralų fizinių ir dvasinių galių puoselėjimą.

Raktažodžiai: *Lietuvos olimpinė akademija, olimpinis judėjimas, olimpinis ugdymas, olimpinės vertybės.*

Išvadas

Šiais metais, spalio 27 d., švenčiame Lietuvos olimpinės akademijos gyvavimo 35 metų sukaktį. Istoriniu aspektu, tai nėra daug, bet mums, Lietuvos olimpinės akademijos nariams, tai ilgas ir reikšmingais darbais vainikuotas laikotarpis. Ypač svarbu pabrėžti, kad Lietuvos olimpinė akademija (LOA) buvo viena iš organizacijų, įkurtų dar iki Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo 1990 metais.

Prisiminkime LOA įkūrimo ištakas. Ši visuomeninė organizacija buvo įsteigta Lietuvos tautinio olimpinio komiteto (LTOK) iniciatyva. A. Poviliūnas (2019) pažymi, kad tuomet jis, būdamas LTOK prezidentu, paprašė savo bendražygių – LTOK generalinio sekretoriaus J. Grinbergo, P. Majausko, prof. dr. S. Stonkaus ir prof. dr. J. Šliažo – imtis steigiamojo suvažiavimo darbų. 1989 m. spalio 27 d. į LOA suvažiavimą, kuris įvyko Lietuvos valstybinio kūno kultūros instituto (dabar – Lietuvos sporto universitetas) salėje, susirinko mokslininkai, sporto organizacijų nariai, sporto veteranai ir sporto visuomenininkai. Steigiamojo suvažiavimo dalyviai patvirtino iniciatyvinės grupės LOA parengtą įstatų projektą ir taip įkūrė LOA bei išrinko LOA vadovybę.

Pirmuoju LOA prezidentu buvo išrinktas tuometinis Lietuvos valstybinio kūno kultūros instituto (LVKKI) mokslo reikalų prorektorius doc. dr. V. Jasiūnas, viceprezidentu – LVKKI Bendramokslinio fakulteto dekanas dr. A. Raslanas, LOA dekanu – Vilniaus pedagoginio instituto Fizinio auklėjimo

teorijos ir metodikos katedros vedėjas prof. habil. dr. P. Karoblis. LOA tarybos nariais tapo: R. Daniševičienė, S. Kavaliauskas, J. Lagunavičius, P. Majauskas, A. Seibutienė, A. Skurvydas. 1990 m. liepos 9 d. Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės įregistravo LOA įstatus ir LOA juridškai tapo vienintele Lietuvoje savarankiška šviečiamąja visuomenine organizacija.

Pirmasis LOA prezidentas doc. dr. V. Jasiūnas, duodamas interviu laikraščiui „Olimpinė viltis“ ir įvardydamas LOA perspektyvą, pažymėjo, kad demokratiškai įkurta Akademija tuo pačiu demokratiškumo principu turėtų grįsti visą savo veiklą: nuo struktūros kūrimo iki pagrindinio tikslo įgyvendinimo. Čia galėtų susiburti pažangiausios mokslo jėgos. Pagrindinis Akademijos tikslas – puoselėti ir propaguoti tarp Lietuvos gyventojų olimpines idėjas: olimpinio judėjimo kultūros palikimą, žmogaus dvasinio ir fizinio tobulumo siekimą, aiškinti ir skleisti mokslškai pagrįstas olimpinio judėjimo kryptis (Karoblis, 2011). Šis pirmojo LOA prezidento įvardytas tikslas nubrėžė LOA veiklos kryptis ateityje.

Antruoju LOA prezidentu 1994 m. tapo Vilniaus pedagoginio universiteto Sporto metodikos katedros vedėjas prof. habil. dr. P. Karoblis. Jis LOA vadovavo ilgiausiai – 1994–2013 m. Jam vadovaujant LOA įsitraukė į Tarptautinės olimpinės akademijos veiklą.

Prof. habil. dr. P. Karoblis yra viena iškiliausių asmenybių Lietuvos olimpiniam judėjime, o jo vadovavimas LOA paliko gilų pėdsaką šalies sporto istorijoje. Jo vadovavimo laikotarpis buvo ypač svarbus formuojant ir stiprinant akademijos veiklos kryptis bei užtikrinant jos indėlį į Lietuvos sporto ir olimpinio judėjimo plėtrą.

Vadovaujant prof. habil. dr. P. Karobliui, Lietuvos olimpinė akademija tapo svarbia platforma sporto entuziastams, mokslininkams bei švietimo specialistams, kurie propagavo olimpinės vertybės ir skatino fizinio aktyvumo bei sveikos gyvensenos sklaidą. Jo vizija ir strateginiai sprendimai prisidėjo prie to, kad akademija ne tik puoselėjo olimpių idealų sklaidą, bet ir kūrė glaudžius ryšius su tarptautinėmis organizacijomis, įskaitant Tarptautinę olimpinę akademiją bei kitas nacionalines olimpinės akademijas (Karoblis, 2006).

Prof. habil. dr. P. Karoblis ypač didelį dėmesį skyrė jaunimo ugdymui per sportą ir švietimą, matydamas olimpinės vertybės kaip vieną iš svarbiausių jaunimo ugdymo principų. Jo vadovavimo metais buvo įgyvendinta daugybė projektų, seminarų ir konferencijų, kurios skatino olimpinio švietimo plėtrą ir didino visuomenės supratimą apie olimpinio judėjimo svarbą ne tik sporto, bet ir kasdienio gyvenimo kontekste (Karoblis, 2013).

Tuometinio prezidento indėlis į Lietuvos olimpinės akademijos veiklą buvo ne tik organizacinio pobūdžio – jo vadovavimo laikotarpiu akademija užsitikrino svarbią vietą tiek Lietuvos, tiek tarptautinėje olimpių organizacijų bendruomenėje. Jis taip pat buvo aktyvus šalininkas ir puoselėtojas olimpinio švietimo, kuris ne tik skatina fizinį aktyvumą, bet ir ugdo moralines, socialines ir kultūrinės vertybes (Karoblis, 2014).

Prof. habil. dr. P. Karoblis yra daugybės knygų autorius. Viena reikšmingiausių, kurioje analizuojamos olimpinės akademijos aktualijos, yra „Lietuvos olimpinės akademijos raida (1989–2010)“ (2011). Knygoje atskleidžiamos Lietuvos olimpinės akademijos ištakos, analizuojami pagrindiniai veiklos bruožai, olimpių žaidynių rezultatų mokslinis vertinimas, aptariamos moksleivių olimpinio švietimo problemos.

Įvertinus Olimpiadės akademijos veiklą šiuo laikotarpiu, galima teigti, kad olimpinis švietimas, sporto mokslas atveria naujas galimybes. Olimpizmas, kaip svarbus kultūros reiškiny, didelis intelektualinis potencialas, ieško naujų veiklos būdų,

teorinių ir praktinių išdėstytų problemų, susijusių su žmogaus sveikata, fiziniu pajėgumu, sportininkų meistriškumo tobulinimu, sprendimo. Ateityje, anot P. Karoblio, olimpinis švietimas turi būti artimai susijęs su olimpizmo vertybėmis, kurias būtina skleisti visiems Lietuvos gyventojams.

Prof. habil. dr. P. Karoblio vadovavimas LOA ženkliai prisidėjo prie jos tvirtos pozicijos formavimo tiek Lietuvoje, tiek užsienyje, o jo nuveikti darbai ir vizija toliau gyvuoja akademijos veikloje, puoselėjant olimpinio judėjimo idealus.

2013–2021 m. LOA vadovavo buvęs ilgametis LTOK prezidentas doc. dr. A. Poviliūnas. Jo vadovavimo laikotarpis išsiskiria nuosekliu Lietuvos olimpinės akademijos veiklos tęsimu. Doc. dr. A. Poviliūnas kaip ir jo pirmtakai skyrė ypatingą dėmesį olimpių vertybių puoselėjimui bei jaunimo įtraukimui į sportą ir olimpinio judėjimo veiklas (Karoblis, 2011).

Vadovaudamas Lietuvos olimpinei akademijai, doc. dr. A. Poviliūnas tęsė akademijos tradiciją rengti svarbias mokslines konferencijas, seminarus ir švietimo programas, kurios skatino olimpių vertybių – pagarbos, draugiškumo ir tobulėjimo – sklaidą visuomenėje. Jis inicijavo glaudų bendradarbiavimą tarp sporto bendruomenės, mokslininkų, trenerių ir švietimo specialistų, siekdamas, kad olimpinės idėjos būtų integruotos į įvairias švietimo programas ir visuomenės ugdymą (Poviliūnas, 2010).

Per doc. dr. A. Poviliūno vadovavimo metus Lietuvos olimpinė akademija taip pat stiprino savo tarptautinius ryšius, palaikydama bendradarbiavimą su kitomis nacionalinėmis olimpinėmis akademijomis bei Tarptautine olimpine akademija. Ypatingi prezidento diplomatiniai gebėjimai lėmė bendradarbiavimo sutarčių pasirašymą su Ukrainos bei Azerbaidžano nacionalinėmis olimpinėmis akademijomis. Šiuo laikotarpiu LOA aktyviai dalyvavo tarptautiniuose renginiuose, prezidentas skatino Lietuvos atstovų dalyvavimą pasaulinėse sporto mokslo ir švietimo konferencijose bei renginiuose, taip stiprinant Lietuvos įvaizdį tarptautinėje sporto bendruomenėje. 2018 m. Liublianoje vyko steigiamasis Europos olimpių akademijų (EOA) kongresas ir LOA neliko nuošalyje. Kongrese LOA atstovavo LOA tarybos narė prof. A. Šarkauskienė, o LOA tapo Europos olimpių akademijų nare.

Doc. dr. A. Poviliūnas pabrėžė olimpinio švietimo svarbą ne tik profesionaliame sporte, bet ir

kasdieniame gyvenime. Ypatingas dėmesys buvo skirtas jaunimo įtraukimui, siekiant ne tik parengti jaunuosius sportininkus, bet ir ugdyti juos kaip visapusiškas asmenybes, remiantis olimpiniais principais. Buvo organizuojami ikimokyklinių ugdymo įstaigų – piešinių, sporto ugdymo įstaigų – vaizdo, studentų – fotokonkursai.

Doc. dr. A. Poviliūnas Lietuvos olimpiname judėjime dalyvavo nuo pat jo ištakų. Remdamasis savo prisiminimais bei oficialių dokumentų analize, jis aprašė LOA įkūrimo bei veiklos aktualijas išliekamąją vertę turinčiose knygos: „Lietuvos tautinio olimpinio komiteto atkūrimas ir pripažinimas: įvykiai, laiškai, protokolai, kelionės, susitikimai, 1988–1991“ (2017), „Lietuvos tautinės olimpiados atminimas gyvas“ (2016), „Olimpinės žaidynės: raida, dabartis, perspektyvos“ (2019).

Nuo 2021 m. vasario 19 d. Lietuvos olimpinės akademijos (LOA) prezidente ketverių metų kadencijai buvau išrinkta aš, prof. dr. A. Šarkauskienė.

Nuo pat pirmųjų dienų mano siekis buvo aktyviai prisidėti prie olimpinio švietimo plėtros bei organizacijos stiprinimo. Kartu su Taryba parengta ketverių metų strategija, kurioje apibrėžtos pagrindinės LOA veiklos kryptys: organizacijos plėtra ir tarptautinis bendradarbiavimas, sporto mokslo veiklos, olimpinis ugdymas bei olimpinis paveldas.

LOA yra Europos olimpinių akademijų bei Tarptautinės olimpinės akademijos narė ir tai įpareigoja aktyviai dalyvauti šių organizacijų veiklose. Nuo 2021 m. prof. A. Šarkauskienė yra Europos olimpinių akademijų Olimpino ugdymo komisijos narė, o 2022 m. buvo išrinkta į Europos olimpinės akademijos tarybą – tai padidino Lietuvos olimpinės akademijos tarptautinį matomumą. Per šį laikotarpį surengti du reikšmingi tarptautiniai renginiai. 2022 m. rugpjūčio 24–26 d. Klaipėdoje vyko Europos olimpinių akademijų asociacijos (EOA) ir Lietuvos olimpinės akademijos (LOA) organizuojamas seminaras „Olimpinio judėjimo vaidmuo tarpusavio supratimui ir taikai“. Šiame seminare dalyvavo Rytų Europos šalys. Seminare dalyvavo EOA prezidentas prof. Manfredas Laemmeris ir aštuonių nacionalinių olimpinių akademijų prezidentai bei atstovai. Pažymėtina, kad seminare 49 asmenys dalyvavo nuotoliniu būdu. Diskusijose savo nuomonę išreiškė Malaizijos olimpinės akademijos prezidentas Nicholas Chanas, Vengrijos olimpinės akademijos atstovė Lilla Szijj bei kitų šalių atstovai, Ukrainos sportininkai, Lietuvos mokslininkai (Schadwinkel ir Šarkauskienė, 2023). 2023 m. lapkričio 8–11 d.

Vilniuje įvyko Europos olimpinių akademijų (EOA) kongresas, pritraukęs 23 šalių delegatus, susirinkusius aptarti aktualių olimpinio judėjimo klausimų. Pagrindinė Kongreso tema buvo „Olimpinis judėjimas besikeičiančiame pasaulyje“, akcentuojant olimpinių vertybių puoselėjimą globalių iššūkių kontekste. Renginio metu vyko diskusijos apie sporto vaidmenį šiuolaikinėje visuomenėje, jo įtaką jaunimo ugdymui ir taikai pasaulyje. Kongresas sulaukė ypatingo tarptautinės bendruomenės dėmesio, o renginio organizavimas buvo įvertintas kaip itin profesionalus ir svarbus indėlis į olimpinio judėjimo ateitį (Šarkauskienė ir Schadwinkel, 2023).

Reikšminga LOA sritis yra olimpinio ugdymo veiklos. 2023–2024 m. įgyvendinome projektą „Sveikame kūne – sveika siela“ (NR. NSA-FANAC-2023-0007), kuris buvo bendrai finansuojamas Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurias administruoja Nacionalinė sporto agentūra prie Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos. Projekto tikslinė grupė buvo 10–13 metų vaikai. Projekto tikslas buvo pritaikant JoyMVPA metodiką ir objektyviai matuojant širdies susitraukimų dažnį plėtoti 480 10–13 metų vaikų vidutinio ir didelio intensyvumo fizinį aktyvumą ir olimpinių vertybių interiorizaciją. Projektas įgyvendintas šešiose Lietuvos savivaldybėse, kiekvienoje savivaldybėje po tris mėnesius. Vaikų fiziniam aktyvumui skatinti buvo taikoma JoyMVPA metodika. Polar team Pro sistema leido stebėti bei reguliuoti fizinio aktyvumo intensyvumą. Pratybų metu daug dėmesio skirta olimpinių vertybių *Tobulėjimas*, *Pagalba*, *Draugystė* interiorizacijai. Projekto įgyvendinimas savivaldybėse pabaigtas fizinio aktyvumo renginiu „Sveikame kūne – sveika siela“, o visas projektas – bendra visų dalyvių stovykla Lietuvos pajūryje.

LOA organizuoja du nacionalinius konkursus. Siekdami įamžinti LOA akademiko prof. habil. dr. Povilo Karoblio atminimą bei plėtoti Olimpino švietimo srities mokslinius tyrimus ir jų rezultatų sklaidą, viešinti olimpino paveldo bei Lietuvos sporto istorijos faktus, skleisti olimpizmo idėjas organizuojame konkursą „Už olimpinių idėjų sklaidą Lietuvoje“ LOA akademiko prof. habil. dr. Povilo Karoblio vardo prizui laimėti. Kitas konkursas skirtas Lietuvos akademinio jaunimo olimpinių žaidynių ir olimpino judėjimo mokslinei analizei. LOA, bendradarbiaudama su Lietuvos aukštosiomis mokyklomis, įsteigė premijas studentams už aktualius olimpino švietimo baigiamuosius darbus.

Tęsiame mokslinio žurnalo „Sporto mokslas“ leidybą. Šio žurnalo vyr. redaktorius yra LOA tarybos narys prof. habil. dr. K. Milašius. Mums ypač svarbu, kad Lietuvos treneriai ir fizinio ugdymo mokytojai turėtų galimybę plėtoti savo žinias skaitydami mokslinį žurnalą lietuvių kalba, o jaunieji mokslininkai galėtų čia publikuoti savo straipsnius. Šis žurnalas gali būti jiems pirmuoju laipteliu į mokslo aukštumas.

Siekdami įamžinti žymiausių sporto mokslininkų ir olimpizmo puoselėtojų prisiminimus apie jų kelią į profesinio meistriškumo aukštumas ir nuveiktus darbus, kuriame videofilms apie šiuos asmenis. Didžiausias indėlis šioje srityje yra LOA Paveldo komisijos narių prof. dr. A. Vilko ir R. Mi-zero.

Įgyvendindami LOA strategiją, taip pat siekiame prisitaikyti prie naujų iššūkių, tokių kaip didėjanti technologijų reikšmė sporte ir olimpiniam švietime, bei prisidėti prie naujų komunikacijos priemonių integracijos į akademijos veiklą. Tai užtikrina, kad LOA išlieka svarbia Lietuvos sporto ir švietimo dalimi, siekianti ugdyti visuomenę per sporto, sveikatingumo ir olimpinį vertybių prizmę (Birontienė ir Budreikaitė, 2013; Kaškevičiūtė ir Šarkauskienė, 2018).

Apibendrinant galima teigti, kad LOA prisidėjo ne tik prie vaikų ir jaunimo vertybių puoselėjimo, integralaus kūno ir dvasios tobulinimo, bet ir prie tarptautinio bendradarbiavimo olimpiniam judėjime (Poteliūnienė ir Žilionytė, 2013; Motiejūnaitė, 2016). LOA per daugiau nei tris dešimtmečius įgyvendino daugybę projektų, skatinusių fizinį aktyvumą, olimpinį vertybių sklaidą vaikų ir jaunimo tarpe bei palaikė glaudžius ryšius su kitomis tarptautinėmis olimpinėmis institucijomis (Budreikaitė, 2013; Budreikaitė, Kontautienė ir Kržanavičius, 2022; Ražanovska ir Gerasimovičienė, 2023).

Ši sukaktis įprasmina ne tik praeities pasiekimus, bet ir įpareigoja mus siekti dar didesnių tikslų ateityje, stiprinant Lietuvos olimpinio švietimo tradicijas ir prisidedant prie tarptautinio olimpinio judėjimo vertybių plėtojimo.

Mes ypatingai didžiujamės žmonėmis, kurie reikšmingai prisidėjo prie LOA plėtros bei augimo. 2005 m. buvo įsteigtas LOA akademiko vardas. Jis suteikiamas žymiesiems mokslo, visuomenės bei olimpinio judėjimo veikėjams už ypatingus nuopelnus plėtojant sporto mokslą ir olimpinį judėjimą Lietuvoje bei pasaulyje. Nutarimą suteikti LOA

akademiko vardą priima LOA Taryba atviru balsavimu balsų dauguma.

Lietuvos olimpinės akademijos akademikai: Janis Grinbergas (2005-05-13); Artūras Poviliūnas (2005-05-13); Stanislovas Stonkus (2005-05-13); Petras Povilas Karoblis (2006-11-24); Kęstutis Miškinis (2006-11-24); Valdas Adamkus (2008-04-25); Algirdas Gaižutis (2009-11-20); Česlovas Garbaliuskas (2010-12-03); Marijona Barkauskaitė (2012-12-14); Jonas Petras Jankauskas (2014-02-05); Algis Daumantas (2014-10-24); Valerius Jasiūnas (2014-10-24); Algimantas Gudiškis (2019-02-21); Audronius Vilkas (2019-02-21); Algirdas Raslanas (2021-02-19); Pranas Majauskas (2022-03-18); Juozas Skernevičius (2022-03-18). LOA tarybos sprendimu (2024-09-06, Nr. 5) akademiko vardas bus suteikiamas Kaziui Milašiui.

LITERATŪRA

1. Birontienė, Z. ir Budreikaitė, A. (2013). Olimpinio ugdymo programų kūrimas ir realizavimas Lietuvos ikimokyklinio ugdymo įstaigose. *Sporto mokslas*, 4(74), 35–44.
2. Budreikaitė, A. (2013). Olimpinio ugdymo įtaka paauglių dorovinių vertybių raiškai. *Tiltai*, 62(1), 121–133.
3. Budreikaitė, A., Kontautienė, V. ir Kržanavičius, E. (2022). Sportuojančių ir nesportuojančių mokinių požiūris į olimpinės vertybes. *Sporto mokslas*, 2(102), 77–83.
4. Karoblis, P. (2006). Olimpinio švietimo humanistinės ištakos, perspektyvos ir problemos. *Sporto mokslas*, 3(45), 10–14.
5. Karoblis, P. (2011). *Lietuvos olimpinės akademijos raida (1989–2010): mokslas, žmonės, darbai*. Vilnius, 494 p.
6. Karoblis, P. (2011). Artūro Poviliūno olimpinio sporto istorija – tautos atmintis. *Sporto mokslas*, 1(63), 2–4.
7. Karoblis, P. (2013). Sporto mokslo dabartis ir žvilgsnis į ateitį. *Sporto mokslas*, 3(73), 2–7.
8. Karoblis, P. (2014). Lietuvos olimpinės akademijos raidos bruožai. *Sporto mokslas*, 4(78), 23–29.
9. Kaškevičiūtė, I. ir Šarkauskienė, A. (2018). Jaunųjų paauglių olimpinį vertybių interiorizacija. *Sporto mokslas*, 1(91), 61–66.
10. Motiejūnaitė, R. (2016). The attitude of Lithuanian students towards the values of Olympism. *Sporto mokslas*, 4(86), 73–80.
11. Poteliūnienė, S. ir Žilionytė, V. (2013). Olimpinio ugdymo programos taikymo Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose raiška: mokytojų požiūris. *Sporto mokslas*, 1(71), 26–32.
12. Poviliūnas, A. (2010). *Olimpinė Lietuva (1918–2008): lūžiai, etapai, pasauliniai kontekstai. Monografija*. VU, 656 p.
13. Poviliūnas, A. (2016). *Lietuvos tautinės olimpiados atminimas gyvas*. Vilnius: Gairės.
14. Poviliūnas, A. (2017). *Lietuvos tautinio olimpinio komiteto atkūrimas ir pripažinimas: įvykiai, laiškai*,

protokolai, kelionės, susitikimai, 1988–1991. Vilnius: Gairės, 124 p.

15. Poviliūnas, A. (2019). *Olimpinės žaidynės: raida, dabartis, perspektyvos*, Vilnius: BMK.

16. Rožanovska, J. ir Gerasimovičienė, V. (2023). Olimpinių vertybių ugdymo, kaip švietimo įvairovės skatinimo ikimokykliniame amžiuje, programos sklaida. *Sporto mokslas*, 2(104), 82–91.

17. Schadwinkel, S. ir Šarkauskienė, A. (2023). In the wake of global uncertainties: the EOA congress Vilnius in review. *Sporto mokslas*, 2(104), 92–95.

18. Šarkauskienė, A. ir Schadwinkel, S. (2023). Ryžtingai įžengiant į lyderių gretas: Lietuvos olimpinė akademija imasi lyderystės Europos olimpinėje akademijoje. *Sporto mokslas*, 1(103), 93–94.

LITHUANIAN OLYMPIC ACADEMY: THIRTY-FIVE YEARS OF OLYMPIC EDUCATION AND FOSTERING OLYMPIC VALUES

Prof. Dr. Asta Šarkauskienė

President of the Lithuanian Olympic Academy, Klaipėda University

SUMMARY

The Lithuanian Olympic Academy (LOA) is celebrating its 35th anniversary this year. Established on October 27, 1989, prior to the restoration of Lithuania's independence, the LOA has become an important organization that promotes Olympic ideals, encourages physical and spiritual development of children and youth, and spreads scientific knowledge about the Olympic movement. The first president of the LOA was Assoc. Prof. Dr. V. Jasiūnas, who emphasized the democratic foundation of the Academy's activities. For many years, the LOA was led by Prof. Habil. Dr. P. Karoblis, followed by Assoc. Prof. Dr. A. Poviliūnas, whose initiatives significantly contributed to the LOA's international cooperation and the dissemination of Olympic education in Lithuania. Today, the LOA continues its work, conducting scientific research, projects, and encouraging the holistic development of young people's physical and spiritual abilities.

Keywords: Lithuanian Olympic Academy, Olympic movement, Olympic education, Olympic values.

Asta Šarkauskienė
Klaipėdos universitetas
H. Manto g. 84, 92294 Klaipėda
El. p. asta.sarkauskiene@ku.lt

Gauta 2024-10-10
Patvirtinta 2024-10-25

SOCIALINIAI MOKSLAI SOCIAL SCIENCES

Sporto mokslas / Sport Science

2024, Nr. 2(106), p. 15–27 / No. 2(106), pp. 15–27, 2024

Lietuvos fizinio ugdymo mokytojų profesinis saviveiksmingumas ir ketinimai pasilikti arba pasitraukti iš mokytojo profesinės veiklos

*Prof. dr. Sniegina Poteliūnienė¹, doc. dr. Stasė Ustilaitė²
Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija¹, Vilniaus kolegija²*

Santrauka

Mokytojų pasitraukimas iš profesinės veiklos yra tarptautinė problema. Tyrimai rodo, kad fizinio ugdymo mokytojai taip pat ketina arba dažnai palieka savo profesiją, ypač tik pradėjus dirbti. Mokytojų ketinimai ir sprendimai pasitraukti iš profesinės veiklos ar pasilikti dirbti yra susiję su individualiais bei kontekstiniais veiksniais. Fizinio ugdymo mokytojo mokymo kontekstas skiriasi nuo kitų dalykų mokytojų veiklos konteksto, jame yra daug stresorių, o dėl žemo dalyko statuso ir marginalizavimo dažnai jaučiama izoliacija, nepakankama administracijos parama, mokytojai gali patirti daugiau įtampos ir tai gali paveikti jų sprendimus tęsti profesinę karjerą ar pasitraukti iš jos. Saviveiksmingumas yra svarbus kaip asmeninis išteklius, palaikantis ir skatinantis profesinį darbingumą, mažinantis perdegimą, todėl saviveiksmingumas gali turėti įtakos mokytojų ketinimui ir / ar sprendimui pasilikti arba pasitraukti iš mokytojo profesinės veiklos.

Šio tyrimo tikslas – atskleisti Lietuvos fizinio ugdymo mokytojų profesinį saviveiksmingumą ir ketinimus pasitraukti iš mokytojo profesinės veiklos arba pasilikti dirbti, išryškinant veiksnius, svarbius jų pasitraukimui nutraukiant mokytojo profesinę karjerą. Tyrime taikytas skerspjūvio tyrimo dizainas, anoniminė anketinė apklausa internetu. Tyrime dalyvavo 387 fizinio ugdymo mokytojai (40,3 proc. vyrų ir 59,7 proc. moterų), dirbantys įvairių Lietuvos regionų bendrojo ugdymo mokyklose. Mokytojų amžius svyravo nuo 28 iki 67 metų ($M = 48,27$ m.), darbo stažas – nuo 1 iki 45 metų ($M = 22,46$ m.). Mokytojų, kurie yra galvoję apie pasitraukimą iš mokytojo profesinės veiklos visam laikui, buvo 44,2 proc., o niekad tokių ketinimų neturėjo 55,8 proc. tirtų mokytojų. Profesiniam mokytojo saviveiksmingumui nustatyti taikyta 10 teiginių Mokytojų saviveiksmingumo skalė (angl. TSES, Schwarzer et al., 1999). Mokyklos aplinkos veiksniams, galintiems paveikti mokytojų ketinimus pasilikti ar pasitraukti iš profesinės veiklos, taikytas 35 teiginių klausimynas (Mäkelä, 2014). Statistinė duomenų analizė parodė, kad moterų saviveiksmingumo rodikliai buvo statistiškai reikšmingai didesni negu vyrų, o pagal amžiaus, darbo stažo grupes bei ketinimus pasitraukti / pasilikti jie reikšmingai nesiskyrė. Mažesnio saviveiksmingumo mokytojų svarbiausi veiksniai, kurie turėtų įtakos priimant sprendimą pasitraukti iš mokytojo profesinės veiklos, būtų mažas atlyginimas ir per didelis stresas darbe, didesnio saviveiksmingumo mokytojų – atlyginimas ir noras išnaudoti savo žinias ir gebėjimus. Nustatyta, kad svarsčiusiems palikti savo profesinę veiklą mokytojams didelė dalis tirtų veiksmų būtų svarbesni lyginant su niekad tokių ketinimų neturėjusiais mokytojais.

Nustatyti aukšti mokytojų saviveiksmingumo rodikliai rodo, kad jie tiki savo kaip mokytojo gebėjimu organizuoti ir atlikti veiklas, kurios reikalingos norint sėkmingai įgyvendinti fizinio ugdymo uždavinius ir tikslus. Tyrimas atskleidė, kad mažesnio saviveiksmingumo mokytojams, taip pat mokytojams, turėjusiems ketinimų nutraukti mokytojo karjerą, daugelis mokyklos aplinkos veiksnių pasitraukti iš mokytojo profesijos buvo reikšmingai svarbesni negu didesnio saviveiksmingumo mokytojams, taip pat tiems, kurie tokių ketinimų niekad neturėjo. Šio tyrimo rezultatai gali būti svarbūs mokyklų administracijų atstovams, gerinant darbo aplinkos kokybę, pasitenkinimą profesine veikla, taip pat ir politikos formuotojams, siekiant moksliniais įrodymais pagrįsti mokytojų išlaikymo profesinėje veikloje strategiją ir politiką.

Raktažodžiai: fizinis ugdymas, karjeros ketinimai, mokytojo karjera, mokytojo saviveiksmingumas, darbo aplinka.

Išvadas

Tyrimai rodo, kad mokytojų pasitraukimas iš profesinės veiklos yra tarptautinė problema. Pateikiama daug faktų, kad mokytojai vis labiau nepatenkinti savo darbu ir jų kaita yra gerokai didesnė

negu kitų profesijų atstovų (Edinger ir Edinger, 2018). Susirūpinimą kelia tai, kad mokytojai, tarp jų ir fizinio ugdymo, ketina arba dažnai palieka savo profesinę veiklą, ypač tik pradėjus dirbti. Suomijoje

39 proc., Didžiojoje Britanijoje net 80 proc. vyrų ir 40 proc. moterų nurodė ketinimą palikti fizinio ugdymo mokytojo darbą (Mäkelä et al., 2014), Australijoje šis skaičius siekia 40 proc. (Mäkelä ir Whipp, 2015).

Mokytojų karjeros sprendimams įtaką daro daugelis veiksnių. K. Mäkelä ir kt. (2015) teigimu, labai svarbus yra mokyklos aplinkos, arba organizacinės socializacijos, vaidmuo. Todėl tyrėjai siekia analizuoti mokyklos aplinkos veiksnius, galinčius turėti įtakos mokytojo sprendimams tęsti mokytojo profesinę veiklą ar pasitraukti iš jos. K. Smith ir M. Ulvik (2017), apžvelgdamos mokytojo sprendimams likti dirbti mokytoju ar palikti profesinę veiklą svarbius darbo aplinkos veiksnius, pažymi santykių su mokiniais, kolegomis ir mokyklos vadovybe, taip pat administracijos lyderystės ir atsakomybės kuriant pozityvią darbo aplinką, grįžtamojo ryšio ir paramos svarbą. Anot minėtų autorių, jautimasis mokyklos bendruomenės dalimi (patiria / nepatiria izoliacijos jausmą), patikimo dialogo partnerio ir (arba) mentoriaus pagalba stiprina mokytojo atsparumą ir užkerta kelią perdegimui. Mokytojai dažnai išreiškia susirūpinimą dėl didelio darbo krūvio, biurokratijos, laiko trūkumo, užduočių gausos, mokinių netinkamo elgesio, sunkumų bendradarbiaujant su tėvais, nesėkmės ir klaidų baimės, vadovų ir bendradarbių paramos, pripažinimo ir įvertinimo stokos (Mäkelä et al., 2015). K. Kougionmtzis, G. Patrikssonas ir O. Stråhlmanas (2011) išryškina tokius fizinio ugdymo mokytojams svarbius neigiamus veiksnius kaip maži atlyginimai, paramos stoka ir menkos karjeros galimybės. Tyrimai taip pat atskleidė nepakankamus išteklius ugdymo procesui vykdyti, todėl kyla sunkumų įgyvendinant mokymo programą arba mažėja motyvacija (Kougionmtzis, Patrikssonas ir Stråhlmanas, 2011; Organista et al., 2024). K. Mäkelä su bendraautoriais (2015), tyrę Suomijos fizinio ugdymo mokytojus, nustatė, kad pasitenkinimas ir atsidavimas yra veiksniai, stipriai prognozuojantys pasilikimą dirbti mokytoju.

Tyrimai rodo, kad atsižvelgiant į fizinio ugdymo kaip mokomojo dalyko unikalumą, fizinio ugdymo mokytojai gali būti ypač paveikti tokių veiksnių, kaip jų mokomojo dalyko žemo statuso ir marginalizavimo, dažno jautimosi tiek fiziškai, tiek psichologiškai izoliuotais nuo savo kolegų (Ferry ir Westerland, 2022; Organista et al., 2024; Richards et al., 2019; Spicer ir Robinson, 2019; Walters, Robinson, Barber ir Spicer, 2024). Tyrėjai pažymi, kad fizinio

ugdymo mokytojo mokymo kontekstas skiriasi nuo kitų dalykų mokytojų veiklos konteksto, jame yra daug stresorių (Lee, 2019). Fizinio ugdymo mokytojų nuomone, dažnai fizinis ugdymas suvokiamas kaip neintelektualus ir nereikšmingas mokinių raidai, todėl jo svarba nepripažįstama (Organista et al., 2024). H. Y. Lee (2019) aptarė fizinio ugdymo mokytojo veiklos veiksnius, galinčius pareikalausiti iš jų didesnių emocinių išteklių, tokių kaip padidintas mokytojo budrumas, susijęs su mokinių saugumu, darbo krūvio padidėjimas dėl įvairių kitų (sporto trenerių, sporto varžybų organizatorių, mokinių ir sportininkų konsultantų ir sporto teisėjų) vaidmenų atlikimo, žemas fizinio ugdymo mokytojo statusas lyginant su kitų dalykų mokytojais, nepakankama administracijos parama. Darbo reikalavimai yra vienas iš esminių veiksnių, turinčių įtakos darbinumui (Kunz ir Millhoff, 2023), nes tai padidina darbo įtampą, kurios nemažinant ima reikštis nuovargis, išsekimas, prastėjanti fizinė ar psichinė sveikata (Hlado ir Harvankova, 2024). Fizinio ugdymo mokytojų nuomone, mažas atlyginimas ir žemas profesijos prestižas yra priežastys, kodėl fizinio ugdymo mokytojo profesija laikoma nepatrauklia ir jaunimas ją renkasi rečiau (Organista et al., 2024).

Tyrimai rodo, kad mokytojų sprendimai tęsti profesinę veiklą susiję su individualiais bei kontekstiniais veiksniais (Casely-Hayford et al., 2022). Dauguma tyrimų, analizuojančių mokytojų pasitraukimą iš profesinės veiklos, išryškina neigiamą patirtį ir probleminius kontekstinius aspektus, kurie dažnai sukelia perdegimą. Tai, savo ruožtu, turi įtakos pasitraukimui iš profesinės veiklos (Skaalvik ir Skaalvik, 2010). Šiame straipsnyje mes remiamės ankstesnės mokslinės literatūros įžvalgomis ir telkiame dėmesį į vieną iš individualių, svarbių profesinei veiklai ir jos sprendimams, veiksnių – asmens saviveiksmingumą. Saviveiksmingumas – tai individo įsitikinimas, kiek jis turi gebėjimų atlikti tam tikram tikslui pasiekti reikalingus veiksmus (Bandura, 1977). Suvokto saviveiksmingumo konstrukcija atspindi optimistišką pasitikėjimą savimi (Schwarzer, 1992). Tai įsitikinimas, kad žmogus gali atlikti naujas ar sudėtingas užduotis ir pasiekti norimų rezultatų. Saviveiksmingumas turi įtakos individo tikslams, veiklos pasirinkimui ir jų pasiekimams, pastangų investavimui, atkaklumui susidūrus su kliūtimis (Bandura, 1977, 1997). Daugybė tyrimų patvirtina teiginį, kad saviveiksmingumas turi reikšmingas sąsajas su žmogaus elgesiu

įvairiuose kontekstuose ir (arba) kultūrose (Cocca ir Cocca, 2022).

Mokytojo saviveiksmingumas (angl. *teacher self-efficacy*) yra motyvacinė samprata, reiškianti pedagogų įžvalgą ir tikėjimą, kad jie gali atlikti mokyimo užduotis (Moulding et al., 2014). Šiame darbe mokytojo saviveiksmingumą laikome profesiniu saviveiksmingumu. M. Tschannen-Moran, A. Woolfolk Hoy ir W. K. Hoy (1998) apibrėžia mokytojų saviveiksmingumą kaip jų įsitikinimus dėl savo pačių gebėjimų organizuoti ir atlikti veiklas, kurios reikalingos norint sėkmingai įgyvendinti ugdymo uždavinius ir tikslus. Saviveiksmingumas yra dažniau tyrinėjamas mokytojo savęs kaip profesionalo vertinimo aspektais, kaip veiksnys, mažinantis profesinio perdegimo riziką (Sarıçam ir Sakız, 2014; Sas-Nowosielski ir Kowalczyk (2020). R. Schwarzeris ir S. Hallumas (2008) teigia, kad mokytojo suvokimas apie savo saviveiksmingumą kaip specifinį darbui būdingą nusiteikimą gali būti analizuojamas kaip asmeninis išteklis veiksnys, galintis padėti įveikti darbo krūvį ir tokiu būdu sumažinti perdegimą. Jų atliktas tyrimas parodė, kad latentinis saviveiksmingumo veiksnys prognozavo stresą darbe, o tai savo ruožtu prognozavo perdegimą. Mokytojai, pasižymintys dideliu saviveiksmingumu, dažnai imasi tinkamų akademinų strategijų ir metodų, taip pagerindami besimokančiųjų įsitraukimą ir akademinius pasiekimus (Ipek et al., 2018). Tyrėjai fiksuoja aukštus mokytojų saviveiksmingumo ir pasitenkinimo darbu rodiklius ir teigiamas reikšmingas koreliacijos tarp fizinio ugdymo mokytojų saviveiksmingumo ir pasitenkinimo darbu (Yildirim, 2015b), saviveiksmingumas atlieka mediatoriaus vaidmenį tarp mokytojų organizacinio įsipareigojimo ir profesinio perdegimo (Yildirim, 2015a). Taigi, saviveiksmingumas gali turėti įtakos mokytojų ketinimui ir / ar sprendimui pasitraukti iš savo profesinės veiklos ar likti dirbti.

Pasitraukimui iš profesinės veiklos įtakos gali turėti ir kiti individualūs mokytojo veiksniai. K. Mäkelä (2014) nustatė, kad mokytojo amžius buvo glaudžiai susijęs su karjeros sprendimais. Y. Xiongo ir kt. autorių (2020) tyrimas atskleidė, kad fizinio ugdymo mokytojų saviveiksmingumui įtaką darė amžius, lytis, darbo patirtis: vyrai pasižymėjo aukštesniu saviveiksmingumu negu moterys, 36–45 m. amžiaus grupės mokytojai – aukštesniu saviveiksmingumu negu jaunesni ir vyresni mokytojai, ir didesnę mokytojavimo patirtį turintys

lyginant su mažesnę patirtį (iki 10 metų) turinčiais mokytojais. Taip pat lytis gali turėti įtakos mokytojų pasitenkinimui darbu, perdegimo simptomams. K. Sas-Nowosielskis ir A. Kowalczyk (2020), tyrę Lenkijos fizinio ugdymo mokytojus, atskleidė, kad mokytojus galima apibūdinti kaip pasižyminčius dideliu asmeninių pasiekimų jausmo sumažėjimu ir vidutiniškai emociškai išsekusius, tačiau moterų emocinis išsekimas yra didesnis negu vyrų. P. Hlado ir K. Harvankova (2024) nustatė, kad ypač vyresni mokytojai fizinio darbo reikalavimus suvokė kaip stresorius, kurie neigiamai veikė jų fizinę ir psichinę gerovę, ir dėl to sumažėjo jų gebėjimas veiksmingai vykdyti darbo reikalavimus. N. Organista, Z. Mazur ir T. Fletcheris (2024), tyrę Lenkijos fizinio ugdymo mokytojus, atskleidė, kad tarp didžiosios daugumos fizinio ugdymo mokytojų vyravo nusivylimo jausmas. Ilgą patirtį turintys fizinio ugdymo mokytojai išreiškė aiškią nuomonę apie prastę mokytojo profesijos statusą visuomenėje; jie taip pat dažniau atkreipė dėmesį į prastai savo pareigas atliekančių mokytojų problemą.

Pateikiama daug tyrimų, kad socialiniai aplinkos veiksniai vaidina svarbų vaidmenį asmens darbingumui, jo sprendimams tęsti profesinę karjerą ar pasitraukti iš jos. Tyrimai rodo, kad palankus organizacijos klimatas, palankūs tarpusavio santykiai, bendradarbių ir vadovų parama bei grįžtamasis ryšys gali teigiamai paveikti darbingumą (Hlado ir Havrankova, 2024), tai, savo ruožtu, gali turėti įtakos ir pasilikimo dirbti mokytojo darbą sprendimams. Todėl aktualu tirti ne tik mokytojų ketinimus pasitraukti iš mokytojo profesinės veiklos, bet ir veiksnius, galinčius turėti didžiausią įtaką priimančiam sprendimui palikti mokytojo profesinę veiklą ar ją tęsti. Remiantis anksčiau išsakytais teiginiais apie tai, kad saviveiksmingumas yra svarbus kaip asmeninis išteklis palaikant ir skatinant profesinį darbingumą (Guidetti, Viotti, Bruno ir Converso, 2018; Hlado ir Havrankova, 2024), mažinant perdegimo tikimybę (Brown, 2012; Schwarzer ir Hallum, 2008, Yildirim, 2015a) ir yra susijęs su pasitenkinimu darbu (Yildirim, 2015b), galima manyti, kad saviveiksmingumas gali turėti įtakos mokytojų ketinimui ir / ar sprendimui pasitraukti iš savo profesinės veiklos arba likti.

Šio tyrimo tikslas yra atskleisti Lietuvos fizinio ugdymo mokytojų profesinį saviveiksmingumą ir ketinimus pasitraukti iš mokytojo profesinės veiklos arba likti dirbti šį darbą, išryškinant pasitraukimui

svarbius veiksnius. Tyrimo rezultatai leis geriau suprasti fizinio ugdymo mokytojų ketinimus ir svarbius veiksnius jų ketinimams pasitraukti iš mokytojo profesinės veiklos ar pasilikti bei saviveiksmingumą, atsižvelgiant į mokytojų amžių, lytį, darbo patirtį, o tai turėtų padėti ieškant mokytojų iškirtimą iš profesinės veiklos mažinančių priemonių.

Tyrimo metodai ir organizavimas

Tyrimo imtis

Tyrimo imtį sudarė 387 fizinio ugdymo mokytojai (40,3 proc. vyrų ir 59,7 proc. moterų), dirbantys įvairių Lietuvos regionų bendrojo ugdymo mokyklose su įvairių klasių centruose besimokančiais mokiniais. Mokytojų amžius svyravo nuo 28 iki 67 metų ($M = 48,27$ m.; $SN = 8,87$). 30 metų amžiaus ir jaunesni mokytojai sudarė 3,4 proc., 31–40 metų – 16,5 proc., 41–50 metų – 38,0 proc., vyresni negu 50 metų amžiaus – 42,1 proc. Profesinė mokytojo darbo patirtis svyravo nuo 1 iki 45 metų ($M = 22,46$ metų; $SN = 9,65$). Analizuojant duomenis pagal mokytojo darbo stažą buvo išskirtos šios grupės: ≤ 6 metai ($N = 26$; 6,7 proc.), 7–18 metų ($N = 95$; 24,5 proc.), 19–31 metai ($N = 187$; 48,3 proc.), ≥ 32 metai ($N = 79$; 20,4 proc.). Pagal kvalifikacinę kategoriją mokytojai pasiskirstė taip: mokytojas – 29 (7,5 proc.), vyresnysis mokytojas – 120 (31 proc.), mokytojas metodininkas – 210 (54,3 proc.), mokytojas ekspertas – 28 (7,2 proc.). Mokytojų, kurie yra galvoję apie pasitraukimą iš mokytojo profesinės veiklos visam laikui, buvo 171 (44,2 proc.) (jie buvo priskirti į grupę „ketinantys pasitraukti“), niekad tokių ketinimų neturėjo 216 (55,8 proc.) tirtų mokytojų (jie buvo priskirti į grupę „ketinantys pasilikti“). 42 (10,9 proc.) tyrimo dalyviai per savo karjerą jau buvo palikę fizinio ugdymo mokytojo darbą ir vėl grįžę dirbti mokytoju. 48,6 proc. tyrimo dalyvių dirba tik fizinio ugdymo mokytojo darbą, 46,3 proc. dar dirba papildomai kitose srityse (yra kitų dalykų mokytojais arba dirba administracinį darbą mokykloje, dirba treneriais ar kitose su sportu susijusiose srityse, dirba kitose, ne su sportu susijusiose srityse).

Tyrimo priemonės ir procedūros

Tikslui pasiekti buvo atliktas kiekybinis tyrimas, taikytas skerspjuvio tyrimo dizainas, anoniminės anketinės apklausos internetu metodas. Parengta anketa buvo patalpinta www.apklausa.lt internetinėje platformoje. Klausimyno nuoroda su aiškinamuoju

raštu apie tyrimo tikslą, jo svarbą ir su tyrimo etika susijusiais aspektais buvo išsiųsta į įvairių Lietuvos regionų įvairaus tipo bendrojo ugdymo mokyklų raštines, prašant administracijos pasidalyti nuoroda su mokykloje dirbančiais fizinio ugdymo mokytojais. Taip pat nuoroda buvo pasidalyta su mokytojais ir mokytojų kompetencijų tobulinimo(si) renginiuose. Aiškinamajame rašte mokytojams buvo pateikta informacija apie tyrimo tikslą ir etiką, kad dalyvavimas tyrime yra savanoriškas, anketos yra anoniminės, jie iš tyrimo gali pasitraukti bet kuriuo metu, o tyrimo duomenys bus naudojami tik apibendrintai.

Mokytojų suvokimas apie savo saviveiksmingumą mokant fizinio ugdymo dalyko buvo vertintas naudojant 10 teiginių Mokytojų saviveiksmingumo skalę (angl. TSES, Schwarzer et al., 1999; Schwarzer ir Hallum, 2008). Skalė matuoja asmens suvokiamus gebėjimus keturioje pagrindinėse mokytojo veiklos srityse: profesinių užduočių atlikimas, profesinių įgūdžių tobulinimas, socialinė sąveika su mokiniais, tėvais ir kolegomis bei streso darbe valdymas. Skalės teiginių pavyzdžiai: „Žinau, kad galiu išlaikyti gerus santykius su tėvais netgi atsiradus įtampai“, „Net jei mokant mane sutrikdo, esu įsitikinęs, kad galiu išlaikyti ramybę ir toliau gerai mokyti.“ Kiekvieną teiginį mokytojai turėjo vertinti pasirinkdami vieną atsakymą pagal keturių balų Likerto skalę (1 – visiškai netiesa; 4 – tikrai tiesa). Suminis mokytojų profesinio saviveiksmingumo rodiklis buvo apskaičiuotas susumavus visų teiginių rodiklius ir padalijus iš teiginių skaičiaus (10). Aukštesni balai rodo didesnę mokytojo profesinį saviveiksmingumą. Analizuojant veiksnius, galinčius turėti įtakos mokytojų sprendimui pasitraukti iš mokytojo profesinės veiklos, pagal saviveiksmingumo medianos reikšmes (3,5 balo) buvo išskirtos dvi skirtingo saviveiksmingumo mokytojų grupės: mažesnio saviveiksmingumo ($< 3,5$ balo) ir didesnio saviveiksmingumo ($\geq 3,5$ balo). Skalės vidinis suderinamumas nustatytas taikant Cronbacho alfa (α) koeficientą ir tiriamajai imčiai jis buvo tinkamas ($\alpha = 0,867$).

Ketinimai pasitraukti mokytojo profesinės veiklos ar pasilikti buvo vertinti pagal mokytojų atsakymus (*Taip* ir *Ne*) į klausimą: „Ar kada galvojote visam laikui palikti fizinio ugdymo mokytojo darbą?“ Atsakiusieji *Taip* buvo priskirti grupei „Ketinantys pasitraukti“, atsakiusieji *Ne* – grupei „Ketinantys pasilikti“.

Veiksniams, galintiems paveikti mokytojų ketinimus pasilikti ar pasitraukti iš profesinės veiklos, nustatyti taikytas 35 teiginių klausimynas (Mäkelä, 2014). Pateikti teiginiai buvo susiję su administravimu, mokiniams, kolegoms, pagarba ir atlygiu, darbo krūviu, darbo sąlygomis. Mokytojų buvo klausama: „Jei galvotumėte arba nuspręstumėte keisti savo profesiją, kokią įtaką tam turėtų žemiau išvardinti aspektai?“ Taikyta penkių balų Likerto skalė svyravo nuo (1) – visai neturėtų įtakos iki (5) – turėtų labai didelę įtaką. Analizuojant duomenis tyrimo dalyviai, pasirinkę atsakymus nuo 1 (visai neturėtų įtakos) iki 3 (tik iš dalies) buvo priskirti grupei „Veiksnyms nesvarbus“, o žymėję 4 (ženkliai) ir 5 (turėtų labai didelę įtaką) grupei „Veiksnyms svarbus“. Skalės vidinis suderinamumas tiriamajai imčiai buvo tinkamas ($\alpha = 0,944$).

Duomenų analizė

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant IBM SPSS.22 versiją. Taikant Kolmogorovo ir Smirnov testą, buvo tikrinamas duomenų skirstinio normalumas. Šio tyrimo saviveiksmingumo kintamojo asimetrijos koeficientas buvo 1,248, o eksceso koeficientas 3,577, tai neatitiko normalaus skirstinio sąlygų. Buvo taikyta aprašomoji statistika, skaičiuoti rodiklių aritmetiniai vidurkiai, standartiniai nuokrypiai, procentiniai dažniai, vidutiniai rangai. Saviveiksmingumo skirtumams tarp vyrų ir moterų grupių nustatyti buvo taikytas Mano ir Vitnio (angl. *Mann-Whitney*) z kriterijus. Taikant Mano ir Vitnio testą buvo skaičiuojamas efekto dydis r , kurio vertė 0,10 interpretuojama kaip mažas efektas, 0,30 yra vidutinis efektas, o 0,50 yra didelis efektas (Cohen et al., 2018). Lyginant rodiklius pagal amžiaus ir darbo stažo grupes buvo taikytas Kruskalio ir Valio (angl. *Kruskal-Wallis*) H kriterijus, o efekto dydžio f reikšmės interpretuojamos taip: $f = 0,01$ rodo mažą poveikį, $f = 0,25$ – vidutinį poveikį, $f = 0,40$ – didelį poveikį. Taikytas Chi kvadrato kriterijus su korekcija (angl. *Yates Continuity Corection*) lyginant mažesnio ir didesnio saviveiksmingumo mokytojų

grupių ir mokytojų ketinimų pasilikti / pasitraukti iš mokytojo profesinės veiklos rodiklius pagal lyties, amžiaus, darbo stažo grupes. Vertinant skirtumus pagal dvi kategorijas efekto dydis buvo skaičiuojamas nustatant ϕ koeficientą ($\phi = 0,01$ rodo mažą poveikį, $\phi = 0,30$ – vidutinį poveikį, $\phi = 0,50$ – didelį poveikį), vertinant pagal tris kategorijas – Kramerio (angl. *Cramer*) V koeficientą ($V = 0,07$ rodo mažą poveikį, $V = 0,21$ – vidutinį poveikį, $V = 0,35$ – didelį poveikį).

Tyrimo rezultatai

1 lentelėje pateikiami mokytojų saviveiksmingumo rodikliai pagal lyties, amžiaus ir darbo stažo grupes. Tyrimo duomenys rodo, kad moterų saviveiksmingumo rodikliai buvo statistiškai reikšmingai didesni negu vyrų ($z = 2,955$, $p = 0,003$; $r = 0,15$). Analizuojant mokytojų saviveiksmingumą pagal amžiaus grupes statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių nenustatyta ($\chi^2 = 0,961$, $p = 0,811$; $f = 0,10$). Mokytojų saviveiksmingumas nesiskyrė ir pagal darbo stažo grupes ($\chi^2 = 2,157$, $p = 0,540$; $f = 0,08$). Tyrimo duomenys parodė, kad ketinančių likti dirbti mokytoju ($M = 3,45$) saviveiksmingumas buvo didesnis negu ketinusių pasitraukti iš mokytojo profesinės veiklos ($M = 3,37$), bet statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių rodiklių nenustatyta ($\chi^2 = 1,779$, $p = 0,075$; $r = 0,09$). Nustatyti efekto dydžiai buvo maži (1 lentelė).

Tyrimas atskleidė, kad 44,2 proc. tirtų mokytojų yra svarstę visam laikui palikti mokytojo darbą. Mokytojų ketinimų pasitraukti / pasilikti dirbti mokytoju rodiklių analizė lyties aspektu (2 lentelė) parodė, kad tarp vyrų ir moterų grupių nebuvo statistiškai reikšmingų skirtumų ($\chi^2 = 3,198$, $p = 0,074$, $\phi = 0,10$). Nerasta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal ketinimus ir lyginant pagal amžiaus ($\chi^2 = 2,807$, $p = 0,422$, Kramerio $V = 0,09$) bei darbo stažo grupes ($\chi^2 = 4,908$, $p = 0,179$, Kramerio $V = 0,11$). Nustatyti efekto dydžiai buvo maži (2 lentelė).

1 lentelė

Mokytojų saviveiksmingumo rodikliai pagal lyties, amžiaus, darbo stažo grupes ir karjeros ketinimus

Kintamieji	Lytis	Tiriamųjų skaičius	Aritmetinis vidurkis	Rangų vidurkis	Taikyto statistinio kriterijaus reikšmė	<i>p</i> reikšmė	Efekto dydis
Lytis	Vyrai	156	3,33	173,62	$z = -2,955^*$	0,003	$r = 0,15$
	Moterys	231	3,47	207,76			
Amžius (metai)	≤ 30	13	3,37	210,27	$\chi^2 = 0,961^{**}$	0,811	$f = 0,10$
	31–40	64	3,47	202,77			
	41–50	147	3,42	193,95			
	≥ 51	163	3,39	189,31			
Darbo stažas (metai)	0–6	26	3,44	211,92	$\chi^2 = 2,157^{**}$	0,540	$f = 0,08$
	7–18	95	3,47	203,99			
	19–31	187	3,38	187,16			
	> 31	79	3,41	192,28			
Ketinantis pasitraukti		171	3,37		$z = -1,779^*$	0,075	$r = 0,09$
Ketinantis pasilikti		216	3,45				

* – Mano ir Vitnio testo z reikšmė; ** – Chi kvadrato (χ^2) reikšmė

2 lentelė

Mokytojų ketinimų pasitraukti iš mokytojo profesinės veiklos ar pasilikti rodikliai pagal lyties, amžiaus ir darbo stažo grupes

Kintamieji		Tiriamųjų skaičius (N = 387)	Ketinantis pasitraukti (proc.) (N = 171)	Ketinantis pasilikti (proc.) (N = 216)	Chi kvadrato reikšmė	<i>p</i> reikšmė	Efekto dydis
Lytis	Vyrai	156	50,0	50,0	3,198	0,074	$\phi = 0,10$
	Moterys	231	40,3	59,7			
Amžius (metai)	≤ 30	13	53,8	46,2	2,807	0,422	$V = 0,09$
	31–40	64	51,6	48,4			
	41–50	147	44,2	55,8			
	≥ 51	163	40,5	59,5			
Darbo stažas (metai)	0–6	26	38,5	61,5	4,908	0,179	$V = 0,11$
	7–18	95	46,3	53,7			
	19–31	187	48,1	51,9			
	> 31	79	34,2	65,8			

V – Kramerio V reikšmė

3 lentelėje pateikiami duomenys apie veiksnius, kurie būtų svarbūs mokytojų sprendimui keisti savo profesiją. Analizuojant duomenis pagal veiksmingumo grupes (mažiau saviveiksmingi ir daugiau saviveiksmingi), matyti, kad mažiau saviveiksmingų mokytojų svarbiausi veiksniai priimant šį sprendimą būtų mažas atlyginimas (63,3 proc.) ir per didelis stresas darbe (43,3 proc.), daugiau saviveiksmingų mokytojų – atlyginimas (60,5 proc.) ir noras išnaudoti savo žinias ir gebėjimus (46,0 proc.). Didesniu saviveiksmingumu pasižyminčių mokytojų noras išnaudoti savo žinias ir gebėjimus buvo reikšmingai didesnis už mažesnio saviveiksmingumo mokytojų ($\chi^2 = 6,130$, $p = 0,013$, $\phi = 0,13$). Mažiau saviveiksmingiems lyginant su daugiau saviveiksmingais mokytojais priimant sprendimą keisti profesiją didesnę įtaką turėtų šie veiksniai: nepaklusnūs

mokiniai ($\chi^2 = 6,120$, $p = 0,013$, $\phi = -0,13$), mokiniai negerbia fizinio ugdymo mokytojo ($\chi^2 = 4,772$, $p = 0,029$, $\phi = -0,12$); per didelis darbo krūvis ($\chi^2 = 4,965$, $p = 0,026$, $\phi = -0,12$), mokinių bandymas sukelti stresą ($\chi^2 = 3,770$, $p = 0,050$, $\phi = -0,10$), per didelis stresas darbe ($\chi^2 = 6,835$, $p = 0,009$, $\phi = -0,14$).

Analizuojant tyrimo duomenis pagal mokytojų ketinimų pasitraukti ir profesinės veiklos ar pasilikti grupes (3 lentelė) nustatyta, kad svarsčiusiems palikti savo profesiją mokytojams svarbiausiais veiksniais keisti profesiją būtų mažas atlyginimas (68,4 proc.), per didelis stresas darbe, per daug nerimą keliančių veiksnių darbo aplinkoje (46,2 proc.), noras išnaudoti savo žinias ir gebėjimus (43,9 proc.), žemas mokytojo statusas (42,7 proc.). Šiems mokytojams didelę reikšmę turėtų ir su administracija

susiję veiksniai bei nepakankamas aprūpinimas priemonėmis, įranga. Niekada apie profesijos keitimą nesvarstę mokytojai, jei jie svarstytų keisti profesiją, didžiausią įtaką tokiam sprendimui turėtų: mažas atlyginimas (56,9 proc.), noras išnaudoti savo žinias ir gebėjimus (36,6 proc.), administracijos nepagarba fizinio ugdymo dalykui (31,0 proc.) ir kiti su administracija susiję veiksniai, taip pat per didelis stresas darbe (28,7 proc.) bei žemas mokytojo statusas (27,3 proc.). Nustatyta, kad svarsčiu siems palikti savo profesiją mokytojams didelė dalis tirtų veiksnių būtų svarbesni lyginant su niekad tokių ketinimų neturėjusiais mokytojais: juos labiau veiktų administracijos nelankstumas ($\chi^2 = 5,051$,

$p = 0,025$, $\phi = -0,12$), paramos neteikimas ($\chi^2 = 5,597$, $p = 0,018$, $\phi = -0,13$), mokinių bazinių gebėjimų stygius ($\chi^2 = 4,559$, $p = 0,033$, $\phi = -0,12$), mažos paaukštinimo galimybės ($\chi^2 = 5,389$, $p = 0,020$, $\phi = -0,12$), žemas mokytojo statusas ($\chi^2 = 9,367$, $p = 0,002$, $\phi = -0,16$), mažas atlyginimas ($\chi^2 = 4,860$, $p = 0,027$, $\phi = 0,12$), per didelis darbo krūvis ($\chi^2 = 4,453$, $p = 0,035$, $\phi = 0,11$), taip pat daug veiksnių, susijusių su stresu darbe ($p = 0,023 - <0,001$, $\phi = 0,12 - 0,22$), prastomis darbo sąlygomis, įrangos trūkumu ($p = 0,010 - 0,030$, $\phi = 0,12 - 0,14$). Nustatyti efekto dydžiai buvo maži (3 lentelė).

3 lentelė

Veiksnių, kurie turėtų įtakos mokytojų sprendimui keisti savo profesiją, rodikliai pagal mokytojų saviveiksmingumo ir ketinimų pasitraukti iš mokytojo profesinės veiklos ar pasilikti grupes (atsakymų grupė „veiksny s svarbus“)

Kintamieji	Saviveiksmingumas				Ketinimai			
	Mažesnis (N = 187)	Didesnis (N = 200)	p reikšmė	Efekto dydis phi	Pasitraukti (N = 171)	Pasilikti (N = 216)	p reikšmė	Efekto dydis phi
1. Administracijos nelankstumas	33,2	31,5	0,811	-0,02	38,6	27,3	0,025	-0,12
2. Administracija negerbia Fizinio ugdymo kaip dalyko	30,5	36,5	0,252	0,062	36,8	31,0	0,273	-0,06
3. Nepakankamas pasitikėjimas administracija	26,2	29,0	0,616	0,032	32,2	24,1	0,098	-0,09
4. Administracijos nepajėgumas	29,4	28,1	0,870	-0,012	30,6	27,3	0,554	-0,04
5. Administracija neteikia paramos mokytojams	27,3	30,0	0,631	0,03	35,1	23,6	0,018	-0,13
6. Prasti mokinių mokymosi rezultatai	11,8	12,5	0,948	0,01	14,6	10,2	0,242	-0,07
7. Mokiniai negerbia Fizinio ugdymo kaip dalyko	20,3	20,0	1,000	-0,01	22,8	18,1	0,303	-0,06
8. Mokinių bazinių gebėjimų stygius	19,4	18,5	0,933	-0,01	24,0	14,9	0,033	-0,12
9. Mažos paaukštinimo galimybės	19,8	22,5	0,597	0,03	26,9	16,9	0,020	-0,12
10. Noras išnaudoti savo žinias ir gebėjimus	33,2	46,0	0,013	0,13	43,9	36,6	0,177	-0,07
11. Negabūs mokiniai	8,6	11,0	0,524	0,04	8,8	10,6	0,657	0,03
12. Nepaklusnūs mokiniai	21,9	12,0	0,013	-0,13	19,3	14,8	0,301	-0,06
13. Mokiniai negerbia fizinio ugdymo mokytojo	21,9	13,0	0,029	-0,12	18,1	16,7	0,809	-0,02
14. Bendradarbiavimo su tėvais stygius	8,6	6,0	0,439	-0,05	5,8	8,3	0,459	0,05
15. Kolegų paramos stygius	10,7	15,0	0,267	0,06	13,5	12,5	0,901	-0,01
16. Bendradarbiavimo su kolegomis stygius	8,6	15,0	0,072	0,10	11,1	12,5	0,794	0,02
17. Kolegų pavydas	13,4	19,0	0,173	0,08	15,8	16,7	0,926	0,01
18. Silpnas ryšys su kolegomis	6,4	14,0	0,023	0,12	10,5	10,2	1,000	-0,01
19. Atsiribojimas nuo kolegų	6,4	11,5	0,118	0,09	9,9	8,3	0,712	-0,03
20. Visuomenė negerbia fizinio ugdymo mokytojo	18,7	19,0	1,000	0,01	22,2	16,2	0,170	-0,08
21. Grįžtamojo ryšio apie mano kaip fizinio ugdymo mokytojo veiklą (pareigų atlikimą) stygius	10,2	14,5	0,254	0,066	15,2	10,2	0,183	-0,076
22. Žemas mokytojo statusas	37,4	31,0	0,220	-0,07	42,7	27,3	0,002	-1,16
23. Sumažėjęs darbingumas	28,0	20,0	0,087	-0,09	28,8	19,9	0,055	-0,10
24. Kitų mokytojų nepagarba fiziniam ugdymui	16,6	14,0	0,573	-0,04	14,6	15,7	0,871	0,02
25. Mažas atlyginimas	63,3	60,5	0,596	-0,03	68,4	56,9	0,027	-0,12
26. Per didelis darbo krūvis	33,2	22,5	0,026	-0,12	33,3	23,1	0,035	-0,11
27. Mokinių bandymai sukelti stresą	26,7	18,0	0,050	-0,10	29,2	16,7	0,005	-0,15
28. Monotoniškas darbo pobūdis	13,9	11,5	0,577	-0,04	17,5	8,8	0,016	-0,13
29. Per didelis stresas darbe	43,3	30,04	0,009	-0,14	46,2	28,7	0,001	-0,18
30. Labai įtemptas tvarkaraštis	17,1	17,0	1,000	-0,01	22,2	13,0	0,023	-0,12

3 lentelės tęsinys

Kintamieji	Saviveiksmingumas				Ketinimai			
	Mažesnis (N = 187)	Didesnis (N = 200)	p reikšmė	Efekto dydis phi	Pasitraukti (N = 171)	Pasilikti (N = 216)	p reikšmė	Efekto dydis phi
31. Prastos darbo sąlygos	30,5	29,0	0,836	–0,02	35,7	25,0	0,030	–0,12
32. Nepakankamas aprūpinimas priemonėmis	25,7	28,5	0,609	0,03	33,3	22,2	0,020	–0,12
33. Nepakankama įranga	24,1	31,0	0,158	0,08	34,5	22,2	0,010	–0,14
34. Nemaloni darbo aplinka	21,4	24,5	0,545	0,04	28,7	18,5	0,026	–0,12
35. Per daug nerimą keliančių veiksnių darbo aplinkoje	39,0	30,0	0,097	–0,09	46,2	25,5	<0,001	–0,22

Diskusija

Šiuo tyrimu buvo siekta ištirti Lietuvos fizinio ugdymo mokytojų profesinį saviveiksmingumą ir ketinimus pasilikti arba pasitraukti iš mokytojo profesinės veiklos, taip pat atskleisti, kokie veiksniai galėtų labiausiai paveikti jų karjeros ketinimus. Tyrimo rezultatai turėtų padėti geriau suprasti mokyklos aplinkos veiksnių įtaką mokytojų ketinimams pasitraukti ar pasilikti mokytojauti bei nukreipti į reikalingos mokytojų paramos suteikimą, priemonių, rezervų sumažinti mokytojų nepasitenkinimą keliančius ir jiems svarbius veiksnius, galinčius paveikti jų kaip mokytojo karjeros sprendimus, paiešką.

Mūsų tyrimo rezultatai neparodė skirtumo tarp vyrų ir moterų ketinimų palikti fizinio ugdymo mokytojo profesiją ar pasilikti dirbti šį darbą, ir tai atitinka ankstesnius tyrimus (Mäkelä, 2014; Mäkelä et al., 2015). Tačiau galima būtų atkreipti dėmesį į kai kuriuos veiksnius, galinčius turėti įtakos tokiems rezultatams. B. Cui ir A. Richardson (2016) tyrimai, atlikti su Australijos mokytojais, parodė, kad moterų mokytojų lyginant su vyrais yra mažesnė tikimybė palikti profesiją, bet tai gali būti susiję su vyrų mokytojų trūkumo problema. Be to, R. K. Nascimento su bendraautorais (2019) nustatė, kad moterys yra labiau patenkintos savo darbo sąlygomis negu vyrai.

Mūsų tyrimu nebuvo nustatyta reikšmingų skirtumų amžiaus ir darbo stažo aspektu vertinant mokytojų ketinimus pasilikti ar pasitraukti iš mokytojo profesinės karjeros. K. Mäkelä (2014) atliktas tyrimas su Suomijos fizinio ugdymo mokytojais parodė skirtumus tarp skirtingą darbo patirtį turinčių grupių: 16–20 metų dirbę asmenys dažniausiai svarstė galimybę palikti mokytojo profesiją (46 proc.), o mažiausiai tokių ketinimų turėjo didžiausią (26–30 m. ir daugiau) ir mažiausią (1–5 m.) darbo stažą turėję mokytojai. P. Hlado ir

K. Harvankova (2024) nustatė vyresniųjų mokytojų sudėtingesnę bendravimą su mokiniais ir tėvais, didesnę jų skepticizmą, o gal ir pasipriešinimą dabartinės kartos mokinių atžvilgiu, ką mokytojai suvokia kaip papildomą našą, o tai gali turėti įtakos mokytojų karjeros sprendimams. R. K. Nascimento ir kt. (2019) tyrimas parodė, kad jaunesni mokytojai buvo labiau nepatenkinti darbo sąlygomis, taip pat daugeliu darbo aplinkos aspektų, palyginti su vyresniais mokytojais. B. Cui ir A. Richardson (2016) nustatė, kad jaunesni mokytojai (jaunesni nei 30 m.) beveik tris kartus dažniau palieka mokytojo profesiją, palyginti su vyresniais nei 50 metų mokytojais, o vidutinio amžiaus mokytojai (30–50 m.) turi apie 20 proc. didesnę tikimybę pasitraukti iš mokytojo profesinės veiklos, palyginti su vyresniais nei 50 metų mokytojais.

Mūsų tyrimas atskleidė, kad svarsčiusiems palikti savo profesiją fizinio ugdymo mokytojams didelė dalis tirtų veiksnių būtų svarbesni lyginant su niekad tokių ketinimų neturėjusiais mokytojais, tai rodo, kad jų ketinimas padaro juos „jautresnius“ darbo aplinkos veiksniams ir tai gali greičiau paveikti jų sprendimą pasitraukti iš mokytojo profesinės veiklos. Šiuos mokytojus labiau nei ketinančius pasilikti dirbti mokytoju paveiktų su administracijos veikla susiję veiksniai, mažas atlyginimas, mažos karjeros galimybės, per didelis darbo krūvis, stresas darbe, darbo ištekliai. K. Mäkelä ir kt. (2015) tyrimas atskleidė, kad fizinio ugdymo mokytojai, kurie ketino likti dirbti mokytojais, buvo labiau patenkinti ištekliais, darbo bendruomene, savo kompetencija, mokymo pripažinimu, darbo įveikiamumu, mokiniais, taip pat darbo kokybe. Mažas atlyginimas, menkos karjeros galimybės, žemas fizinio ugdymo mokytojo statusas kaip neigiamas veiksnys pripažįstamas ir kitų tyrėjų (Kougioumtzis et al., 2011; Organista et al., 2024). Mūsų tyrimo rezultatai

patvirtino kitų tyrėjų (Smith ir Ulvik, 2017; Mäkelä et al., 2015) išvadas apie tai, kad santykiai su administracija, jos parama, mokytojo darbo krūvis yra svarbūs fizinio ugdymo mokytojų ketinimams pasilikti arba pasitraukti iš mokytojo profesinės veiklos. Yra nustatytas tiesioginis reikšmingas teigiamas ryšys tarp darbo krūvio ir mokytojų pasitraukimo iš profesinės veiklos (Cui ir Richardson, 2016). K. Mäkelä (2014) tyrimas parodė, kad darbo krūvis ir streso veiksniai turėjo daugiau įtakos moterų ketinimui pasitraukti iš profesinės veiklos lyginant su vyrais. P. Hlado ir K. Harvankova (2024) atskleidė, kad mokinių drausmės valdymas ir netinkamo mokinių elgesio problemos sukelia mokytojams stresą ir neigiamai paveikia jų sveikatą, taigi, gali paveikti ir jų ketinimus dėl profesinės karjeros tęstinumo.

B. Cui ir K. Richardson (2016) tyrimai rodo, kad mokytojo tikimybė pasilikti dirbti smarkiai padidėja, jei jis dirba visu etatu, yra patenkintas atlyginimu, darbo santykiais ir mokinių elgesiu. K. Mäkelä ir kt. (2015) atliktas Suomijos fizinio ugdymo mokytojų imties tyrimas parodė, kad tie mokytojai, kurie ketino pasilikti dirbti mokytoju, buvo labiau patenkinti darbo ištekliais, darbo bendruomene, savo kompetencija, mokymo pripažinimu, darbo įveikiamumu, mokiniams, darbo kokybe, taip pat savo darbu ir labiau atsidavę profesijai negu tie, kurie svarstė palikti mokytojo profesiją arba pereiti prie kito vaidmens mokymo srityje. Šis tyrimas atskleidė, kad ankstyvosios karjeros mokytojams (darbo stažas 1–5 m.) veiksniai, glaudžiai susiję su jų ketinimais pasilikti dirbti mokytoju, buvo darbo kokybė ir suvokiamas darbo įveikiamumas. Ketinantys likti pradedantys karjerą mokytojai savo darbą įvardijo kaip įveikiamą, jie manė, kad gali geriau tvarkyti savo profesinį ir šeiminių gyvenimą nei tie, kurie ketino pasitraukti. M. Ferry ir R. Westerlund (2022), tyrę Švedijos fizinio ugdymo mokytojus, kurių profesinė patirtis 6–10 metų, nustatė, kad jiems pradėjus dirbti mokykloje patyrė realybės šoką, ypač dėl su mokomuoju dalyku nesusijusiomis užduotimis, kurios buvo sudėtingesnės, palyginti su fizinio ugdymo mokymu, taip pat dėl fizinio ugdymo mokytojo izoliacijos ir marginalizacijos. Tyrimas atskleidė, kad sumažinti izoliaciją padėjo laikui bėgant sukurti savi tinklai, tačiau marginalizacija ir toliau jiems išlieka iššūkiu.

Mūsų duomenys atskleidžia, kad visiems tirtiems mokytojams svarbus jų karjeros apsisprendimui būtų noras išnaudoti savo žinias ir gebėjimus,

tai rodo, kad mokytojai nori save realizuoti ir jaučiasi galintys duoti daugiau naudos kitoje srityje. K. Mäkelä (2014) nustatė, kad mokytojams, ketinusiems palikti profesinę veiklą, ši priežastis buvo taip viena iš svarbiausių. Verta atkreipti dėmesį į tai, kad mokytojai gali palikti savo karjerą ne dėl nepasitenkinimo darbu. K. Smith ir M. Ulvik (2017) tyrinėjo sėkmingus mokytojus, palikusius savo profesiją, ir nustatė, kad jie paliko profesiją ne todėl, kad buvo nepatenkinti darbu ar turėjo neigiamos patirties, o todėl, kad jiems reikėjo daugiau erdvės ir savarankiškumo, negu jie turėjo kaip mokytojai. Minėti autoriai atskleidė, kad tirtų mokytojų dirbti mokytoju motyvai daugiausia buvo vidiniai, jie buvo sėkmingi mokytojai, tačiau jie paliko saugų darbą, kad pradėtų iš naujo, ir jiems pavyko. Todėl tyrėjai siūlo atkreipti dėmesį į tai, kad kai kuriems geriausiems žmonėms mokytojo profesija nėra viso gyvenimo „pašaukimas“.

Mūsų tyrimas atskleidė aukštus mokytojų savi-veiksmingumo rodiklius, tai reiškia, kad mokytojai tiki savo gebėjimais sėkmingai mokyti savo dalyko. Tai sutampa su I. Yildirim (2015b) išvadomis, atlikus tyrimą su Turkijos fizinio ugdymo mokytojais. Mes nustatėme, kad moterų savi-veiksmingumas didesnis negu vyrų, o kiti tyrėjai (Xiong et al., 2020) fiksavo didesnius fizinio ugdymo mokytojų vyrų negu moterų savi-veiksmingumo rodiklius. Mūsų tirtų mokytojų savi-veiksmingumas pagal amžiaus ir darbo stažo grupes nesiskyrė, tai nesutampa su Y. Xiong ir kt. (2020) tyrimo išvadomis: jie nustatė, kad skyrėsi skirtingo amžiaus, skirtingo darbo stažo mokytojų savi-veiksmingumas ir didesniu mokytojo savi-veiksmingumu pasižymėjo didesnę darbo patirtį turintys mokytojai (labiausiai savi-veiksmingi buvo 21 m. ir didesnę patirtį turintieji). Be to, Y. Xiong ir kt. (2020) nustatė, kad fizinio ugdymo mokytojų savi-veiksmingumą veikia daug veiksnių: lytis, amžius, mokytojo amžius, darbas visą ar ne visą darbo dieną ir išsilavinimo lygis, šeimyninė padėtis.

Mokytojų ketinimą likti dirbti mokykloje daugiausia paaiškina individualūs veiksniai, daugiausia mokytojų suvokiama sveikatos būklė, darbo motyvacija ir kolegialus palaikymas (Casely-Hayford et al., 2022). Tyrėjai pripažįsta asmeninių darbo reikalavimų įveikos išteklių svarbą, todėl profesinis savi-veiksmingumas gali turėti įtakos mokytojo sprendimui likti profesinėje veikloje. R. Schwarzeris ir S. Hallumas (2008) nustatė, kad žemas savi-veiksmingumo lygis numatė stresą darbe, o tai

savo ruožtu numatė perdegimą, tačiau vyresniems negu 40 metų amžiaus mokytojams šis poveikis buvo mažesnis. K. Sas-Nowosielskio ir A. Kowalczyk (2020) tyrimas atskleidė, kad daugiau nei pusė tirtų Lenkijos fizinio ugdymo mokytojų gali būti priskirti vidutiniškai emociškai išsekusiems, o kas dešimtas yra labai išsekęs. Kuo labiau tirti fizinio ugdymo mokytojai jautėsi efektyvūs stengdamiesi patenkinti įvairius mokinių poreikius, tuo didesnė buvo jų perdegimo rizika. Pagrindine problema tyrėjai laiko tai, kad beveik visi tirti fizinio ugdymo mokytojai pasižymėjo menku savo asmeninių pasiekimų jausmu, todėl jautėsi neįvertinti, o tai didino mokytojų perdegimo riziką. Kai mokytojai jaučiasi nesvarbūs, tai gali prisidėti prie perdegimo, išsekimo ar kaitos, o tai galiausiai gali sukelti mokytojų trūkumą (Mäkelä, 2014; Mäkelä et al., 2015; Organista et al., 2024).

Analizuojant mokytojų pasirinkimą likti pagal profesiją problemą, reikėtų pažymėti rengimosi profesinei veiklai kokybės svarbą. K. J. DeAngelis, A. F. Wallio ir J. Che (2013) tyrimas, atliktas su pradedančiais mokytojais (1–2 m. po profesijos įgijimo), rodo, kad sprendžiant mokytojų pasitraukimo problemą svarbu atsižvelgti į pasirengimą būti mokytoju ir suteikiamą paramą ankstyvosios karjeros laikotarpiu. Anot minėtų tyrėjų, aukštos kokybės pagalbos teikimas mokytojams pradedant pedagogo karjerą sudaro sąlygas toliau plėtoti profesinio rengimosi metu įgytus įgūdžius ir padėti įveikti trūkumus, kurie gali priversti juos atsisakyti profesijos. Be to, K. J. DeAngelis ir kt. (2013) nustatė tiesioginį ryšį tarp suvoktos pasirengimo kokybės ir ketinimo pasitraukti iš mokytojo pareigų: mokytojai, kurie buvo mažiau patenkinti savo pasirengimo prieš pradedant dirbti kokybe, dažniau ketino keisti mokyklą ar išeiti ir dažniau iš tikrųjų palikti mokytojo darbą nei tie, kurie buvo labiau patenkinti. Taigi, būsimi mokytojai turi būti rengiami tiems kontekstiniais iššūkiams, kurie susiję su fizinio ugdymo mokytojo darbo specifiškumu, ir kas gali sukelti pavojų mokytojui pasitraukti iš savo profesinės veiklos. W. Waltersas, D. Robinsonas, W. Barber ir C. Spicer (2024) nustatė, kad fizinio ugdymo mokytojų jaučiama fizinė, socialinė ir profesinė izoliacija, marginalizacija ir nepakankama parama profesinių kompetencijų, susijusių su mokomuoju dalyku, tobulinimą neigiamai paveikė mokytojus. M. Ferry ir R. Westerlund (2022) teigia, kad fizinio ugdymo mokytojų rengėjai turėtų informuoti mokytojus apie įprastus

reiškinius, tokius kaip izoliacija ir marginalizacija, taip pat apie tai, kaip sukurti pagalbinus tinklus. Jų nuomone, mokytojų jaučiama autonomija kartu su sistemingu vadovavimu gali teigiamai paveikti pradedančiųjų mokytojų tobulėjimą.

Tyrimo ribotumai

Vienas svarbių tyrimo ribotumų yra tai, kad mokytojų individualus pasisakymas apie ketinimą palikti profesinę veiklą nėra tikslus rodiklis, kad ateityje iš tikrųjų jie paliks profesiją. Neatsižvelgiant į tai, tyrimo rezultatai yra vertingi, nes padeda nuspėti veiksnius, kurie labiausiai galėtų paveikti mokytojų sprendimą pasitraukti iš mokytojo pareigų. Be to, kaip atskleidė K. J. DeAngelas ir kt. (2013), tarp tų ankstyvos karjeros mokytojų, kurie nurodė ketinantys pasitraukti iš profesinės veiklos, vėliau buvo gerokai daugiau pasitraukusiųjų nei tarp tų, kurie to neketino daryti. Vis dėlto, kad geriau galima būtų suprasti, ar realūs priimant sprendimą dėl mokytojavimo karjeros veiksniai yra tokie pat, kaip įvardijami tokius ketinimus turinčių mokytojų, manytume, tikslinga būtų tirti ir fizinio ugdymo mokytojus, jau palikusius mokytojo profesinę veiklą. Kitu apribojimu laikytume tai, kad tyrime buvo apsiribota tik mokytojų saviveiksmingumo matavimu, todėl būtų tikslinga išplėsti tyrimą, įvedant daugiau kintamųjų, tokių kaip darbo motyvacija, pasitenkinimas darbu, perdegimo požymiai, nes tyrimais (Casely-Hayford et al., 2022) nustatyta, kad mokytojų ketinimą likti dirbti mokytoju daugiausia paaiškina individualūs veiksniai. Giliau suprasti problemą galėtų padėti eksperimentiniai ir ilgalaikiai tyrimai.

Išvada

Mokytojų pasitraukimas iš savo profesinės veiklos yra daugelio individualių ir kontekstinių veiksnių padarinys. Fizinio ugdymo mokytojų profesinės veiklos kontekstas pasižymi unikalumu, o dėl žemo dalyko statuso ir marginalizavimo, dažnai jaučiamos fizinės, socialinės ir profesinės izoliacijos, nepakankamos administracijos paramos mokytojai gali patirti daugiau įtampos, tai gali paveikti jų darbingumą ir sprendimus tęsti profesinę karjerą ar pasitraukti iš jos. Ketinimai gali turėti įtakos mokytojo elgesiui, todėl šio tyrimo rezultatai, atskleidžiantys fizinio ugdymo mokytojų ketinimus pasitraukti ar likti dirbti mokytoju, siejant su mokytojų saviveiksmingumu, lytimi, amžiumi,

darbo patirtimi, praplečia sampratą apie individualių veiksmų reikšmę sprendžiant mokytojų pasirinkimą dirbti mokytoju problema. Nustatyti aukšti mokytojų saviveiksmingumo rodikliai rodo, kad jie tiki savo kaip mokytojo gebėjimu organizuoti ir atlikti veiklas, kurios reikalingos norint sėkmingai įgyvendinti fizinio ugdymo uždavinius ir tikslus, ir tai gali padidinti jų pasitenkinimą darbe bei sumažinti profesinio perdegimo riziką. Mažesnio saviveiksmingumo mokytojai dažniau lyginant su didesnio saviveiksmingo mokytojais nurodė įvairius mokyklos aplinkos veiksmus, kurie būtų reikšmingi jų karjeros sprendimui. Tyrimas atskleidė, kad turėjusiems ketinimų nutraukti mokytojo karjerą fizinio ugdymo mokytojams daugelis mokyklos aplinkos veiksmų pasitraukti iš mokytojo profesijos buvo svarbesni negu tokių ketinimų niekad neturėjusiems. Tai reiškia, kad jų ketinimus šie nepalankūs veiksniai gali sustiprinti ir greičiau paveikti jų sprendimą palikti mokytojo profesinę veiklą. Šio tyrimo rezultatai gali būti svarbūs mokyklų administracijų atstovams, gerinant darbo aplinkos kokybę, pasitenkinimą profesine veikla, taip pat ir politikos formuotojams, siekiant moksliniais įrodymais pagrįsti mokytojų pasirinkimą dirbti pagal įgytą profesiją strategiją ir politiką.

LITERATŪRA

1. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. DOI: 10.1037/0033-295X.84.2.191
2. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
3. Brown, C. G. (2012). A systematic review of the relationship between self-efficacy and burnout in teachers. *Educational & Child Psychology*, 29, 47–63. <https://doi.org/10.53841/bpsecp.2012.29.4.47>
4. Casely-Hayford, J., Björklund, Ch., Bergström, G., Lindqvist, P. ir Kwak, L. (2022). What makes teachers stay? A cross-sectional exploration of the individual and contextual factors associated with teacher retention in Sweden. *Teaching and Teacher Education*, 113, 103664. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103664>
5. Cocca, M. ir Cocca, A. (2022). Testing a four-factor model for the teachers' sense of efficacy scale: An updated perspective on teachers' perceived classroom efficacy. *Psicología Educativa*, 28(1), 39–46. <https://doi.org/10.5093/psed2021a3>
6. Cohen, L., Manion, L. ir Morrison, K. (2018). *Research Methods in Education* (8nd ed.). New York: Routledge.
7. Cui, B. ir Richardson, A. (2016). Factors influencing Australian teachers' intent to leave the teaching profession (p. 80–84). In *14th Australasian Data Mining Conference, AusDM 2016*. Canberra, Australia.
8. DeAngelis, K. J., Wall, A. F. ir Che, J. (2013). The impact of preservice preparation and early career support on novice teachers' career intentions and decisions. *Journal of Teacher Education*, 64(4), 338–355. <https://doi.org/10.1177/0022487113488945>
9. Edinger, S. K. ir Edinger, M. J. (2018). Improving teacher job satisfaction: the roles of social capital, teacher efficacy, and support. *The Journal of Psychology*, 152, 573–593. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1489364>
10. Ferry, M. ir Westerlund, R. (2022). Professional networks, collegial support, and school leaders: how physical education teachers manage reality shock, marginalization, and isolation in a decentralized school system. *European Physical Education Review*, 29(1), 74–90. <https://doi.org/10.1177/1356336X221114531>
11. Guidetti, G., Viotti, S., Bruno, A. ir Converso, D. (2018). Teachers' workability: a study of relationships between collective efficacy and self-efficacy beliefs. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 197–206. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S157850>
12. Hlado, P. ir Harvankova, K. (2024). Teachers' perceived workability: a qualitative exploration using the Job Demands Resources model. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, 304. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02811-1>
13. Ipek, H., Akcay, A., Bayindir Atay, S., Berber, G., Karalik, T. ir Yilmaz, T. S. (2018). The relationship between occupational stress and teacher self-efficacy: a study with EFL instructors. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 8(1), 126–150. <https://doi.org/10.18039/ajesi.393945>
14. Yildirim, I. (2015a). The correlation between organizational commitment and occupational burnout among the physical education teachers: The mediating role of self-efficacy. *International Journal of Progressive Education*, 11(3), 119–130.
15. Yildirim, I. (2015b). A study of physical education teachers: the correlation between self-efficacy and job satisfaction. *Education*, 135(4), 477–485.
16. Kougioumtzis, K., Patriksson, G. ir Stråhlman, O. (2011). Physical education teachers' professionalization: A review of occupational power and professional control. *European Physical Education Review*, 17(1), 111–129. <https://doi.org/10.1177/1356336X11402266>
17. Kunz, C. ir Millhoff, C. A. (2023). A longitudinal perspective on the interplay of job demands and destructive leadership on employees' workability in Germany. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 96, 735–745. <https://doi.org/10.1007/s00420-023-01962-z>
18. Lee, H. Y. (2019). Emotional labor, teacher bournout, and turnover intention in high-school physical education teaching. *European Physical Education Review*, 25(1), 236–253.
19. Mäkelä, K. (2014). *PE Teachers' Job Satisfaction, Turnover, and Intention to Stay or Leave the Profession* [Doctoral dissertation, University of Jyväskylä]. University Library of Jyväskylä.

20. Mäkelä, K. ir Whipp, P. R. (2015a). Career intentions of Australian physical education teachers. *European Physical Education Review*, 21(4), 504–520. <https://doi.org/10.1177/1356336X15584088>
21. Mäkelä, K., Hirvensalo, M. ir Whipp, P. (2015). Determinants of PE teachers career intentions. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(4), 680–699 [žiūrėta 2024 m. rugsėjo 26 d.]. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0081>
22. Moulding, L. R., Stewart, P. W. ir Dunmeyer, M. L. (2014). Pre-service teachers' sense of efficacy: relationship to academic ability, student teaching placement characteristics, and mentor support. *Teaching and Teacher Education*, 41, 60–66. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2014.03.007>
23. Nascimento, R. K. do, Farias, G. O., Pereira, M. P. V. de C., Both, J. ir Folle, A. (2019). Avaliação da satisfação no trabalho de professores de educação física. *Pensar En Movimiento: Revista De Ciencias Del Ejercicio Y La Salud*, 17(2), e34947. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v17i2.34947>
24. Organista, N., Mazur, Z. ir Fletcher, T. (2024). Towards precarity? The occupational situation of physical education teachers in Poland. *European Physical Education Review*, August 2024. <https://doi.org/10.1177/1356336X241269654>
25. Richards, K. A. R., Gaudreault, K. L., Starck, J. R., et al. (2018). Physical education teachers' perceptions of perceived mattering and marginalization. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(4), 445–459.
26. Sarıçam, H. ir Sakız, H. (2014). Burnout and teacher self-efficacy among teachers working in special education institutions in Turkey. *Educational Studies*, 40(4), 423–437. <https://doi.org/10.1080/03055698.2014.930340>
27. Sas-Nowosielski, K. ir Kowalczyk, A. (2020). The self-efficacy of physical education teachers and burnout in the teaching profession. *The New Educational Review*, 58, 179–188. DOI: 10.15804/tner.2019.58.4.14
28. Schwarzer, R. ir Hallum, S. (2008). Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analyses. *Applied Psychology: an International Review*, 57, 152–171 (Special Issue: Health and Well-Being). doi: 10.1111/j.1464-0597.2008.00359.x
29. Schwarzer, R., Schmitz, G. S. ir Daytner, G. T. (1999). *The Teacher Self-Efficacy Scale*. Prieiga internetu: https://userpage.fu-berlin.de/~health/teacher_se.htm.
30. Skaalvik, E. M. ir Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: a study of relations. *Teaching and Teacher Education*, 4, 1059–1069. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2009.11.001>
31. Smith, K. ir Ulvik, M. (2017). Leaving teaching: lack of resilience or sign of agency? *Teachers and Teaching*, 23(8), 928–945. <https://doi.org/10.1080/13540602.2017.1358706>
32. Spicer, Ch. ir Robinson, D. B. (2019). Alone in the gym: a review of literature related to physical education teachers and isolation. *Kinesiology Review*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.1123/kr.2020-0024>
33. Tschannen-Moran, M., Woolfolk Hoy, A. ir Hoy, W. K. (1998). Teacher efficacy: its meaning and measure. *Review of Educational Research*, 68, 202–248. <http://dx.doi.org/10.3102/00346543068002202>
34. Walters, W., Robinson, D., Barber, W. ir Spicer, C. (2024). The physical, social, and professional isolation of physical education teachers. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/25742981.2024.2311116>
35. Xiong, Y., Sun, X.-Y., Liu, X.-Q., Wang, P. ir Zheng, B. (2020). The influence of self-efficacy and work input on physical education teachers' creative teaching. *Frontiers in Psychology*, 10, 2856. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02856>

PROFESSIONAL SELF-EFFICACY AND INTENTIONS TO LEAVE / STAY IN THE TEACHING PROFESSION OF THE LITHUANIAN PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Prof. Dr. Sniegina Poteliūnienė¹, Assoc. Prof. Stasė Ustilaitė²

Vytautas Magnus University, Education Academy, Lithuania¹, Higher Education Institution (VIKO), Lithuania²

SUMMARY

Teacher attrition is an international problem. Research shows that physical education teachers also intend to leave or often do leave the profession, especially after they have started working. Teachers' intentions and decisions to leave or stay in the profession are linked to individual and contextual factors. The teaching context of a PE teacher is different from that of teachers in other subjects, with many stressors, and the low status and marginalisation of the subject, the isolation often felt, and the lack of support from administration can lead to more stressful situations for teachers, which can affect their decisions to continue or leave their careers. Self-efficacy is important as a personal resource to sustain and promote professional performance and reduce burnout, and therefore self-efficacy may influence teachers' intention and/or decision to leave or stay in the profession.

The aim of this study was to investigate the professional self-efficacy and intentions to leave or stay in the teaching profession of Lithuanian physical education teachers by highlighting the factors that are important for their exit from the teaching profession. The study used a cross-sectional research design and an anonymous online questionnaire survey. The study involved 387 physical education teachers (40.3% male and 59.7% female) working in general education schools in different regions of Lithuania. Teachers ranged in age from 28 to

67 years ($M = 48.27$) and in seniority from 1 to 45 years ($M = 22.46$). The proportion of teachers who had thought about leaving the teaching profession permanently was 44.2%, while 55.8% of the teachers surveyed had never had such intentions.

The 10 item Teacher Self-Efficacy Scale (TSES, Schwarzer et al., 1999) was used to measure teachers' professional self-efficacy. A 35-item questionnaire (Mäkelä, 2014) was applied to school environment factors that may influence teachers' intentions to stay or leave the profession. Statistical analysis of the data showed that women's self-efficacy scores were statistically significantly higher than men's, and there were no significant differences in terms of age, seniority groups and intentions to leave/retired. The most important factors influencing the decision to leave the teaching profession were low salary and too much stress at work for teachers with lower self-efficacy, and salary and the willingness to use one's knowledge and skills for teachers with higher self-efficacy. Teachers who were considering leaving the profession were found to be more likely to consider a large number of the factors compared to teachers who had never had such intentions.

The high levels of self-efficacy found indicate that teachers believe in their ability as teachers to organise and carry out the activities needed to successfully meet the objectives and goals of physical education. The study revealed that for teachers with lower self-efficacy, as well as for those who had intentions to leave teaching, many of the school environment factors for leaving the teaching profession were significantly more important than for teachers with higher self-efficacy, as well as for those who had no such intentions at all. The results of this study may be of relevance to school administrators for improving the quality of the working environment and career satisfaction, as well as to policy makers for evidence-based strategies and policies for teacher retention.

Keywords: physical education, career intentions, teaching career, teacher self-efficacy, working environment.

Sniegina Poteliūnienė
Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija
T. Ševčenkos g. 31, 03111 Vilnius
El. p. sniegina.poteliuniene@vdu.lt

Gauta 2024-10-03
Patvirtinta 2024-10-25

Lietuvos sporto gimnazijų mokinių motyvacija sportuoti

Anastasija Krasnova, doc. dr. Aušra Lisinskienė
Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija

Santrauka

Daugelis atliktų tyrimų koncentruojasi į išsamią jaunųjų ir suaugusių sportininkų motyvacijos analizę skirtingose sporto šakose, tačiau bendrojo ugdymo mokyklų mokinių motyvacijos ypatumai sportuoti yra nepakankamai ištirti, ypač atsižvelgiant į jų motyvų įvairovę. Šio tyrimo tikslas – atskleisti Lietuvos sporto gimnazijų mokinių motyvaciją sportuoti lyties, amžiaus ir sporto specifiškumo aspektu. Tyrimo objektas – mokinių motyvacija sportuoti. Tyrimo subjektas – Lietuvos sporto gimnazijų mokiniai. Tyrimo uždaviniai: 1. Atskleisti Lietuvos sporto gimnazijų mokinių vidinę, išorinę motyvaciją ir amotyvaciją sportuoti lyties aspektu. 2. Išsiaiškinti Lietuvos sporto gimnazijų mokinių vidinę, išorinę motyvaciją ir amotyvaciją sportuoti amžiaus aspektu. 3. Nustatyti Lietuvos sporto gimnazijų mokinių vidinę, išorinę motyvaciją ir amotyvaciją sportuoti atsižvelgiant į sportinės veiklos specifiškumą. Tyrimo metodai. Kiekybinis tyrimas (anketinė apklausa) – vertinant mokinių vidinę motyvaciją (VM), išorinę motyvaciją (IM) ir amotyvaciją (nemotyvuotumą) buvo naudota Lietuvoje aprobuota L. Grajausko (2008) sporto motyvacijos skalė (The Sport motivation scale, Pelletier et al., 1995). Nustatyta, kad Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijoje besimokančių merginų vidinė motyvacija ir visos jos subskalės (VM sužinoti, VM siekti tobulumo ir VM patirti) buvo reikšmingai aukštesnės lyginant su vaikinais, o 17–18 metų amžiaus grupės mokinių vidinė motyvacija siekti tobulumo buvo reikšmingai aukštesnė, palyginti su 14–16 metų amžiaus grupės mokiniais. Tiriant Vilniaus Ozo gimnazijos vaikinų grupę, buvo atskleista tai, jog išorinė motyvacija identifikuotis, susitapatinti buvo reikšmingai aukštesnė lyginant su merginų. Tiriant Lietuvos sporto gimnazijų mokinių vidinę, išorinę motyvaciją ir amotyvaciją sportuoti sporto šakos specifiškumo aspektu nustatyta, kad Vilniaus Ozo gimnazijoje dvikovos sporto šakų atstovai labiau negu individualių ir komandinių sporto šakų atstovai išreiškia aukštesnę išorinės motyvacijos tiesioginio išorinio reguliavimą. Šiaulių sporto gimnazijos individualių sporto šakų atstovai yra linkę labiau pasiduoti išorinės motyvacijos tiesioginiam išoriniam reguliavimui negu komandinių ir dvikovos sporto šakų atstovai.

Raktažodžiai: sporto gimnazija, mokiniai, sportininkai, vidinė, išorinė motyvacija, amotyvacija (nemotyvuotumas).

Ivadas

Motyvacija – tai motyvų visuma, lemianti sportininko aktyvumą siekiant užsibrėžtų tikslų (Sporto terminų žodynas, 2002). Žodis „motyvacija“ yra kilęs iš lotynų kalbos žodžio *movere*, reiškiančio „judėti“, „skatinti“ arba „motyvuoti“ (Yıldırım, 2021). Šia sąvoką galime pastebėti tuomet, kai vienas asmuo yra vertinamas kitų asmenų arba stebint asmens emocijas atliekant tam tikrus uždavinius. „Motyvacija – tai motyvų visuma, lemianti asmens aktyvumą siekiant užsibrėžto tikslo“ (Stonkus, 2002). L. Šalkauskas ir A. Akelaitis (2020) teigia, kad motyvacija žmogaus gyvenime atlieka šias pagrindines funkcijas: skatina žmogaus elgseną ir ją nukreipia, padeda pajusti savo veiklos prasmę, dalyvauja ją kontroliuojant ir keičiant. Remiantis tyrėjais R. Mėliniu ir A. Vilku (2018), sportininkai, kurie yra labai motyvuoti tiek vidinių, tiek išorinių motyvacijos veiksnių, suvokia iššūkius kaip užduotis, kurias reikia įveikti. Be to, jie pasižymi dideliu susidomėjimu sportine veikla, kurioje dalyvauja, ir jaučia didesnę

atsakomybę bei įsipareigojimo jausmą. Jie taip pat greičiau atsigauna po patirtų sportinių nesėkmių. Didelė motyvacija sportininkų gyvenime leidžia jiems atskleisti savo potencialą, siekiant pergalių ir patirti vidinį pasitenkinimą sporto metu. Š. Šniro ir M. Gedgauskaitės (2014) teigimu, nuo motyvacijos priklauso sportininkų siekiai sportinėje veikloje, atkaklumas treniruočių metu ir atitinkamų veiklų išsirinkimas bei sportinės veiklos trukmė. Pasak L. Jovaišos (2009), vidinė motyvacija yra susijusi su asmens fizinio ir psichinio tobulumo siekiu, o išorinė motyvacija skatina asmenį gaunant kokį nors atlygį. Autoriaus teigimu, motyvacija yra grindžiama įgimtomis savybėmis ir ugdomąja veikla (Balčiūnas, Šiupinytė ir Nekriošius, 2016). L. G. Pelletierio, M. S. Fortier, R. J. Vallerando ir N. M. Brière (2001) nuomone, motyvacija yra laikoma vienu iš svarbiausių veiksnių, lemiančių sėkmingą sportininkų pasirodymą varžybų metu. Todėl sportininkų motyvų supratimas tampa svarbiu aspektu siekiant išsiaiškinti įsitraukimą į

sportinę veiklą ir sportinės karjeros sėkmingumą (Bondareva ir Sabaliauskas 2018). R. Malinauskas (2008) teigia, jog ypač svarbu stiprinti jaunųjų atletų vidinę motyvaciją, skatinant ir palaikant juos po pralaimėtų varžybų, kadangi pagrindinis veiklų motyvas ugdomas džiaugiantis sportine veikla, o ne laimėjimais.

Mokslininkai užsienyje ir Lietuvoje akcentuoja, kad siekiant sportinių rezultatų ypač didelį vaidmenį atlieka sportininko motyvacija. Atliekami motyvacijos tyrimai įgyja didelę reikšmę bandant suprasti, kodėl asmuo renkasi sportą ir iš kokių veiklos sričių ir kaip laikui bėgant kinta sportininkų motyvacija sporto karjeros metu (Sabaliauskas, 2011). R. Malinausko (2006) teigimu, žmogaus gyvenime motyvacija užima svarbų vaidmenį ir atlieka šias funkcijas: skatina tam tikrą žmogaus elgesį, jį nukreipia, padeda pajusti veiklos prasmingumą jį keičiant ir kontroliuojant. Motyvacijai sportuoti Lietuvoje yra skiriama nemažai dėmesio (Stonkus, 2002; Malinauskas, 2008; Grajauskas, 2008; Sabaliauskas ir Poteliūnienė, 2010; Sabaliauskas, 2011; Šniras ir Gedgauskaitė, 2014; Balčiūnas, Šiupinytė ir Nekrišius, 2016; Bondareva ir Sabaliauskas, 2018; Mėlinis ir Vilkas, 2018; Šalkauskas ir Akelaitis, 2020), motyvacijos tyrimų aktualumą lemia nuolatos besitęsiančios motyvacijos teorijų ir metodikų paieškos, o atliekami tyrimai tampa reikšmingais dėl motyvaciją veikiančių biologinių, psichologinių, elgsenos, socialinių ir kultūrinių veiksnių (Malinauskas, 2003).

Išanalizavus Lietuvos ir užsienio mokslinių tyrimus, galima teigti, kad motyvacijos tema plačiai tyrinėjama, yra aktuali. Tačiau tyrimų, kurie atskleistų Lietuvos sporto gimnazijų kaip atvejo studijų pasigendama. Šio tyrimo tikslas – atskleisti Lietuvos sporto gimnazijų mokinių motyvaciją sportuoti lyties, amžiaus ir sporto specifiškumo aspektu. Tyrimo uždaviniai: 1. Atskleisti Lietuvos sporto gimnazijų mokinių vidinę, išorinę motyvaciją ir amotyvaciją sportuoti lyties aspektu. 2. Išsiaiškinti Lietuvos sporto gimnazijų mokinių vidinę, išorinę motyvaciją ir amotyvaciją sportuoti amžiaus aspektu. 3. Nustatyti Lietuvos sporto gimnazijų mokinių vidinę, išorinę motyvaciją ir amotyvaciją sportuoti atsižvelgiant į sportinės veiklos specifiškumą.

Tyrimo metodai

Kiekybinis tyrimas. Anketinė apklausa. Tai-kytas apklausos metodas. Pirmoji dalis klausimų

buvo skirta socialinėms ir demografinėms mokinių charakteristikoms (lytis, amžius, sporto šakos specifiškumas ir t. t.) nustatyti, antroji dalis sudaryta iš sportavimo motyvų aprašą sudarančių skalių ir teiginių. Mokinių vidinė motyvacija (VM), išorinė motyvacija (IM) ir amotyvacija (nemotyvuotumas) buvo vertinamas naudojant Lietuvoje aprobuotą (Grajauskas, 2008) Sporto motyvacijos skalę (*The Sport motivation scale*, Pelletier et al., 1995), kurią sudaro 28 teiginiai, suskirstyti į 7 subskales: vidinė motyvacija – sužinoti; vidinė motyvacija – siekti tobulumo; vidinė motyvacija – patirti; išorinė motyvacija – identifikuotis, susitapatinti; išorinė motyvacija – nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas; išorinė motyvacija – tiesioginis išorinis reguliavimas; amotyvacija (nei išorinių, nei vidinių motyvų nebuvimas). Atsakinėdami į kiekvieną teiginį, tiriamieji turėjo pasirinkti atsakymo variantus pagal penkių pakopų Likerto skalę su rangais 1, 2, 3, 4, 5, nuo „visiškai su teiginiu nesutinku“ (1) iki „visiškai su teiginiu sutinku“ (5). Anketinės apklausos validumas ir motyvacijos skalės klausimų tarpusavio suderinamumas buvo patikrintas apskaičiuojant Kronbacho alfa (angl. *Cronbach alpha*) koeficientą ($\alpha = 0,94$).

Matematinė statistika. Statistinė tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant SPSS 29 versijos programą. Norint nustatyti reikšmingus skalių vidurkių skirtumus tarp 2 nepriklausomų imčių buvo taikytas Mano ir Vitnio U testas (angl. *Mann-Whitney-U-test*), o 3 ir daugiau nepriklausomų imčių buvo taikytas Kruskalio ir Valio testas (angl. *H Kruskal-Wallis test*). Siekiant nustatyti mokinių vidinės, išorinės motyvacijos ir amotyvacijos sportuoti ypatumus pagal skales, buvo apskaičiuojami: skalių teiginių sumos aritmetiniai vidurkiai, vidutiniai kvadratiniai nuokrypiai, skirtumų patikimumui tarp tiriamųjų lyčių ir amžiaus buvo taikytas Mano ir Vitnio U testas nepriklausomoms imtims. Kruskalio ir Valio H testas buvo taikytas skirtumų patikimumui lyginant kiekvienos Lietuvos sporto gimnazijos mokinių motyvaciją sportuoti pagal sportinės veiklos specifiškumą – individuali, komandinė ar dvikovos sporto šaka – nustatyti. Statistiniai metodai (rangų vidurkiai, rangų sumos) taikyti atliekant tyrimo duomenų statistinį įvertinimą, vadovaujantis reikšmingumo lygmenimis. Kai skirtumas yra $p > 0,05$ – vadinamas statistiškai nereikšmingas; $p < 0,05$ – statistiškai reikšmingas.

Tyrimo dalyviai. Tyrime dalyvavo 116 mokinių, vaikinai sudarė didesniąją dalį tiriamųjų (59 proc.), o merginos sudarė mažesniąją dalį (41 proc.). 51 mokinys priklausė Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijai (44 proc.), 33 mokiniai buvo iš Vilniaus Ozo gimnazijos (28 proc.), o 31 mokinys buvo iš Šiaulių sporto gimnazijos (27 proc.). 49 mokiniai yra individualių sporto šakų sportininkai (42,2 proc.), komandinėmis sporto šakomis užsiima

44 mokiniai, tai sudaro 39,7 proc. tiriamųjų, o likusieji 23 (19,8 proc.) užsiima dvikovos sporto šakomis. Mokinių amžius svyravo nuo 14 iki 18 metų.

Tyrimo rezultatai

Tyrimo metu siekiama atskleisti Lietuvos sporto gimnazijų mokinių motyvaciją sportuoti lyties, amžiaus ir sporto specifiškumo aspektu.

1 lentelė

Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijos mokinių motyvacijos sportuoti ypatumai lyties aspektu

Respondentai	Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazija (n = 51)				
	Vaikinai (n = 27)		Merginos (n = 24)		p
	Rangų vid.	Rangų suma	Rangų vid.	Rangų suma	
VM sužinoti	19,96	539,00	32,79	787,00	0,002
VM siekti tobulumo	20,11	543,00	32,63	783,00	0,002
VM patirti	20,25	547,00	32,46	779,00	0,003
IM identifikuotis, susitapatinti	23,67	639,00	28,63	687,00	0,216
IM nesąmoningas IR	22,69	612,50	29,73	713,50	0,074
IM tiesioginis IR	26,26	709,00	25,71	617,00	0,893
Amotyvacija	29,85	806,00	21,67	520,00	0,048

Pastaba: VM – vidinė motyvacija, IM – išorinė motyvacija, IR – išorinis reguliavimas

Pateikti rezultatai įrodo tai, kad motyvacijos subskalių vidurkiai lyties aspektu Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijoje yra statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$). Tyrimo rezultatai pateikti 1 lentelėje rodo, kad vidinė motyvacija ir visos jos subskalės (VM sužinoti, VM siekti tobulumo ir

VM patirti) rangų vidurkiai merginų grupėje yra aukštesni už vaikinų, skirtumas matomas esminis ($p < 0,01$ – $0,005$). Vaikinų grupėje buvo surinkti statistiškai reikšmingai aukštesni amotyvacijos skalės balai, palyginti su merginomis ($p < 0,05$).

2 lentelė

Vilniaus Ozo gimnazijos mokinių motyvacijos sportuoti ypatumai lyties aspektu

Respondentai	Vilniaus Ozo gimnazija (n = 33)				
	Vaikinai (n = 21)		Merginos (n = 12)		p
	Rangų vid.	Rangų suma	Rangų vid.	Rangų suma	
VM sužinoti	16,24	341,00	18,33	220,00	0,535
VM siekti tobulumo	16,31	342,50	18,21	218,50	0,578
VM patirti	14,95	314,00	20,58	247,00	0,101
IM identifikuotis, susitapatinti	19,76	415,00	12,17	146,00	0,022
IM nesąmoningas IR	18,07	379,50	15,13	181,50	0,385
IM tiesioginis IR	18,81	395,00	13,83	166,00	0,150
Amotyvacija	17,67	371,00	15,83	190,00	0,590

Pastaba: VM – vidinė motyvacija, IM – išorinė motyvacija, IR – išorinis reguliavimas

Galima matyti, kad motyvacijos subskalių rangų vidurkiai lyties aspektu Vilniaus Ozo gimnazijoje yra statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$). Gauti rezultatai atskleidė, kad vaikinų grupėje surinkti

statistiškai reikšmingai aukštesni balai IM identifikuotis, susitapatinti subskaleje ($p < 0,05$). Likę motyvacijos subskalių rangų vidurkiai pagal lytį statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$).

3 lentelė

Šiaulių sporto gimnazijos mokinių motyvacijos sportuoti ypatumai lyties aspektu

	Šiaulių Sporto gimnazija (n = 32)				
Respondentai	Vaikiniai (n = 20)		Merginos (n = 12)		
	Rangų vid.	Rangų suma	Rangų vid.	Rangų suma	p
VM sužinoti	15,05	301,00	18,92	227,00	0,251
VM siekti tobulumo	15,88	317,50	17,54	210,50	0,618
VM patirti	14,70	294,00	19,50	234,00	0,151
IM identifikuotis, susitapatinti	15,20	304,00	18,67	224,00	0,261
IM nesąmoningas IR	16,95	339,00	15,75	189,00	0,713
IM tiesioginis IR	16,03	320,50	17,29	207,50	0,708
Amotyvacija	17,73	354,50	14,46	173,50	0,335
Pastaba: VM – vidinė motyvacija, IM – išorinė motyvacija, IR – išorinis reguliavimas					

Pastaba: VM – vidinė motyvacija, IM – išorinė motyvacija, IR – išorinis reguliavimas

Tyrimo duomenys rodo, kad motyvacijos sporto gimnazijoje statistiškai reikšmingai nesi-subskalių rangų vidurkiai lyties aspektu Šiaulių skyrė ($p > 0,05$).

4 lentelė

Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijos mokinių motyvacijos sportuoti ypatumai amžiaus aspektu

Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijos mokinių motyvacijos sportuoti įpratimai ankstesnis aspektas					
	Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazija (n = 51)				
Respondentai	14–16 metų (n = 30)		17–18 metų (n = 21)		
	Rangų vid.	Rangų suma	Rangų vid.	Rangų suma	p
VM sužinoti	23,82	714,50	29,12	611,50	0,204
VM siekti tobulumo	21,97	659,00	31,76	667,00	0,019
VM patirti	23,08	692,50	30,17	633,50	0,090
IM identifikuotis, susitapatinti	24,05	721,50	28,79	604,50	0,244
IM nesąmoningas IR	25,27	758,00	27,05	568,00	0,656
IM tiesioginis IR	29,07	872,00	21,62	454,00	0,074
Amotyvacija	29,17	875,00	21,48	451,00	0,067
Pastaba: VM – vidinė motyvacija, IM – išorinė motyvacija, IR – išorinis reguliavimas					

Pastaba: VM – vidinė motyvacija, IM – išorinė motyvacija, IR – išorinis reguliavimas

Tiriant mokinių vidinės, išorinės motyvacijos ir amotyvacijos sportuoti ypatumus amžiaus aspektu Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijoje, mokiniai buvo suskirstyti į 2 grupes – 14–16 ir 17–18 metų. Gauti rezultatai atskleidė, kad 17–18 metų amžiaus grupės mokiniai surinko statistiškai

reikšmingai aukštesnius balus VM siekti tobulo subskalėje, palyginti su 14–16 metų amžiaus grupės mokiniais ($p < 0,05$). Likę motyvacijos subskalių rangų vidurkiai pagal amžių statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$).

5 lentelė

Vilniaus Ozo gimnazijos mokinių motyvacijos sportuoti ypatumai amžiaus aspektu

	Vilniaus Ozo gimnazija (n = 33)				
Respondentai	14–16 metų (n = 12)		17–18 metų (n = 21)		
	Rangų vid.	Rangų suma	Rangų vid.	Rangų suma	p
VM sužinoti	16,29	195,50	17,40	365,50	0,742
VM siekti tobulumo	18,17	218,00	16,33	343,00	0,591
VM patirti	16,21	194,50	17,45	366,50	0,717
IM identifikuotis, susitapatinti	14,67	176,00	18,33	385,00	0,270
IM nesąmoningas IR	18,33	220,00	16,24	341,00	0,537
IM tiesioginis IR	18,17	218,00	16,33	343,00	0,596
Amotyvacija	20,33	244,00	15,10	317,00	0,123
Pastaba: VM – vidinė motyvacija, IM – išorinė motyvacija, IR – išorinis reguliavimas					

Pastaba: VM – vidinė motyvacija, IM – išorinė motyvacija, IR – išorinis reguliavimas

Remiantis tyrimo duomenimis, kurie pateikti 5 lentelėje, motyvacijos subskalių rangų vidurkiai

amžiaus aspektu Vilniaus Ozo gimnazijoje statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$).

6 lentelė

Šiaulių sporto gimnazijos mokinių motyvacijos sportuoti ypatumai amžiaus aspektu

Respondentai	Šiaulių Sporto gimnazija (n = 32)				
	14–16 metų (n = 13)		17–18 metų (n = 19)		p
	Rangų vid.	Rangų suma	Rangų vid.	Rangų suma	
VM sužinoti	13,65	177,50	18,45	350,50	0,149
VM siekti tobulumo	15,81	205,50	16,97	322,50	0,723
VM patirti	14,85	193,00	17,63	335,00	0,398
IM identifikuotis, susitapatinti	16,00	208,00	16,84	320,00	0,782
IM nesąmoningas IR	15,85	206,00	16,95	322,00	0,732
IM tiesioginis IR	15,35	199,50	17,29	328,50	0,559
Amotyvacija	20,15	262,00	14,00	266,00	0,065

Pastaba: VM – vidinė motyvacija, IM – išorinė motyvacija, IR – išorinis reguliavimas

Remiantis tyrimo duomenimis, kurie pateikti 6 lentelėje, motyvacijos subskalių rangų vidurkiai amžiaus aspektu Šiaulių sporto gimnazijoje statistškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$).

7 lentelė

Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijos mokinių motyvacijos sportuoti ypatumai sportinės veiklos specifiškumo aspektu

Respondentai	Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazija (n = 51)			p
	Komandinė (n = 16)	Individuali (n = 25)	Dvikovos (n = 10)	
	Rangų vidurkiai	Rangų vidurkiai	Rangų vidurkiai	
VM sužinoti	24,19	28,46	22,75	0,487
VM siekti tobulumo	23,09	29,16	22,75	0,321
VM patirti	26,72	26,56	23,45	0,828
IM identifikuotis, susitapatinti	26,09	28,92	18,55	0,153
IM nesąmoningas IR	26,63	26,94	22,65	0,700
IM tiesioginis IR	29,97	21,98	29,70	0,157
Amotyvacija	32,91	23,14	22,10	0,077

Pastaba: VM – vidinė motyvacija, IM – išorinė motyvacija, IR – išorinis reguliavimas

Buvo tirta mokinių vidinė, išorinė ir amotyvacija sportuoti atsižvelgiant į sportinės veiklos specifiškumą (7 lentelė). Tyrimo rezultatai pateikti 7 lentelėje rodo, kad motyvacijos subskalių rangų vidurkiai sporto šakos specifiškumo aspektu Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijoje statistškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$).

8 lentelė

Vilniaus Ozo gimnazijos mokinių motyvacijos sportuoti ypatumai sportinės veiklos specifiškumo aspektu

Respondentai	Vilniaus Ozo gimnazija (n = 33)			p
	Komandinė (n = 18)	Individuali (n = 8)	Dvikovos (n = 7)	
	Rangų vidurkiai	Rangų vidurkiai	Rangų vidurkiai	
VM sužinoti	14,97	18,00	21,07	0,320
VM siekti tobulumo	16,17	19,13	16,71	0,758
VM patirti	16,50	20,00	14,86	0,546
IM identifikuotis, susitapatinti	15,06	20,00	18,57	0,393
IM nesąmoningas IR	15,69	17,25	20,07	0,575
IM tiesioginis IR	14,14	16,13	25,36	0,030
Amotyvacija	18,67	16,25	13,57	0,461

Pastaba: VM – vidinė motyvacija, IM – išorinė motyvacija, IR – išorinis reguliavimas

Remiantis tyrimo duomenimis, kurie pateikti 8 lentelėje, motyvacijos subskalių rangų vidurkiai sporto šakos specifiškumo aspektu Vilniaus Ozo gimnazijoje yra statistškai reikšmingi ($p < 0,05$). Gauti rezultatai atskleidė, kad dvikovos sporto šakų atstovai surinko statistškai reikšmingai aukštesnius IM tiesioginio išorinio reguliavimo subskalės balus ($p < 0,05$). Likę motyvacijos subskalių rangų vidurkiai pagal sporto šakos specifiškumą statistškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$).

9 lentelė

Šiaulių sporto gimnazijos mokinių motyvacijos sportuoti ypatumai sportinės veiklos specifiškumo aspektu

Respondentai	Šiaulių Sporto gimnazija (n = 32)			p
	Komandinė (n = 10)	Individuali (n = 16)	Dvikovos (n = 6)	
	Rangų vidurkiai	Rangų vidurkiai	Rangų vidurkiai	
VM sužinoti	17,85	15,13	17,92	0,700
VM siekti tobulumo	20,20	13,06	19,50	0,103
VM patirti	19,85	13,63	18,58	0,199
IM identifikuotis, susitapatinti	17,45	15,88	16,58	0,898
IM nesąmoningas IR	17,55	15,25	18,08	0,727
IM tiesioginis IR	16,50	20,13	6,83	0,011
Amotyvacija	15,60	19,28	10,58	0,137

Pastaba: VM – vidinė motyvacija, IM – išorinė motyvacija, IR – išorinis reguliavimas

Remiantis tyrimo duomenimis, kurie pateikti 9 lentelėje, motyvacijos subskalių rangų vidurkiai sporto šakos specifiškumo aspektu Šiaulių sporto gimnazijoje yra statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$). Gauti rezultatai atskleidė, kad individualių sporto šakų atstovai surinko statistiškai reikšmingai aukštesnius IM tiesioginio išorinio reguliavimo subskalės balus ($p < 0,05$). Likę motyvacijos subskalių rangų vidurkiai pagal sporto šakos specifiškumą statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$).

Tyrimo rezultatų aptarimas

Šio tyrimo tikslas buvo ištirti Lietuvos sporto gimnazijų mokinių motyvacijos sportuoti ypatumus atsižvelgiant į lytį, amžių ir sporto šakos specifiškumą, išanalizuoti vidinę, išorinę motyvaciją bei amotyvaciją ir nustatyti, ar skirtingos lyties, amžiaus ir sporto šakų mokiniai skiriasi pagal sportinės veiklos motyvus. Visų pirma, buvo gilinamasi ir analizuojama mokinių vidinę, išorinę motyvaciją ir amotyvaciją sportuoti, atsižvelgiant į sporto gimnaziją ir tiriamųjų lytį. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijos tiriamosios merginos yra labiau linkusios pasiduoti vidinei motyvacijai sužinoti, siekti tobulumo ir patirti, o didesnis amotyvacijos pasireiškimas šioje gimnazijoje yra būdingas vaikinams. Vilniaus Ozo gimnazijoje gauti rezultatai parodė, kad vaikinai labiau nei merginos pasiduoda išorinei motyvacijai identifikuotis, susitapatinti. Šiaulių sporto gimnazijoje statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių nebuvo nustatyta. S. Sabaliauskas ir S. Poteliūnienė (2010) nagrinėjo aukšto meistriškumo sportininkus lyties aspektu, gauti rezultatai atskleidė, kad tiek vaikų, tiek merginų vidinė motyvacija buvo labiau išreikšta nei išorinė, tačiau autoriai išskyrė, kad merginoms mažiau nei vaikinams buvo būdinga išorinė

motyvacija, vaikinai buvo labiau linkę pasiduoti tiesioginiam išoriniam reguliavimui ir patirti išorinės motyvacijos skalę. S. Sabaliauskas (2011), tirdamas sportininkų motyvaciją siekti didelio meistriškumo, atliko tyrimą, kuris įvertino sportininkų motyvaciją sportuoti lyties aspektu. Autoriaus gauti rezultatai parodė, kad vertinant tiriamųjų amotyvacijos lygį lyties aspektu pastebima tendencija, jog merginos yra labiau linkusios patirti nemotyvuotumą, palyginti su vaikinais. Gauti rezultatai lyginant amotyvaciją lyties aspektu atitinka L. Šalkausko ir A. Akeičio (2020) tyrimo rezultatus, kurie atskleidė, kad sportuojantys vaikinai yra labiau linkę pasižymėti reikšmingai didesne amotyvacija nei sportuojančios merginos.

Toliau buvo siekiama ištirti ir palyginti mokinių vidinę, išorinę motyvaciją ir amotyvaciją sportuoti, atsižvelgiant į sporto gimnaziją ir tiriamųjų amžių. Pagal tiriamųjų amžių mokiniai buvo suskirstyti į 2 grupes – 14–16 ir 17–18 metų. Tyrimo metu atskleista, kad Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijoje 17–18 metų amžiaus grupės mokinių vidinė motyvacija siekti tobulumo buvo reikšmingai aukštesnė, palyginti su 14–16 metų amžiaus grupės mokiniais. Likę subskalių rangų vidurkiai pagal amžių tirtose mokyklose statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Vidinė motyvacija pasireiškia tuomet, kai individas motyvuoja save patį ir užsiima veikla savo džiaugsmui ir malonumui (Yıldırım, 2021). Anot R. Ryano ir E. Deci (2000), vidinė motyvacija skatina individą užsiimti veikla, kuri suteiktų malonius išpūdžius ir pasitenkinimą. Vidinė motyvacija siekti tobulumo siejama su sportininko koncentracija į uždavinį. Užsiimama veikla, sportininkui teikia malonumą, kai tikslas tampa įgyvendintu arba yra sukuriama kažkas naujo (Sabaliauskas ir Poteliūnienė, 2010). Pagal gautus tyrimo rezultatus

galima teigti, kad 17–18 metų amžiaus mokinių, besimokančių Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijoje, vidinei motyvacijai siekti tobulumo daugiausia įtakos turi sportininko patiriamas malonumas ir pasitenkinimas užsiimama veikla.

Taip pat buvo tirta mokinių vidinė, išorinė ir amotyvacija sportuoti atsižvelgiant į sportinės veiklos specifiškumą. Gauti tyrimo rezultatai atskleidė, kad Vilniaus Ozo gimnazijoje dvikovos sporto šakų atstovai labiau negu individualių ir komandinių sporto šakų atstovai yra linkę pasiduoti išorinės motyvacijos tiesioginiam išoriniam reguliavimui. Šiaulių sporto gimnazijoje individualių sporto šakų atstovai surinko statistiškai reikšmingai aukštesnius išorinės motyvacijos tiesioginio išorinio reguliavimo subskalės balus, palyginti su komandinėmis ir dvikovos sporto šakomis. Anot R. Ryano ir E. Deci (2000), išorinė motyvacija yra skatinama išorinių aplinkos veiksnių, priešingai, nei vidinė motyvacija, kuri siejama su galutiniu tikslu, o ne su malonumu, kuris yra patiriamas atliekamos veiklos metu. IM – tiesioginis išorinis reguliavimas susijęs su elgesiu, kurį kontroliuoja išoriniai veiksniai, tokie kaip materialinis atlygis ar iš kitų patiriamas spaudimas (Sabaliauskas ir Poteliūnienė, 2010). R. Mėlinis ir A. Vilkas (2018) atliko tyrimą siekdamį įvertinti įvairių sporto šakų 13–17 metų sportininkų motyvacijos sportuoti ypatumus. Autorių tyrimo gauti rezultatai atskleidė, kad didžiausią vidinę motyvaciją bei išorinę motyvaciją patiria komandinių sporto šakų atstovai, o mažiausią vidinę ir išorinę motyvaciją pasižymėjo individualių sporto šakų atstovai. Autorių teigimu, individualių ir dvikovos sporto šakų atstovai sportuoja dėl malonumo, o ne dėl atlygio. L. Šalkausko ir A. Akelaičio (2020) tyrimo rezultatai parodė, kad 12–15 metų sportuojantys paaugliai, kurie užsiima komandinėmis sporto šakomis, yra labiau linkę pasižymėti išorine motyvacija identifikuotis, susitapatinti negu paaugliai, kurie priklauso individualioms sporto šakoms. Gauti tyrimo rezultatai nesutampa su anksčiau paminėtų tyrimų rezultatais, tačiau galima daryti išvadą, kad atliktame tyrime galime matyti tai, jog individualių sporto šakų atstovai iš Šiaulių sporto gimnazijos ir dvikovos sporto šakų atstovai iš Vilniaus Ozo gimnazijos yra labiau linkę pasiduoti išorinės motyvacijos tiesioginiam išoriniam reguliavimui. Šiuos sportininkus motyvuoja išoriniai veiksniai, tokie kaip materialinis atlygis ar iš kitų patiriamas spaudimas. Tokiu atveju

sportuojama ne dėl malonumo, bet dėl tam tikro atlygio ar tam, kad būtų išvengta neigiamų padarinių.

Išvados

Remiantis tyrimu, darytina išvada, kad Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijoje besimokančių merginų vidinė motyvacija ir visos jos subskalės (VM sužinoti, VM siekti tobulumo ir VM patirti) buvo reikšmingai aukštesnės, palyginti su vaikinais, o tiriant Vilniaus Ozo gimnazijos vaikinių grupę, buvo atskleista tai, jog išorinė motyvacija identifikuotis, susitapatinti buvo reikšmingai aukštesnė, palyginti su merginų.

Tiriant Lietuvos sporto gimnazijų mokinių vidinę, išorinę motyvaciją ir amotyvaciją sportuoti amžiaus aspektu nustatyta, kad Panevėžio Raimundo Sargūno sporto gimnazijos 17–18 metų amžiaus grupės mokinių vidinė motyvacija siekti tobulumo buvo reikšmingai aukštesnė, palyginti su 14–16 metų amžiaus grupės mokiniais. Vilniaus Ozo gimnazijoje ir Šiaulių sporto gimnazijoje statistiškai reikšmingų skirtumų amžiaus aspektu nebuvo nustatyta.

Tiriant Lietuvos sporto gimnazijų mokinių vidinę, išorinę motyvaciją ir amotyvaciją sportuoti sporto šakos specifiškumo aspektu nustatyta, kad Vilniaus Ozo gimnazijoje dvikovos sporto šakų atstovai labiau negu individualių ir komandinių sporto šakų atstovai išreiškia aukštesnę išorinės motyvacijos tiesioginį išorinį reguliavimą. Šiaulių sporto gimnazijos individualių sporto šakų atstovai yra linkę labiau pasiduoti išorinės motyvacijos tiesioginiam išoriniam reguliavimui negu komandinių ir dvikovos sporto šakų atstovai.

LITERATŪRA

1. Balčiūnas, E., Šiupinytė, A., ir Nekriošius, R. (2016). Lietuvos didelio meistriškumo baidarininkų sportavimo motyvai. *Sporto mokslas*, 2(84), 23–29.
2. Bondareva, E. ir Sabaliauskas, S. (2018). 16–19 metų merginų, sportuojančių futbolą ir šaudymo sportą, sportinės veiklos motyvai. *Sporto mokslas*, 1(91).
3. Grajauskas, L. (2008). *Jaunųjų (12–14 metų) orientacininkų rengimo modeliavimas taikant treniravimo priemonių ir metodų įvairovę: daktaro disertacija*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
4. Jovaiša, L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius: Gimtasis žodis.
5. Yildirim, M. (2021). Investigation of sports participation motivations of physical education and sports school students. *International Education Studies*, 14(8), 43–50.

6. Malinauskas, R. (2003). Didelio meistriškumo dvikovo sporto šakų sportininkų ir jų rezervų motyvacijos ypatumai. *Sporto mokslas*, 1(31), 19–23.
7. Malinauskas, R. (2006). *Sporto pedagogų ir sportininkų socialinio psichologinio rengimo ypatumai: monografija*. Vilnius: LSIC.
8. Malinauskas, R. (2008). Krepšinį žaidžiančių studentų sportinės veiklos motyvacija. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 4(71).
9. Mėlinis, R., ir Vilkas, A. (2018). Įvairių sporto šakų (13–17 m.) jaunųjų sportininkų motyvacijos sportuoti ypatumai. *Pedagogika*, 131(3), 143–152.
10. Sabaliauskas, S. ir Poteliūnienė, S. (2010). Skirtingo meistriškumo sportininkų motyvacijos sportuoti ypatumai. *Sporto mokslas*, 2(60), 13–18.
11. Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M. ir 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. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
12. Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J. ir Brière, N. M. (2001). *Motivation and Emotion*, 25(4), 279–306. <https://doi.org/10.1023/a:1014805132406>
13. Ryan, R. ir Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
14. Sabaliauskas, S. (2011). *Sportininkų motyvacijos siekti didelio meistriškumo edukacinės prielaidos:[rankraštis]: daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija (07S) (Doctoral dissertation. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla*.
15. Stonkus, S. (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: LKKA.
16. Šalkauskas, L. ir Akelaitis, A. (2020). Sportuojančių paauglių (12–15 metų) motyvacijos sportuoti ypatumai. *Sporto mokslas*, 98(2), 43–49.
17. Šniras, Š. ir Gedgaudaitė, M. (2014). Moksleivių, lankančių sportinius šokus, sportinės veiklos motyvacija. *Sporto mokslas*, 1(75), 46–51.

SPORTS MOTIVATION AMONG STUDENTS OF SPORTS GYMNASIUMS IN LITHUANIA

Anastasija Krasnova, Asoc. Prof. Dr. Aušra Lisinskiene

Vytautas Magnus University, Education Academy, Lithuania

SUMMARY

Scientific studies show a comprehensive analysis of the motivation of young and adult athletes in various sports; however, the specifics of motivation related to sports participation among students in general sports education schools need more research, especially concerning the diversity of their motives. Therefore, this research aims to answer the question of what intrinsic or extrinsic motivations significantly affect the sports motivation of students across different genders, age groups, and disciplines. This study aims to reveal Lithuanian students' motivations regarding gender, age, and sport specificity. The object of research: motivation to engage in sports among students. The subject of research: students of Lithuanian Sports Gymnasiums. Research objectives: 1. To reveal the internal and external motivation, and motivation of Lithuanian Sports Gymnasium students in terms of gender. 2. To investigate the internal and external motivation and motivation of Lithuanian Sports Gymnasium students concerning age. 3. To determine the internal and external motivation of Lithuanian Sports Gymnasium students, considering the specificity of the sport practiced. Research Methods: A quantitative study using a questionnaire to assess students' intrinsic motivation (IM), extrinsic motivation (EM), and motivation (motivation) applied the Grajauskas (2008) sports motivation scale validated in Lithuania (The Sports Motivation Scale, Pelletier, et al., 1995); Results. It was found that the internal motivation of female students studying at Panevėžys Raimundas Sargūnas Sports Gymnasium and all subscales (IM to learn, IM to achieve perfection, and IM to experience) were significantly higher compared to males. The internal motivation of students in the 17–18 age group to achieve perfection was considerably higher than those in the 14–16 age group. In examining the group of males from Vilnius Ozo Gymnasium, it was revealed that extrinsic motivation was significantly higher than that of females. By investigating the internal and external motivation and amotivation of Lithuanian Sports Gymnasium students concerning the sport specificity aspect, it was established that representatives of combat sports at Vilnius Ozo Gymnasium express higher levels of extrinsic motivation in terms of direct external regulation compared to those in individual and team sports. Representatives of individual sports at Šiauliai Sports Gymnasium appear more susceptible to the direct external regulation of extrinsic motivation than their counterparts in team and combat sports.

Keywords: sports gymnasium, students, athletes, internal, external motivation, amotivation (lack of motivation).

Būsimųjų fizinio ugdymo pedagogų akademinė motyvacija

Virgilijus Prušinskas, doc. dr. Aistė Barbora Ušpurienė
Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija

Santrauka

Temos aktualumas. Akademinė motyvacija yra vienas pagrindinių aspektų, lemiančių mokymosi proceso sėkmę, todėl svarbu nustatyti būsimųjų fizinio ugdymo pedagogų akademinę motyvaciją. Tyrimo tikslas – atskleisti būsimųjų fizinio ugdymo pedagogų akademinę motyvaciją. Tyrimo metodologija. Tyrimė dalyvavo 153 studentai, respondentų amžius – nuo 18 iki 31 metų. Studentų akademinei motyvacijai tirti buvo naudota SAMS-21 skalė (Kairys et al., 2017). Tyrimo dalyviai anonimiškai pildė internetinę apklausą. Tyrimo rezultatams analizuoti buvo naudojama IBM SPSS (29 versija) programa. Rezultatai. Išanalizavus atlikto tyrimo duomenis pastebėta, kad moterys yra labiau motyvuotos studijų metu nei vyrai, o akademinė motyvacija mažėja studentams tampant vyresniems. Taip pat pastebėta, kad aukštesniuose kursuose studentų amotyvacija didėja. Atlikus koreliacinę analizę, pastebėtas ryšys tarp amžiaus, kurso ir skirtingų akademinės motyvacijos formų. Rezultatai atskleidžia, kad akademinė motyvacija yra sudėtingas reiškinys, priklausantis nuo daugelio veiksnių. Supratus šiuos ryšius, galima sukurti efektyvias strategijas, siekiant skatinti studentų akademinę motyvaciją ir palengvinti mokymosi procesą. Išvados. Moterys yra labiau motyvuotos studijoms nei vyrai, tačiau vyrai patiria didesnę amotyvaciją. Studentų akademinė motyvacija didžiausia 1 kurse, o aukštesniuose kursuose tiek vidinė, tiek išorinė motyvacija mažėja, o amotyvacija didėja. Taip pat ir didėjant studentų amžiui vidinė bei išorinė motyvacija mažėja, o amotyvacija labai nedaug didėja. Be to, vidinės ir išorinės motyvacijos formos yra įvairiai susijusios tarpusavyje.

Raktažodžiai: pedagogai, fizinis ugdymas, motyvacija.

Išvadas

Fizinio ugdymo pedagogo profesija yra neatsiejama švietimo ir ugdymo sistemos dalis. Mokyklose fizinio ugdymo pedagogas yra atsakingas už fizinio ugdymo programos uždavinių įgyvendinimą, aktyviai prisideda prie vaikų sveikos gyvensenos skatinimo ir fizinės raidos palaikymo. Vis dėlto fizinio ugdymo pedagogo profesija susijusi ir su daugiau kompetencijų, reikalingų ugdymo proceso, metodų koordinavimui. Būsimieji fizinio ugdymo pedagogai rengiami aukštojo ugdymo įstaigose, kurios siūlo perspektyvias studijų programas, aktyvų pasirengimą per praktines veiklas, kurių metu būsimieji fizinio ugdymo pedagogai lavina profesinei veiklai reikalingas kompetencijas. Fizinio ugdymo pedagogo profesija yra patraukli studentams, kurie dažnai ją pasirenka vadovaudamiesi tiek vidiniais, tiek išoriniais motyvais (Poteliūnienė et al., 2018).

Situacija Lietuvoje rodo, kad bendrai mažėja jaunų žmonių, suinteresuotų pedagoginėmis studijomis. Kadangi akademinė motyvacija rinktis pedagogo profesiją nėra aukšta, svarbu tirti ir stengtis suprasti studentų akademinę motyvaciją (Rugevičius et al., 2020). Svarbu ne tik analizuoti motyvus, kurie skatina rinktis būsimąjo fizinio ugdymo pedagogo studijas, tačiau ir priešingai, ieškoti atsakymo,

kodėl studentai nenori rinktis šios profesijos. Be to pasitaiko atvejų, kai dėl nepatenkintų lūkesčių studentai nutraukia studijas. Būsimųjų pedagogų akademinė motyvacija, studijų tęstinumas yra susiję su pasitenkinimu ir psichologine gerove, kylančia iš studijų aplinkos ir perspektyvų. Tiek Lietuvos, tiek užsienio tyrėjai pastebi, kad studento motyvacija yra vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių sėkmę mokymo procese. Sėkmingi studentai paprastai pasižymi stipria motyvacija, ryžtu, pasitikėjimu, aukštais akademineis pasiekimais (Cheon ir Reeve, 2015; Poteliūnienė, 2018; Usán, Salavera ir Teruel, 2019; Burger ir Naude, 2020; Raza, Qazi ir Umer, 2020; Lo, Ngai, Chan ir Kwan, 2022).

Akademines motyvacijos klausimai išlieka svarbi švietimo tema, ypač kalbant apie įsitraukimą į mokymosi procesą, akademinius pasiekimus (Palmer, Burke ir Aubusson, 2017; Paloš, Maricuțoiu ir Costea, 2019; Filgon, Sakiyo, Gwany ir Okoronka, 2020; Howard, Bureau, Guay, Chong ir Ryan, 2021; Ryan, Deci, Vansteenkiste ir Soenens, 2021; Vermote et al., 2021). Siekiant, kad būsimųjų fizinio ugdymo pedagogų studijos išliktų paklausios, tokių specialistų švietimo ir ugdymo sistemoje būtų pakankamai, svarbu sukurti palankią, motyvuojančią

akademinę aplinką. Kita vertus, reikia nepamiršti, kad akademinė motyvacija yra tiesiogiai susijusi su profesijos perspektyva šalyje. Taigi svarbu, kad būsimųjų fizinio ugdymo pedagogų rengimo sistema būtų tobulinama. Ištyrus būsimųjų fizinio ugdymo pedagogų akademinę motyvaciją, būtų galima pagerinti studijų tęstinumo rodiklį, studentų įsitraukimą į studijas, pasiekimus, bei psichoemocinę gerovę. Taip pat svarbu tobulinant studijų kokybę atsižvelgti ir į būsimųjų fizinio ugdymo pedagogų lūkesčius.

Tyrimo tikslas – atskleisti būsimųjų fizinio ugdymo pedagogų akademinę motyvaciją.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti būsimųjų fizinio ugdymo pedagogų akademinę motyvaciją atsižvelgiant į lytį.
2. Atskleisti būsimųjų fizinio ugdymo pedagogų akademinę motyvaciją atsižvelgiant į kursą.
3. Atskleisti būsimųjų fizinio ugdymo pedagogų akademinę motyvaciją atsižvelgiant į amžių.

Tyrimo metodai

Tyrimė iš viso dalyvavo 160 studentų, kurie studijuoja Vytauto Didžiojo universitete, Vilniaus universitete ir Klaipėdos universitete fizinio ugdymo pedagogikos programą, tačiau peržiūrėjus anketas buvo aptikti septyni netinkamai užpildyti klausimynai, tad galutinis respondentų skaičius yra 153. Studentų amžius svyravo nuo 18 iki 31 metų (vidutinis amžius – 21,7 m.). Tyrimo dalyvių imtį sudarė 74 moterys (48,4 proc.) ir 79 vyrai (51,6 proc.). Tyrimė dalyvavę asmenys yra fizinio ugdymo srities būsimi specialistai, kurie yra santykinai vienodai pasiskirstę pagal studijų pakopas: 1 kursas – 38 asmenys (24,8 proc.), 2 kursas – 40 asmenų (26,1 proc.), 3 kursas – 36 asmenys (23,5 proc.), 4 kursas – 39 asmenys (25,5 proc.).

Atliekant šį tyrimą studentų konfidencialumas buvo nepažeistas, nes studentai dalyvavo anonimiškai. Elektroninės apklausos metu studentų nebuvo prašoma pateikti asmeninių duomenų, elektroninio pašto adreso, taip pat nebuvo renkami kompiuterių IP adresai.

Informacijai apie studentų akademinę motyvaciją rinkti buvo naudojama Studentų akademinės motyvacijos skalė (SAMS-21). Svarbu paminėti, kad Studentų motyvacijos skalę galima naudoti be atskiros klausimyno autorių sutikimo. Ši skalė buvo sukonstruota remiantis R. J. Vallerando (1997) sukurta hierarchiniu motyvacijos modeliu, kuris parengtas savideterminacijos teorijos pagrindu (Deci

ir Ryan, 2000). SAMS-21 yra suderinta su hierarchinio modelio išdėstymu, todėl analizuojant rezultatus vertinama ne tik motyvacijos stiprumas, bet ir kokybinės savybės, atspindinčios įvairius savideterminacijos lygius.

SAMS-21 klausimynas susideda iš 7 subskalių: 1) vidinė motyvacija žinoti; 2) vidinė pasiekimų motyvacija; 3) vidinė motyvacija patirtį stimuliaciją; 4) išorinio reguliavimo motyvacija; 5) išorinė introjekcinė motyvacija; 6) išorinė identifikuota motyvacija; 7) amotyvacija. Šios subskalės padeda išsamiai įvertinti įvairias motyvacijos formas. Subskalės formuojamos remiantis pateiktais klausimyno segmentais, o balai apskaičiuojami pagal vertinimo vidurkius, sudarytus iš tų pačių segmentų. Skaitmeninės reikšmės: 1 – visiškai nepritariu, 2 – nepritariu, 3 – labiau nepritariu nei pritariu, 4 – nei pritariu, nei nepritariu, 5 – labiau pritariu nei nepritariu, 6 – pritariu, 7 – visiškai pritariu. Žemesnis vertinimas rodo žemesnę motyvacijos lygį, o aukštesni vertinimai subskalėje rodo didesnę motyvacijos lygį. Svarbu pažymėti, kad vidinė ir išorinė akademinės motyvacijos subskalė sudaroma iš vidinės motyvacijos ir išorinės identifikuotos motyvacijos subskalių. Kontroluojamos akademinės motyvacijos subskalės yra sudarytos iš išorinio reguliavimo ir išorinės introjekcinės motyvacijos.

Taip pat studentams buvo užduoti demografiniai klausimai apie lytį, kursą ir amžių.

Tyrimas vyko 2024 m. kovo–balandžio mėnesiais ir jam atlikti buvo sukurta elektroninė apklausa internetinėje svetainėje „apklausa.lt“. Apklausą sudarė įvadas, demografiniai klausimai ir SAMS-21 skalė studentų akademinei motyvacijai tirti. Apklausos anketa buvo dalijamasi elektroniniu paštu, socialinių tinklų kontaktais, artimų asmenų kontaktais.

Gauti duomenys buvo analizuojami IBM SPSS (29 versija) programa. Skirtumams tarp grupių nustatyti buvo naudojama: *Independent-Samples T Test* tarp dviejų grupių ir *One-Way ANOVA* tarp kelių grupių, o koreliacijai nustatyti buvo naudojama *Bivariate Correlation*.

Tyrimo rezultatai

1 lentelėje pateikti gauti rezultatai rodo, kad moterų atsakymai apie vidinės motyvacijos formas sutampa labiau, o vyrų atsakymai linkę labiau išsiskirti ir pasiekti kraštutinumą. Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$) tarp vidinės motyvacijos žinoti, vidinės pasiekimų ir vidinės patirti

stimuliaciją motyvacijos formų. Tai reiškia, kad moterys labiau linkusios ištraukti į mokymosi veiklą patirdamos malonumą, pasitenkinimą, sužinodamos naujų dalykų, rodydamos didesnę susidomėjimą

studijomis. Vyrai mažiau linkę stengtis tobulėti, gerinti rezultatus nei moterys. Taigi, moterų vidinės motyvacijos formos yra aukštesnės nei vyrų, jos labiau linkusios studijuoti dėl asmeninių tikslų.

1 lentelė

Vyrų ir moterų vidinės motyvacijos rodiklių raiška ir skirtumai

Motyvacija	Lytis	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	t	p
Vidinė žinoti	Moteris	5,76	1,01	2,56	0,01
	Vyras	5,33	1,07	2,57	0,01
Vidinė pasiekimų	Moteris	5,10	1,31	2,58	0,01
	Vyras	4,55	1,35	2,58	0,01
Vidinė patirti stimuliaciją	Moteris	4,80	1,24	3,49	0,00
	Vyras	3,99	1,60	3,52	0,00

2 lentelėje pateikti rezultatai rodo, kad moterų atsakymai apie išorinės motyvacijos formas sutampa labiau, o vyrų atsakymai linkę labiau išsiskirti ir pasiekti kraštutinumą. Statistiškai reikšmingi skirtumai nustatyti ($p < 0,05$) tarp išorinės identifiukuotos ir išorinės reguliacijos motyvacijos formų. Tai reiškia, kad moterys labiau yra linkusios rinktis studijas siekdamas svarbaus tikslo, nors pačios

studijos nėra įdomios. Taip pat moterys labiau linkusios rinktis ar studijuoti dėl išorinių veiksnių, suvokdamos studijų svarbą, bet dažnai studijuoja vedamos pareigos. Taigi moterų atsakymai yra labiau linkę sutapti nei vyrų, taip pat moterys turi stipresnes išorinės motyvacijos formas nei vyrai. Vyrus mažiau motyvuoja išorės veiksniai rinktis studijas universitete nei moteris.

2 lentelė

Vyrų ir moterų išorinės motyvacijos rodiklių raiška ir skirtumai

Motyvacija	Lytis	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	t	p
Išorinė identifiukuota	Moteris	5,90	1,05	3,44	0,00
	Vyras	5,25	1,25	3,46	0,00
Išorinė introjekcinė	Moteris	4,67	1,40	0,39	0,70
	Vyras	4,58	1,45	0,39	0,70
Išorinė reguliacija	Moteris	5,01	1,33	1,81	0,07
	Vyras	4,62	1,31	1,81	0,07

Rezultatai rodo (3 lentelė), kad moterų vidinė ir išorinė motyvacija yra stipresnė nei vyrų, o vyrai turi didesnę amotyvaciją, todėl jie linkę turėti mažesnę vidinę ir išorinę motyvaciją. Statistiškai reikšmingi skirtumai nustatyti tarp vyrų ir moterų išorinės, vidinės motyvacijos ir amotyvacijos. Taip pat vyrų atsakymai mažiau vienodi nei moterų. Taigi, iš gautų

rezultatų galima pastebėti statistiškai reikšmingus vyrų ir moterų vidinės, išorinės motyvacijos ir amotyvacijos skirtumus. Rezultatai rodo, kad moterys yra labiau motyvuotos studijuoti, atlikti užduotis, dėl to jų amotyvacija nėra tokia didelė kaip vyrų. O vyrai, turėdami didesnę amotyvaciją, yra linkę mažiau domėtis studijomis bei siekti tikslo.

3 lentelė

Vyrų ir moterų išorinės, vidinės motyvacijos ir amotyvacijos rodiklių raiška ir skirtumai

Motyvacija	Lytis	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	t	p
Išorinė	Moteris	5,15	0,96	2,11	0,04
	Vyras	4,81	1,03	2,11	0,04
Vidinė	Moteris	5,22	1,02	3,41	0,00
	Vyras	4,62	1,14	3,43	0,00
Amotyvacija	Moteris	2,54	1,31	-2,24	0,03
	Vyras	3,05	1,49	-2,25	0,03

Rezultatai rodo (4 lentelė), kad vyrų ir moterų gauti atsakymai yra statistiškai reikšmingi, išskyrus išorinės introjekcinės motyvacijos rezultatus, kai studentai renkasi studijas, suprasdami jų svarbą, nors tai jiems nėra įdomu. Taip pat šie duomenys parodo skirtumus tarp vyrų ir moterų motyvacijos rūšių. Moterų motyvacija yra didesnė nei vyrų, dėl to vyrai turi didesnę amotyvaciją. Tai padeda suprasti, kaip skiriasi moterų ir vyrų motyvacija, nurodo, kurie skirtumai yra statistiškai reikšmingi.

4 lentelė

Moterų ir vyrų motyvacijos raiškos rodiklių skirtumai

Motyvacija	Skirtumas	t	p
Vidinė žinoti	0,43	2,56	0,01
Vidinė pasiekimų	0,56	2,58	0,01
Vidinė patirti stimuliaciją	0,81	3,49	0,00
Išorinė identifiukuota	0,64	3,44	0,00
Išorinė introjekcinė	0,09	0,39	0,70
Išorinė reguliacija	0,39	1,81	0,07
Išorinė	0,34	2,11	0,04
Vidinė	0,60	3,41	0,00
Amotyvacija	-0,51	-2,24	0,03

5 lentelėje pateikiami rezultatai atskleidžia, kokia vidinės motyvacijos kaita yra tarp kursų, kiek sutampa atsakymai. Taip pat p reikšmė rodo, ar tai statistiškai reikšmingi duomenys. Lyginant vidinės motyvacijos rūšis, 5 lentelėje matoma, kad statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. Tačiau, analizuojant rezultatus, galima pastebėti, kaip vidinė žinoti motyvacija, vidinė pasiekimų motyvacija, vidinė patirti stimuliaciją motyvacija kinta kiekviename kurse. Aukštėjant kursui motyvacija mažėja. Taip pat 4 kurso studentų atsakymai labiau išsiskiria nuomone nei kitų kursų studentų. Taigi, vidinė motyvacija 4 kurse yra viena iš mažiausių, lyginant su žemesniais kursais, todėl kylant studijų pakopoms studentus į priekį vis mažiau veda vidinė motyvacija. Jie vis mažiau mėgaujasi mokymosi procesu, vis mažiau įsitraukia į mokymosi veiklą.

5 lentelė

Vidinės motyvacijos rodiklių raiška ir skirtumai tarp 1 ir 4 kursų studentų

Motyvacija	Kursai	Vidurkis	Standartinis Nuokrypis	p	p			
					1 kursas	2 kursas	3 kursas	4 kursas
Vidinė žinoti	1 kursas	5,81	1,01	0,31		0,58	0,27	0,53
	2 kursas	5,50	0,96		0,58		0,94	1,00
	3 kursas	5,36	0,98		0,27	0,94		0,96
	4 kursas	5,48	1,26		0,53	1,00	0,96	
	Bendras	5,54	1,06					
Vidinė pasiekimų	1 kursas	5,31	1,11	0,06		0,11	0,39	0,06
	2 kursas	4,63	1,32		0,11		0,93	0,99
	3 kursas	4,81	1,25		0,39	0,93		0,81
	4 kursas	4,54	1,61		0,06	0,99	0,81	
	Bendras	4,82	1,36					
Vidinė patirti stimuliaciją	1 kursas	4,81	1,49	0,11		0,75	0,34	0,09
	2 kursas	4,48	1,36		0,75		0,89	0,51
	3 kursas	4,23	1,51		0,34	0,89		0,92
	4 kursas	4,02	1,51		0,09	0,51	0,92	
	Bendras	4,38	1,49					

Lyginant išorinę motyvaciją (6 lentelė), pastebimas statistiškai reikšmingas 1 ir 4 kurso studentų skirtumas išorinės identifiukuotos motyvacijos formoje. 1 kurso studentams ši išorinės motyvacijos forma yra didžiausia (vidurkis – 5,99), o tai rodo, kad daug 1 kurso studentų studijas renkasi dėl kažkokio sau svarbaus tikslo, nors tiems studentams pačios studijos gali būti neįdomios. Išorinėje reguliacijos motyvacijoje nepastebima statistiškai reikšmingų skirtumų tarp kursų. 1 kurso studentų atsakymų

vidurkis siekia 5,12, tai yra didžiausias iš visų kursų. Tai reiškia, kad studentai yra linkę rinktis studijas dėl išorinio spaudimo. Tačiau taip pat galima pastebėti, kad išorinė motyvacija kinta po kiekvieno kurso, o 4 kurso studentų nuomonių atsakymai linkę labiau išsiskirti nei kitų. Taigi, nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp skirtingų kursų. Rezultatai parodo, kad aukštesnis kursas linkęs į mažesnę išorinę motyvaciją, žemesnio kurso studentų atsakymai labiau linkę sutapti nei 3 ar 4 kurso studentų.

6 lentelė

Išorinės motyvacijos rodiklių raiška ir skirtumai tarp 1 ir 4 kursų studentų

Motyvacija	Kursai	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	p	p			
					1 kursas	2 kursas	3 kursas	4 kursas
Išorinė identifiukuota	1 kursas	5,99	1,06	0,01		0,72	0,16	0,01
	2 kursas	5,72	1,03		0,72		0,70	0,11
	3 kursas	5,43	1,18		0,16	0,70		0,67
	4 kursas	5,12	1,35		0,01	0,11	0,67	
	Bendras	5,56	1,20					
Išorinė introjekcinė	1 kursas	5,06	1,19	0,17		0,20	0,49	0,23
	2 kursas	4,43	1,38		0,20		0,96	1,00
	3 kursas	4,59	1,41		0,49	0,96		0,97
	4 kursas	4,44	1,63		0,23	1,00	0,97	
	Bendras	4,63	1,42					
Išorinė reguliacija	1 kursas	5,12	1,04	0,05		0,34	1,00	0,09
	2 kursas	4,63	1,26		0,34		0,40	0,90
	3 kursas	5,10	1,29		1,00	0,40		0,12
	4 kursas	4,42	1,58		0,09	0,90	0,12	
	Bendras	4,81	1,33					

7 lentelėje matyti 1 ir 4 kurso respondentų statistiškai reikšmingi duomenys išorinės motyvacijos skiltyje. 1 kurso studentai pasižymi aukščiausiu išorinės motyvacijos lygiu (5,38), o tai rodo, kad 1 kurse studentai, pradėdami studijuoti, renkasi studijas dėl kitų spaudimo, iš pareigos arba siekdami sau svarbaus tikslo, nors studijos nėra įtraukiančios. Kita vertus, pereinant į aukštesnį kursą, išorinė motyvacija mažėja, kas rodo, kad studentai galbūt praranda ar mažiau vertina išorinę motyvaciją. Rezultatai taip pat parodo, kad vidinė motyvacija mažėja aukštesniame kurse. O amotyvacija didėjant kursui taip pat didėja. Bet tarp vidinės motyvacijos

ir amotyvacijos statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta, tai gali reikšti, kad amotyvacija ir vidinė motyvacija visuose kursuose gali būti panaši. Taip pat galima pastebėti, kad 4 kurso studentų atsakymai yra labiau išsiskiriantys ir pasiekia kraštutinumą, lyginant su kitais kursais. Taigi, išorinė motyvacija tarp skirtingų kursų skiriasi, tačiau vidinė motyvacija ir amotyvacija išlieka panaši. 1 kurso studentai rodo aukščiausią vidinės ir išorinės motyvacijos lygį, tačiau jis mažėja pereinant į aukštesnį kursą, o amotyvacija, atvirkščiai, didėja pereinant į aukštesnį kursą.

7 lentelė

Išorinės, vidinės motyvacijos ir amotyvacijos rodiklių raiška ir skirtumai tarp 1 ir 4 kursų studentų

Motyvacija	Kursai	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	p	p			
					1 kursas	2 kursas	3 kursas	4 kursas
Išorinė	1 kursas	5,38	0,95	0,02	–	0,14	0,30	0,01
	2 kursas	4,90	0,96		0,14	–	0,98	0,71
	3 kursas	4,98	0,87		0,30	0,98	–	0,50
	4 kursas	4,66	1,13		0,01	0,71	0,50	–
	Bendras	4,98	1,01					
Vidinė	1 kursas	5,31	1,07	0,08	–	0,30	0,21	0,07
	2 kursas	4,87	1,03		0,30	–	0,99	0,87
	3 kursas	4,80	1,06		0,21	0,99	–	0,96
	4 kursas	4,68	1,25		0,07	0,87	0,96	–
	Bendras	4,91	1,12					
Amotyvacija	1 kursas	2,77	1,54	0,10	–	0,60	0,62	0,97
	2 kursas	2,38	1,03		0,60	–	0,88	0,31
	3 kursas	3,17	1,46		0,62	0,07	–	0,88
	4 kursas	2,92	1,56		0,97	0,31	0,88	–
	Bendras	2,80	1,42					

Analizuojant amžiaus požymiu paremtą 8 lentelę, statistiškai reikšmingi duomenys matyti išorinės motyvacijos skiltyje, o vidinės motyvacijos ir amotyvacijos statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. Tai rodo, kad išorinė motyvacija kinta kiekviename amžiaus tarpsnyje. Studentai rinkdamiesi studijas yra motyvuoti išorės veiksniais: aplinkinių spaudimo, iš pareigos ar sau svarbaus tikslo, nors studijos nėra įdomios, tačiau renkasi studijas ne ką mažiau vedami vidinės motyvacijos: studijos yra įdomios, mokantis patiriamas malonumas. Didėjant amžiui tiek vidinė, tiek išorinė motyvacija krenta,

tačiau vidinė motyvacija padidėja 24–31 m. amžiaus grupėje. Krentant vidinei ir išorinei motyvacijai didėja amotyvacija. Amotyvacija didėja labai nedaug, tad galima sakyti, kad amotyvacija išlieka ganėtinai panaši visose amžiaus grupėse. Gauti rezultatai rodo, kad statistiškai reikšmingi skirtumai gauti išorinės motyvacijos vertinime tarp visų amžiaus grupių. Taip pat matyti, kad tiek vidinė, tiek išorinė motyvacija krenta didėjant amžiui, tik vidinė motyvacija šiek tiek padidėja 24–31 m. amžiaus grupėje. Amotyvacija nedaug didėja vyresniame amžiuje.

8 lentelė

Išorinės, vidinės motyvacijos ir amotyvacijos raiškos rodiklių skirtumai tarp 18–20, 21–23, 24–31 m. amžiaus studentų

Motyvacija	Amžius	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	p	p		
					18–20 m.	21–23 m.	24–31 m.
Išorinė	18–20 m	5,39	0,92	0,00	–	0,03	0,00
	21–23 m	4,90	0,87		0,03	–	0,25
	24–31 m	4,51	1,48		0,00	0,25	–
	Bendra	4,98	1,01				
Vidinė	18–20 m	5,25	1,00	0,08	–	0,06	0,56
	21–23 m	4,77	1,09		0,06	–	0,83
	24–31 m	4,93	1,41		0,56	0,83	–
	Bendra	4,91	1,12				
Amotyvacija	18–20 m	5,18	1,48	0,99	–	1,00	0,99
	21–23 m	5,20	1,40		1,00	–	1,00
	24–31 m	5,23	1,49		0,99	1,00	–
	Bendra	5,20	1,42				

9-oje lentelėje parodomas ryšys tarp skirtingų kintamųjų:

1. Amžius teigiamai koreliuoja su kursu, tai reiškia, kad vyresnis studentas pereina į aukštesnį kursą. Neigiamai koreliuoja su visomis motyvacijos rūšimis, vadinasi, kuo vyresnis studentas, tuo mažesnė išorinė ir vidinė motyvacija, o dėl to didėja amotyvacija.

2. Kursas koreliuoja neigiamai su vidine ir išorine motyvacija ir jų rūšimis, tai reiškia, kuo aukštesnis kursas, tuo labiau mažėja šių motyvacijų išraiška. Tačiau kursas teigiamai koreliuoja su amotyvacija, tai reiškia, didėjant kursui didėja amotyvacija, o vidinė ir išorinė motyvacija mažėja.

3. Vidinė žinoti motyvacijos forma koreliuoja teigiamai su kitomis motyvacijos rūšimis, tai rodo, kad kuo stipresnė vidinė žinoti motyvacija, tuo stipresnis ryšys su kitomis motyvacijomis, tačiau neigiamai koreliuoja su amotyvacija, kuri parodo, kad mažesnė vidinė žinoti motyvacija asocijuojasi su didesne amotyvacija.

4. Išorinė identifikuoti motyvacijos forma teigiamai koreliuoja su vidine žinoti, vidine pasiekimų,

vidine patirti stimuliacija, išorine introjekcine, išorine reguliacija, vidine ir išorine motyvacijomis. Tai parodo, kad studentai yra labiau veikiami išorinių veiksnių, išorinio spaudimo.

5. Vidinė pasiekimų motyvacija koreliuoja su vidinės motyvacijos rūšimis, tokiomis kaip vidinė žinoti, vidinė patirti stimuliaciją, ir su visomis išorinėmis, tokiomis kaip išorinė reguliacija, išorinė identifikuoti, išorinė introjekcinė. Tai reiškia, kad studentai yra motyvuoti vidinių veiksnių, tačiau vidinė pasiekimų motyvacija neigiamai koreliuoja su amotyvacija, o tai reiškia, kad studentai yra labiau amotyvuoti.

6. Išorinė introjekcinė motyvacija turi neigiamą ryšį su amžiumi. Taip pat turi teigiamą ryšį su visomis motyvacijos rūšimis, tokiomis kaip vidinė žinoti, išorinė introjekcija, vidinė patirti stimuliaciją ir t. t., tai reiškia, kad studentai dažnai studijuoja iš pareigos ir yra labiau linkę į išorinę motyvaciją.

7. Vidinė patirti stimuliaciją motyvacija teigiamai koreliuoja su visomis motyvacijos rūšimis, taip pat su vidine ir išorine motyvacija, tai parodo, kad studentai, kurie yra labiau veikiami vidinės

patirti stimuliacijos motyvacijos, atlikdami užduotis dažniau jaučia malonumą, pasitenkinimą ir yra motyvuoti vidinių veiksmų. Taip pat pastebimas neigiamas ryšys su amotyvacija, rodantis, kad mažesnė amotyvacija yra susijusi didesne vidine patirti stimuliaciją motyvacijos forma.

8. Išorinė reguliacija teigiamai koreliuoja su visomis motyvacijos formomis. Tai rodo, kad studentai yra labiau motyvuoti išorinių veiksmų. Tačiau neigiamai koreliuoja su amotyvacija, tai parodo, kad kuo didesnė išorinė reguliacija, tuo mažesnė amotyvacija.

9. Išorinė motyvacija turi neigiamą ryšį su amžiumi ir kursu, tai reiškia, kad vyresni studentai ir studentai, studijuojantys aukštesniame kurse, linkę turėti mažesnę motyvaciją. Pastebimas teigiamas ryšys su vidine patirti stimuliacija, vidine žinoti, vidine pasiekimų motyvacijos rūšimis ir su išorine reguliacija, išorine identifikuoti, išorine introjekcine motyvacijos rūšimis, nurodantis, kad dažniausiai rinkdamiesi studijas studentai yra motyvuoti išorės spaudimo.

10. Vidinė motyvacija turi neigiamą ryšį su amžiumi ir kursu, tai reiškia, kad vyresni studentai ir studentai, studijuojantys aukštesniame kurse, linkę turėti mažesnę motyvaciją. Ši motyvacijos rūšis turi teigiamą ryšį su visomis išorinės ir vidinės motyvacijos formomis, tai reiškia, kad studentai, kurie jaučia didesnę vidinę motyvaciją, renkasi studijas atsižvelgdami į vidinius veiksmus, mėgaujasi mokymosi procesu, patiria malonumą, vadovaujasi vidine motyvacija. Tačiau pastebimas neigiamas koreliacinis ryšys su amotyvacija, kuris reiškia, kad kuo didesnė vidinė motyvacija, tuo mažesnė amotyvacija.

11. Amotyvacija teigiamai koreliuoja su amžiumi ir kursu, tai rodo, kad kuo studentas vyresnis ir mokosi aukštesniame kurse, tuo jo amotyvacija didesnė. Tačiau amotyvacija turi neigiamą ryšį su vidinės ir išorinės motyvacijos rūšimis, o tai reiškia, jog studentai mažiau linkę siekti naujų rezultatų, nerodo susidomėjimo studijomis, kai kuriems net nepadedą išorinis paskatinimas, yra vedami amotyvacijos, dėl kurios mažėja vidinė ir išorinė motyvacija.

9 lentelė

Koreliacinis ryšys tarp skirtingų akademinės motyvacijos kintamųjų

		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. Amžius	Koreliacija (r)	1	0,6***	-0,05	-0,20*	-0,09	-0,24**	-0,13	-0,14	-0,27**	-0,11	0,04
	p		0,00	0,57	0,01	0,25	0,00	0,11	0,09	0,00	0,18	0,66
2. Kursas	Koreliacija (r)	0,68**	1	-0,12	-0,27**	-0,17*	-0,13	-0,20*	-0,14	-0,23**	-0,19*	0,10
	p	0,00		0,15	0,00	0,03	0,11	0,01	0,09	0,00	0,02	0,22
3. Vidinė žinoti	Koreliacija (r)	-0,05	-0,12	1	0,79**	0,69**	0,23**	0,60**	0,49**	0,59**	0,86**	-0,35**
	p	0,57	0,15		0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4. Išorinė identifikuota	Koreliacija (r)	-0,20*	-0,27**	0,78**	1	0,70**	0,21*	0,67**	0,59**	0,70**	0,82**	-0,45**
	p	0,01	0,00	0,00		0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5. Vidinė pasiekimų	Koreliacija (r)	-0,09	-0,17*	0,69**	0,69**	1	0,37**	0,57**	0,51**	0,69**	0,87**	-0,25**
	p	0,25	0,03	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6. Išorinė introjekcinė	Koreliacija (r)	-0,24**	-0,13	0,23**	0,21*	0,37**	1	0,03	0,35**	0,81**	0,23**	0,17*
	p	0,00	0,11	0,01	0,01	0,00		0,75	0,00	0,00	0,00	0,04
7. Vidinė patirti stimuliaciją	Koreliacija (r)	-0,13	-0,20*	0,60**	0,67**	0,57**	0,03	1	0,51**	0,43**	0,86**	-0,41**
	p	0,11	0,01	0,00	0,00	0,00	0,75		0,00	0,00	0,00	0,00
8. Išorinė reguliacija	Koreliacija (r)	-0,14	-0,14	0,49**	0,59**	0,51**	0,35**	0,51**	1	0,74**	0,59**	-0,14
	p	0,09	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,09
9. Išorinė	Koreliacija (r)	-0,27**	-0,23**	0,59**	0,70**	0,66**	0,81**	0,43**	0,74**	1	0,64**	-0,11
	p	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,16
10. Vidinė	Koreliacija (r)	-0,11	-0,19*	0,86**	0,82**	0,87**	0,23**	0,86**	0,59**	0,64**	1	-0,39**
	p	0,18	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00
11. Amotyvacija	Koreliacija (r)	0,04	0,10	-0,35**	-0,45**	-0,25**	0,17*	-0,41**	-0,14	-0,11	-0,39**	1
	p	0,66	0,23	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,09	0,16	0,00	

Rezultatų aptarimas

Šiuo tyrimu buvo siekiama ištirti būsimųjų fizinio ugdymo pedagogų akademinę motyvaciją. Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti vidinės ir išorinės motyvacijos, amotyvacijos skirtumus tarp

lyčių: vyrų ir moterų. Taip pat buvo siekiama išsiaiškinti, kaip skiriasi studentų akademinę motyvaciją keturių studijų metų (1, 2, 3 ir 4 kurse) laikotarpiu, kaip kinta motyvacija didėjant amžiui.

Analizuojant rezultatus buvo pastebėta, kad moterų nuomonė akademinės motyvacijos klausimais yra labiau vienoda, o vyrų atsakymai labiau išsiskiria ir pasiekia kraštutinumą. Taip pat ir analizuojant skirtingus kursus galima pastebėti, kad 4 kurso studentų atsakymų standartinis nuokrypis yra didesnis nei žemesnių kursų. Galima daryti prielaidą, kad 4 kurso studentai šiuo metu rašo baigiamąjį bakalauro darbą ir tai galbūt vieniems yra paskata, įdomi užduotis, paskutinis žingsnis prieš baigiant studijas, o kitiems – sunkus, neįdomus darbas, kuris tiesiog amotyvuoja.

Įvertinus studentų akademinę motyvaciją, buvo išskirtos dvi grupės: vyrų ir moterų. Nustatyta, kad moterų visos akademinės motyvacijos rūšys yra aukštesnės nei vyrų. Šią nuostatą patvirtina ir A. Pournaghi su bendraautorais (2020) atliktas tyrimas. Nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų. Moterys, vedamos vidinės motyvacijos, yra labiau linkusios rinktis studijas dėl to, kad tai joms įdomus mokymosi procesas ir sukelia pasitenkinimą, taip pat stengiasi gerinti ankstesnius savo rezultatus, o vyrai turi mažesnę vidinę žinoti motyvaciją, vidinę pasiekti motyvaciją ir vidinę patirti motyvaciją. Kalbant apie išorinės motyvacijos formas: išorinę reguliacinę, išorinę introjekcinę ir išorinę identifikuotą, moterys taip pat pasižymi didesne motyvacija nei vyrai. Moteriškos lyties atstovės linkusios rinktis studijas dėl kitų spaudimo (draugų, dėstytojų, tėvų), iš pareigos, nors tai net nėra įdomu, arba siekdamos sau svarbaus tikslo, nors mokymosi procesas nekelia pasitenkinimo. Tačiau didesne amotyvacija pasižymi vyrai nei moterys. Analizuojant gautus tyrimo rezultatus, galima teigti, kad vyrai studijų klausimu yra labiau pesimistai, labiau linkę pasiduoti, nes jie yra mažiau motyvuoti tiek išorinės, tiek vidinės motyvacijos, todėl didėja amotyvacija. Taigi apibendrinant galima teigti, kad vyrai nerodo tokio susidomėjimo studijomis kaip moterys, vyrai studijuoja daugiau iš reikalo ar aplinkinių spaudimo nei savo noru, gavę sudėtingesnę užduotį į ją neįsigilina, nerodo susidomėjimo ar net mano, kad nėra kompetentingi ją atlikti, todėl didėja amotyvacija. O moterys turi didesnę tiek vidinę, tiek išorinę motyvaciją, rodo didesnę susidomėjimą studijomis, patiria malonumą mokymosi procese, todėl amotyvacija yra mažesnė.

Atskleidus skirtingų kursų studentų akademinę motyvaciją, buvo nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų išorinėje motyvacijoje tarp 1 ir 4 kurso.

Taip pat pastebėtas tiek vidinės, tiek išorinės motyvacijos mažėjimas, o amotyvacijos didėjimas. Iš gautų rezultatų galima aiškiai matyti, kaip vidinė žinoti motyvacija, vidinė pasiekimų motyvacija, vidinė patirti motyvacija mažėja tarp 1, 2, 3 ir 4 kurso studentų. Studentai studijuodami universitete vis mažiau yra vedami vidinės motyvacijos, jie vis mažiau įsitraukia į mokymosi veiklą, jiems tai nekelia malonumo, pasitenkinimo, nebesistengia siekti geresnių rezultatų, o 1 kurse studentai yra motyvuoti labiau vidinės motyvacijos. Kalbant apie išorinę identifikuotą motyvaciją, išorinę introjekcinę motyvaciją, išorinės reguliacijos motyvaciją, matomi statistiškai reikšmingi skirtumai tarp skirtingų kursų studentų. Vidinei motyvacijai mažėjant, didėja išorinė motyvacija, tačiau pereinant į aukštesnį kursą – ji mažėja. Studentai labiau studijuoja iš pareigos nei iš malonumo, jie yra veikiami išorinių veiksnių (tėvų, draugų, dėstytojų), taip pat studentai suvokia studijų svarbą, nors tai jiems ir nėra įdomu, bet studijuoja iš pareigos, siekdami sau svarbaus tikslo. O analizuojant amotyvaciją tarp kursų, galima aiškiai matyti, kad amotyvacija pereinant į aukštesnį kursą didėja. Taigi apibendrinant galima teigti, kad aukštesniam kursui studentai vis labiau praranda vidinę ir išorinę motyvaciją, o amotyvacija didėja. Tai atitinka M. Rugevičiaus ir kt. (2020) tyrimo rezultatus.

Atskleidus studentų akademinę motyvaciją, nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp visų amžiaus grupių išorinės motyvacijos. Tačiau analizuojant rezultatus išorinė motyvacija krinta didėjant amžiui. Tai parodo, kad studentus mažiau motyvuoja išoriniai veiksniai. Tarp vidinės motyvacijos statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta, tačiau vidinė motyvacija taip pat nėra žema palyginus su išorine, net vyresniame amžiuje ji didesnė nei išorinė, tai rodo, kad studentai pradeda suprasti užduočių svarbą atlikdami jas jaučia malonumą, pasitenkinimą. O amotyvacija didėja didėjant amžiui, tačiau labai nedaug, todėl, galima sakyti, išlieka panaši.

9 lentelėje pastebimas amžiaus, kiekvieno kurso bei akademinės motyvacijos formų kintamųjų koreliacinis ryšys. Pavyzdžiui, akademinė motyvacija tarp skirtingų kursų ir amžiaus grupių skiriasi, 1 kurso studentų vidinė motyvacija yra didesnė nei 4 kurso, tai pastebima ir su kitais kintamaisiais. Taigi didėjant amžiui ir kursui studentų išorinė ir vidinė motyvacija mažėja, o amotyvacija didėja. Jaunesni studentai gali būti labiau motyvuoti vidinės

žinoti ir vidinės pasiekimų motyvacijos, o vyresni studentai bus labiau amotyvuoti arba motyvuoti kitų motyvacijos formų. Tai patvirtina M. Rugevičiaus ir kt. (2020) atliktas tyrimas. Autoriai teigia, kad motyvacija gali kisti laike. Taigi šie rezultatai rodo, kad akademinė motyvacija yra sudėtingas reiškiny, kurį lemia ne vienas, o keli veiksniai, įskaitant amžių, kursą ir koreliaciją tarp skirtingų motyvacijos formų. Supratę šiuos ryšius galime geriau suvokti, kaip skirtingi veiksniai lemia studentų motyvaciją, ir sukurti efektyvesnes strategijas, kurios sumažintų neigiamus veiksniai, galinčius žlugdyti studentų motyvaciją, ir, atsižvelgiant į turimus duomenis, didinti studentų akademinę motyvaciją ir skatinti įsitraukti į mokymosi procesą.

Lyginant gautus rezultatus apie būsimųjų fizinio ugdymo pedagogų akademinę motyvaciją su M. Rugevičiaus ir kt. (2020) tyrimu, galima pastebėti, kad matavimas panašesnis į antrąjį autorių akademinės motyvacijos matavimą. Tačiau autoriai tyrė įvairių specialybių studentų akademinę motyvaciją. Tad iš rezultatų galima matyti, kad šio tyrimo metu vidinė motyvacija (vidinė žinoti, vidinė pasiekimų, vidinė patirti stimuliaciją) yra žemesnė, lyginant su pirmu matavimu, tačiau labiau priartėja prie antrojo matavimo. Lyginant išorinę motyvaciją (išorinė identifiukuoti, išorinė introjekcinė, išorinė reguliacija), ši yra taip pat artimesnė antrajam matavimui. O mūsų tyrimo metu pastebėtas amotyvacijos lygis yra daug didesnis nei anksčiau minėtų autorių pirmojo tyrimo, bet arčiau antrojo. Gauti atsakymai gali skirtis dėl studentų amžiaus, dėl universiteto, dėstytojų kompetencijos ar kitokių sąlygų, kurios didina arba mažina studentų akademinę motyvaciją.

Taigi išanalizavus atliktą tyrimą pastebėta, kad moterys yra labiau motyvuotos studijų metu nei vyrai, o akademinė motyvacija mažėja, kai studentai pereina į aukštesnį kursą. Analizuojant koreliacijas, pastebėta ryšys tarp amžiaus, kurso ir skirtingų akademinės motyvacijos formų. Rezultatai atskleidžia, kad akademinė motyvacija yra sudėtingas reiškiny, priklausantis nuo daugelio veiksnių. Supratę šiuos ryšius, galima sukurti efektyvias strategijas, siekiant skatinti studentų akademinę motyvaciją ir palengvinti mokymosi procesą.

Išvados

1. Ištyrus studentų akademinę motyvaciją lyties aspektu, nustatyta, kad moterų tiek vidinė, tiek išorinė motyvacija aukštesnė nei vyrų, tačiau vyrai

pasižymi didesne amotyvacija. Gauti skirtumai statistiškai reikšmingi tarp vyrų ir moterų vidinės, išorinės motyvacijos ir amotyvacijos. Tai rodo, kad moterys yra labiau motyvuotos studijuoti, atlikti užduotis, dėl to jų amotyvacija nėra tokia didelė kaip vyrų. O vyrai, turėdami didesnę amotyvaciją, yra linkę demonstruoti mažesnę susidomėjimą studijomis bei siekti tikslų.

2. Tiriant 1, 2, 3 ir 4 kursų studentų akademinę motyvaciją nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp 1 ir 4 kursų išorinės motyvacijos. Tai rodo, kad jaunesni studentai renkasi studijas dėl kitų spaudimo ar pareigos, tačiau aukštesniame kurse išorinė motyvacija krenta. Tarp vidinės motyvacijos rūšių statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta, pastebėta, kad 1 kurso studentų vidinė motyvacija yra aukščiausia, tačiau aukštesniame kurse ji krenta. Taip pat ir amotyvacijos aspektu statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta, bet aukštėjant kursui, amotyvacija taip pat didėja.

3. Tiriant studentų akademinę motyvaciją jų amžiaus aspektu, nustatyta, kad vidinė, išorinė motyvacija ir amotyvacija kinta didėjant amžiui. Statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta tarp visų amžiaus grupių išorinės motyvacijos. Vidinės motyvacijos ir amotyvacijos duomenys nėra statistiškai reikšmingi, bet svarbu pažymėti, kad taip pat kinta didėjant studentų amžiui.

LITERATŪRA

1. Burger, A. ir Naude, L. (2020). In their own words: students' perceptions and experiences of academic success in higher education. *Educational Studies*, 46(5), 624–639.
2. Cheon, S. H. ir Reeve, J. (2015). A classroom-based intervention to help teachers decrease students' amotivation. *Contemporary Educational Psychology*, 40, 99–111.
3. Filgona, J., Sakiyo, J., Gwany, D. M. ir Okoronka, A. U. (2020). Motivation in learning. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 10(4), 16–37.
4. Howard, J. L., Bureau, J. S., Guay, F., Chong, J. X. ir Ryan, R. M. (2021). Student motivation and associated outcomes: A meta-analysis from self-determination theory. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1300–1323.
5. Kairys, A., Liniauskaitė, A., Brazdeikienė, L., Bakševičius, L., Čepienė, R., Mažeikaitė-Gylienė, Ž. ir Žakaitis, P. (2017). Studentų akademinės motyvacijos skalės (SAMS-21) struktūra. *Psichologija*, 55, 41–55.
6. Lo, K. W., Ngai, G., Chan, S. C. ir Kwan, K. P. (2022). How students' motivation and learning experience affect their service-learning outcomes: A structural equation modeling analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 825902.
7. Palmer, T. A., Burke, P. F. ir Aubusson, P. (2017). Why school students choose and reject science: A study of the

factors that students consider when selecting subjects. *International Journal of Science Education*, 39(6), 645–662.

8. Paloş, R., Maricuţoiu, L. P. ir Costea, I. (2019). Relations between academic performance, student engagement and student burnout: A cross-lagged analysis of a two-wave study. *Studies in Educational Evaluation*, 60, 199–204.

9. Poteliūnienė, S. (2018). Pirmo kurso būsimųjų sporto pedagogų akademinė motyvacija ir pasitenkinimas studijomis. *Pedagogika*, 129(1), 234–249.

10. Pournaghi Azar, F., Alizadeh Oskoei, P., Ghaffarifar, S., Vahed, N. ir Shamekhi, S. (2020). Association between academic motivation and burnout in dental students at the Tabriz University of Medical Sciences: A longitudinal study. *Research and Development in Medical Education*, 9(1), 14–14.

11. Ryan, R. M., Deci, E. L., Vansteenkiste, M. ir Soenens, B. (2021). Building a science of motivated persons: Self-determination theory's empirical approach to human experience and the regulation of behavior. *Motivation Science*, 7(2), 97.

12. Raza, S. A., Qazi, W. ir Umer, B. (2020). Examining the impact of case-based learning on student engagement, learning motivation and learning performance among university students. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 12(3), 517–533.

13. Rugevičius, M., Kairys, A., Čepienė, R., Liniauskaitė, A., Brazdeikienė, L. ir Žakaitis, P. (2020). Studentų akademinės motyvacijos pokyčiai ir jų sąsajos su akademine pasiekimais, pasitenkinimu studijomis bei psichologine gerove. *Pedagogika / Pedagogy*, 137(1), 5–24.

14. Usán, P., Salavera, C. ir Teruel, P. (2019). School motivation, goal orientation and academic performance in secondary education students. *Psychology Research and Behavior Management*, 877–877.

15. Vermote, B., Aelterman, N., Beyers, W., Aper, L., Buysschaert, F. ir Vansteenkiste, M. (2020). The role of teachers' motivation and mindsets in predicting a (de) motivating teaching style in higher education: A circumplex approach. *Motivation and Emotion*, 44, 270–294.

ACADEMIC MOTIVATION OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Virgilijus Prušinskas, Assoc. Prof. Dr. Aistė Barbora Ušpurienė

Vytautas Magnus University, Education Academy, Lithuania

SUMMARY

Academic motivation is one of the main aspects determining success in the learning process, therefore it is important to determine the academic motivation of future physical education teachers. The aim was to reveal the academic motivation of future physical education pedagogues, considering gender. Research methodology: 153 students aged 18–31 participated in the study. SAMS-21 scale was used to study students' academic motivation (Kairys et al., 2017). Research participants completed an online survey anonymously. IBM SPSS (version 29) program was used to analyze the research results. Results: after analyzing the research conducted, it was observed that females are more motivated during their studies than males, and academic motivation decreases as students grow and move to a higher course, and it is also observed that amotivation increases. Analyzing correlations, a relationship between age, course and different forms of academic motivation was observed. The results reveal that academic motivation is a complex phenomenon dependent on many factors. By understanding these relationships, effective strategies can be developed to promote students' academic motivation and facilitate the learning process. Conclusions: Women are more motivated to study than men, but men experience greater amotivation. Students' academic motivation is the highest in the first year, and in the transition to a higher course, both internal and external motivation decrease, while amotivation increases, also as the age of students increases, internal and external motivation decreases, and amotivation increases very little. In addition, intrinsic and extrinsic forms of motivation have various connections with each other.

Keywords: teachers, physical education, motivation.

Jaunųjų sportininkų brandos, miego įpročių ir augimo mąstysenos sąsajos

*Dominyka Paliulytė¹, doc. dr. Eglė Kemerytė-Ivanauskienė¹, Vidas Ivanauskas²
Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija¹, Vilniaus Ozo gimnazija²*

Santrauka

Paauglystė – vienas sudėtingiausių laikotarpių, kai jauno žmogaus organizme vyksta dideli fiziologiniai ir psichologiniai pokyčiai. Jei paaugliai siekia aukštų sportinių rezultatų, šių pokyčių indėlis dar didesnis, nes jaunieji sportininkai turi suderinti griežtą treniruočių režimą, sutelkdami dėmesį į optimalius sportinius rezultatus ir mokymąsi mokykloje, siekiant geresnių akademinių rezultatų. Moksliniai tyrimai parodė, kad jaunųjų sportininkų miego kokybė ir jo trukmė mažėja dėl įtemptų treniruočių grafikų, mokymosi, socialinių įvykių, kelionių ir kt. Prasta miego kokybė gali lemti dažnesnį traumų atsiradimą, pervargimą, prastesnę jaunųjų sportininkų fizinę ir psichinę sveikatą. Prastėjant paauglių psichinei sveikatai gali keistis ir jų augimo mąstysena, kuri skatina žmogų priimti iššūkius, atkakliai kovoti su nesėkmėmis ir nuolat siekti tobulėjimo, tikint galimybe keistis, ir yra glaudžiai susijusi su mokinių fiziologine branda.

Tyrimo objektas – jaunųjų sportininkų miego įpročiai, branda ir augimo mąstysena. Tyrimo subjektas – 8–11 klasių paaugliai, besimokantys specializuotoje sporto gimnazijoje, kurioje sudarytos sąlygos jauniems sportininkams mokytis bendrojo lavinimo mokykloje ir treniruotis 2 kartus per dieną.

Tyrimo metodai: literatūros šaltinių analizė; anketinė apklausa; kiekybinis tyrimas – apklausa raštu (anketa / klausimynas), skirta brandai, miego įpročiams ir paauglių augimo mąstysenai įvertinti. Statistinė tyrimo duomenų analizė atlikta pasitelkiant SPSS 27 versijos programą.

Remiantis tyrimo duomenimis, padaryta išvada, kad sportuojantiems paaugliams yra labiau būdinga augimo mąstysena, kuri reikšmingai nesiskyrė nei lyties, nei klasių, nei brandos aspektu, tačiau jai įtakos turėjo miego įpročiai.

Raktažodžiai: jaunieji sportininkai, paaugliai, augimo mąstysena, miego įpročiai.

Įvadas

Paauglystė – vienas sudėtingiausių laikotarpių, kai jauno žmogaus organizme vyksta dideli fiziologiniai ir psichologiniai pokyčiai. Jei paaugliai siekia aukštų sportinių rezultatų, šių pokyčių indėlis dar didesnis, nes jaunieji sportininkai turi suderinti griežtą treniruočių režimą, sutelkdami dėmesį į optimalius sportinius rezultatus ir mokymąsi mokykloje, siekiant geresnių akademinių rezultatų. Moksliniai tyrimai rodo, kad sportininkai gali būti išsiugdę aukštą savireguliacijos jausmą sporte ir taip palengvinti mokymosi procesus akademiniame veikloje (Jonker et al., 2009). Tačiau aktyviai sportuojant neišvengiamai prisideda ir kiti veiksniai, tokie kaip treniruotės ar varžybos itin ankstyvomis ar vėlyvomis valandomis, kurios gali sutrikdyti cirkadinius ir homeostatinius paauglių organizmo ritmus ir kartu sutrikdyti miegą (Copenhaver ir Diamond, 2017). Tam antrina ir moksliniai tyrimai, kurie parodė, kad jaunųjų sportininkų miego kokybė ir jo trukmė mažėja dėl įtemptų treniruočių grafikų, mokymosi, socialinių įvykių ir kelionių ir kt. Prasta miego kokybė gali lemti dažnesnį traumų

atsiradimą, pervargimą, prastesnę jaunųjų sportininkų fizinę ir psichinę sveikatą (Xanthopoulos et al., 2020), kartu ir gebėjimą mokytis ir siekti geresnių akademinių rezultatų. Prastėjant paauglių psichinei sveikatai gali keistis ir jų augimo mąstysena (angl. *Growing mindset*), kuri glaudžiai susijusi su mokinių fiziologine branda (Ng, 2018; Sarasin et al., 2018) ir su akademiniais bei sportiniais rezultatais (Brandišauskienė, 2022).

Augimo mąstysenos principas grindžiamas įsitikinimu, kad pagrindinės žmogaus savybės gali būti keičiamos dedant pastangas. Augimo mąstysena skatina žmogų priimti iššūkius, atkakliai kovoti su nesėkmėmis ir nuolat siekti tobulėjimo, tikint savo tobulėjimu ir galimybe keistis (Dweck ir Yeager, 2019). Kitaip nei fiksuota mąstysena, pagal kurią gebėjimai suvokiami kaip statiški ir nekintantys, augimo mąstysena skatina aistrą mokytis ir tobulėti (Brandišauskienė, 2022). Augimo mąstysenos principai labai svarbūs ir jaunimo sporto srityje, skiepiant tikėjimą, jog paauglių įgūdžiai ir gebėjimai gali būti tobulinami per praktiką. Treneriai gali atlikti

svarbų vaidmenį ugdant šią mąstyseną, pabrėždami mokymosi iš klaidų, iššūkių priėmimo ir tobulėjimo tikslų nustatymo svarbą (Seidler, 2010).

Tačiau Lietuvoje nėra tyrinėta specializuotose sporto mokyklose besimokančių jaunųjų sportininkų, kur paaugliai derina įprastą mokymąsi mokykloje su dviem treniruotėmis per dieną, augimo mąstysena bei brandos stadijų ir miego įpročių įtaka jai.

Todėl, manome, atsakymai į tyrimo probleminį klausimą „Kokia mąstysena būdinga jauniems sportininkams ir kokią įtaką jai turi miego įpročiai ir brandos etapai?“ gali padėti specializuotų sporto mokyklų vadovams, mokytojams ir treneriams tikslingiau organizuoti jaunųjų sportininkų dienos režimą, pamokų ir treniruočių tvarkaraštį ir paskatinti daugiau dėmesio skirti formuojant paauglių augimo mąstyseną.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti specializuotoje sporto mokykloje besimokančių sportuojančių paauglių miego įpročių, brandos ir augimo mąstysenos sąsajas.

Tyrimo metodai

Tyrimo imtis. Tyrimas atliktas 2023 m. kovo–balandžio mėn. specializuotoje sporto gimnazijoje, kurioje sudarytos sąlygos jauniems sportininkams mokytis bendrojo lavinimo mokykloje ir treniruotis 2 kartus per dieną. Tyrime dalyvavo 84 sportininkai, kurių amžius buvo nuo 14 iki 18 metų, iš jų 47,62 proc. sudarė vaikinai ir 52,48 proc. – merginos. Tiriamieji buvo suskirstyti į dvi grupes pagal klases: pirmąją grupę sudarė 8–9,

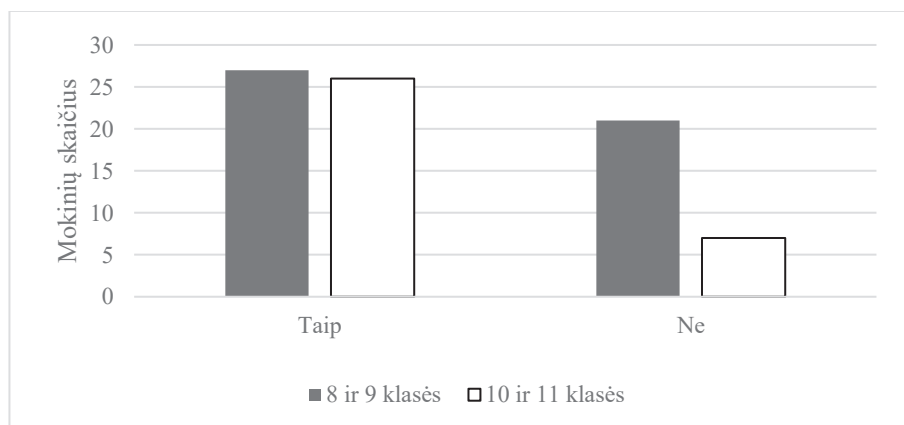
o antrąją – 10–11 klasių mokiniai. Duomenys buvo analizuojami klasių ir lyties aspektu.

Mokinių apklausai naudota anoniminė anketa, sudaryta iš keturių dalių. Pirmoje dalyje buvo pateikti klausimai, skirti socialinėms ir demografinėms sportininkų charakteristikoms (lytis, amžius, meistriškumas ir t. t.) nustatyti. Antra dalį sudarė „Brandos stadijų skalė pagal fiziologinius požymius“: „Puberty Development Scale“ (PDS). Brandos vystymosi savęs vertinimo skalė buvo pritaikyta pagal A. C. Peterseno ir kt. (1988) aprašytą priemonę. Trečioje dalyje buvo analizuojami klausimai, kurie siejasi su miego įpročiais: miego trukmė, režimas, savijauta pabudus, veikla prieš miegą ir užmigimo greitis. Ketvirtojoje anketos dalyje buvo pateikti klausimai, skirti nustatyti, kuris mąstysenos tipas labiau būdingas sportuojantiems paaugliams (fiksuota mąstysena arba augimo mąstysena) (pagal A. Brandišauskienę ir kt., 2022).

Rezultatų apdorojimui buvo naudojamas programinis statistinių duomenų paketas SSPS 27 for Windows. Buvo taikytas Stjudento (angl. *Student*) t kriterijus nepriklausomoms imtims, taip pat Chi (χ^2) kriterijus.

Tyrimo rezultatai

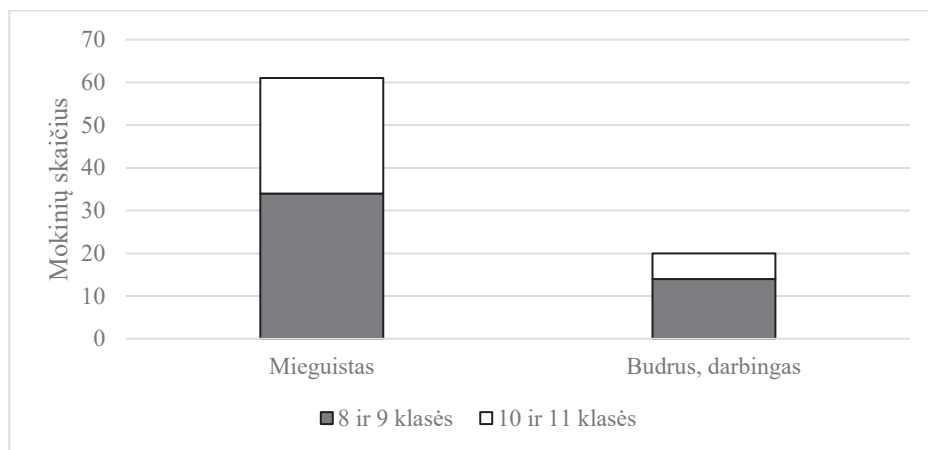
Sportuojančių mokinių miego įpročiai. Analizuojant sportuojančių paauglių miego įpročius nustatyta, kad aukštesniųjų klasių respondentai užmiega greičiau nei 8 ir 9 klasių mokiniai (1 pav.) ir darbo dienomis miega vidutiniškai 7,5 val., o aukštesniųjų klasių jaunieji sportininkai miega vidutiniškai 7 val.



1 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar greit užmiegi?“ pasiskirstymas pagal klases ($\chi^2 = 4,392$; $df = 1$; $p = 0,04$)

Analizuojant lyties aspektu, 59,1 proc. merginų teigė, kad užmiega greitai, tą patį atsakymą pažymėjo ir 75,1 proc. vaikinų ($\chi^2 = 1,667$; $df = 1$;

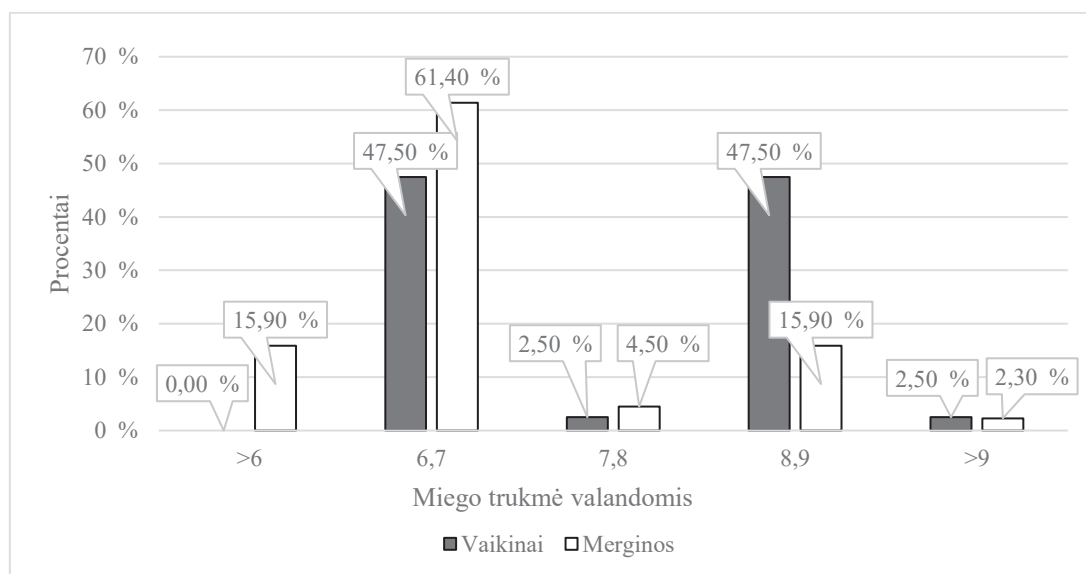
$p = 0,20$). Tačiau didžioji dalis tiriamųjų tiek vienoje, tiek kitoje grupėje nurodė, kad prabudę ryte jaučiasi mieguisti (2 pav.).



2 pav. Respondentų atsakymų pasiskirstymas apie tai, kaip jie jaučiasi prabudę ($\chi^2 = 4,392$; $df = 1$; $p = 0,04$).

Analizuojant vaikinų ir merginų miego ypatumus nustatyta, kad 47 proc. vaikinų miega 8–9 val. per naktį, o net 61 proc. merginų miega tik

6–7 val. ($p = 0,007$) (3 pav.). 32 proc. vaikinų teigė, kad ryte prabudę jaučiasi budrus, o taip pat jaučiasi tik 18 proc. merginų.



3 pav. Merginų ir vaikinų nakties miego trukmė ($\chi^2 = 16,109a$; $df = 5$; $p = 0,007$)

Mokinių brandos stadijų pasiskirstymas. Analizuojant jaunųjų sportininkų rezultatus pagal Brandos stadijų pasiskirstymo skalę nustatyta, kad beveik visose klasėse yra mažiausiai trijų brandos stadijų paauglių. 8 ir 9 klasei labiausiai būdingos 1 ir 2 stadijos, tačiau kai kurie respondentai priskiria save 3 stadijai, o 10–11 klasėse labiausiai būdinga 3 brandos stadija, tačiau trečdalis respondentų

priskyrė save ir ketvirtajai brandos stadijai. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp klasių nenustatyta ($\chi^2 = 7,612$; $df = 3$; $p = 0,06$).

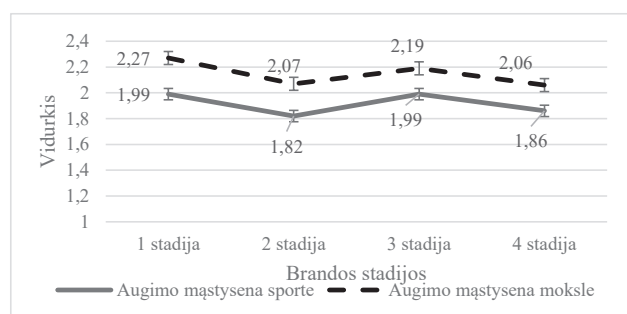
Augimo mąstysena. Analizuojant mąstysenos klausimyno duomenis matyti, kad jauniems sportininkams yra labiau būdinga augimo nei fiksuota mąstysena ir augimo mąstysena labiau pasireiškia siekiant sportinių rezultatų nei akademinių ir (1 lentelė).

1 lentelė

Augimo mąstysena siekiant sportinių ir akademinių rezultatų

	Vidurkis	t	p
Augimo mąstysena moksle	2,12	0,50	0.01
Augimo mąstysena sporte	1,90	0,44	0.04

Analizuojant mąstysenos pasireiškimą skirtingose brandos stadijose reikšmingų skirtumų tarp brandos stadijų nenustatyta. Tačiau 2-oje brandos stadijoje tiek vaikinams, tiek merginoms yra būdingas poslinkis link fiksuotos mąstysenos ir siekiant sportinių rezultatų, ir akademinių, ir tai turbūt galėtų lemti didesni fiziologiniai pokyčiai, vykstantys 2-ojoje brandos stadijoje (4 pav.).



4 pav. Augimo mąstysena skirtingose brandos stadijose

Analizuojant paauglių mąstysenos ir miego įpročius nustatyta, kad jaunųjų sportininkų augimo mąstysena siekiant sportinių rezultatų yra būdingesnė tiems, kurie miega daugiau nei 8 val. arba daugiau, o tų respondentų, kurie miega 7 val. arba mažiau, augimo mąstysena nėra tokia išreikšta (2 lentelė), tačiau čia statistškai reikšmingo skirtumo nenustatyta. Paauglių mąstysena siekiant akademinių rezultatų pagal miego valandų skaičių naktį skyrėsi reikšmingai. Mokiniai, kurie naktį miega 8 val. ir daugiau, labiau linkę tikėti savo galimybėmis tobulėti, o tie, kurie miega 7 val. ir mažiau, labiau linkę į fiksuotą mąstyseną.

2 lentelė

Paauglių mąstysena siekiant sportinių ir akademinių rezultatų, atsižvelgiant į miego valandų per parą skaičių

	Miego valandų skaičius darbo dienomis	Vidurkis	p
Augimo mąstysena moksle	<7 val.	2,23	0,03
	>8 val.	1,94	
Augimo mąstysena sporte	<7 val.	1,97	0,27
	>8 val.	1,77	

Rezultatų aptarimas

Augimo mąstysena pagal lytį didelio skirtumo neatskleidė, tačiau minimaliu rezultatu ji labiau būdinga vaikinams nei merginoms. 8–9 klasėse labiau išreikšta augimo mąstysena, tačiau ji vyrauja ir 10–11 klasėse. Brandos klausimyno analizė parodė, kad reikšmingo skirtumo tarp brandos stadijų pasiskirstymo klasėse nėra. Nustatyta, kad branda reikšmingos įtakos augimo mąstysenai neturi nei klasių, nei lyties aspektu, nors A. Brandišauskienės ir kt. (2022) tyrimai parodė, kad branda siejasi su augimo mąstysena. Mūsų atveju tai galėjo būti dėl palyginti mažos tiriamųjų imties, tačiau pastebėta tendencija, kad 2 brandos stadijoje paaugliai linkę artėti prie fiksuotos mąstysenos, mažiau tiki, kad gali pasiekti geresnių rezultatų sporte ar moksle. Tai gali būti siejama su tuo, kad 2-oje brandos stadijoje vyksta dideli fiziologiniai ir psichologiniai pokyčiai (Hoyt et al., 2020).

M. Hirshkowitzas ir kt. (2015) teigia, kad 14–17 metų amžiaus paaugliai turėtų miegoti 8–10 val. nakties miego. Mūsų tyrimai parodė, kad jaunieji sportininkai vaikinai miega dažniausiai 8–9 val., o merginos 8 val. arba mažiau.

L. Kuula-Paavola (2018) tyrime pabrėžė, kad miegas yra labai svarbus faktorius paauglystėje, tačiau didžioji dauguma paauglių ryte jaučiai mieguisti, panašius rezultatus demonstravo ir mūsų tirti jaunieji sportininkai. Dėl šios priežasties paaugliai sunkiau išlaiko dėmesį bei koncentraciją į užduotis pamokų metu ir taip atsiranda klaidų jų darbuose, tačiau beveik trečdalis paauglių eina miegoti tik po vidurnakčio ir tai gali turėti įtakos ir paauglių augimo mąstysenos formavimuisi (Brandišauskienė, 2022).

Analizuojant mūsų respondentų mąstyseną galima pastebėti, kad mokiniai yra labiau orientuoti į sportinius rezultatus, jie labiau tiki, kad gali tobulėti treniruodamiesi savo sporto šakoje, nei siekdami geresnių akademinių pasiekimų. Tam įtakos gali turėti ir paauglių miego įpročiai.

Jauniesiems sportininkams, kurie miega 8 arba daugiau valandų naktį, yra labiau išreikšta augimo mąstysena. Tai patvirtina ir R. E. Dahlo ir D. S. Lewino (2002) tyrimai, kad kokybiškas miegas yra svarbus pažintinių funkcijų, tokių kaip atminties įtvirtinimas, problemų sprendimo įgūdžiai ir kūrybiškumas, vystymuisi. Paaugliai, kurie nuolat pakankamai miega, linkę geriau atlikti akademines užduotis, reikalaujančias kognityvinio lankstumo ir

novatoriškumo. Pakankamas miegas yra susijęs su geresniu paauglių emociniu reguliavimu ir psichine gerove, kartu padeda siekti geresnių rezultatų tiek moksle, tiek ir sporte.

Išvados

10–11 klasių sportuojantys paaugliai užmiega greičiau nei 8–9 klasių mokiniai. Tiek 8–9, tiek 10–11 klasių mokiniai vidutiniškai miega 6–7 valandas. Analizuojant jaunųjų sportininkų miego įpročius lyties aspektu, pastebėta tendencija, kad vaikinių miego įpročiai yra geresni nei merginų. Jie eina miegoti anksčiau, naktį miega daugiau valandų (vidutiniškai 8–9 val.) ir ryte jaučiasi budresni.

Brandos stadijos neturi reikšmingos įtakos augimo mąstysenai nei klasių, nei lyties aspektu.

Sportuojantiems paaugliams yra labiau būdinga augimo nei fiksuota mąstysena ir reikšmingai neišsiskyrė nei lyties, nei klasių aspektu.

Augimo mąstysena ir nakties miego trukmės rodiklių analizė parodė, kad mokiniams, kurie nakties miegui skiria 8 arba daugiau valandų labiau būdinga augimo mąstysena, paaugliai, kurie miega mažiau nei 7 val., labiau artėja prie fiksuotos mąstysenos, siekiant akademinių rezultatų.

LITERATŪRA

1. Brandisauskiene, A., Buksnyte-Marmiene, L., Daugirdiene, A., Cesnaviciene, J., Jarasiunaite-Fedosejeva, G., Kemeryte-Ivanauskienė, E. ir Nedzinskaite-Maciuniene, R. (2022). Teachers' autonomy-supportive behavior and learning strategies applied by students: The role of students' growth mindset and classroom management in Low-SES-Context schools. *Sustainability*, 14(13), 7664. <https://doi.org/10.3390/su14137664>
2. Copenhaver, E. A. ir Diamond, A. B. (2017). The value of sleep on athletic performance, injury, and recovery in the young athlete. *Pediatric Annals*, 46(3), e106–e111. <https://doi.org/10.3928/19382359-20170221-01> (Original work published March 1, 2017)
3. Dahl, R. E. ir Lewin, D. S. (2002). Pathways to adolescent health: Sleep regulation and behavior. *Journal of Adolescent Health*, 31, 175–184.
4. Dweck, C. S. ir Yeager, D. S. (2019). Mindsets: a view from two eras. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 481–496. <https://doi.org/10.1177/1745691618804166>
5. Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., et al. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, (1), 40–43. doi: 10.1016/j.sleh.2014.12.010
6. Hoyt, L. T., Niu, L., Pachucki, M. C. ir Chaku, N. (2020). Timing of puberty in boys and girls: Implications for population health. *SSM –populationhealth*, 10, 100549. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100549>
7. Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T. ir Visscher, C. (2009). Talented athletes and academic achievements: a comparison over 14 years. *High Ability Studies*, 20(1), 55–64. <https://doi.org/10.1080/13598130902863691>
8. Kuula-Paavola, L. (2018). *Sleep and its Timing – Longitudinal and Cross-sectional Associations with Cognitive Performance and Health in youth*. Helsinki: Faculty of Medicine, University of Helsinki.
9. Ng, B. (2018). The neuroscience of growth mindset and intrinsic motivation. *Brain Sciences*, 8, 20, <https://doi.org/10.3390/brainsci8020020>
10. Petersen, A. C., Crockett, L., Richards, M., et al. (1988). A self-report measure of pubertal status: Reliability, validity, and initial norms. *Journal of Youth Adolescence*, 17, 117–133 <https://doi.org/10.1007/BF01537962>
11. Sarrasin, J. B., Nenciovici, L., Foisy, L. M. B., Allaire-Duquette, G., Riopel, M. ir Masson, S. (2018). Effects of teaching the concept of neuroplasticity to induce a growth mindset on motivation, achievement, and brain activity: A meta-analysis. *Trends in Neuroscience and Education*, 12, 22–31. <https://doi.org/10.1016/j.tine.2018.07.003>
12. Seidler, R. D. (2010). Neural correlates of motor learning, transfer of learning, and learning to learn. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(1), 3–9, <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181c5cce7>
13. Xanthopoulos, M. S., Benton, T., Lewis, J., et al. (2020). Mental health in the young athlete. *Current Psychiatry Reports*, 22, 63. <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01185>

RELATIONSHIPS BETWEEN MATURITY, SLEEP PATTERNS AND GROWTH MINDSET IN YOUNG ATHLETES

Dominyka Paliulytė¹, Asoc. Prof. Dr. Eglė Kemerytė-Ivanauskienė¹, Vidas Ivanauskas²
 Vytautas Magnus University, Education Academy, Lithuania¹, Vilnius Ozo Gymnasium, Lithuania²

SUMMARY

Adolescence is one of the most challenging periods in a young person's life, with major physiological and psychological changes. If adolescents are aiming for high performance in sport, the contribution of these changes is even greater, as young athletes have to balance a rigorous training regime focusing on optimum sporting performance with schooling for better academic performance. Research has shown that young athletes' sleep quality and duration is reduced by demanding training schedules, studying, social events and travel, etc. Poor

sleep quality can lead to increased incidence of injuries, overwork and poorer physical and mental health in young athletes. As adolescents' mental health deteriorates, their growth mindset, which encourages people to accept challenges, persevere in the face of setbacks and continuously strive for improvement, may also change, as a result of the belief in their own development and the possibility of change, and is closely linked to their physiological maturity.

The object of the study was the sleep habits, maturity and growth mindset of young athletes. The subject of the study is adolescents in grades 8–11 studying in a Specialised Sports Gymnasium, which provides young athletes with the opportunity to attend a mainstream school and to train twice a day.

Research methods: analysis of literature sources; questionnaire survey; quantitative study – written survey (questionnaire) to assess maturity, sleep habits and growth mindset in adolescents. Statistical analysis of the data was performed using SPSS version 27.

The study concluded that adolescents who participate in sport are more characterised by a growth mindset and did not differ significantly in terms of gender, grade or maturity, but that this was influenced by sleep habits.

Keywords: young athletes, adolescents, growth mindset, sleep habits.

Dominyka Paliulytė
Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija
El. p. dominyka.paliulyte@stud.vdu.lt

Gauta 2024-10-09
Patvirtinta 2024-10-25

13–17 metų salės ir paplūdimio tinklininkų motyvacija sportuoti

Doc. dr. Renata Kviklienė, Arnas Rumševičius
Vytauto Didžiojo universitetas

Santrauka

Motyvacijos reiškinys sportuoti tinklinį ir kitas sporto šakas yra svarbus, norint siekti ugdytinių gerų rezultatų ne tik sporte, bet ir skirtingose gyvenimo srityse. Ilgą laiką mokslininkus domina, kas asmenį paskatina vienokiai ar kitokiai veiklai, poelgiui bei kas nukreipia jo aktyvumą. Neradome mokslinių darbų, atliktų Lietuvoje, kur būtų tirta skirtingų sporto šakų – salės ir paplūdimio tinklininkų – motyvacija sportuoti, todėl aktualu tai išsiaiškinti.

Tyrimo objektas – 13–17 metų amžiaus tinklininkų motyvacija sportuoti.

Tyrimo subjektas – 13–17 metų salės ir paplūdimio tinklininkai ($n = 216$).

Tyrimo tikslas – atskleisti 13–17 metų salės ir paplūdimio tinklininkų motyvaciją sportuoti.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti ir palyginti merginų ir vaikinų motyvaciją žaisti tinklinį.
2. Nustatyti ir palyginti tinklininkų motyvaciją sportuoti pagal amžiaus grupes.
3. Palyginti tinklininkų motyvaciją sportuoti pagal sporto šakas (salės, paplūdimio) bei nustatyti vyraujančią motyvacijos sportuoti rūšį.

Tyrimu buvo siekiama nustatyti tinklininkų (-ų) motyvaciją sportuoti amžiaus, lyties ir sporto šakos (salės, paplūdimio tinklinis) aspektais. Sporto mokyklų tinklininkų motyvacijos sportuoti tyrimui buvo naudojama Lietuvoje taikoma (Grajauskas, 2008) Sporto motyvacijos skalė (SMS, The Sport Motivation Scale; Pelletier et al., 1995). Skalę sudaro dvidešimt aštuoni teiginiai, suskirstyti į septynias subskales, po keturis teiginius. Subskalės charakterizuoja sportininkų vidinę motyvaciją (VM), išorinę motyvaciją (IM) ir amotyvuotą elgesį. Tiriamąją imtį sudarė įvairių Lietuvos sporto mokyklų, tinklinio akademijų, tinklinio klubų 13–17 metų tinklininkai ($n = 216$). Tyrimas atliktas trimis pjūviais: 1) palyginti dviejų amžiaus grupių – 13–15 metų ($n = 89$) ir 16–17 metų ($n = 127$) – tinklininkų rezultatai; 2) palyginti tinklininkų ($n = 144$) ir tinklininkų ($n = 72$) rezultatai; 3) palyginti skirtingų sporto šakų – paplūdimio tinklinio ($n = 96$) ir salės tinklinio ($n = 120$) – sportininkų rezultatai. Gauti duomenys buvo susisteminti ir analizuoti. Statistinė duomenų analizė buvo atliekama naudojant „IBM SPSS Statistics 29.0.1.0“ programą. Nustatant tiriamųjų motyvacijos charakteristiką pagal subskales, buvo apskaičiuojami subskalių teiginių balų sumos aritmetiniai vidurkiai (M), standartiniai nuokrypiai (SD), Stjudento t kriterijus nepriklausomų imčių vidurkių lygybei nustatyti. Skirtumai tarp tyrimo kintamųjų laikyti statistiškai reikšmingais, esant ne didesnei kaip 5 proc. paklaidai ($p < 0,05$).

Išvados:

1. Tyrimu nustatyta, kad tinklininkų ir tinklininkų vidinė motyvacija, išorinė motyvacija ir amotyvacija sportuoti yra panaši, reikšmingų rezultatų skirtumų tarp vaikinų ir merginų grupių nenustatyta. Lyginant tyrimo rezultatus tarp grupių motyvacijos subskalėse, nustatyta, kad merginų tinklininkų vidinė motyvacija – sužinoti, statistiškai reikšmingai aukštesnė nei vaikinų. Galima teigti, kad merginos yra labiau motyvuotos iš savęs, smalsesnės, joms teikia malonumą pats noras sužinoti, besimokant naujų dalykų.

2. Tyrimu nustatyta, kad jaunesnių (13–15 m.) ir vyresnių (16–17 m.) tinklininkų amžiaus grupėse vidinė motyvacija, išorinė motyvacija ir amotyvacija sportuoti yra panaši, reikšmingų rezultatų skirtumų tarp grupių nenustatyta. Lyginant grupių tyrimo rezultatus motyvacijos subskalėse, nustatyta, kad vyresniųjų (16–17 m.) tinklininkų išorinės motyvacijos – nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo raiška – statistiškai reikšmingai aukštesnė nei jaunesnių tinklininkų grupėje. Galima teigti, kad vyresni tinklininkai jaučia didesnę spaudimą iš išorės būti geresnės fizinės formos.

3. Tyrimu nustatyta, kad tiek paplūdimio tinklininkų, tiek salės tinklininkų vidinė motyvacija, išorinė motyvacija ir amotyvacija sportuoti yra panaši, reikšmingų rezultatų skirtumų tarp skirtingų sporto šakų sportininkų nenustatyta. Tinklininkai, neatsižvelgiant į amžių, lytį ir sporto šaką (salės ar paplūdimio tinklinis), sportuoja labiau vedami vidinės motyvacijos nei išorinės (rezultatų skirtumas statistiškai labai ryškus).

Raktažodžiai: motyvacija sportuoti, salės ir paplūdimio tinklininkai, 13–15, 16–17 metų amžiaus grupės (paau-glystė).

Išvadas

Sportas kaip reiškinys gali būti labai sudėtingas, bet kartu savo prasme jis nepakeičiamas ir reikalingas (Weinberg ir Gould, 2019). Kiekviena sporto šaka, rungtis yra savaip išskirtinė, turinti specifinius komponentus, požymius, bruožus, dėl kurių galima atskleisti tikrąją vienos ar kitos sporto šakos prigimtį bei galimybes (Mitchell, Oslin ir Griffin, 2020). Dauguma vaikų pradeda mokytis sportuoti su dideliu noru, ryžtu ir užsidegimu. Tačiau laikui bėgant, ypač paauglystėje, noras užsiimti fizine veikla blėsta, o mokytojai ir treneriai pastebi mažėjantį susidomėjimą, didėjantį nenorą ir motyvacijos stoką (Caro, 2009).

Potraukis užsiimti fizine veikla iš esmės priklauso nuo motyvacijos lygio. Paskatinti veikti gali tiek išoriniai, tiek vidiniai motyvai. Išorinė motyvacija yra skatinama išorinių aplinkos veiksnių, tokių kaip atlygis ar socialinis statusas. Išorinės motyvacijos forma laikomas nesąmoningai priimtas išorinis poveikis, asmenybei priimant tam tikras visuomenės nuostatas. Vidinė motyvacija skatina užsiimti veikla, kuri teikia pasitenkinimą bei malonumą. Taip pat vidiniai motyvai, susiję su asmenybės savirealizacija, savo tobulėjimo poreikių patenkinimu (Bondareva ir Sabaliauskas, 2018).

Įvairių sporto šakų atstovai turi skirtingus poreikius, nuostatas ir motyvus. Salės tinklinis ir paplūdimio tinklinis – žaidybinės, panašios, bet ir skirtingos sporto šakos. Paplūdimio tinklinyje komandą sudaro du žmonės (Pérez-Turpin, Campos-Gutiérrez et al., 2019), žaidėjai negali pasikeisti, pailsėti, jie turi būti pasiruošę vienodai gerai atlikti visus techninius veiksmus, išlaikyti didelę dėmesio koncentraciją bei tolygiai paskirstyti emocinės ištvermės lygį, negali pasitarti su treneriu. Salės tinklinis žaidžiamas šeši prieš šešis, žaidėjai gali jausti mažesnę atsakomybę, nes kiekvienas turi savo vaidmenį, o pavargus, padarius kelias klaidas ar pasidavus blogoms emocijoms, visada galės būti pakeisti kitais. Veiksmingai atlikti technikos veiksmai leidžia įgyvendinti svarbiausią tinklinio tikslą – pasiekti gerą rezultatą (Kviklienė ir Strakalaitytė, 2018). Tačiau tiek salės, tiek paplūdimio tinklinyje rezultatus gali nulemti ne tik gera technika, bet ir žaidėjų geri tarpusavio santykiai, atsakomybė, didelė koncentracija ir, žinoma, motyvacija.

Yra atlikta mokslinių tyrimų, nustatant jaunųjų sportininkų motyvaciją sportuoti, ypatumus pagal skirtingas sporto šakas, meistriskumą ir amžių

(Sabaliauskas ir Poteliūnienė, 2010; Grajauskas ir Razmaitė, 2017; Bondareva ir Sabaliauskas, 2018; Šalkauskas ir Akelaitis, 2020). Nemažai informacijos motyvacijos aspektais galima rasti ir užsienio autorių darbuose (Fernandez et al., 2016; Estrada et al., 2019; Russel ir Molina, 2018; Moller ir Sheldon, 2019). Tinklininkų motyvacija sportuoti mažai tirta Lietuvoje. Autoriai R. Kviklienė ir P. Juodagalvis (2020) nustatė 14–15 ir 16–17 metų amžiaus salės tinklininkų motyvaciją sportuoti. M. Knoblochova, J. Mudrak ir P. Slepicka (2021) tyrinėjo paplūdimio tinklininkų motyvaciją.

Daugelio autorių teigimu, tam tikri aspektai, kurie yra susiję su motyvacija, nėra pakankamai išnagrinėti, nors bandoma analizuoti jau seniai, o tinklininkų motyvacijos sportuoti Lietuvoje tyrimų labai nedaug, todėl šiuo metu aktualu plėsti šį tyrimų lauką ir ypač aktualu atsižvelgti į paauglystės amžių, nes bet kokiai sėkmingai veiklai užtikrinti reikalinga stipri motyvacija. Motyvacija asmenybės struktūroje užima svarbią vietą, apima daugumą jos sudedamųjų dalių: asmenybės orientaciją, charakterį, emocijas, gebėjimus, psichinius procesus. Motyvacija – psichinė būseną, susiformavusi žmogui susiejant savo poreikius ir galimybes su konkrečios veiklos specifika, ir yra svarbus elementas, padedantis iškelti tikslus ir juos pasiekti (Talipdzhanov ir Akhmedova, 2022). Motyvacija žaisti tinklinį ar užsiimti kitomis sporto šakomis yra svarbi, norint siekti ugdytinių gerų rezultatų ne tik sporte, bet ir skirtingose gyvenimo srityse.

Tyrimo objektas – 13–17 metų tinklininkų motyvacija sportuoti.

Tyrimo subjekta – 13–17 metų salės ir paplūdimio tinklininkai.

Tyrimo tikslas – atskleisti 13–17 metų salės ir paplūdimio tinklininkų motyvaciją sportuoti.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti ir palyginti merginų ir vaikinų motyvaciją žaisti tinklinį.

2. Nustatyti ir palyginti tinklininkų motyvaciją sportuoti pagal amžiaus grupes.

3. Palyginti tinklininkų motyvaciją sportuoti pagal sporto šakas (salės, paplūdimio) bei nustatyti vyraujančią motyvacijos sportuoti rūšį.

Tyrimo metodai

Tyrimu buvo siekiama nustatyti ir palyginti tinklininkų motyvaciją sportuoti amžiaus grupių, lyties ir sporto šakos (salės ir paplūdimio) aspektais.

Sporto mokyklų, tinklinio akademijų ir klubų tinklininkų motyvacijos sportuoti tyrimui buvo naudojama Lietuvoje taikoma (Grajauskas, 2008) Sporto motyvacijos skalė (SMS, *The Sport Motivation Scale*; Pelletier et al., 1995). Skalę sudaro 28 teiginiai, suskirstyti į septynias subskales, po keturis. Subskalės charakterizuoja sportininkų vidinę motyvaciją (VM), išorinę motyvaciją (IM) ir amotyvuotą elgesį: VM sužinoti (*Sportuoti man įdomu, nes daugiau sužinau apie sportą, kuriuo užsiimu; Sportuoju, nes jaučiu malonumą, kurį teikia naujų pratimų ir treniravimosi metodų atradimas; Sportuoju, nes patiriu malonumą, išmokdamas (-a) naujų pratimų, kurių iki tol nemokėjau; Sportuoju, nes patiriu malonumą, atrodymas (-a) naujus pratimo atlikimo būdus*); VM siekti tobulumo (*Sportuoju, nes jaučiu pasitenkinimą įvaldydamas (-a) ir atlikdamas (-a) naujus ir sudėtingus treniruočių pratimus; Sportuoju, nes jaučiu malonumą, tobulindamas/-a savo silpnąsias vietas; Sportuoju, nes jaučiu pasitenkinimą, tobulindamas (-a) sportinius įgūdžius; Sportuoju, nes jaučiu malonumą, atlikdamas (-a) sudėtingus judesius, pratimus*); VM patirti (*Sportuoti man malonu, nes galiu įgyti įdomios patirties; Sportuoju dėl emocijų ir azarto, kuriuos patiriu išitraukęs (-usi) į sportinę veiklą; Sportuoju, nes taip galiu patirti stiprių emocijų; Dažnai savęs klausiu, kodėl sportuoju. Atrodo negaliu realizuoti tikslų, kuriuos sau iškėliau*); IM identifikuotis, susitapatinti (*Sportuoju, nes tai vienas geriausių būdų susirasti draugų; Sportuoju, nes tai vienas geriausių būdų ugdyti kitas asmenines savybes; Sportuoju, nes sportas yra geras būdas išmokyti tokių dalykų, kurie galėtų būti naudingi kitose gyvenimo srityse; Sportuoju, nes tai puikus būdas geriams santykiams su draugais palaikyti*); IM tiesioginis išorinis reguliavimas (*Sportuoju, nes norint būti geros formos būtina sportuoti; Kad gerai jausčiausi, privalau sportuoti; Jausčiausi blogai, jei neskirčiau laiko sportui; Sportuoju, nes privalau reguliariai sportuoti*); IM nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas (*Sportuoju, nes draugai ir pažįstami mane už tai gerbia ir vertina; Sportuoju, nes būti sportininku/-e yra garbė; Sportuoju, nes mane supantys žmonės mano, kad svarbu būti geros fizinės formos ir nepriekaištingai atrodyti; Sportuoju, nes noriu parodyti kitiems, kaip man gerai sekasi sporte*); amotyvacija (*Anksčiau visada žinojau, kodėl aš sportuoju, tačiau dabar abejoju, ar verta toliau sportuoti; Nebežinau kodėl sportuoju.*

Atrodo, kad man nelabai sekasi; Dabar jau nežinau, kodėl sportuoju. Manau, kad mano vieta ne sporte; Dažnai savęs klausiu, kodėl sportuoju. Atrodo, negaliu realizuoti tikslų, kuriuos sau iškėliau). Atsakant į kiekvieną teiginį, tiriamieji turėjo pasirinkti atsakymo variantą iš penkių pakopų pagal Likerto skalę: nuo „visiškai nesutinku“ (1) iki „visiškai sutinku“ (5).

Elektroninis klausimyno variantas patalpintas www.apklausa.lt puslapyje ir nuoroda pasidalyta Lietuvos tinklinio federacijoje, sporto mokyklose, tinklinio akademijose ir klubuose. Klausimynas anoniminis, pateiktas laikantis etikos reikalavimų.

Tiriamąją imtį sudarė įvairių Lietuvos sporto mokyklų, tinklinio akademijų, klubų 13–17 metų salės ir paplūdimio tinklininkai ($n = 216$). Tyrimas atliktas trimis pjūviais: 1) rezultatai palyginti tarp dviejų amžiaus grupių 13–15 metų ($n = 89$) ir 16–17 metų ($n = 127$) tinklininkų; 2) rezultatai palyginti tarp tinklininkų ($n = 144$) ir tinklininkų ($n = 72$); 3) rezultatai palyginti tarp skirtingų sporto šakų sportininkų – paplūdimio tinklinio ($n = 96$) ir salės tinklinio ($n = 120$).

Gauti duomenys buvo susisteminti ir analizuoti. Statistinė duomenų analizė buvo atliekama naudojant „IBM SPSS Statistics 29.0.1.0“ programą. Nustatant tiriamųjų motyvacijos charakteristiką pagal subskales, buvo apskaičiuojami subskalių teiginių balų sumos aritmetiniai vidurkiai (M), standartiniai nuokrypiai (SD), Studento (angl. *Student*) t kriterijus nepriklausomų imčių vidurkių lygybei nustatyti. Skirtumai tarp tyrimo kintamųjų laikyti statistiškai reikšmingais, esant ne didesnei kaip 5 proc. paklaidai ($p < 0,05$). Atskirų klausimyno skalių, poskalių ir viso klausimyno vidinio suderinamumo ir nuoseklumo tyrimas nebuvo atliktas, Kronbacho alfa (angl. *Cronbach α*) koeficientas nebuvo skaičiuotas, nes buvo patikrintas ankstesniuose moksliniuose darbuose (Grajauskas ir Razmaitė, 2017; Šalkauskas ir Akelaitis, 2020).

Tyrimo rezultatai

Tyrimu buvo nustatyta ir palyginta tinklininkų motyvacija amžiaus grupių, lyties ir sporto šakos (salės ir paplūdimio) aspektais.

13–15 ir 16–17 metų tinklininkų motyvacija sportuoti

Tyrimu nustatyta (1 lentelė), kad respondentų, kuriems yra 13–15 metų, vidinė motyvacija sužinoti

yra lygi $4,20 \pm 0,74$ balo. Anot L. Grajausko (2008), vidinė motyvacija sužinoti yra susijusi su asmens smalsumu, poreikiu žinoti, suprasti ir tyrinėti. Ši veikla teikia malonumą ir pasitenkinimą, kurį asmuo patiria mokydamasis ar bandydamas suvokti kažką naujo, išmokdamas naujų pratimų ir kartu atrasti naujas treniruočių metodikas (pvz., *Sportuoju,*

nes patiriu malonumą išmokdamas naujų pratimų, kurių iki tol nemokėjau) (Grajauskas, 2008). Respondentams, kuriems 16–17 metų, vidinės motyvacijos sužinoti gautų rezultatų vidurkis lygus $4,26 \pm 0,79$ balo. Galima pastebėti, kad šių rezultatų vidurkių skirtumai tarp grupių yra statistiškai nereikšmingi, $t = -0,574$, $p = 0,567$.

1 lentelė

Tinklininkų motyvacijos sportuoti statistinių rodiklių palyginimas 13–15 ir 16–17 metų amžiaus grupėse (balai)

Subskalės	13–15 m. (n = 89)		16–17 m. (n = 127)		t	p
	M	SD	M	SD		
VM sužinoti	4,20	0,74	4,26	0,79	-0,574	0,567
VM patirti	4,12	0,69	4,27	0,73	-1,485	0,139
VM siekti tobulumo	4,20	0,78	4,32	0,79	-1,114	0,266
IM identifikuotis, susitapatinti	3,66	0,73	3,73	0,76	-0,639	0,523
IM nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas	3,84	0,71	4,05	0,73	-2,034	0,043*
IM tiesioginis išorinis reguliavimas	3,23	0,83	3,14	0,95	0,761	0,448
Amotyvacija	2,10	0,96	1,99	1,04	0,762	0,447
Vidinė motyvacija	4,17	0,69	4,28	0,72	-1,119	0,264
Išorinė motyvacija	3,58	0,64	3,64	0,67	-0,639	0,524

* – skirtumas tarp grupių statistiškai reikšmingas.

13–15 metų atsakiusiųjų respondentų vidinė motyvacija patirti yra lygi $4,12 \pm 0,69$ balo. Vyresnių atsakiusiųjų amžiaus grupėje (16–17 m.) vidinė motyvacija patirti lygi $4,27 \pm 0,73$ balo. Anot L. Grajausko (2008), ši motyvacijos forma išryškėja, kai asmuo dalyvauja tam tikroje veikloje siekdamas patirti sensorinį malonumą ar estetinius pojūčius. Sportininkai, kurie siekia visiškai įsitraukti į sportinę veiklą ir patirti įdomias emocijas, sportuoja ne tik dėl rezultatų ar išorinių pripažinimo, bet ir dėl patiriamų emocijų bei įtraukimo į sportą. Šią nuostatą galima išreikšti žodžiais: *Sportuoju dėl emocijų ir azarto, kuriuos patiriu įsitraukęs į sportinę veiklą* (Grajauskas, 2008) Toks požiūris gali skatinti giluminę įžvalgą ir praturtinti sportinę patirtį. Palyginus grupių rezultatus gauta, kad rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = -1,485$, $p = 0,139$ (1 lentelė).

Vidinė motyvacija siekti tobulumo. Pasak L. Grajausko (2008), ši motyvacijos forma yra susijusi su sportininko orientacija į užduotį, kai veikla teikia malonumą, kai pasiekiamas asmens tikslas, pavyzdžiui, bandymas įveikti naujus ir sudėtingus judesius arba tobulinti treniruotės pratimus siekiant asmeninio pasitenkinimo yra būdinga šios motyvacijos rūšies veiksams. Taigi pagal šią motyvacijos subskalę 13–15 metų tiriamųjų vidinė

motyvacija siekti tobulumo lygi $4,20 \pm 0,78$ balo. Vyresnėje tiriamųjų asmenų amžiaus grupėje (16–17 m.) vidinė motyvacija siekti tobulumo lygi $4,32 \pm 0,79$ balo. Palyginus tirtų grupių rezultatus gauta, kad rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = -1,114$, $p = 0,266$ (1 lentelė).

Išorinė motyvacija identifikuotis, susitapatinti susijusi su identifikavimu arba susitapatinimu su tam tikra veikla dėl išorinių priežasčių, tačiau, kaip teigia L. Grajauskas (2008), reguliuojama iš vidaus, o sportininkai, kuriems būdingas šis motyvacijos tipas, jaučia, kad dalyvavimas sporto veikloje prisideda prie jų asmenybės tobulėjimo. Jie gali teigti, kad sportas yra geras būdas išmokti įgūdžių ar savybių, kurios galėtų būti naudingos kitose gyvenimo srityse. Tai yra tik vienas iš daugelio galimų pavyzdžių, kaip ši motyvacijos forma gali būti išreikšta, ir tai rodo, kad išorinės paskatos gali turėti įtakos vidaus tikslams ir vertybėms (Grajauskas, 2008).

Tai pagal šią subskalę (13–15 m.) respondentų amžiaus grupėje motyvacija yra lygi $3,66 \pm 0,73$ balo. Vyresnėje respondentų amžiaus grupėje (16–17 m.) šie motyvacijos sportuoti rezultatų vidurkiai yra lygūs $3,73 \pm 0,76$ balo. Palyginus gautus rezultatus (1 lentelė) tarp tiriamųjų amžiaus grupių nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = -0,639$, $p = 0,523$ (1 lentelė).

Išorinė motyvacija nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas. Šios subskalės apibūdinimas susijęs su tuo, kad sportininkai jaučia spaudimą būti geros fizinės formos ir labai išgyvena, kai tai nepasiseka (pvz.: *Sportuoju, nes norint būti geros formos būtina sportuoti*) (Grajauskas, 2008). Taigi šios motyvacijos vidurkis (13–15 m.) tiriamųjų yra lygus $3,84 \pm 0,71$ balo. Vyresnėje tiriamųjų amžiaus grupėje (16–17 m.) nustatyta, kad gauti duomenys lygūs $4,05 \pm 0,73$ balo. Palyginus gautus rezultatus tarp grupių, nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai reikšmingi, $t = -2,034$, $p = 0,043$ (1 lentelė).

Išorinė motyvacija tiesioginis išorinis reguliavimas. Ši motyvacija, anot L. Grajausko (2008), yra susijusi su elgesiu, kurį kontroliuoja išoriniai veiksniai, tokie kaip materialinis atlygis arba iš kitų patiriamas spaudimas, sportuojama ne dėl malonumo, bet dėl išorinių paskatų, pavyzdžiui, siekiant atlygio arba norint išvengti tėvų arba trenerio kritikos. Tai pagal tyrimo gautus skaičiavimus matoma, kad išorinė motyvacija – tiesioginis išorinis reguliavimas jaunesnėje (13–15 m.) tiriamųjų grupėje yra lygi $3,23 \pm 0,83$ balo. Kitoje amžiaus grupėje (16–17 m.) nustatyta, kad ši motyvacija sportuoti lygi $3,14 \pm 0,95$ balo. Palyginus grupių rezultatus nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = 0,761$, $p = 0,448$ (1 lentelė).

Amotyvacija 13–15 m. grupėje išreikšta $2,10 \pm 0,96$ balo, o 15–17 m. grupėje – $1,99 \pm 1,04$ balo. Lyginant grupių rezultatus nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi $t = 0,762$, $p = 0,447$ (1 lentelė).

Vidinė motyvacija 13–15 m. išreikšta $4,17 \pm 0,69$ balo, o 15–17 m. amžiaus grupėje – $4,28 \pm 0,72$ balo. Palyginus rezultatus tarp amžiaus grupių nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi $t = -1,119$, $p = 0,264$ (1 lentelė).

Išorinė motyvacija 13–15 m. grupėje lygi $3,58 \pm 0,64$ balo, o 15–17 m. grupėje – $3,64 \pm 0,67$ balo. Lyginant grupių rezultatus nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi $t = -0,639$, $p = 0,524$ (1 lentelė).

Apibendrinant tinklininkų motyvacijos sportuoti tyrimo rezultatus pagal amžiaus grupes, galima teigti, kad vidinė motyvacija sužinoti, vidinė motyvacija patirti, vidinė motyvacija siekti tobulumo, išorinė motyvacija identifikuotis, susitapatinti, išorinė motyvacija tiesioginis išorinis reguliavimas, amotyvacijos, vidinės motyvacijos, išorinės motyvacijos rezultatai yra panašūs ir skirtumai tarp tirtų amžiaus grupių statistiškai nereikšmingi. Tačiau išorinė motyvacija nesąmoningai priimto išorinio reguliavimo raiška yra statistiškai reikšmingai aukštesnė vyresnių tinklininkų grupėje nei jaunesnių.

Tinklininkų (merginų ir vaikų) motyvacija sportuoti

Tyrimu nustatyta (2 lentelė), kad vaikų vidinė motyvacija sužinoti yra lygi $4,07 \pm 0,89$ balo, o merginų vidinė motyvacija sužinoti yra $4,32 \pm 0,69$. Palyginus šių grupių rezultatus nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai reikšmingi, $t = -2,241$, $p = 0,026$.

2 lentelė

Tinklininkų (vaikų ir merginų) motyvacijos sportuoti statistinių rodiklių palyginimas lyties aspektu (balai)

Subskalės	Vaikiniai (n = 72)		Merginos (n = 144)		t	p
	M	SD	M	SD		
VM sužinoti	4,07	0,89	4,32	0,69	-2,241	0,026*
VM patirti	4,15	0,80	4,23	0,67	-0,731	0,466
VM siekti tobulumo	4,19	0,88	4,31	0,74	-1,081	0,281
IM identifikuotis, susitapatinti	3,63	0,82	3,73	0,71	-0,959	0,338
IM nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas	3,96	0,78	3,96	0,70	0,00	1,00
IM tiesioginis išorinis reguliavimas	3,11	0,93	3,21	0,88	-0,785	0,433
Amotyvacija	1,98	1,04	2,06	1,00	-0,497	0,620
Vidinė motyvacija	4,14	0,82	4,29	0,65	-1,452	0,148
Išorinė motyvacija	3,57	0,72	3,64	0,63	-0,717	0,474

* – skirtumas tarp grupių statistiškai reikšmingas.

Vaikinų vidinė motyvacija patirti lygi $4,15 \pm 0,80$, o merginų vidinė motyvacija patirti yra $4,23 \pm 0,67$ balo. Lyginant merginų ir vaikinių rezultatus nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = -0,731$, $p = 0,466$ (2 lentelė).

Vaikinų vidinė motyvacija siekti tobulumo lygi $4,19 \pm 0,88$ balo. Merginų vidinė motyvacija siekti tobulumo lygi $4,31 \pm 0,74$ balo. Palyginus grupių rezultatus nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = -1,081$, $p = 0,281$ (2 lentelė).

Vaikinų išorinė motyvacija identifikuotis, susitapatinti yra $3,63 \pm 0,82$ balo, o merginų $3,73 \pm 0,71$. Palyginus grupių rezultatus nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = -0,959$, $p = 0,338$ (2 lentelė).

Vaikinų išorinė motyvacija nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas yra $3,96 \pm 0,78$ balo. Merginų šios subskalės gauti rezultatai yra $3,96 \pm 0,70$ balo. Palyginus rezultatus tarp grupių nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = 0,00$, $p = 1,00$ (2 lentelė).

Vaikinų išorinės motyvacijos tiesioginis išorinis reguliavimas yra $3,11 \pm 0,93$ balo. Merginų šios subskalės yra $3,21 \pm 0,88$ balo. Palyginus grupių rezultatus nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = -0,785$, $p = 0,433$ (2 lentelė).

Vaikinų amotyvacija lygi $1,98 \pm 1,04$ balo, o merginų amotyvacija lygi $2,06 \pm 1,00$ balo. Lyginant

grupių rezultatus nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = -0,497$, $p = 0,620$ (2 lentelė).

Vaikinų bendra vidinė motyvacija išreikšta $4,14 \pm 0,82$, o merginų $4,29 \pm 0,65$ balo. Palyginus grupių rezultatus nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = 1,452$, $p = 0,148$ (2 lentelė).

Vaikinų bendrai išorinė motyvacija lygi $3,57 \pm 0,72$ balo, o merginų $3,64 \pm 0,63$ balo. Paskaičiavus grupių rezultatus nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = -0,717$, $p = 0,474$ (2 lentelė).

Apibendrinant vaikinių ir merginų tinklininkų motyvacijos subskalių gautus tyrimo rezultatus, galima teigti, kad vidinės motyvacijos patirti, vidinės motyvacijos siekti tobulumo, išorinės motyvacijos identifikuotis, susitapatinti, išorinės motyvacijos tiesioginis išorinis reguliavimas, išorinės motyvacijos nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas, amotyvacijos, vidinės motyvacijos, išorinės motyvacijos rezultatai yra panašūs ir skirtumai tarp grupių yra statistiškai nereikšmingi. Tačiau merginų vidinės motyvacijos sužinoti raiška yra statistiškai reikšmingai aukštesnė nei vaikinių.

Salės ir paplūdimio tinklininkų motyvacija sportuoti

Šioje darbo dalyje analizuojami tyrimo rezultatai sporto šakų aspektu (3 lentelė) bei lyginami visų respondentų rezultatai, siekiant nustatyti vyraujančią motyvacijos sportuoti rūšį (4 lentelė).

3 lentelė

Tinklininkų motyvacijos sportuoti statistinių rodiklių palyginimas tarp sporto šakų (balai)

Subskalės	Paplūdimio tinklinis (n = 96)		Salės tinklinis (n = 120)		t	p
	M	SD	M	SD		
VM sužinoti	4,26	0,81	4,21	0,74	0,417	0,677
VM patirti	4,15	0,78	4,25	0,66	-1,084	0,280
VM siekti tobulumo	4,31	0,78	4,24	0,79	0,682	0,496
IM identifikuotis, susitapatinti	3,69	0,77	3,71	0,73	-0,257	0,797
IM nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas	4,01	0,77	3,93	0,69	0,746	0,457
IM tiesioginis išorinis reguliavimas	3,09	0,93	3,25	0,87	-1,299	0,195
Amotyvacija	2,00	1,00	2,06	1,02	-0,460	0,646
Vidinė motyvacija	4,24	0,74	4,24	0,69	0,037	0,970
Išorinė motyvacija	3,59	0,68	3,63	0,65	-0,409	0,683

Tyrimu nustatyta (3 lentelė), kad paplūdimio tinklinį sportuojančių respondentų vidinė motyvacija sužinoti yra $4,26 \pm 0,81$ balo. Salės tinklinio sportininkų vidinė motyvacija sužinoti yra $4,21 \pm 0,74$ balo. Palyginus grupių rezultatus

nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = 0,417$, $p = 0,677$ (3 lentelė).

Paplūdimio tinklininkų vidinė motyvacija patirti yra $4,15 \pm 0,78$ balo, o salės tinklininkų

4,25 ± 0,66 balo. Palyginus grupių rezultatus nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = -1,084$, $p = 0,280$ (3 lentelė).

Vidinė motyvacija siekti tobulumo paplūdimio tinklininkų yra 4,31 ± 0,78 balo, o salės tinklinio atstovų – 4,24 ± 0,79 balo. Palyginus grupių rezultatus nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = 0,682$, $p = 0,496$ (3 lentelė).

Paplūdimio tinklininkų išorinė motyvacija identifiikuotis, susitapatinti lygi 3,69 ± 0,77 balo. Salės tinklininkų išorinė motyvacija identifiikuotis, susitapatinti yra 3,71 ± 0,73 balo. Palyginus grupių rezultatus nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = -0,257$, $p = 0,797$ (3 lentelė).

Išorinė motyvacija nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas paplūdimio tinklinio atstovų yra 4,01 ± 0,77 balo, o salės tinklinio – 3,93 ± 0,69 balo. Palyginus grupių rezultatus nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = 0,746$, $p = 0,457$ (3 lentelė).

Išorinė motyvacija tiesioginis išorinis reguliavimas paplūdimio tinklininkų yra 3,09 ± 0,93 balo. Šios subskalės salės tinklininkų – 3,25 ± 0,87 balo. Palyginus grupių rezultatus nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = -1,299$, $p = 0,195$ (3 lentelė).

Amotyvacija paplūdimio tinklininkų lygi 2,00 ± 1,00 balo, o salės tinklininkų – 2,06 ± 1,02 balo. Palyginus grupių rezultatus nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = -0,460$, $p = 0,646$ (3 lentelė).

Paplūdimio tinklininkų vidinė motyvacija išreikšta 4,24 ± 0,74 balo, o salės tinklininkų – 4,24 ± 0,69 balo. Nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = 0,037$, $p = 0,970$ (3 lentelė).

Išorinė paplūdimio tinklininkų motyvacija išreikšta 3,59 ± 0,68 balo, o salės tinklininkų lygi 3,63 ± 0,65 balo. Nustatyta, kad gautų rezultatų vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi, $t = 0,409$, $p = 0,683$ (3 lentelė).

Tyrimu nustatyta, kad lyginant motyvacijos sportuoti grupių rezultatus reikšmingų skirtumų nenustatyta, todėl buvo įdomu įvertinti, kokia motyvacijos rūšis vyrauja sportuojant tinklinį nepriklausomai nuo amžiaus, lyties ir sporto šakos (4 lentelė).

4 lentelė

Tinklininkų motyvacijos raiška (balai)

Motyvacijos rūšis	n	M	SD	t	p
Vidinė motyvacija	216	4,26	0,71	15,551	0,0001*
Išorinė motyvacija	216	3,62	0,66		
Amotyvacija	216	2,03	1,01		

* – skirtumas tarp grupių statistiškai labai ryškus.

Nustatyta, kad respondentų vidinės motyvacijos tyrimo rezultatas yra 4,26 ± 0,71 balo, išorinės motyvacijos tyrimo rezultatas – 3,62 ± 0,66 balo, amotyvacijos – 2,03 ± 1,01 balo (4 lentelė). Lyginant gautus tyrimo rezultatus nustatyta, kad tyrime dalyvavę tinklininkai, neatsižvelgiant į jų amžių, lytį ir sporto šaką (salės ar paplūdimio tinklinis), sportuoja labiau vedami vidinės motyvacijos nei išorinės (skirtumas statistiškai reikšmingas, $p < 0,0001$). Amotyvacijos balas nedidelis, todėl galima teigti, kad tirti sportininkai yra motyvuoti žaisti tinklinį.

Apibendrinant paplūdimio tinklininkų ir salės tinklininkų motyvacijos sportuoti gautus tyrimo rezultatus, galima teigti, kad vidinė motyvacija sužinoti, vidinė motyvacija siekti tobulumo, vidinė motyvacija patirti, išorinė motyvacija identifiikuotis, susitapatinti, išorinė motyvacija tiesioginis išorinis reguliavimas, išorinė motyvacija nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas, amotyvacijos, vidinės motyvacijos, išorinės motyvacijos rezultatai yra panašūs tiek paplūdimio, tiek salės tinklinio sportininkų ir grupių skirtumai statistiškai nereikšmingi. Visi tyrime dalyvavę tinklininkai žaidžia tinklinį vedami labiau vidinės motyvacijos nei išorinės (skirtumas statistiškai labai ryškus).

Tyrimo rezultatų aptarimas

Analizuojant tyrimo duomenis paaiškėjo, kad tirtų paplūdimio ir salės tinklininkų motyvacijos sportuoti rodiklių vidurkiai pagal skirtingas motyvacijos rūšis gauti panašūs tiek 13–15, tiek 16–17 m. amžiaus grupėse. Abiejų amžiaus grupių vidinės motyvacijos balai buvo aukšti, o tai rodo, kad tinklininkai treniruojasi savo noru. Tyrimo duomenys statistiškai reikšmingai skiriasi išorinės motyvacijos nesąmoningai priimtas išorinis reguliavimas subskalėje, tai galima teigti, kad vyresnėje amžiaus grupėje (16–17 m.) vyrauja nepasitenkinimas fizine būkle, jaučiamas spaudimas būti sportiškam. Tyrimais nustatyta, kad šio amžiaus paaugliai savo dabartinį kūną vertina kaip nepakankamą dėl

socialinės medijos reklamos poveikio, todėl jie yra mažiau patenkinti savo kūnu (Feijoo, Cambronero-Saiz ir Miguel-San-Emeterio, 2023). M. D. Macra-Orsorean, I. Gavrilă ir O. P. Radu (2021) tyrė 14–15 metų jaunuosius krepšininkus ir nustatė, kad juos skatina sportuoti išorinė motyvacija. Mūsų tyrime, atvirkščiai, vyresnėje amžiaus grupėje (16–17 m.) išorinės motyvacijos lygis yra didesnis, todėl galima daryti prielaidą, kad vyresniojo amžiaus tinklininkų motyvacija pagrįsta pagyrimu ar išoriniais veiksniais yra didesnė. Tyrimais nustatyta, kad vidinei ir išorinei sporto motyvacijai įtakos turi sporto šaka, atkaklumas ir išoriniai veiksniai, todėl, norint daryti įtaką paauglių motyvacijai, reikia atsižvelgti į paauglių sportininkų motyvacijos aspektus įvairiose sporto šakose ir amžiaus grupėse (Crouch et al., 2022).

Tyrimu nustatyta, kad tinklininkams pasireiškia vidinė motyvacija labiau nei išorinė. Tai atitinka ir kitų atliktų tyrimų rezultatus. S. Sabaliauskas ir S. Poteliūnienė (2018), analizavę biatlonininkų sportinę motyvaciją, nustatė, kad sportininkų labiau išreikšta vidinė motyvacija negu išorinė. A. Ake-laitis ir P. Palubinskas (2021) nustatė, kad merginų imtyje labiausiai išreikštai vidinei motyvacijai priskiriama subskalė, susijusi su siekiu sužinoti, tokie pat rezultatai gauti ir šiame tyrime. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad vaikinų ir merginų sportininkų motyvacija sportuoti skiriasi. Tyrimai rodo, kad vaikus sportininkus labiau motyvuoja socialinės priežastys, pavyzdžiui, noras nugalėti, o merginas sportuoti motyvuoja poreikis gerinti savo išvaizdą ir sveikatą (Aftab et al., 2022). Be to, vaikus labiau motyvuoja išoriniai motyvai, materialinė nauda ir prestižas, o merginos labiau orientuojasi į vidinius tobulėjimo ir individualių įgūdžių bei gebėjimų gerinimo tikslus, kurie priskiriami vidinei motyvacijai (Moradi et al., 2020). A. M. Jakobsenas ir E. Evjenas (2018) taip pat nustatė, kad merginos pasižymėjo didesniais vidiniais motyvais sportuoti, palyginti su vaikiniais, kurie pasižymėjo didesniais išoriniais motyvais, nors lytis neturėjo įtakos ilgalaikiam sportui. Vertinant jaunųjų tinklininkų motyvacijos sportuoti skirtumus sporto šakos aspektu, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp salės tinklininkų ir paplūdimio tinklininkų nebuvo nustatyta. Tačiau lyginant visų tinklininkų tyrimo rezultatus, neatsižvelgiant į lytį, amžių ir sporto šaką nustatyta, kad tinklininkai sportuoja vedami labiau vidinės motyvacijos nei išorinės. Lyginant tyrimo rezultatus

su mokslininkų tyrimu (Mėlinis ir Vilkas, 2018), kuriame buvo tiriama kelių komandinių sporto šakų (futbolo, krepšinio, rankinio) sportininkų motyvacija, taip pat nustatyta, kad sportininkams labiau būdinga vidinė motyvacija, kuri, anot D. G. Myerso (2000), lemia norą veikti dėl pačios veiklos, o ne išorinė motyvacija, kurią lemia noras siekti išorinio atlygio ir išvengti bausmės. Tyrimo rezultatai parodė, kad abiejų sporto šakos atstovų išreikšta labiausiai vidinė motyvacija siekti tobulo. Paplūdimio tinklinio žaidimas panašus į salės tinklinio žaidimą dėl tinklininko atliekamų esminių veiksmų panašumo ir kai kurių puolimo ar gynybos veiksmų. Tačiau mokslininkai išskiria ir šių šakų skirtumus, kurie gali turėti įtakos motyvacijai užsiimti šiomis sporto šakomis. Paplūdimio tinklinis tampa viena iš žinomiausių ir labiausiai praktikuojamų sporto šakų, ypač karštuoju metų laiku. Be to, nustatyta, kad paplūdimio tinkliniu užsiima daugiau žmonių, kadangi jį galima žaisti lauke, be to, ji yra labiau mėgstama olimpinė šaka negu salės tinklinis (Petrovici, 2020).

Analizuojant tyrimo duomenis nustatyta, kad salės ir paplūdimio tinklininkus labiausiai sportuoti skatina vidinė motyvacija. Aukšta vidinė motyvacija yra susijusi su didesniu pasitenkinimu sportine veikla. Sportinės veiklos motyvų tyrime (Bondareva ir Sabaliauskas, 2018) nustatyta, kad šaudymo sportą bei futbolą sportuojantiems respondentams būdinga vidinė motyvacija siekti tobulo, kuri skatina sportuoti. R. Mėlinio ir A. Vilko (2018) tyrimas atskleidė, kad jaunieji sportininkai (13–17 m.), kurie turi didžiausią vidinę motyvaciją, skatinančią užsiimti veikla, kuri suteikia pasitenkinimą ir malonumą, yra linkę geriau vertinti savo dalyvavimą sportinėje veikloje. Galime įžvelgti panašumų gautuose tinklininkų motyvacijos sportuoti tyrimo rezultatuose, lyginant su minėtų autorių (Mėlinis ir Vilkas, 2018) tyrimu – jaunieji sportininkai užsiima sporto veikla vedami vidinės motyvacijos.

Tyrimu nustatyta, kad tinklininkams išorinė motyvacija yra mažiau reikšminga nei vidinė motyvacija atliekant sportines veiklas. E. Balčiūnas, A. Šiupinytė ir R. Nekriošius (2016), nors tyrė kitų sporto šakų sportininkus, taip pat yra nustatę, kad vidinė motyvacija sportuojant yra reikšmingesnė nei išorinė motyvacija. Tyrimo dalyviai suvokia, kad norint būti geros formos reikia reguliariai sportuoti, kad sportas būtinas gerai savijautai, todėl, jei neskirtų laiko sportui, jaustųsi blogai.

Tyrimu nustatyta, kad tiek salės, tiek paplūdimio tinklininkų amotyvacija, kuri parodo sportininkų abejones dėl pasirinktos veiklos, sportavimo tikslų, pasiekiamų rezultatų, svarstymus dėl sportinės karjeros nutraukimo ir apskritai treniravimosi reikšmės ir vietos paauglių gyvenime, mažai išreikšta. Įtakos sportuojančių asmenų amotyvacijai gali turėti ir struktūriniai ar organizaciniai ugdymo aspektai, kurie gali sumažinti, padidinti pasitenkinimą atliekama veikla. Autorių M. Ahmadi, M. Namazizadeh ir P. Mokhtari (2012) tyrimas apie jaunųjų sportininkų suvokiamą motyvacinį klimatą parodė, kad geras motyvacinis klimatas yra svarbus socialiniame jaunųjų sportininkų kontekste, kuris gali turėti įtakos sportininko apsisprendimui, veikdamas asmens kompetenciją bei savarankiškumą.

Išvados

1. Tyrimu nustatyta, kad tinklininkų ir tinklininkių vidinė motyvacija, išorinė motyvacija ir amotyvacija sportuoti yra panaši, reikšmingų rezultatų skirtumų tarp vaikinų ir merginų grupių nenustatyta. Lyginant grupių tyrimo rezultatus motyvacijos subskalėse nustatyta, kad merginų tinklininkų vidinė motyvacija sužinoti, statistiškai reikšmingai aukštesnė nei vaikinų. Galima teigti, kad merginos yra labiau motyvuotos iš savęs, smalsesnės, joms teikia malonumą pats noras sužinoti, besimokant naujų dalykų.

2. Tyrimu nustatyta, kad jaunesnių (13–15 m.) ir vyresnių (16–17 m.) tinklininkų amžiaus grupėse vidinė motyvacija, išorinė motyvacija ir amotyvacija sportuoti yra panaši, reikšmingų rezultatų skirtumų tarp grupių nenustatyta. Lyginant grupių tyrimo rezultatus motyvacijos subskalėse, nustatyta, kad vyresniųjų (16–17 m.) tinklininkų išorinės motyvacijos nesąmoningai priimto išorinio regulavimo raiška yra statistiškai reikšmingai aukštesnė nei jaunesnių tinklininkų grupėje. Galima teigti, kad vyresni tinklininkai jaučia didesnę spaudimą iš išorės būti geresnės fizinės formos.

3. Tyrimu nustatyta, kad tiek paplūdimio tinklininkų, tiek salės tinklininkų vidinė motyvacija, išorinė motyvacija ir amotyvacija sportuoti yra panaši, reikšmingų rezultatų skirtumų tarp skirtingų sporto šakų sportininkų nenustatyta. Tinklininkai, neatsižvelgiant į jų amžių, lytį ir sporto šaką (salės ar paplūdimio tinklinis), sportuoja labiau vedami vidinės motyvacijos nei išorinės (rezultatų skirtumas statistiškai labai ryškus).

LITERATŪRA

1. Aftab, A., Rafique, N., Basharat, S., Sultana, B., Abid, F., ir Rafique, A. (2022). Motivational factors associated with sports participation among athletes. *Rehabilitation Journal*, 6(2), 320–325. <https://doi.org/10.52567/trj.v6i02.61>
2. Akelaitis, A. ir Palubinskas, P. (2021). Jaunųjų Lietuvos badmintono žaidėjų motyvacijos sportuoti ypatumai. *Sporto mokslas / Sport Science*, 2(100), 5–13. DOI:10.15823/sm.2021.100.1
3. Ahmadi, M., Namazizadeh, M. ir Mokhtari, P. (2012). Perceived motivational climate, basic psychological needs and self-determined motivation in youth male athletes. *World Applied Sciences Journal*, 16(9), 1189–1195.
4. Balčiūnas, E., Šiupinytė, A. ir Nekrišius, R. (2016). Lietuvos didelio meistriškumo baidarininkų sportavimo motyvai. *Sporto mokslas*, 2(84), 23–29.
5. Bondareva, E. ir Sabaliauskas, S. (2018). 16–19 metų merginų, sportuojančių futbolą ir šaudymo sportą, sportinės veiklos motyvai. *Sporto mokslas*, 1(91), 11–18.
6. Caro, D. H. (2009). Socio-economic status and academic achievement trajectories from childhood to adolescence. *Canadian Journal of Education*, 32(3), 558–590.
7. Crouch, K. L., Larson, A. ir DeBeliso, M. (2022). A comparison of motivators between youth single-sport, multi-sport, and single-sport specialized athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 54(9S), 128–128. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000876648.42727.54>
8. Estrada, J. A., Gonzalez, C. M., Llamado, R., Martinez, B. S. ir Perez, C. R. (2019). The impact of cooperative learning on peer relationships, intrinsic motivation and future intentions to do sport. *Psicothema*, 31(2), 163–169.
9. Feijoo, B., Cambronero-Saiz, B. ir Miguel-San-Emeterio, B. (2023). Body perception and frequency of exposure to advertising on social networks among adolescents. *El Profesional de La Informacion*, 32(3), e320318. <https://doi.org/10.3145/epi.2023.may.18>
10. Fernandez, R. J., Sanz, N., Fernandez, C. J. ir Santos, L. (2016). Impact of a sustained Cooperative Learning intervention on student motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(1), 89–105.
11. Grajauskas, L. (2008). *Jaunųjų (12–14 metų) orientacininkų rengimo modeliavimas taikant treniravimo priemonių ir metodų įvairovę. Daktaro disertacija. Šiauliai: ŠU.*
12. Grajauskas, L. ir Razmaitė, D. (2017). Lietuviškos Sporto motyvacijos skalės kai kurios psichometrinės charakteristikos. *Sporto mokslas*, 2, 10–15. <https://doi.org/10.15823/sm.2017.13>
13. Jakobsen, A. M. ir Evjen, E. (2018). Gender differences in motives for participation in sports and exercise among Norwegian adolescents. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 10(2), 92–101. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.10.2.10>
14. Knoblochova, M., Mudrak, J., ir Slepicka, P. (2021). Achievement goal orientations, sport motivation and competitive performance in beach volleyball players. *Acta Gymnica*, 1, e2021.016. <https://doi.org/10.5507/ag.2021.016>

15. Kviklienė, R. ir Juodagalvis, M. (2020). 14–15 ir 16–17 metų amžiaus tinklininkų motyvacija sportuoti. *Sporto mokslas*, 2(98), 50–56.
16. Kviklienė, R. ir Strakalaitytė, G. (2018). Jaunųjų tinklininkų technikos veiksmų kokybės vertinimas. *Sporto mokslas*, 1(91), 3–10.
17. Macra-Oşorhean, M. D., Gavrilă, I. ir Radu, P. O. (2021). Comparative study regarding motivation in sports organizations. *Studia universitatis babeş-bolyai. Educatio Artis Gymnasticae*, 66(1), 61–70. [https://doi.org/10.24193/subbeag.66\(1\).06](https://doi.org/10.24193/subbeag.66(1).06)
18. Mėlinis, R. ir Vilkas, A. (2018). Įvairių sporto šakų (13–17 m.) jaunųjų sportininkų motyvacijos sportuoti ypatumai. *Pedagogika*, 3, 143–152.
19. Mitchell, S. A., Oslin, J. L. ir Griffin, L. L. (2020). *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Human Kinetics.
20. Moller, A. C. ir Sheldon, K. M. (2019). Athletic scholarships are negatively associated with intrinsic motivation for sports, even decades later: evidence for long-term undermining. *Motivation Science*. USA.
21. Moradi, J., Bahrami, A. ir Dana, A. (2020). Motivation for participation in sports based on athletes in team and individual sports. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 85(1), 14–21. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0002>
22. Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M. ir 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 in Exercise Psychology*, 17(1), 35–53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
23. Pérez-Turpin, J. A., Campos-Gutiérrez, L. M., Elvira-Aranda, C., Gomis-Gomis, M. J., Suárez-Llorca, C. ir Andreu-Cabrera, E. (2019). Performance indicators in young elite beach volleyball players. *Frontiers in Psychology*, 10, 2712. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02712>
24. Petrovici, G. A. (2020). Essential aspects of beach volleyball technique. *Geo Sport for Society*, 13(2), 131–139. <https://doi.org/10.30892/gss.1304-063>
25. Russel, W. ir Molina, S. (2018). A comparison of female youth sport specialists and non-specialists on sport motivation and athletic burnout. *Journal of Sport Behavior*, 41(3), 330–350.
26. Sabaliauskas, S. ir Poteliūnienė, S. (2010). Skirtingo meistriškumo sportininkų motyvacijos sportuoti ypatumai. *Sporto mokslas*, 4(60), 13–18.
27. Sabaliauskas, S. ir Poteliūnienė, S. (2018). Biatlonininkų motyvacijos ypatumai siekiant sportinės karjeros. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(74). <https://doi.org/10.33607/bjshs.v3i74.428>
28. Šalkauskas, L. ir Akelaitis, A. (2020). Sportuojančių paauglių (12–15 metų) motyvacijos sportuoti ypatumai. *Sporto mokslas / Sport Science*, 2(98), 43–49.
29. Talipdzhanov, A. ir Akhmedova, N. (2022). Pedagogical conditions for the formation of sports motivation. *International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research*. ISSN: 2277-3630 Impact Factor: 8.036, 11(11), 107–115. <https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR/article/view/1080>
30. Weinberg, R. ir Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics. USA.

SPORT MOTIVATION AMONG ADOLESCENT INDOOR AND BEACH VOLLEYBALL PLAYERS AGED 13–17 YEARS

Assoc. Prof. Dr. Renata Kviklienė, Arnas Rumševičius
Vytautas Magnus University

SUMMARY

The phenomenon of motivation in volleyball and other sports is important to achieve good results not only in sport but also in different areas of life. For a long time, researchers have been interested in what motivates a person to engage in a particular activity or behavior and what directs his or her activity. We have not found any scientific work in Lithuania that has investigated the motivation of indoor and beach volleyball players, so it is relevant to find out.

Research object. Motivation of volleyball players aged 13–17 to play sport.

Research subjects. Indoor and beach volleyball players aged 13–17 (n = 216).

The aim of the research. To investigate the motivation of 13–17 year old indoor and beach volleyball players to participate in sports.

Research tasks: 1. To identify and compare the motivation of volleyball players to participate in sport from a gender perspective. 2. To determine and compare the motivation of volleyball players to participate in sport in terms of age groups. 3. To compare the motivation of volleyball players to participate in sports (indoor, beach volleyball) and to identify the predominant type of motivation to participate in sports.

The aim of the study was to determine the motivation of volleyball players to participate in sport in terms of age, gender and sport (indoor, beach volleyball). To determine the motivation of sports school's volleyball players

a scale which has been applied in Lithuania previously (Grajauskas, 2008) has been used. (SMS, *The Sport Motivation Scale*; Pelletier et al., 1995). The scale consists of 28 statements, which are divided into 7 subscales, a subscale having 4 statements each. The subscales characterize the athlete's internal motivation (IM), external motivation (XM) and amotivational behaviours. The sample consisted of volleyball players aged 13–17 years old from various Lithuanian sports schools, academies and volleyball clubs ($n = 216$). The study was carried out in three sections: 1) the results were compared between two age groups of volleyball players aged 13–15 years ($n = 89$) and 16–17 years ($n = 127$); 2) the results were compared between female volleyball players ($n = 144$) and male volleyball players ($n = 72$); and 3) the results were compared between athletes of different sports – beach volleyball ($n = 96$) and indoor volleyball ($n = 120$). The data obtained were organized and analyzed. Statistical analysis of the data was performed using IBM SPSS Statistics 29.0.1.0. In order to determine the motivation characteristics of the subjects according to the subscales, the arithmetic means (M), standard deviations (SD), and Student's *t* criterion for the equality of means of independent samples were calculated. Differences between study variables were considered statistically significant within a margin of error of 5% ($p < 0.05$).

Conclusions:

1. The data obtained from the study showed that the mean scores of boys' and girls' motivation subscales are similar. It was found that there was a statistically significant difference in girls' VM – to find out, suggesting that girls are more intrinsically motivated, more curious, and find pleasure in the desire to find out, in the very act of learning new things.

2. The data show that the average motivation for volleyball players is similar across age groups. There was a statistically significant difference in IM – unconsciously accepted external regulation for the older (16–17) volleyball players, suggesting that older volleyball players feel more pressure to be in better physical shape.

3. The study found that intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation to participate in sport are similar in both beach volleyball and indoor volleyball athletes, with no significant differences in performance between athletes in different sports. Volleyball players, irrespective of age, gender and sport (indoor or beach volleyball), are more intrinsically motivated than extrinsically motivated (the difference in results is statistically significant).

Keywords: motivation for sport, indoor and beach volleyball players, 13–15, 16–17 age groups (adolescence).

5–6 metų amžiaus vaikų bendradarbiavimo įgūdžių ugdymo ypatumai fizinio aktyvumo veiklose

Vilija Gerasimovičienė¹, Alena Parangovska²
Mykolo Romerio universitetas¹, Vilniaus kolegija²

Santrauka

Fizinis aktyvumas yra svarbus ne tik vaikų fizinei sveikatai, jų socialiniam ugdymui, bet ir emociniam vystymuisi. Vaikai renka fizinį aktyvumą ir kaupia patirtis pagal genetinius polinkius, kurie lemia tolesnę vaikų pažintinę raidą. Bendradarbiavimas 5–6 metų amžiuje yra ne tik svarbus socialinių įgūdžių ugdymui, bet ir asmenybės formavimui, padedant vaikams jaustis vertingais, įtrauktais ir sėkmingais bendruomenės nariais. Tačiau šiuolaikinių technologijų dominavimas vaikų kasdienybėje sukuria iššūkių, susijusių su vaikų socialinių įgūdžių stoka ir fizinio aktyvumo nepakankamumu.

Šio tyrimo tikslas buvo atskleisti 5–6 metų amžiaus vaikų bendradarbiavimo įgūdžių ugdymą fizinio aktyvumo veiklose. Tyrimo dalyvavo 7 ikimokyklinio, priešmokyklinio ugdymo mokytojai bei ikimokyklinio ir priešmokyklinio fizinio ugdymo mokytojai, dirbantys trijose Vilniaus m. ikimokyklinio ugdymo įstaigose. Siekiant atskleisti 5–6 metų amžiaus vaikų bendradarbiavimo įgūdžių ugdymą fizinio aktyvumo veiklose, atliktas mokytojų kokybinis tyrimas, taikant pusiau struktūruotą interviu metodą.

Išvados. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad dauguma mokytojų sėkmingai įgyvendina įvairias fizinio aktyvumo veiklas, geba jas pritaikyti bendradarbiavimo įgūdžiams ugdyti. Tačiau išryškėja tendencija, kad fizinio aktyvumo metu mokytojai paprastai pasitelkia tuos pačius, įprastus būdus, tai galimai lemia nepakankamą vaikų įsitraukimą į veiklas. Mokytojai gerai supranta bendradarbiavimo įgūdžių svarbą, pastebi teigiamą fizinio aktyvumo veiklų poveikį vaikų formavimuisi.

Raktažodžiai: ikimokyklinis ugdymas, bendradarbiavimo įgūdžiai, fizinis aktyvumas, vaikų fizinė raida.

Įvadas

5–6 metų amžiaus vaikai yra labai smalsūs, norintys mokytis ir pasirengę naujoms socialinėms patirtims. Šiame amžiuje jie dar labiau tobulina savo socialinius įgūdžius ir mokosi bendradarbiauti su kitais. Šiuolaikiniai vaikai vis daugiau laiko praleidžia naudodamiesi skaitmeninėmis technologijomis: kompiuteriais, planšetėmis ir kt. Televizija ir „virtuali realybė“ pakeitė gyvą bendravimą ir tapo reikšminga forma vaikų pramogoms (Sadovaya, Khakhlova ir Reznikov, 2015). Todėl ryškėja problema, kad vaikai, užuot tiesiogiai bendravę ir bendradarbiavę, vis daugiau laiko praleidžia sėdėdami. Mažai judrus gyvenimo būdas, kuriam būdingas ilgas sėdėjimas priešais televizorių, kompiuterį arba įsitraukimas į kitas nejudrias veiklas, turi neigiamą poveikį vaikų sveikatai. Vaikai, kurie praleidžia daug laiko prie televizoriaus, skaitydami, besimokydami ar žaisdami kompiuterinius žaidimus, patenka į padidėjusio nutukimo, arterinio kraujo spaudimo, kaklo ir juosmens skausmo, ydingos laikysenos rizikos grupę (Metodinės rekomendacijos, 2020). Nepaisant įvardytų mažai judraus laisvalaikio būdų, vaikams judėti yra svarbu, todėl fizinis aktyvumas

turi būti užtikrintas nuo ankstyvojo amžiaus. Anks-tyvosios vaikystės etape teisingai suformuoti fizinio aktyvumo įpročiai gali turėti ilgalaikę įtaką vaiko sveikatai ateityje. Svarbu, kad fizinis aktyvumas būtų įtrauktas į kasdienę veiklą nuo mažens, apiman- tant ne tik organizuotą sportą, bet ir laisvus žai- dimus lauke, pasivaikščiojimus, judriųjų veiklų užsiėmimus ikimokyklinio ugdymo įstaigose ar namuose. Remiantis Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašu (2014), „fizinis aktyvumas, judė- jimas yra vienas iš svarbiausių prigimtinių vaiko poreikių, todėl būtina skatinti tiek spontanišką, tiek mokytojo tikslingai inicijuojamą vaiko fizinį aktyvumą“ (p. 22). Taip pat vienas iš reikšmingų ugdymo uždavinių yra, kad vaikas „pozityviai bendrautų ir bendradarbiautų su suaugusiaisiais ir vaikais, mokytųsi spręsti kasdienės problemas, atsi- žvelgti į savo ir kitų ketinimus, veiksmų pasekmes“ (ten pat, p. 4). Tam, kad šis uždavinys būtų įgyven- dintas, svarbus bendradarbiavimo tarp ugdytinių skatinimas per fizinį aktyvumą ir socialinę sąveiką. Vaikai, veikdami komandomis, ne tik įgyja svarbių socialinių ir emocinių įgūdžių, bet ir padaro fizinį

aktyvumą žaismingesnę, įdomesnę. Ne veltui pastaruoju metu vis daugiau dėmesio skiriama grupinės veiklos ir bendradarbiavimo problemoms (Aleknienė ir Bagdonas, 2017). Tačiau pastebima, kad „gyvą“ komunikaciją, aktyvius žaidimus, išvykas keičia virtualus bendravimas, kompiuteriniai žaidimai, filmų peržiūros (Ručinskė, Bilbokaitė-Skiauterienė ir Širiakovienė, 2021). Bendradarbiavimas tarp vaikų yra labai svarbus jų asmeniniam ir socialiniam vystymuisi. Vaikai, dirbdami kartu, išmoksta komunikuoti, derėtis, dalytis ir efektyviai spręsti konfliktus. Šios patirtys leidžia vaikams geriau suprasti kitų požiūrius ir jausmus, taip stiprinama jų empatija bei tarpusavio supratimas. Šio tyrimo tikslas – atskleisti 5–6 metų amžiaus vaikų bendradarbiavimo įgūdžių ugdymą fizinio aktyvumo veiklose.

Tyrimo rezultatai gali padėti mokytojams suprasti, kodėl svarbu fizinio aktyvumo veiklų metu vaikams taikyti įvairesnius būdus bendradarbiavimo įgūdžiams ugdyti. Taip pat kokią teigiamą poveikį turės besiformuojantys vaikų bendradarbiavimo įgūdžiai tolesnėms fizinio aktyvumo veikloms.

Tyrimų metodai ir organizavimas

Tyrimo imtis. Tyrimo imtį sudarė 7 ikimokyklinio, priešmokyklinio ugdymo mokytojai bei ikimokyklinio ir priešmokyklinio fizinio ugdymo mokytojai, dirbantys trijose Vilniaus m. ikimokyklinio ugdymo įstaigose. Tyrimas vykdytas 2024 m. balandžio mėnesį. Interviu metu remtasi M. K. Pattono (2002) sudarytomis rekomendacijomis ir informantų atsakymais, gavus žodinį jų sutikimą, buvo įrašyti diktofonu. Taip siekta išsaugoti visą gautą informaciją bei palaikyti kokybiškesnį kontaktą su informantais.

Tyrimo priemonės ir procedūros. Siekiant atskleisti 5–6 metų amžiaus vaikų bendradarbiavimo įgūdžių ugdymą fizinio aktyvumo veiklose, pasirinkta atlikti kokybinį tyrimą, tiriant patirtis, nuostatas, požiūrį, leidžiantį atskleisti bei suprasti tyrimo dalyvių išgyvenimus, kylančias socialines problemas. Tokio pobūdžio tyrimas jų dalyviams leidžia pateikti savo nuomonę tyrinėjama tema, o tyrėjas pagal poreikį gali laisvai plėtoti tyrimo klausimus ir atskleisti socialinę tikrovę tiriamųjų požiūriu (Rutkienė ir Tandzegolskienė, 2014; Gaižauskaitė ir Valavičienė, 2016). Tyrimo duomenų rinkimui pasitelktas pusiau struktūruotas interviu,

išsiskiriantis nuodugnumu, lankstumu ir galimybe papildyti klausimus interviu metu, siekiant priartėti prie žmonių suvokimo, reikšmių, situacijų apibrėžimo ir realybės konstravimo būdų atskleidimo (Luobikienė, 2008).

Duomenų analizė. Tyrimui atlikti buvo sudarytas klausimynas, skirtas ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojams bei ikimokyklinio ir priešmokyklinio fizinio ugdymo mokytojams, dirbantiems su 5–6 metų amžiaus vaikais. Suformuluoti 7 interviu klausimai, atsižvelgiant į aspektus, išryškėjusius teorinės darbo dalies analizės metu: demografiniai duomenys, ikimokyklinio ugdymo mokytojų fizinio aktyvumo patirtys ir jų taikymas ugdyme; ikimokyklinio ugdymo mokytojų įžvalgos apie vaikų bendradarbiavimo įgūdžius, jų ugdymą fizinio aktyvumo veiklose; mokytojams kylantys sunkumai įgyvendinant fizinio aktyvumo veiklas 5–6 metų amžiaus vaikams ir kt.

Tyrimo rezultatai

Siekiant atskleisti 5–6 metų amžiaus vaikų bendradarbiavimo įgūdžių ugdymą fizinio aktyvumo veiklose, buvo atliktas pusiau struktūruotas interviu. Informantų pedagoginis darbo stažas buvo įvairus ir jis pasiskirstė nuo 2 iki 15 metų. 5 iš 7 informantų buvo ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojai, 1 turintis vyresniojo mokytojo kvalifikaciją, 1 informantas mokytojas metodininkas. Tyrime dalyvavo 2 vyrai ir 5 moterys. Respondentų amžius nuo 26 iki 49 metų. Respondentų paklausus, kaip dažnai įgyvendina fizinio aktyvumo veiklas savo grupėje su 5–6 metų amžiaus ugdytiniais, ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojai viena-reikšmiškai atsakė veiklas įgyvendinantys nuolat, kiekvieną dieną. Ikimokyklinio ir priešmokyklinio fizinio ugdymo mokytojai aktyvumo veiklas įgyvendina 2 kartus per savaitę po 30 minučių. Galima teigti: mokytojai remiasi PSO fizinio aktyvumo, sėslaus elgesio ir miego rekomendacijomis, kuriose nurodyta, kad 5–17 metų amžiaus vaikų vidutinio ar intensyvaus fizinio aktyvumo krūvis turėtų trukti bent 60 minučių. Didesnio intensyvumo veikla turėtų būti integruota į kasdienę veiklą bent 3 kartus per savaitę (PSO, 2024). Laikantis šių rekomendacijų, mokytojai gali padėti vaikams išvengti sėslaus gyvenimo būdo pavojaus, pavyzdžiui, nutukimo ir su juo susijusių sveikatos problemų, taip pat skatinti gerą miego kokybę, kuri yra svarbi vaikų vystymuisi ir kasdieniam funkcionavimui.

Interviu metu buvo išsiaiškinta, kad šokius kaip fizinio aktyvumo veiklas savo grupėse, sporto, muzikos salėse įgyvendina visi ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojai. 1 lentelėje pateikiama, kad 3 ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojai įvardijo muzikinius žaidimus, mankštes, fizinio aktyvumo veiklose naudojamas interaktyvias grindis, interaktyvias lentas. S. Burvytės (2019) teigimu, 5–6 metų amžiaus vaikus pradeda dominti ir sudėtingesnio turinio, ypač judrieji, kolektyviniai žaidimai. Tai rodo, kad šiuolaikinė ikimokyklinio ugdymo praktika yra

orientuota į aktyvų, socialinį ir komandinį vaikų ugdymą. Ne veltui 3 ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojai bei 2 ikimokyklinio ir priešmokyklinio fizinio ugdymo mokytojai pamini savo užsiėmimuose taikantys estafetes, orientavimosi, judriuosius, komandinius žaidimus (futbolas, krepšinis ir kt.). 2 ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojai su vaikais propaguoja žygius, pasivaikščiojimus. Dažnesnis vaikų buvimas gamtoje užtikrina geresnę jų psichinę sveikatą užaugus (Eagleman et al., 2019).

1 lentelė

Mokytojų įgyvendinamos fizinio aktyvumo veiklos

Kategorija	Subkategorija	Citatos
Įgyvendintos fizinio aktyvumo veiklos grupėse, sporto, muzikos salėse	Mankštos	<...> žaidžiame įvairius muzikinius žaidimus, atliekame mankštes, vaidiname, kuriame flešmobas, šokius salėje (R-1); <...> žaidžiame įvairius ir muzikinius žaidimus <...> kuriame įvairius šokius, šokius ir būrelyje šoka vaikai... (R-2); žaidžiame muzikinius žaidimus, mankštinamės, šokame salėje (R-4); <...> sporto žaidimai, šokis (R-5)
	Judesius lavinantys judrieji žaidimai	<...> žaidžiame judriuosius žaidimus, organizuojame estafetes ir varžybas, aktyvius žaidimus, žaidžiame vėlgi orientacinius žaidimus lauke... (R-1); <...> žaidžiame futbolą, įvairius orientacinius žaidimus (R-4); <...> komandinius žaidimus, estafetės, judrieji žaidimai (R-6); <...> organizuoju veiklas, kuriose judėjimas (R-5)
	Pagrindinius judėjimo įgūdžius skatinantys pratimai	<...> pavyzdžiui, „Pavyk mane“ ir kitus (R-1); <...> kartais netgi klausomės besivaikščiojant muzikos lauke... (R-2); Žygiavimo pratimas, apeiti aplink darželį (R-3); <...> lenktynės, bėgimas (R-5); <...> įvairiausio pobūdžio spec. bėgimai, spec. šuoliukai su mažesniais ir pradedantiesiems tai būtų ropojimas (R-7)
	Veiklos naudojant skaitmenines priemones, inventorių	<...> interaktyvios grindys, interaktyvus ekranas... (R-1); <...> interaktyvią lentą, kurią irgi padeda mums judėti grupėje, darant ryto mankštas arba atliekant kažkokius kitus pratimus. Salėje irgi naudojame. Interaktyvios lubos, grindys (R-2); Pavyzdžiui, kaip žaidimas kamuoliu, šokinėjimas per virvutę. Ypač naudoju sporto įrangą (R-5); <...> žaidimus su kamuoliu. Tai būtų krepšinis, futbolas, taikant įvairias ir pasirinktas sportines priemones kaip šokdynė barjerai. Mažesni baseino, teniso kamuoliukai. Virvė (R-7)

Kalbant apie iššūkius, remiantis 2 lentelėje pateiktais duomenimis, įgyvendindami fizinio aktyvumo veiklas 2 ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojai ir 1 ikimokyklinio ir priešmokyklinio fizinio ugdymo mokytojas su jais susiduria. 4 mokytojai teigia su jais nesusiduriantys. Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojų teigimu, grupėje yra skirtingos raidos, fizinių gebėjimų vaikų, tad jiems sudėtinga pritaikyti veiklas, kurios atitiktų visų grupėje esančių vaikų poreikius. Vienas iš ikimokyklinio ir priešmokyklinio fizinio

ugdymo mokytojų iššūkiu įvardija tinkamos vaikų sportinės aprangos, kaip reikalavimo tėvams, paruošimą ir turėjimą bei didelį vaikų kiekį, palyginus su sporto (muzikos) salės plotu. Nes mokytojui dirbant su vaikais sporto (muzikos) salėse, būtina užtikrinti ypatingą saugumą ir priežiūrą veiklų metu. Todėl mokytojų kūrybiškumas, jų gebėjimas prisitaikyti prie kintančių aplinkybių bei nuolatinis tobulėjimas tampa esminiais veiksniais, padedančiais sėkmingai integruoti fizinį aktyvumą į vaikų kasdienę veiklą.

2 lentelė

Mokytojams kylantys sunkumai įgyvendinant fizinio aktyvumo veiklas

Kategorija	Subkategorija	Citatos
Sunkumai įgyvendinant fizinio aktyvumo veiklas 5–6 metų amžiaus vaikams	Sudėtingas vaikų elgesys	<...> grupėje yra skirtingos, skirtingos raidos vaikų, skirtingų fizinių gebėjimų ir skirtingų protinių gebėjimų, skirtingų pasiekimų (R-3); nepasakyčiau, kad susiduriu tiktais, nebent kyla kartais sunkumų dėl vaikų paklusnumo (R-6)
	Vaikų dėmesingumo neišlaikymas	Tokių, kaip iššūkių, gal ir neturim, tiesiog vaikai patys, jeigu kažko nesupranta ar neišgirsta, tai padeda vienas kitam, bando bendradarbiauti ir padėti savo draugams (R-2); Taip susiduriu, sunku koncentruoti jų dėmesį, todėl jiems gali būti sunku išklaudyti tam tikrą užduotį ar veiklą į užduotis, sunku pritaikyti veiklas, kad jos būtų tinkamos visiems vaikams grupėje, fizinio aktyvumo veiklas gali reikalausiti tam tikrų saugumo priemonių ir priežiūros (R-5)
	Apranga	Pagrindiniai iššūkiai, fizinio ugdymo vaikų grupėje, man asmeniškai, būtų 2. Tai pirmas iššūkis yra sportinė apranga: batai, kelnės, šortai ir maikute (R-7)
	Didelis vaikų skaičius	Labai didelis srautas, grupės, palyginus su sportu salės patalpa, jeigu yra visi vaikai ten, pavyzdžiui, 20 ar 22 vaikai. Tai reikia labai ypatingos priežiūros, jeigu norima atlikti aktyvesnių veiklų ar pratimų, nes kyla rizika vaikams susižeisti (R-7)

Respondentų buvo teirautasi ir 3 lentelėje pateikiama, kokias ikimokyklinio ugdymo / fizinio ugdymo sritis, jų manymu, apima bendradarbiavimo įgūdžiai. Visi mokytojai įvardija šias pagrindines sritis: komunikavimas, konfliktų valdymas, komandinis darbas, problemų sprendimas, fizinis aktyvumas. Šios ikimokyklinio / fizinio ugdymo sritys rodo, kad bendradarbiavimo įgūdžiai ikimokyklinio ugdymo sektoriuje yra ne tik apie efektyvų darbo pasiskirstymą ar konfliktų sprendimą, bet ir apie bendruomenės kūrimą bei kiekvieno vaiko asmeninio ir socialinio vystymosi skatinimą. J. Piaget

pabrėžė, kad socialinė tarpusavio sąveika svarbi vaiko sugebėjimui veiksmingai pasireikšti aplinkoje (cit. pagal R. Žukauskienę, 2012). Analizuojant tolesnius respondentų atsakymus, 2 mokytojai įvardija svarbią reikšmę kūrybiškumo bei pažinimo sritims. Tai atskleidžia, kad ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojai bendradarbiavimo įgūdžius supranta kaip plataus spektro įgūdžių rinkinį, apimančių ne tik standartines bendradarbiavimo sritis, bet ir su ugdymo procesu tiesiogiai susijusias kompetencijas.

3 lentelė

Mokytojų žinios apie bendradarbiavimo įgūdžių sritis

Kategorija	Subkategorija	Citatos
Sritys, kurias apima bendradarbiavimo įgūdžiai	Bendravimas ir bendradarbiavimas su kitais	<...> komunikavimo, pažinimo, kalbinius išskirčiau įgūdžius“ (R-1); <...> pirmiausia komunikavimo, vaikų gebėjimas bendrauti, gebėjimas padėti draugui (R-3); <...> komandiniu darbu, komunikavimu, konfliktų sprendimu, dalinimosi ir bendravimo“ (R-4); <...> komunikuoja, sprendžia konfliktus, kaip komanda bendradarbiauti, <...> mokyti kalbėti ir klausyti vienas kitų, išreikšti savo mintis“ (R-5)
	Dalijimasis	<...> vaikų gebėjimas pasidalinti (R-3); <...> dalinimosi (R-4)
	Empatija, padėsinimai	<...> su empatija (R-4); Jausmus galėtų dalintis savo patirtimi vienas su kitu (R-5); <...> psichologiškai vaikus sustiprina tiek pergalės ar pralaimėjimo atžvilgiu (R-7)
	Kūrybiškumas	<...> kūrybiškumą ir meninius <...> (R-1); <...> apimti bendrą užduočių sprendimą, bendros kūrybinės veiklos ar mokymąsi vienas iš kitų (R-5)
	Dalyvavimas grupinėse veiklose	Vaikų noras dalyvauti veikloje, grupinėse užsiėmimuose, žaidimuose žaidžiant <...> (R-3); <...> bando veikti kaip komanda, dirbdami poromis arba mažomis grupelėmis (R-5); <...> pratimai porose, mankštos, pratimai porose naudojant inventorių kamuolį šokdyne, <...> komandinės rungtis estafetės (R-7)

Norint sužinoti, kaip galima ugdyti 5–6 metų amžiaus vaikų bendradarbiavimo įgūdžius fizinio aktyvumo veiklose, mokytojų buvo paklausta, kokias fizinio aktyvumo veiklas jie taiko vaikų bendradarbiavimo įgūdžiams ugdyti. 4 lentelėje pateikiama, kad dažniausiai naudojami komandiniai, orientavimosi žaidimai ir estafetės. Mažiau

naudojamos veiklos: šokiai, veiklos susijusios su muzika, ritmu. Taip pat 2 ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojai įvardijo ugdomąją veiklą lauke bei 1 respondentas įvardijo taikantis žygiavimo darželio teritorijoje veiklas. Pastebėta, kad ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojai bei ikimokyklinio ir priešmokyklinio fizinio

ugdymo mokytojai taiko panašias veiklas. Žaisdami judriuosius žaidimus ugdytiniai skatinami laikytis

bendrų reikalavimų, mokomi tinkamų elgesio būdų (Larkina ir Varkina, 2021).

4 lentelė

Fizinio aktyvumo veiklos vaikų bendradarbiavimo įgūdžiams ugdyti

Kategorija	Subkategorija	Citatos
Fizinio aktyvumo veiklos vaikų bendradarbiavimo įgūdžiams ugdyti	Komandiniai žaidimai	<...> <i>futbolas...</i> (R-1); <...> <i>komandinės sporto veiklos...</i> (R-5); <...> <i>komandinius žaidimus, estafetes, pratimus po 2, trijulėmis ir didesnėmis grupelėmis</i> (R-6)
	Orientavimosi žaidimai, estafetės	<...> <i>estafetės, orientaciniai žaidimai</i> (R-1); <...> <i>orientavimosi žaidimai</i> (R-4); <...> <i>komandinės judriosios estafetės pagal pasirinktą sportinį inventorių</i> (R-7)
	Muzikiniai žaidimai	<...> <i>šokiai...</i> (R-1); <...> <i>ritmo ir judesio žaidimai</i> (R-4); <i>Veiklos, kurios susijusios su muzika, ritmu, kaip šokiai arba kūrybinės judėjimo užduotys</i> (R-5)
	Žygiavimas	<i>Tai, kaip ir minėjau, tai tas pats žygiavimas, <...> nusileidimas laiptais...</i> (R-3)
	Ugdomosios veiklos	<...> <i>išeinant į lauką mes bandome užtvirtinti tą savaitės temą. Atliekam visokias užduoteles, belakstant visur mūsų darželio kieme ieškojo vabaliukų ir atžymėjo juos. Vienas kitiems padėdavo, jeigu kas pirmas rasdavo parašytą vabalą, tai kviesdavo savo draugus. Tuo pačiu jie ir komunikuoja tarpusavyje ir bendrauja, ir padeda</i> (R-2)

Pasiteiravus, kokios tinkamiausios fizinio aktyvumo veiklos vaikų bendradarbiavimo įgūdžiams ugdyti, didesnė dalis informantų įvardija, kad bendradarbiavimo įgūdžiams ugdyti tinkamiausios įprastos veiklos, tokios kaip komandiniai žaidimai, estafetės. Ugdat 5–6 metų amžiaus vaikų bendradarbiavimo įgūdžius fizinio aktyvumo veiklų metu, svarbu orientuotis į veiklas, kurios skatina bendrą tikslą, bendravimą, pasitikėjimą ir tarpusavio pagalbą. Vaikai sužino, kaip veikti kaip komandos dalis, kur kiekvieno nario indėlis yra svarbus bendram tikslui pasiekti. Kartu su kitais sprendžiant užduotis, vaikai tampa labiau savarankiški ir drąsūs, siekiant bendrų tikslų. Tokie vaikai pasižymi gebėjimu bendrauti ir gerbti bendraamžius, yra atviri, drąsūs, aktyvūs, smalsūs, savarankiški, kūrybingi ir empatiški (Ambramauskienė ir Ozarovska, 2017). Tikslingai inicijuojamas vaiko fizinis aktyvumas ugdat bendradarbiavimo įgūdžius 5–6 metų amžiaus vaikams per fizinio aktyvumo veiklas yra labai svarbus jų socialiniam, emociniam bei fiziniui vystymuisi. Tyrimo metu nustatyta, kad beveik visiems mokytojams kyla iššūkių ugdat vaikų bendradarbiavimo įgūdžius. Tik 1 informantas teigia nesusiduriantis su iššūkiais ugdat bendradarbiavimo įgūdžius. Ikimokyklinio ir priešmokyklinio fizinio ugdymo mokytojų nuomone, iššūkių kyla, jei vaikai ateina išsiblaškę, šio amžiaus vaikams būna sunku pasiskirstyti poromis. Apie tai kalba ir ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojai. Jie patvirtina, kad vis dėlto vaikams sunku rasti kompromisą, laikytis taisyklių / susitarimų, dalytis. Pastebima, kad ikimokyklinio ir priešmokyklinio

ugdymo mokytojams ir ikimokyklinio bei priešmokyklinio fizinio ugdymo mokytojams kyla tokių pat iššūkių, ugdat vaikų bendradarbiavimo įgūdžius. Norint įveikti kylančius iššūkius, mokytojai taiko skirtingus metodus. Ikimokyklinio ir priešmokyklinio fizinio ugdymo mokytojų teigimu, vaikams reikia kuo daugiau įvairovės, skirtingų veiklų variacijų, jei iškart įveikti iššūkio nepavyksta, užtrunka gan ilgai, kol vaikai išmoksta rasti kompromisą. Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojai taiko panašius metodus: kalba su vaikais, grupuoja vaikus, kad vaikai teiktų pagalbą vienas kitam. Taip pat pastebima, kad daugiau nei pusė mokytojų labiau linkę manyti, kad jiems gana sėkmingai sekasi fizinio aktyvumo veiklas pritaikyti bendradarbiavimo įgūdžių ugdymui. Nors 2 ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo mokytojai teigia, kad grupėje yra skirtingų gebėjimų, poreikių vaikų, todėl sunku parinkti tinkamas veiklas, visi kiti informantai nemato didesnių problemų, integruojant minėtus įgūdžius į fizinio aktyvumo veiklas.

Visi respondentai pastebi teigiamą fizinio aktyvumo veiklų, skatinančių bendradarbiavimo įgūdžių tobulėjimą, poveikį. Tai rodo, kad fizinio ugdymo veiklų metu vaikai ne tik gerina savo fizinius gebėjimus, bet ir ugdo svarbius socialinius bei emocinius įgūdžius. Vaikai žaisdami komandinėse veiklose mokosi diskutuoti ir derinti savo veiksmus su kitais. Tai rodo, kad jie praktikuoja, kaip reikėtų išreikšti savo nuomonę, klausyti kitų nuomonių ir priimti sprendimus, kurie atitinka visos grupės interesus. Mokytojų nuomone, vaikai fizinio aktyvumo veiklų metu mokosi ieškoti sprendimų įvairiose

situacijose. Tai gali būti susiję su taktinių sprendimų radimu žaidimo metu arba konfliktų sprendimu žaidimo metu. Fizinio aktyvumo veiklos yra ne tik naudingos sveikatingumui, bet ir būtinos socialiniam ir emociniam vystymuisi. Tokios veiklos padeda vaikams išmokyti gyvybiškai svarbių bendradarbiavimo įgūdžių, kurie bus naudingi jų asmeniniame gyvenime, mokykloje. Judrūs vaikų žaidimai gali padėti vaikams prisitaikyti, skatinti vaikus plėtoti bendradarbiavimą, teigiamai bendrauti su bendraamžiais ir suaugusiais, gali lemti mažųjų savikontrolę, ugdyti empatiją, paklusti taisyklėms ir mokėti vertinti kitus (Lestari ir Prima, 2017).

Tyrimo rezultatų aptarimas

Apibendrinant gautus tyrimo duomenis galima teigti, kad respondentai laikosi PSO fizinio aktyvumo, sėslaus elgesio ir miego rekomendacijų. Tai rodo jų sąmoningumą ir atsakomybę už vaikų sveikatos bei gerovės stiprinimą. Taip pat mokytojai labiau linkę taikyti komandinius, orientavimosi aplinkoje žaidimus, estafetes. Nors kai kuriems mokytojams kyla iššūkių ugdyti bendradarbiavimo įgūdžius, didesnė dalis respondentų jaučiasi kompetentingi integruoti šiuos įgūdžius į fizinio aktyvumo veiklas. Tai galėtų reikšti, kad mokytojai turi pakankamai priemonių ir metodų, padedančių vaikams mokytis dirbti komandomis, spręsti problemas ir efektyviai bendrauti. Be to, bendri tikslai, tokie kaip komandinės veiklos grupėmis, sporto ir muzikos salėse skatina ne tik vaikus, bet ir mokytojus bendradarbiauti, o tai savo ruožtu dar labiau ugdo vaikų pasitikėjimą savimi, leidžiant jaustis svarbia bendrų fiziškai aktyvių veiklų dalimi, kaip teigiamą fizinio aktyvumo veiklų, skatinančių bendradarbiavimo įgūdžių tobulėjimą, visapusišką poveikį.

Išvados

1. Atskleidus ugdytinių bendradarbiavimo galimybes, taikyti įvairūs komandiniai žaidimai, tokie kaip: futbolas, krepšinis, estafetės, grupinės, orientavimosi, muzikinės veiklos, šokiai, kurie skatina vaikus atsakomybės, tarpusavio pagalbos, pasitikėjimo jausmą kartu siekiant bendro tikslo.

2. Atskleidus mokytojų patirtis, didelė dalis jų sėkmingai ir dažnai įgyvendina įvairias fizinio aktyvumo veiklas bendradarbiavimo įgūdžiams ugdyti. Tam mokytojai pasitelkia įprastus būdus: komandinius žaidimus, estafetes, orientavimosi, muzikinius žaidimus. Taip pat pastebimi ir inovatyvesni,

įvairesni metodai, pavyzdžiui naudojant išmaniąją lentą, interaktyvias grindis. Mokytojai gerai supranta bendradarbiavimo įgūdžių svarbą, žino, kokius esminius aspektus jie apima, ir pastebi teigiamą šių veiklų poveikį vaikų socialiniam elgesiui. Fizinio aktyvumo veiklos yra tos, kurias mokytojai linkę aktyviai pasitelkti šiems įgūdžiams ugdyti.

LITERATŪRA

1. Aleknienė, D. ir Bagdonas, A. (2017). Šeimos ir ikimokyklinio ugdymo įstaigos pedagogų požiūris į bendradarbiavimo svarbą. *Studentų kūrybinės draugijos konferencija „Idėjų forumas 2017“*, 11–18.
2. Ambramauskienė, J. ir Ozarovska, E. (2017). Ikimokyklinio amžiaus vaikų lyderystės pradmenų raiška muzikinėje veikloje. *Pedagogika*, 2(126), 143–154.
3. Burvytė, S. (2019). *Sumanioji edukacija vaikų žaidimuose*. Vilnius: VDU Švietimo akademija, VšĮ „Vaikų ugdymas“.
4. Eaglemann, K., Pedersen, C. B., Arge, L., Tsirogianis, C., Mortensen, P. B. ir Svenning, J. C. (2019). Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *Proceedings of the National Academy of Science*, 116(11), 5188–5193.
5. Gaizauskaitė, I. ir Valavičienė, N. (2016). *Socialinių tyrimų metodai: kokybinis interviu*. Vilnius: Registrų centras.
6. Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas. (2014). Vilnius: Švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo aprūpinimo centras. Prieiga internetu: https://www.smm.lt/uploads/documents/Pedagogams/ikimok_pasiekimu_aprasas.pdf.
7. Larkina, V. ir Valaitienė, A. (2021). Penkerių–šešerių metų vaikų empatijos ugdymo veiklos ir metodai ikimokyklinio ugdymo įstaigoje. *Studijos – verslas – visuomenė: dabartis ir ateities išvalgos: tarptautinės konferencijos mokslinių straipsnių rinkinys*, 6, 72–81. <https://doi.org/10.52320/svv.v0iVI.195>
8. Lestari, P. I. ir Prima, E. (2017). The implementation of traditional games to improve the social emotional early childhood. *Journal of Educational Science and Technology*, 3(3), 178–184.
9. Luobikienė, I. (2008). *Socialinių tyrimų metodika (6-oji laida)*. Kaunas: Technologija.
10. Pasaulio sveikatos organizacija. (2024). *Šalies apžvalga: Lietuva* [žiūrėta 2024 m. kovo 12 d.]. Prieiga internetu: <https://data.who.int>.
11. Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods (3-oji laida)*. US: Thousand Oaks.
12. Ručinskė, D., Bilbokaitė-Skiauterienė, I. ir Širiakovienė, A. (2021). Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų laisvalaikio organizavimo šeimoje problemos ir galimybės: tėvų nuomonė. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 51(2), 32–44. <https://doi.org/10.15388/JMD.2021.14>

13. Rutkienė, A. ir Tandzegolskienė, I. (2014). *Studentų savarankiškumo skatinimas studijuojant universitete*. Vilnius: Versus Aureus.
14. Sadovaya, V. V., Khakhlova, O. N. ir Reznikov, A. A. (2015). The formation of professional readiness of a social teacher to organization of children's leisure time activities. *International Journal of Environmental & Science Education*, 10(4), 595–602.
15. Vaikų fizinio aktyvumo, fizinio pajėgumo ir sveikatos ryšys. (2020). *Metodinės rekomendacijos*. Vilnius.
16. Žukauskienė, R. (2012). *Raidos psichologija: integruotas požiūris*. Vilnius: Margi raštai.

DEVELOPING COOPERATION SKILLS IN PHYSICAL ACTIVITIES FOR 5–6 YEARS OLD CHILDREN

Vilija Gerasimovičienė¹, Alena Parangovska²

Mykolas Romeris University, Lithuania¹, Higher Education Institution (VIKO), Lithuania²

SUMMARY

Physical activity is important not only for children's physical health and social development, but also for their emotional development. Children choose physically active activities and accumulate experiences according to genetic predispositions, which determine their subsequent cognitive development. Cooperation at the age of 5–6 years is not only important for the development of social skills, but also for the formation of personality, helping children to feel valued, included and successful members of the community. However, the dominance of modern technology in children's daily lives creates challenges related to children's lack of social skills and physical inactivity.

The aim of this study was to investigate the development of co-operative skills in physical activities in 5–6 year old children. The participants were 7 preschool and pre-primary teachers and preschool and pre-primary teachers (for physical education) working in three preschool institutions in Vilnius city. A qualitative study using semi-structured interviews with teachers was carried out in order to reveal the development of co-operative skills in physical activity activities for children aged 5–6 years.

Conclusions. The results of the study revealed that most teachers successfully implement a variety of physical activity activities and are able to adapt them to develop cooperation skills. However, there is a tendency for teachers to use the same routines during physical activity, which may be contributing to a lack of engagement of children in the activities. Teachers are well aware of the importance of cooperative skills and observe the positive impact of physical activity activities on their development.

Keywords: pre-school education, cooperation skills, physical activity, children's physical development.

Vilija Gerasimovičienė
Mykolas Romeris universitetas
Ateities g. 20, 08303 Vilnius
El. p. gerasivilija@gmail.com

Gauta 2024-09-21
Patvirtinta 2024-10-25

GAMTOS IR MEDICINOS MOKSLAI

NATURE AND MEDICAL SCIENCES

Sporto mokslas / Sport Science

2024, Nr. 2(106), p. 70–75 / No. 2(106), pp. 70–75, 2024

Riebalinę masę klasifikuojančios normatyvinės lentelės sukūrimas Lietuvos didelio meistriškumo ištvermę ugdantiems sportininkams

Doc. dr. Marius Baranauskas, Ingrida Kupčiūnaitė, doc. dr. Jurgita Lieponienė
Panevėžio kolegijos Biomedicinos mokslų fakultetas

Santrauka

Kūno kompozicijos ypatumai gali reikšmingai lemti sportininkų tiek fizines galimybes, tiek ir bendrą sveikatos būklę. Dabartiniu metu vis dar nėra visuotinai pritaikyto sportininkų kūno kompozicijos vertinimo modelio, o sporto specialistai dažnai taiko skirtingus matavimo metodus ir prietaisus, turinčius tam tikrų ribotumų. Tyrimo tikslas – pasitelkiant fizinį bioelektrinės varžos analizės (BIA) metodą išmatuoti Lietuvos didelio meistriškumo ilgo darbo ištvermę ugdančių sportininkų vyrų kūno sudėtį ir sudaryti kūno riebalinę masę klasifikuojančią normatyvinę lentelę.

Tyrimo tikslui pasiekti buvo atliktas kiekybinis vienmomentis skerspjūvio tyrimas, kurio metu parengiamuoju varžyboms periodu buvo ištirti $19,8 \pm 1,8$ metų amžiaus, vidutiniškai $5,8 \pm 1,0$ kartus per savaitę, $181,7 \pm 69,4$ min. per dieną besitreneruojantys sportininkai ($n = 89$). Taikant BIA fizinį metodą, Lietuvos sporto centre buvo išmatuota ir įvertinta sportininkų kūno kompozicija.

Atsižvelgiant į mūsų tirtų (taikant fizinį BIA metodą) sportininkų vyrų riebalinės masės matmenis, pagal procentilius (P_3 , P_{10} , P_{25} , P_{50} , P_{75} , P_{90} , P_{97}) buvo apskaičiuotos riebalinės masės procentų intervalinės vertės ir kaip to padarinys šio tyrimo autorių sudaryta normatyvinė kūno riebalinę masę klasifikuojanti lentelė ilgo darbo ištvermę ugdantiems sportininkams vyrams.

Atsižvelgiant į tai, kad neinvazinė bioelektrinės varžos metodu pagrįsta kūno kompozicijos analizė ir jos taikymas paplitę globaliai, šio tyrimo autorių sudarytas pažangus ilgo darbo ištvermę ugdančių sportininkų vyrų kūno riebalinės masės įverčių klasifikavimas gali būti taikomas rengiant perspektyvinės pamainos sportininkus olimpinėms žaidynėms.

Raktažodžiai: ištvermę ugdančios sporto šakos, sportininkai, kūno kompozicija, riebalinė masė, sportininkų sveikata.

Įvadas

Kūno kompozicijos ypatumai gali reikšmingai lemti sportininkų tiek fizines galimybes, tiek ir bendrą sveikatos būklę (Ackland et al., 2012). Kūno riebalinės masės komponentas kaip gyvybiškai svarbus organizmo endokrininis organas (Kershaw ir Flier, 2004) daro ne tik daugialypį poveikį sveikatos būklei (Harvey et al., 2020), bet taip pat gali sutrikdyti ir optimalų dalyvavimą organizuotoje fizinėje veikloje (Gabbett, 2005; Sundgot-Borgen et al., 2013). Be to, reikšmingai padidėjus kūno riebalų procentinei daliai, gali atsirasti kardiometabolinė rizika (Guh et al., 2009). Todėl sportininkų kūno sudėties matavimai ir stebėsena yra tapusi įprasta praktika

daugelyje sporto organizacijų (Kasper et al., 2021). Bendros kūno masės ir atskirų kūno masės komponentų matavimas ir vertinimas tampa svarbus tam tikrose situacijose, susijusiose su sportine veikla, apimančia sporto šakas, kurias kultivuojant būtina įgyti atitinkamą svorio kategoriją (pavyzdžiui, dvikovės sporto šakos, tokios kaip graikų-romėnų imtynės, dziudo imtynės ir t. t.) (Ackland et al., 2012; Kasper et al., 2021). Ne mažiau svarbios yra ir kitos svoriui jautrios, ugdančios ilgo darbo ištvermę, sporto šakos, tokios kaip dviračių sportas, plaukimas, slidinėjimas ir biatlonas (Martinsen ir Sundgot-Borgen, 2013) (1 lentelė).

1 lentelė

Svoriui jautrių ir mažiau jautrių sporto šakų klasifikacija

Svoriui jautrios sporto šakos				Svoriui mažiau jautrios sporto šakos			
Estetinės	Su svorio kategorijomis	Techninės	Ištvėrmę ugdančios	Komandinės	Jėgos ir greitumo	Techninės	Sunkiasvorių
Sportiniai šokiai	Boksas	Šuoliai į tolį	Dvirąčių sportas	Stalo tenisas	Trumpų nuotolių bėgimas	Banglenčių sportas	Kalnų slidinėjimas
Sportinė gimnastika	Graikų-romėnų imtynės	Šuoliai į aukštį	Vidutinių ir ilgų nuotolių bėgimas	Paplūdimio tinklinis		Snieglenčių sportas	Ledo ritulys
Meninė gimnastika	Dziudo imtynės	Šuoliai su kliūtimis	Slidinėjimas	Lauko tenisas		Jodinėjimas	Disko metimas
	Tekvondo imtynės	Penkiakovė	Biatlonas	Krepšinis		Buriavimas	Ieties metimas
		Septynkovė	Irkavimas	Futbolas		Motokrosas	
	Karatė	Dešimtkovė	Plaukimas	Tinklinis		Šaudymas	Rutulio stūmimas
				Rankinis		Golfas	
						Fechtavimasis	Laisvosios imtynės

Pastaba: pritaikyta pagal Martinsen ir Sundgot-Borgen (2013).

Atsižvelgiant į kūno sudėties stebėsenos svarbą, dabartiniu metu vis dar nėra visuotinai pritaikyto sportininkų kūno kompozicijos vertinimo modelio, o sporto specialistai dažnai taiko skirtingus matavimo metodus ir prietaisus, turinčius tam tikrų ribotumų. Pažymėtina tai, kad tikslų kūno sudėties nustatymo metodų paieškos tęsiasi ne vieną dešimtmetį. Kaip padarinys to, buvo išbandyta įvairių kūno kompozicijos įvertinimo metodų, įskaitant tiesioginį metodą, pavyzdžiui, skrodimą, ir daug netiesioginių metodų (Ackland et al., 2012). Netiesioginis kūno sudėties, visų pirma, tankio, lieknosios kūno masės (riebalų neturinčios masės) ir riebalinės masės, įvertinimas gali būti atliekamas naudojant įvairias technologijas, t. y. magnetinio rezonanso tomografiją, kompiuterinę tomografiją ir dvigubos energijos rentgeno spindulių absorbcionometriją (DEXA) (Ackland et al., 2012). Sutelktinas dėmesys į tai, kad išvardyti antrinio validumo metodai yra ne tik sudėtingi pritaikymo atžvilgiu, bet ir pareikalauja itin specializuotų technologijų bei didesnių finansinių išteklių. Todėl, siekiant įvertinti didesnių populiacijų imčių kūno sandarą, buvo sukurti mažiau sudėtingi tretinio validumo kūno sudėties analizės metodai, tokie kaip kūno odos raukšlių matavimas kaliperiu ir neinvazinė bioelektrinės varžos metodu pagrįsta kūno kompozicijos analizė (BIA) (Duren et al. 2008). Kūno sudėties matavimų rezultatai, gauti taikant tretinio validumo metodus, susiję su didesne paklaidų tikimybe, palyginti su matmenimis, gaunamais taikant DEXA (Duren et al. 2008). Ankstesnių mokslinių tyrimų išvadose nurodoma, kad vertinant skirtingas sporto šakas kultivuojančių sportininkų

riebalinę masę, pastarosios klasifikacija skiriasi nuo profesionaliai nesportuojančiųjų riebalinei masei vertinti patvirtintų normatyvų (Oliver et al., 2012). Be kita ko, turėtų būti skirtingai įvertinamas skirtingas sporto šakas kultivuojančių sportininkų kūno riebalinės masės dydis. Galiausiai dėl taikomų skirtingų technologijų (BIA vs. kūno odos raukšlių matavimas ir BIA vs. DEXA), nustatant kūno sudėtį, atsiranda išmatuotos riebalinės masės procentinės dalies skirtumų. Abiem atvejais riebalinės masės procentai, išmatuoti taikant BIA metodą, yra didesni už riebalinės masės dydžius, gautus atliekant kūno odos raukšlių matavimą (Andreato et al., 2017; Báez et al., 2014; da Silva et al., 2015; de Souza Cerqueira et al., 2022; Øvretveit, 2018; Pietraszewska et al. 2014) ar DEXA (Lemos ir Gallagher, 2017; McLester et al., 2020; Turocy et al., 2011). Vis dėlto ankstesnės sportininkų kūno riebalinę masę klasifikuojančios normatyvinės lentelės buvo pasiūlytos pagal DEXA rezultatus (Skernevičius et al., 2011; Turocy et al., 2011). Dabartiniu metu, dažniausiai Lietuvoje sportininkų kūno sudėtį analizuojant BIA metodu, nėra sudarytos riebalinę kūno masę klasifikuojančios normatyvinės lentelės ilgo darbo ištvėrmę ugdantiems sportininkams. *Tyrimo tikslas* – pasitelkiant fizinį BIA metodą išmatuoti Lietuvos didelio meistriškumo ilgo darbo ištvėrmę ugdančių sportininkų vyrų kūno sudėtį ir sudaryti kūno riebalinę masę klasifikuojančią normatyvinę lentelę.

Tyrimo organizavimas ir metodai

Tyrimo tikslui pasiekti buvo atliktas kiekybinis vienmomentis skerspjūvio tyrimas, kurio metu

parengiamuoju varžyboms periodu buvo ištirti $19,8 \pm 1,8$ metų amžiaus, vidutiniškai $5,8 \pm 1,0$ kartus per savaitę, $181,7 \pm 69,4$ min. per dieną besitreneruojantys sportininkai ($n = 89$). Atsižvelgiant į kultivuojamą sporto šaką, dalyvaujantys pasaulio ir Europos čempionatuose, besirengiantys olimpinėms žaidynėms sportininkai reprezentavo dviračių sportą ($n = 31$), plaukimą ($n = 29$), slidinėjimą ($n = 12$) ir biatloną ($n = 17$).

Taikant bioelektrinės varžos analizės (BIA) fizinį metodą, Lietuvos sporto centre buvo išmatuota ir įvertinta sportininkų kūno kompozicija (ūgis (m), kūno masė (kg), lieknoji kūno masė (kg ir %), raumeninė masė (kg ir %) ir riebalinė masė (kg ir %)), panaudojant kūno sudėties analizės įrangą X-Scan (Kyungsan City, Republic of Korea).

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant statistinę programą SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) v. 25.0. (Armonk, NY, USA). Duomenų normalumui patikrinti naudotas Šapiro ir Vilko (angl. *Shapiro-Wilk*) testas. Tyrimo duomenų analizei apskaičiuoti – aritmetiniai vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai. Skirtumų tarp skirtingų šakų sportininkų kūno sudėties charakteristikoms nustatyti pritaikytas ANOVA (variacijos analizė) ir *Bonferroni* testas. Rezultatų skirtumas tarp analizuojamų kintamųjų laikytas statistiškai reikšmingu, kai gauta p reikšmė buvo mažiau arba lygi 0,05.

Atsižvelgiant į statistiškai nesiskiriančią skirtingų ilgo darbo ištvermę ugdančių sporto šakų atletų riebalinės masės dydį (%), atsižvelgiant į procentilius (P) – 3-iąją (P_3), 10-ąją (P_{10}), 25-ąją (P_{25}), 50-ąją

(P_{50}), 75-ąją (P_{75}), 90-ąją (P_{90}) ir 97-ąją (P_{97}), – apskaičiuotos riebalinės masės procentų intervalinės vertės ir kaip to padarinys sudaryta normatyvinė kūno riebalinę masę klasifikuojanti lentelė sportininkams vyrams.

Rezultatai ir aptarimas

Vadovaujantis 2 lentelėje pateiktais duomenimis, biatlonininkų kūno masė ($66,8 \pm 8,6$ kg) lieknoji kūno masė ($57,1 \pm 5,6$ kg) ir raumeninė masė ($53,2 \pm 5,1$ kg) buvo ženkliai mažesnė ($p < 0,05$), palyginti su dviračių sportą, plaukimą ir slidinėjimą kultivuojančių sportininkų kūno mase ir jos komponentais. Tačiau skirtingų sporto šakų sportininkų kūno masės komponentų procentinės dalys statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$). Taikant fizinį BIA metodą, apskaičiuotas vidutinis mūsų tirtų ištvermę ugdančių sportininkų vyrų lieknosios kūno masės ($84,1 \pm 4,1$ proc.) dydis nesiskyrė nuo Ispanijai, JAV, Pietų Korėjai ir Taivanui atstovaujančių profesionalių ištvermę ugdančių sportininkų lieknosios kūno masės procento – 84,3 proc. Lietuvos didelio meistriškumo ištvermę ugdančių sportininkų vyrų tiek riebalinė masė ($15,9 \pm 4,1$ proc.), tiek raumenų ir riebalų masės indeksas ($5,5 \pm 2,9$ proc.) buvo didesni, palyginti su kitoms valstybėms atstovaujančių irklautojų, plento dviratininkų, slidininkų, biatlonininkų, ilgų nuotolių bėgikų (Domínguez et al., 2020; Kim et al., 2021; Lai et al., 2022; Rector et al., 2008) riebalinės masės procentu bei raumenų ir riebalų masės indeksu, atitinkamai 14,9 ir 5,2 proc.

2 lentelė

Sportininkų ūgis ir kūno kompozicija

Kūno sudėtis	Dviračių sportas (n = 31)	Plaukimas (n = 29)	Slidinėjimas (n = 12)	Biatlonas (n = 17)	Iš viso (n = 89)	F	p
Ūgis (m)	$1,8 \pm 0,07$	$1,9 \pm 0,07^*$	$1,8 \pm 0,11$	$1,8 \pm 0,07$	$1,8 \pm 0,08$	4,7	0,004
Kūno masė (kg)	$71,1 \pm 7,9$	$75,3 \pm 10,5$	$70,1 \pm 12,9$	$66,8 \pm 8,6^*$	$71,5 \pm 10$	2,9	0,040
Lieknoji kūno masė (kg)	$59,3 \pm 5,3$	$62,6 \pm 7,1^*$	$58,5 \pm 8,9$	$57,1 \pm 5,6^*$	$59,8 \pm 6,7$	2,9	0,038
Lieknoji kūno masė (%) _{BIA}	$83,7 \pm 3,8$	$83,5 \pm 3,6$	$84,1 \pm 5,7$	$85,9 \pm 3,8$	$84,1 \pm 4,1$	1,5	0,233
Raumeninė masė (kg)	$55,1 \pm 4,9$	$58,2 \pm 6,5^*$	$54,4 \pm 8,2$	$53,2 \pm 5,1^*$	$55,7 \pm 6,2$	2,9	0,038
Raumeninė masė (%) _{BIA}	$77,8 \pm 3,8$	$77,7 \pm 3,6$	$78,2 \pm 5,6$	$80 \pm 3,7$	$78,3 \pm 4$	1,4	0,235
Riebalinė masė (kg)	$11,8 \pm 3,5$	$12,8 \pm 4,0$	$11,7 \pm 4,9$	$9,7 \pm 3,6$	$11,7 \pm 4$	2,3	0,084
Riebalinė masė (%) _{BIA}	$16,3 \pm 3,8$	$16,6 \pm 3,7$	$16 \pm 5,7$	$14,1 \pm 3,8$	$15,9 \pm 4,1$	1,5	0,208
Kūno masės indeksas (kg/m ²)	$21,9 \pm 1,6$	$21,9 \pm 1,9$	$22 \pm 2,5$	$21,1 \pm 1,9$	$21,7 \pm 1,9$	0,8	0,495
Raumenų ir riebalų masės indeksas	$5,2 \pm 2,1$	$5 \pm 1,7$	$6,7 \pm 6,2$	$6,3 \pm 2,4$	$5,5 \pm 2,9$	1,4	0,248

Pastaba: skirtumams tarp skirtingų šakų sportininkų kūno sudėties charakteristikų nustatyti pritaikytas ANOVA ir *Bonferroni* testai; * – $p \leq 0,05$.

Tolesniuose tyrimo etapuose, atsižvelgiant į mūsų tirtų (taikant fizinį BIA metodą) sportininkų vyrų riebalinės masės matmenis, pagal procentilius (P_3 , P_{10} , P_{25} , P_{50} , P_{75} , P_{90} , P_{97}) buvo apskaičiuotos riebalinės masės procentų intervalinės vertės ir kaip to

padarinys šio tyrimo autorių sudaryta normatyvinė kūno riebalinę masę klasifikuojanti lentelė ilgo darbo ištvermę ugdantiems sportininkams vyrams (3 lentelė).

3 lentelė

Normatyvinė kūno riebalinę masę klasifikuojanti lentelė didelio meistriškumo ištvermę ugdantiems sportininkams

Procentiliai	Riebalinė masė (%) _{BIA}	KMI (kg/m ²)	Riebalinė masė (%) _{REK: DEXA}	Klasifikacija
P_3	7,1–9,9	18–19,1	<5	Ekstremaliai maža
P_{10}	10–14	19,2–20,5	5–9	Labai maža
P_{25}	14,1–16,3	20,6–21,9		Mažesnė už optimalią
P_{50}	16,4–18,4	22–23,1	10–14	Optimali
P_{75}	18,5–21	23,2–24	15–19	Didesnė už optimalią
P_{90}	21,1–23	24,1–24,9	20–24	Labai didelė
P_{97}	≥23,1	≥25	≥25	Ekstremaliai didelė

Pastaba: BIA – rekomenduojama riebalinės masės klasifikacija atsižvelgiant į bioelektrinės varžos metodu pagrįstos riebalinės masės analizės (BIA) matavimo rezultatus. REK: DEXA – rekomenduojama riebalinės masės klasifikacija atsižvelgiant į dvigubos energijos rentgeno spindulių absorbcimetrijos (DEXA) riebalinės masės matavimo rezultatus.

Pažymėtina tai, kad mūsų atlikto tyrimo ribotumas yra susijęs su įrodymu, kad pažangios kūno riebalinės masės procentų klasifikavimo ribos gali būti taikomos tik ištvermės sporto šakas kultivuojantiems sportininkams vyrams, kai kūno sandara buvo nustatyta ir įvertinta taikant BIA fizinį metodą. Mūsų sudarytos normatyvinės kūno riebalinę masę klasifikuojančios lentelės duomenų pagrindu negalima vertinti sportininkų riebalinės masės dydžio, jei pastaroji buvo nustatyta taikant antrinio validumo kūno sudėties analizės metodus (magnetinio rezonanso tomografiją, kompiuterinę tomografiją ar DEXA) ar kūno odos raukšlių matavimą kaliperiu (Dimitrijevic et al., 2022; Kasper et al., 2021). Sutelktinas dėmesys ir į tai, kad BIA prietaisų rodmenys gaunami remiantis patentuotomis prognozavimo lygtimis, nuslėptomis nuo potencialių naudotojų (Dimitrijevic et al., 2022), todėl kūno riebalinės masės matmenų įvertinimas pagal normatyvinę kūno riebalinę masę klasifikuojančią lentelę taip pat gali turėti atitinkamos paklaidos tikimybę.

Išvados

Atsižvelgiant į tai, kad neinvazinė bioelektrinės varžos metodu pagrįsta kūno kompozicijos analizė (BIA) ir jos taikymas paplitę globaliai, šio tyrimo autorių sudarytas pažangus ilgo darbo ištvermę ugdančių sportininkų vyrų kūno riebalinės masės įverčių klasifikavimas gali būti taikomas rengiant perspektyvinės pamainos sportininkus olimpinėms žaidynėms.

Šio tyrimo rezultatai gali paskatinti sporto medicinos specialistus ir sporto dietologus, dalyvaujančius didelio meistriškumo sportininkų rengime, racionalizuoti ir individualizuoti kūno riebalinės masės rezultatų klasifikavimą atsižvelgiant į atletų antropometrines charakteristikas, gautas pritaikius skirtingus matavimo metodus: dvigubos energijos rentgeno spindulių absorbcimetriją (DEXA) ar kūno odos raukšlių matavimą kaliperiu. Galiausiai tolesniuose eksperimentinio dizaino tyrimuose daugiau dėmesio turėtų būti sutelkta mūsų išvadoms patvirtinti tiriant įvairesnių sporto šakų sportininkų grupes.

LITERATŪRA

- Ackland, T. R., Lohman, T. G., Sundgot-Borgen, J., Maughan, R. J., Meyer, N. L., Stewart, A. D. ir Müller, W. (2012). Current status of body composition assessment in sport: Review and position statement on behalf of the ad hoc research working group on body composition health and performance, under the auspices of the IOC Medical Commission. *Sports Medicine*, 42, 227–249.
- Andreato, L. V., Lara, F. J. D., Andrade, A. ir Branco, B. H. M. (2017). Physical and physiological profiles of Brazilian Jiu-Jitsu athletes: A systematic review. *Sports Medicine – Open*, 3, 9.
- Báez, E., Franchini, E., Ramírez-Campillo, R., Cañas-Jamett, R., Herrera, T., Burgos-Jara, C. ir Henríquez-Olguín, C. (2014). Anthropometric characteristics of top-class Brazilian Jiu Jitsu athletes: Role of fighting style. *International Journal of Morphology*, 32, 1043–1050.
- da Silva, B. V. C., de Moura, S., Mário, A., Marocolo, M., Franchini, E. ir da Mota, G. R. (2015). Optimal load for the peak power and maximal strength of the upper body

- in Brazilian Jiu-Jitsu athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29, 1616–1621.
5. de Souza Cerqueira, B., BaúCerqueira, M., Costa Ferreira, W., Mendes de Oliveira, F., Vidal Andreato, L., dos Santos-Junior, R. B., Valdés-Badilla, P. ir MagnaniBranco, B. H. (2022). Proposal of a normative table for classification of body fat percentage in Brazilian Jiu-Jitsu athletes. *International Journal of Morphology*, 40, 57–61.
 6. Dimitrijevic, M., Paunovic, V., Zivkovic, V., Bolevich, S. ir Jakovljevic, V. (2022). Body fat evaluation in male athletes from combat sports by comparing anthropometric, bioimpedance, and dual-energy X-ray absorptiometry measurements. *BioMed Research International*, 2022, 1–8.
 7. Domínguez, R., López-Domínguez, R., López-Samanes, Á., Gené, P., González-Jurado, J. A. ir Sánchez-Oliver, A. J. (2020). Analysis of sport supplement consumption and body composition in Spanish elite rowers. *Nutrients*, 12, 3871.
 8. Duren, D. L., Sherwood, R. J., Czerwinski, S. A., Lee, M., Choh, A. C., Siervogel, R. M. ir Chumlea, W. C. (2008). Body composition methods: Comparisons and interpretation. *Journal of Diabetes Science and Technology*, 2, 1139–1146.
 9. Gabbett, T. J. (2005). Science of rugby league football: A review. *Journal of Sports Sciences*, 23, 961–976.
 10. Guh, D. P., Zhang, W., Bansback, N., Amarsi, Z., Birmingham, C. L. ir Anis, A. H. (2009). The incidence of comorbidities related to obesity and overweight: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 9, 88.
 11. Harvey, I., Boudreau, A. ir Stephens, J. M. (2020). Adipose tissue in health and disease. *Open Biology*, 10, 200291.
 12. Kasper, A. M., Langan-Evans, C., Hudson, J. F., Brownlee, T. E., Harper, L. D., Naughton, R. J., Morton, J. P. ir Close, G. L. (2021). Come back skinfolds, all is forgiven: A narrative review of the efficacy of common body composition methods in applied sports practice. *Nutrients*, 3, 1075.
 13. Kershaw, E. E. ir Flier, J. S. (2004). Adipose tissue as an endocrine organ. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 89, 2548–2556.
 14. Kim, T. H., Han, J. K., Lee, J. Y. ir Choi, Y. C. (2021). The effect of polarized training on the athletic performance of male and female cross-country skiers during the general preparation period. *Healthcare*, 9, 851.
 15. Lai, Y.-K., Ho, C.-Y., Lai, C.-L., Taun, C.-Y. ir Hsieh, K. -C. (2022). Assessment of standing multi-frequency bioimpedance analyzer to measure body composition of the whole body and limbs in elite male wrestlers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 15807.
 16. Lemos, T. ir Gallagher, D. (2017). Current body composition measurement techniques. *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity*, 24, 310.
 17. Martinsen, M. ir Sundgot-Borgen, J. (2013). Higher prevalence of eating disorders among adolescent elite athletes than controls. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(6), 1188–1197.
 18. McLester, C. N., Nickerson, B. S., Kliszczewicz, B. M. ir McLester, J. R. (2020). Reliability and agreement of various In Body composition analyzers as compared to dual-energy X-ray absorptiometry in healthy men and women. *Journal of Clinical Densitometry*, 23, 443–450.
 19. Oliver, J. M., Lambert, B. S., Martin, S. E., Green, J. S. ir Crouse, S. F. (2012). Predicting football players' dual-energy x-ray absorptiometry body composition using standard anthropometric measures. *Journal of Athletic Training*, 47, 257–263.
 20. Øvretveit, K. (2018). Anthropometric and physiological characteristics of Brazilian Jiu-Jitsu athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32, 997–1004.
 21. Pietraszewska, J., Burdukiewicz, A., Stachoń, A., Andrzejewska, J. ir Stefaniak, T. W. (2014). Body build and the level of development of muscle strength among male Jiu-Jitsu competitors and strength-trained adults. *Human Movement*, 15, 134–140.
 22. Rector, R. S., Rogers, R., Ruebel, M. ir Hinton, P. S. (2008). Participation in road cycling vs. running is associated with lower bone mineral density in men. *Metabolism*, 57, 226–232.
 23. Skernevicius, J., Milasius, K., Raslanas, A. ir Dadelienė, R. (2011). Fitness training (p. 165–217). In *Athlete Skills and Training Them*, 1st ed.; Čepulėnas, A., Saplinskas, J., Paulauskas, R. (red.). Lithuanian University of Educational Sciences Press: Vilnius, Lithuania.
 24. Sundgot-Borgen, J., Meyer, N. L., Lohman, T. G., Ackland, T. R., Maughan, R. J., Stewart, A. D. ir Müller, W. (2013). How to minimize the health risks to athletes who compete in weight-sensitive sports review and position statement on behalf of the Ad Hoc Research Working Group on Body Composition, Health and Performance, under the auspices of the IOC Medical Commission. *British Journal of Sports Medicine*, 47, 1012–1022.
 25. Turocy, P. S., DePalma, B. F., Horswill, C. A., Laquale, K. M., Martin, T. J., ..., Utter, A. C. (2011). National Athletic Trainers' Association position statement: Safe weight loss and maintenance practices in sport and exercise. *Journal of Athletic Training*, 46, 322–336.

ESTABLISHING BENCHMARK PERCENTILES FOR THE CLASSIFICATION OF BODY FAT PERCENTAGE OF PROFESSIONAL MALE ATHLETES COMPETING IN ENDURANCE SPORTS

Assoc. Prof. Dr. Marius Baranauskas, Ingrida Kupčiūnaitė, Assoc. Prof. Dr. Jurgita Lieponienė

Faculty of Biomedical Sciences, State Higher Education Institution Panevėžys College, Panevėžys, Lithuania

SUMMARY

The peculiarities of body composition can have a significant impact on athletes' physical potential as well as overall health status. Currently, there is still no universally adapted model for assessing athletes' body composition, and sports professionals often use different measurement methods and devices with certain limitations.

The aim of the study was to measure the body composition of Lithuanian endurance male athletes using the bioelectrical impedance approach (BIA) as well as to create a normative table classifying the fat percentages. During the preparatory period, a quantitative single cross-sectional study was conducted. Lithuanian endurance male athletes ($n = 89$; 19.8 ± 1.8 years of age) were recruited to the quantitative single cross-sectional study. Based on the fat percentages of the male athletes we studied, according to the percentiles (P_3 , P_{10} , P_{25} , P_{50} , P_{75} , P_{90} , P_{97}) the benchmark percentiles for the classification of body fat percentage of professional male athletes competing in endurance sports through bioimpedanciometry were established.

The established cut-off points may assist sports medicine professionals and sports dietitians in monitoring the adiposity endurance male sports athletes.

Keywords: endurance sports; athletes; body composition; adiposity; athletes' health.

Marius Baranauskas
Panevėžio kolegija
Laisvės a. 23, 35200 Panevėžys
El. p. baranauskas.marius@panko.lt

Gauta 2024-10-07
Patvirtinta 2024-10-25

HUMANITARINIAI MOKSLAI HUMANITARIAN SCIENCES

Sporto mokslas / Sport Science

2024, Nr. 2(106), p. 76–87 / No. 2(106), pp. 76–87, 2024

Priešmokyklinio ugdymo pedagogų patirtys dalyvaujant programoje „Olimpinė karta“

Monika Ignatavičienė, doc. dr. Asta Beniušienė, doc. dr. Vytė Kontautienė
Klaipėdos universitetas

Santrauka

Siekiant skatinti vaikų fizinį aktyvumą yra įgyvendinamos įvairios iniciatyvos, viena iš jų yra „Olimpinė karta“ – ilgalaikė programa, kuri sėkmingai įgyvendinama 18 metų. „Olimpinės kartos“ programa skirta vaikų bei jaunimo olimpiniam ugdymui, olimpiinių idėjų ir sporto kaip ugdymo priemonės sklaidai Lietuvoje. „Olimpinės kartos“ programą įgyvendina Lietuvos tautinis olimpinis komitetas. Per pastaruosius kelerius metus pedagogams buvo surengta keliasdešimt mokymų, kuriuose pedagogai susipažįsta su Olimpiinių vertybių ugdymo programa (OVUP), kurios esmė – inovatyvus darbas su įvairaus amžiaus vaikais, paremtas olimpine filosofija, vertybėmis, simboliais ir fizinio aktyvumo veiklomis (TOK, 2017).

Tyrimo tikslas – nustatyti pedagogų, dalyvaujančių programoje „Olimpinė karta“, patirtį ugdant priešmokyklinio amžiaus vaikų olimpinės vertybes.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, kiekybinis metodas – apklausa. Tyrime dalyvavo 60 pedagogų iš Lietuvos ikimokyklinio ugdymo įstaigų, dalyvaujančių „Olimpinės kartos“ programoje. Respondentai buvo suskirstyti į dvi grupes pagal darbo patirtį programoje – iki 3 metų ir daugiau nei 3 metai. Duomenys surinkti anketinės apklausos metu 2024 metais.

Tyrimo rezultatai. Daugiausia olimpinės vertybes pedagogai integruoja į žaidimus, projektus, ryto mankštas, pagrindinę ugdomąją veiklą, neformaliųjų ugdymą. Vertybes ugdo pasitelkdami komandinius žaidimus, estafetes, stebėdami vaikų asmeninę pažangą. Respondentai susiduria su žinių bei lyderio savybių trūkumu, kitomis kliūtimis integruojant olimpinės vertybes į ugdymo programą. Didžiausi sunkumai yra nepalankios darbo sąlygos, priemonių trūkumas. Nustatyta, kad reikėtų daugiau kursų, seminarų mokytojams, didesnio tėvų bendruomenės įsitraukimo, komandinio įstaigos bendruomenės darbo, ugdymo įstaigos administracijos paramos, taip siekiant padidinti sėkmingą olimpiinių vertybių ugdymą priešmokyklinėje OVUP. Sėkmingas olimpiinių vertybių ugdymo poveikis vaikams stebimas per žaidybines situacijas, vaikų santykius, pagalbą ir palaikymą, per emocijų valdymą. Dėl olimpiinių vertybių ugdymo vaikai tampa draugiškesni, jaučia pagarbą kitiems, tikslingiau sutelkia dėmesį veiklose, labiau domisi sporto šakomis, patys tampa aktyvesni.

Išvados. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad dalyvavimas „Olimpinės kartos“ programoje veiksmingai formuoja vaikų socialinius įgūdžius ir emocinį intelektą. Pedagogai pastebėjo, kad vaikai tampa draugiškesni, labiau susitelkia, jaučia pagarbą kitiems ir geriau valdo emocijas. Šios veiklos teigiamai veikia vaikų aktyvumą ($p < 0,05$) ir motyvaciją, o labiau patyrę pedagogai pastebi didesnę poveikį vaikų žinioms apie olimpizmą ir bendruomenės tarpusavio santykiams. Olimpiinių vertybių ugdymas daro teigiamą įtaką ne tik ugdytiniais, bet ir patiems ikimokyklinėje ugdymo įstaigose dirbantiems pedagogams. Pedagogų patirtis yra svarbus veiksnys, lemiantis olimpiinių vertybių ugdymo sėkmę. Mažiau patirties turintys pedagogai statistiškai reikšmingai dažniau susiduria su komunikavimo gebėjimų trūkumu ($p < 0,01$), tačiau dažniau ugdymui naudoja išmaniąsias programėles, tokias kaip „Walk15“ ($p < 0,05$) bei olimpiinių vertybių ugdymą dažniau integruoja į ryto mankštas ($p < 0,05$). Didesnę (daugiau nei 3 m.) patirtį turintys pedagogai dažniau pastebi olimpiinių vertybių įtaką vaikų aktyvumui ($p < 0,05$). Pedagogai teigiamai vertina olimpinio švietimo poveikį, o programos veiklos padeda ugdyti tiek vaikų fizinį aktyvumą, tiek vertybinius įgūdžius, tiek padeda įtraukti bendruomenę.

Sunkumai, su kuriais susiduria pedagogai, ugdydami olimpinės vertybes, skiriasi pagal patirtį: mažiau patyrę pedagogai dažniau susiduria su komunikavimo gebėjimų stoka ($p < 0,01$), lyderystės, pasitikėjimo savimi trūkumu, tai rodo mokymų ir paramos poreikį.

Raktažodžiai: fizinis aktyvumas, olimpinės vertybės, programa „Olimpinė karta“.

Ivadas

Olimpinių vertybių ugdymas yra svarbi olimpinio švietimo dalis. Vertybės vaidina svarbų vaidmenį formuojant ir lemiant žmonių požiūrį ir elgesį kasdieniame žmogaus gyvenime, todėl vienas iš ugdymo tikslų yra visuomenės vertybių perdavimas iš kartos į kartą. Perteikiant šias vertybes itin svarbus vaidmuo tenka pedagogams (Budreikaitė, Kontautienė ir Kržanavičius, 2022).

Olimpinės vertybės – džiaugsmas, kurį teikia sportas ir fizinis aktyvumas, kilnus elgesys, pagarba kitiems, tobulo siekimas, kūno, valios ir proto darna – tebėra aktualios ir peržengia sporto konteksto ribas. Veiklos, kuriose daugiausia dėmesio skiriama šioms vertybėms ugdyti, gali prisidėti prie mokymosi rezultatų pagerinimo daugelyje dalykinių sričių (TOK, 2017).

Lietuvos tautinio olimpinio komiteto (LTOK) vykdoma programa „Olimpinė karta“ yra nuo 2001 m. vykstanti ilgalaikė programa (iki 2015 m. ji vadinosi „Vaikų ir jaunimo olimpinis ugdymas“), skirta vaikų ir jaunimo olimpiniam ugdymui, olimpinių idėjų ir sporto kaip ugdymo priemonės sklaidai Lietuvoje. Programa sukurta vaikams ir jaunimui nuo ikimokyklinio amžiaus iki gimnazijos baigimo, apimant tiek formalųjį, tiek ir neformalųjį ugdymą. Svarbus aspektas, kad programos įgyvendinimas ugdymo įstaigose leidžia ugdytiniams per sportą atrasti tokias vertybes kaip draugystę, pagarbą ir tobulėjimą (TOK, 2017).

„Olimpinės kartos“ programoje dalyvauja per pusantro šimto ikimokyklinių įstaigų ir bendrojo ugdymo mokyklų iš visos šalies. Programos tikslinės grupės – vaikai, pedagogai, ikimokyklinės įstaigos ir mokyklos. Programos pagrindas – olimpinio švietimo idėjos, o misija – ugdyti olimpiečius sporte ir gyvenime. „Olimpinės kartos“ programoje savanoriškai dalyvauja ikimokyklinio ugdymo įstaigos ir bendrojo ugdymo mokyklos, integruojančios olimpinės idėjas į formalųjį ir neformalųjį ugdymo procesą. Programoje dalyvaujantys vaikai yra skatinami sportuoti, mokytis kūrybiškai ir išreikšti save. „Olimpinės kartos“ programos tikslą būtų galima apibūdinti kaip siekį skatinti vaikus būti fiziškai aktyvius, drąsesnius, labiau pasitikėti savimi, mokytis draugiškumo, pagarbos sau ir kitiems. LTOK finansuoja projekto „Olimpinė karta“ narių iniciatyvas, renginius, kurių pagrindinis tikslas – vaikams ir jaunimui diegti olimpizmo idealus, olimpinės vertybes, principus ir kultūrą, skatinti fizinį aktyvumą,

išbandyti skirtingas sporto šakas. Kiekvienais metais „Olimpinės kartos“ projekto nariai įgyvendina veiklas atsižvelgdami į tų metų temą ar organizatorių akcentuojamas veiklas. Taip pat veikia „Olimpinės kartos“ dirbtuvės, įvairios edukacinės programos, kurių metu vaikams sudaromos sąlygos susipažinti su olimpinėmis vertybėmis, patirti mokslo, žinių, meno, kultūros ir olimpizmo teikiamą džiaugsmą. Dirbtuvėse pabrėžiama, kad sportą galime atrasti per įvairias veiklas ir, atvirkščiai: per sportą galime pažinti meną, kultūrą, mokslą ir kt.

Olimpinių vertybių ugdymo programos (OVUP) įgyvendinimas remiasi pedagogų mokymais ir siekia pirmiausia įkvėpti ugdytojus, o pedagogai įgytas žinias perteikia ugdytiniams. Įsijungę į „Olimpinės kartos“ programą pedagogai turi galimybę tobulėti dalyvaudami mokymuose, kuriuose susipažįsta su Tarptautinio olimpinio komiteto, Olimpino kultūros ir paveldo fondo parengta OVUP, kurios esmė – inovatyvus darbas su įvairaus amžiaus vaikais, grįstas olimpine filosofija, vertybėmis, simboliais ir, svarbiausia, įvairiomis fizinio aktyvumo veiklomis. Mokymų metu pedagogai dirba grupėmis, patys išbando olimpinių vertybių ugdymo programoje pateiktas užduotis, aptaria temas, diskutuoja, dalijasi gerąja patirtimi (LTOK, 2023). Taip aktyviai į veiklas įsitraukę pedagogai susipažįsta su inovatyviais mokymo metodais, kuriuos gali taikyti savo darbe, ir paskatinti vaikus ir jaunimą daugiau judėti bei ugdytis vertybes pasitelkiant įvairias žaidimo formas.

Remiantis LTOK (2023) duomenimis, per keletą pastaruosius metus pedagogams Lietuvoje buvo surengta beveik keturiasdešimt mokymų, kuriuose dalyvavo daugiau kaip 1 300 ugdytojų. Pažymima, kad vykdomais mokymais rūpinasi ir Tarptautinis olimpinis komitetas, siekiant suteikti paramą ir užtikrinti mokymų kokybę.

Problemos ištirtumas

Olimpinio ugdymo programų realizavimas bendrojo ugdymo mokyklose yra tirtas (Smalinskaitė, 2003; Žilionytė ir Poteliūnienė, 2012), o ikimokyklinio ugdymo įstaigų, kurios į olimpinio ugdymo projektus pradėjo įsitraukti 2006 m., patirtis tyrinėta labai menkai. Z. Birontienė ir A. Budreikaitė 2013 m. yra atlikusios tyrimą apie olimpinio ugdymo programų kūrimą ir realizavimą Lietuvos ikimokyklinio ugdymo įstaigose. Per pastarąjį dešimtmetį olimpinių vertybių ugdymo tema Lietuvoje išsamiau nebuvo tyrinėta.

Tyrimo *tikslas* – įvertinti pedagogių, dalyvaujančių programoje „Olimpinė karta“, patirtį, ugdant priešmokyklinio amžiaus vaikų olimpinės vertybes.

Tyrimo organizavimas ir metodai

Iš anksto buvo numatyta tyrimo imtis – iš viso Lietuvoje yra 65 pedagogai, kurie ikimokyklinėse įstaigose, turinčiose priešmokyklinio ugdymo grupes, įgyvendina programą „Olimpinė karta“. Iš 65 respondentų tyrime dalyvavo 60 pedagogių (t. y. 92,30 proc. visos imties) iš 24 Lietuvos miestų ir rajonų, atitinkantys šiuos kriterijus:

- ikimokyklinio ugdymo įstaiga dalyvauja programoje „Olimpinės karta“;
- pedagogas dirba priešmokyklinio ugdymo grupėje ir įgyvendina OVUP.

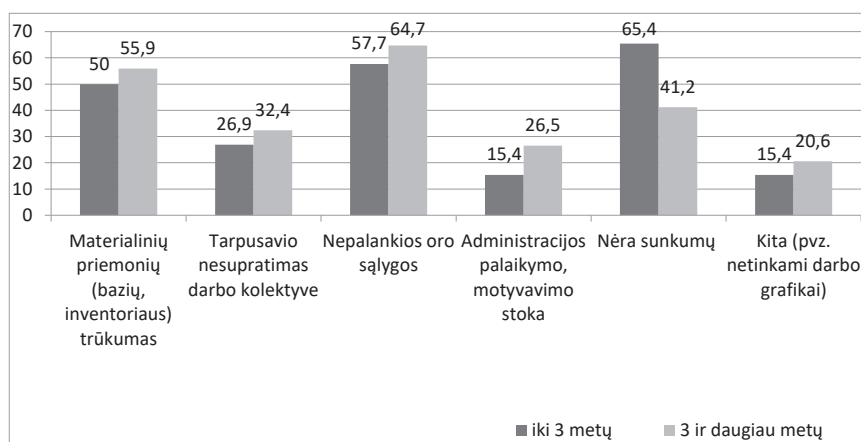
Respondentės buvo suskirstytos į dvi grupes pagal darbo programoje patirtį – iki 3 metų ir daugiau nei 3 metai.

Duomenų rinkimui taikytas anketinės apklausos metodas. Anketą sudarė 17 uždarojo tipo klausimų. Respondentai taip pat galėjo parašyti savo nuomonę ar pastebėjimus apie savo dalyvavimo projekte „Olimpinė karta“ patirtį. Klausimynas buvo sudarytas straipsnio autorės M. Ignatavičienės ir taikytas jos magistro darbe (2024). Anketinė apklausa vyko 2024 m. vasario–kovo mėnesiais. Anketa buvo pildoma elektroniniu arba kontaktiniu būdu. Apklausos laikas nebuvo ribojamas. Respondentės anketą pildė savanoriškai, remdamosi savanoriškumo principu. Viso tyrimo metu buvo laikomasi duomenų apsaugos ir tyrimo etikos reikalavimų.

Duomenų analizės metodai. Matematinė statistinė duomenų analizė atlikta naudojant programų paketą SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) 22.0 for Windows. Darbe buvo taikoma aprašomoji statistika (apskaičiuoti procentiniai dažniai ir rangų vidurkiai) bei taikytas Chi kvadrato (χ^2) kriterijus su Yeates'o korekcija (angl. *Yates' Correction for Continuity*), o esant langelių, kurių minimali tikėtina reikšmė yra mažesnė už 5, atsižvelgta į Fišerio tikslios tikimybės testą (toliau – Fišerio testą, angl. *Fisher's Exact Probability Test*). Tais atvejais, kai nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp kintamųjų, papildomai įvertintas šio ryšio stiprumas ir analizuotas *Phi* koeficientas. Interpretacijai, remiantis J. Cohen (1988), taikytos šios *Phi* koeficiento reikšmės: 0,1 – silpnas efektas, silpnas ryšys; 0,3 – vidutinis efektas, vidutiniškas ryšys; 0,5 – stiprus efektas, stiprus ryšys. Ranginių kintamųjų statistiniams pokyčiams įvertinti taikytas Mano ir Vitnio (angl. *Mann-Whitney*) kriterijus.

Tyrimo rezultatai

Pateikiami duomenys analizuojami lyginant programos „Olimpinės karta“ narių patirtį. Ikimokyklinio ugdymo mokytojai suskirstyti į dvi grupes: viena grupė – mokytojai, tapę programos „Olimpinės kartos“ nariais ir pagal ją dirbantys iki 3 metų (mažesnę patirtį turintys arba nauji nariai), o kita grupė – dirbantys daugiau kaip 3 metus (didesnę patirtį turintys nariai).



1 pav. Išoriniai sunkumai, su kuriais susiduria mokytojai ugdydami olimpinės vertybes (proc.)

1 pav. pateikiami duomenys apie išorinius sunkumus, su kuriais susiduria pedagogai ugdydami olimpinės vertybes (OV). Įvertinus tokius veiksnius kaip materialinių priemonių trūkumas, administracijos palaikymo stoka, nepalankios oro sąlygos bei kitus darbą sunkinančius veiksnius, rezultatų analizė rodo, kad tarp abiejų pedagogų grupių (dirbančių iki 3 m. ir daugiau nei 3 m.) nėra statistiškai reikšmingų skirtumų ($p > 0,05$). Tokie išoriniai sunkumai kaip inventoriaus ar administracijos palaikymo trūkumas, yra vienodai aktualūs pedagogams, neatsižvelgiant į jų patirtį. Tai reiškia, kad abi grupės patiria panašias problemas, o patirties trukmė neveda reikšmingo vaidmens kalbant apie išorinių veiksnių įtaką.

1 ir 2 lentelėse pateikiami duomenų analizės rodikliai apie skirtingą „Olimpinės kartos“ programoje narystės patirtį turinčius ikimokyklinio ugdymo mokytojus.

Tyrimo duomenys išryškino, kad su vidiniais sunkumais integruojant olimpinės vertybes į ugdymo procesą dažniau susiduria mažesnė patirtį (iki 3 m.) turintys „Olimpinės kartos“ programos

nariai. Tyrimo rezultatai parodė, kad 57,7 proc šios grupės narių patiria komunikavimo gebėjimų trūkumą, o 57,7 proc. susiduria su asmeninėmis kliūtimis, tokiomis kaip baimė priimti atsakomybę, pasitikėjimo savimi stoka ir kt. Pusė (50,0 proc.) šių respondentų nurodė, kad stokoja lyderio savybių, 42,3 proc. – žinių (1 lentelė).

Analizuojant duomenis apie vidinius sunkumus integruojant olimpinę vertybių ugdymą į bendrą ugdymo procesą, nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai tarp didesnę ir mažesnę patirtį turinčių pedagogų grupių dėl komunikavimo gebėjimo trūkumo ($C^2 = 7,210$; $df = 1$; $p = 0,007$; $p < 0,01$).

Nustačius statistiškai reikšmingą ryšį tarp kintamųjų, papildomai įvertintas šio ryšio stiprumas. *Phi* koeficientas atskleidė vidutinio stiprumo statistiškai patikimą ($\Phi = 0,382$, $p = 0,003$) ryšį tarp komunikavimo gebėjimo trūkumo ir pedagogų darbo programoje „Olimpinė karta“ trukmės. Kalbant apie kitas vidinių sunkumų kategorijas, tokias kaip žinių ir kompetencijos stoka ar lyderystės savybių trūkumas, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp pedagogų grupių nenustatyta.

1 lentelė

„Olimpinės kartos“ programoje dalyvaujančių mokytojų patirtys (1)

Klausimas		Atsakymo variantai (proc.)			
		1	2	3	4
1. Vidiniai sunkumai integruojant OV		Komunikavimo gebėjimų trūkumas	Žinių ir kompetencijos stoka	Lyderio savybių trūkumas	Kita (pvz., asmeninės kliūtys – baimė priimti atsakomybę, pasitikėjimo savimi stoka ir kt.)
Grupės	Iki 3 m.	57,7	42,3	50,0	57,7
	Daugiau nei 3 m.	20,6	26,5	41,2	32,4
χ^2 kriterijus (su Yeates'o korekcija)		$C^2 = 7,210$; $df = 1$; $p = 0,007$; ($p < 0,01$)	$C^2 = 1,027$; $df = 1$; $p = 0,311$	$C^2 = 0,176$; $df = 1$; $p = 0,675$	$C^2 = 2,890$; $df = 1$; $p = 0,089$
2. Metodų taikymas		Žodiniai	Vaizdiniai	Praktiniai (veiklos)	Kita (tyrinėjimas)
Grupės	Iki 3 m.	65,4	46,2	65,4	34,6
	Daugiau 3 m.	41,2	55,9	44,1	41,2
χ^2 kriterijus (su Yeates'o korekcija)		$C^2 = 2,556$; $df = 1$; $p = 0,110$	$C^2 = 0,237$; $df = 1$; $p = 0,627$	$C^2 = 1,891$; $df = 1$; $p = 0,169$	$C^2 = 0,063$; $df = 1$; $p = 0,803$
3. FA veiklos ugdant OV		Komandiniai žaidimai	Estafetėse	Fizinio pajėgumo testavimas (pvz. šuolis į tolį, aukštį)	Kita (pvz. renginiai, šventės)
Grupės	Iki 3 m.	69,2	61,5	76,9	11,5
	Daugiau nei 3 m.	79,4	67,6	79,4	2,9
χ^2 kriterijus (su Yeates'o korekcija)		$C^2 = 0,362$; $df = 1$; $p = 0,547$	$C^2 = 0,048$; $df = 1$; $p = 0,827$	$C^2 = 0,000$; $df = 1$; $p = 1,000$	$C^2 = 0,641$; $df = 1$; $p = 0,423$
4. Renginiai, skatinantys ugdytis OV		„Lietuvos mažųjų žaidynių festivalis“	„LT žiemos festivalis“	„Su vaikyste ant bangos“	Kita („Vilties bėgimas“, „Mano šeima bėga“, „Augame olimpiečiais“, „Futboliukas“, Riukkpa organizuotos veiklos)

1 lentelės tęsinys

Klausimas		Atsakymo variantai (proc.)			
		1	2	3	4
Grupės	Iki 3 m.	69,2	19,2	7,7	65,4
	Daugiau nei 3 m.	79,4	20,6	5,9	67,6
χ^2 kriterijus (su Yates'o korekcija)		$C^2 = 0,362$; $df = 1$; $p = 0,547$	$C^2 = 0,000$; $df = 1$; $p = 1,000$	Fišerio testas $p = 1,0$	$C^2 = 0,000$; $df = 1$; $p = 1,000$
5. Projektų įgyvendinimas siekiant įprasminti OV		„Lietuvos mažųjų žaidynės“	„Olimpinė karta“	„Sveikata visus metus“	Kita („Želmenėliai“, „Sveikatiada“ ir kt.)
Grupės	Iki 3 m.	69,2	92,3	34,6	61,5
	Virš 3 m.	82,4	99,4	20,6	79,4
χ^2 kriterijus (su Yates'o korekcija)		$C^2 = 0,779$; $df = 1$; $p = 0,377$	Fišerio testas $p = 0,776$	$C^2 = 0,852$; $df = 1$; $p = 0,356$	$C^2 = 1,521$; $df = 1$; $p = 0,217$
6. Vaikų OV atpažinimas		Pastebiu emocijų valdymą	Pastebiu geresnius santykius, pagalbą, palaikymą	Pastebiu OV įprasminimą per žaidybines situacijas	Kita (pagarbus bendradarbiavimas su mokytoju ir kitais suaugusiais)
Grupės	Iki 3 m.	88,5	69,2	96,2	65,4
	Daugiau nei 3 m.	88,2	82,4	100,0	70,6
χ^2 kriterijus (su Yates'o korekcija)		Fišerio testas $p = 1,0$	$C^2 = 0,779$; $df = 1$; $p = 0,377$	Fišerio testas $p = 0,833$	$C^2 = 0,022$; $df = 1$; $p = 0,881$

PASTABA: Kadangi analizuojamos 2×2 dažnių lentelės, taikant Chi kvadrato kriterijų, pritaikyta Yates'o korekcija (angl. *Yates' Correction for Continuity*), o esant langelių, kurių minimali tikėtina reikšmė yra mažesnė už 5, atsižvelgta į Fišerio testą (angl. *Fisher's Exact Probability*).

Tyrimo rezultatai rodo, kad pedagogai, dalyvaujantys programoje „Olimpinė karta“, įvairiais metodais ugdo vaikų olimpinės vertybes. Jie taiko įvairius metodus – žodinius, vaizdinius ir praktinius – siekdami užtikrinti įvairiapusį vertybių ugdymą. Naujai (iki 3 m.) į programą įsitraukę pedagogai dažniau renka žodinius ir praktinius metodus, o patirtį turintys pedagogai taiko daugiau vaizdinių metodų ($p > 0,05$).

Dirbdami priešmokyklinio amžiaus grupėse pedagogai olimpinės vertybių ugdymą įgyvendina per įvairias fizinio aktyvumo (FA) veiklas. Komandiniai žaidimai, fizinio pajėgumo testavimas ir estafetės yra laikomi veiksmingiausiomis priemonėmis, ypač didesnę patirtį (daugiau nei 3 m.) darbo pagal programą „Olimpinė karta“ turinčių pedagogų. Abi respondentų grupės aktyviai dalyvauja respublikiniuose projektuose, tokiuose kaip „Lietuvos mažųjų žaidynės“, „Olimpinė karta“, organizuoja įvairius sporto ir sveikatos renginius ($p > 0,05$).

Pedagogai pažymėjo, kokiose srityse atpažįsta olimpinės vertybių ugdymo rezultatus. Vaikai, dalyvaujantys programoje „Olimpinė karta“, tampa draugiškesni, geriau valdo emocijas. Visi (100,0 proc.) didesnę darbo patirtį programoje „Olimpinė karta“ turintys pedagogai pažymėjo, kad pastebi OV įprasminimą per žaidybines situacijas. Abiejų grupių pedagogai pastebi geresnius vaikų santykius, tarpusavio pagalbą, palaikymą bei pagarbesnį bendradarbiavimą su mokytoju ir kitais suaugusiais ($p > 0,05$, 1 lentelė).

Didžiausi ugdytinių pokyčiai, įgyvendinant programą „Olimpinė karta“, stebimi tokiose srityse kaip konfliktų mažėjimas, pagarba kitiems, taisyklių laikymasis, darbas komandomis. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp abiejų pedagogų grupių atsakymų nenustatyta ($p > 0,05$) (2 lentelė).

2 lentelė

„Olimpinės kartos“ programoje dalyvaujančių mokytojų patirtys (2)

Klausimas		Atsakymo variantai (proc.)				
		1	2	3	4	5
1. Ugdytinių pokyčiai, įgyvendinant programą „Olimpinė karta“		Tampa draugiškesni, mažiau konfliktuoja	Jaučia ir rodo pagarbą kitiems	Išmoksta dirbti komandoje, laikytis taisyklių	Pokyčių nėra	Kita (labiau domisi sporto šakomis, tampa fiziškai aktyvesni)
Grupės	Iki 3 m.	69,2	69,2	61,5	7,7	53,8
	Daugiau nei 3 m.	64,7	70,6	50,0	2,9	41,2
χ^2 kriterijus (su Yates'o korekcija)		$C^2 = 0,008$; $df = 1$; $p = 0,713$	$C^2 = 0,000$; $df = 1$; $p = 1,000$	$C^2 = 0,395$; $df = 1$; $p = 0,530$	Fišerio testas $p = 0,574$	$C^2 = 0,509$; $df = 1$; $p = 0,475$

2 lentelės tęsinys

Klausimas		Atsakymo variantai (proc.)				
		1	2	3	4	5
2. Teigiama OV ugdymo įtaka		Vaikų aktyvumui	Vaikų motyvacijai	Vaikų žinioms apie olimpizmą	Bendruomenės tarpusavio sklandžiam bendravimui	Kita (pvz., vaikų socializacijai)
Grupės	Iki 3 m.	80,8	76,9	65,4	65,4	19,2
	Daugiau nei 3 m.	100,0	82,4	70,6	82,4	8,8
χ^2 kriterijus (su Yeates'o korekcija)		$C^2 = 4,838$; $df = 1$; $p = 0,028$, ($p < 0,05$)	$C^2 = 0,038$; $df = 1$; $p = 0,845$	$C^2 = 0,022$; $df = 1$; $p = 0,881$	$C^2 = 1,448$; $df = 1$; $p = 0,229$	$C^2 = 0,627$; $df = 1$; $p = 0,428$
3. OV integravimas		Į ryto mankštą	Žaidimus	Pagrindinę ugdymo veiklą	Projektus	Kita (NFU veiklas, ekskursijas)
Grupės	Iki 3 m.	69,2	53,8	30,8	61,5	19,2
	Daugiau nei 3 m.	38,2	50,0	32,4	55,9	11,8
χ^2 kriterijus (su Yeates'o korekcija)		$C^2 = 4,495$; $df = 1$; $p = 0,034$, ($p < 0,05$)	$C^2 = 0,001$; $df = 1$; $p = 0,972$	$C^2 = 0,000$; $df = 1$; $p = 1,000$	$C^2 = 0,031$; $df = 1$; $p = 0,860$	Fišerio testas $p = -0,482$
4. IT technologijos ugdymo procese		Išmanios grindys	Interaktyvi siena	Išmanioji lenta	Netaikau	Kita (multimedija, planšetiniai kompiuteriai)
Grupės	Iki 3 m.	34,6	19,2	61,5	7,7	50,0
	Daugiau nei 3 m.	47,1	20,6	50,0	2,7	50,0
χ^2 kriterijus (su Yeates'o korekcija)		$C^2 = 0,496$; $df = 1$; $p = 0,481$	$C^2 = 0,000$; $df = 1$; $p = 1,000$	$C^2 = 0,395$; $df = 1$; $p = 0,530$	Fišerio testas $p = 0,574$	$C^2 = 0,000$; $df = 1$; $p = 1,000$
5. Išmanios programėlės, platformos, naudojamos ugdymo procese		Jutubas	„Walk15“	Feisbukas	Nenaudoju	Kita (pvz., tiktokas, instagramas)
Grupės	Iki 3 m.	76,9	46,2	80,8	7,7	26,9
	Daugiau nei 3 m.	91,2	17,6	94,1	2,9	26,5
χ^2 kriterijus (su Yeates'o korekcija)		Fišerio testas $p = 0,157$	$C^2 = 4,425$; $df = 1$; $p = 0,035$, ($p < 0,05$)	$C^2 = 1,417$; $df = 1$; $p = 0,234$	Fišerio testas $p = 0,574$	$C^2 = 0,000$; $df = 1$; $p = 1,000$
6. Asmeniniai pedagogų pokyčiai dalyvaujant programoje „Olimpinė karta“		Geriau sekasi bendrauti su kolegomis	Tvirčiau kalbu prieš auditoriją	Esu supratingesnis aplinkinių atžvilgiu	Sąmoningai renkuosi būti FA	Kita
Grupės	Iki 3 m.	76,9	42,3	65,4	69,2	23,1
	Daugiau nei 3 m.	76,5	47,1	61,8	82,4	26,5
χ^2 kriterijus (su Yeates'o korekcija)		$C^2 = 0,000$; $df = 1$; $p = 1,000$	$C^2 = 0,011$; $df = 1$; $p = 0,917$	$C^2 = 0,000$; $df = 1$; $p = 0,986$	$C^2 = 0,779$; $df = 1$; $p = 0,377$	$C^2 = 0,000$; $df = 1$; $p = 1,000$

PASTABA: Kadangi analizuojamos 2×2 dažnių lentelės, taikant Chi kvadrato kriterijų, pritaikyta Yeates'o korekcija (angl. Yates' Correction for Continuity), o esant langelių, kurių minimali tikėtina reikšmė yra mažesnė už 5, atsižvelgta į Fišerio testą (angl. Fisher's Exact Probability Test).

Mažesnę (iki 3 m.) ir didesnę (daugiau nei 3 m.) darbo programoje „Olimpinė karta“ patirtį turinčių pedagogių tyrimo rezultatai atskleidė, kad daugiausia teigiamos įtakos OV ugdymas turi vaikų aktyvumui (80,8 ir 100 proc.), motyvacijai (76,9 ir 82,4 proc.), bendruomenės tarpusavio sklandžiam bendravimui (65,4 ir 82,4 proc.), vaikų žinioms apie olimpizmą (65,4 ir 70,6 proc.).

Nustatyta, kad ilgiau dirbantys programoje „Olimpinės kartos“ mokytojai statistiškai patikimai dažniau išvelgia teigiamą olimpinių vertybių ugdymo įtaką vaikų aktyvumui ($C^2 = 4,838$; $df = 1$; $p = 0,028$; $p < 0,05$). Efekto dydžio ir ryšio stiprumo vertinimas taikant *Phi* koeficientą parodė, kad nustatytas vidutinio stiprumo statistiškai patikimas ryšys ($\Phi = 0,345$, $p = 0,008$).

Asmeniniai pedagogų pokyčiai. Programos „Olimpinė karta“ įgyvendinimas padeda pedagogams ne tik ugdyti vertybes vaikams, bet ir tobulinti jų pačių asmeninius gebėjimus. Respondentės, dirbančios programoje „Olimpinė karta“, nurodė, kad olimpinių vertybių ugdymo patirtis daro įtaką jų pačių asmenybės pokyčiams. Abiejų grupių mokytojos pažymėjo, kad geriau sekasi bendrauti su kolegomis, jos tampa supratingesnės kolegų atžvilgiu ($p > 0,05$). Net 82,4 proc. didesnę patirtį (daugiau nei 3 m.) turinčių pedagogių nurodė, kad sąmoningai renkasi fiziškai aktyvias veiklas.

Informacinių technologijų (IT) naudojimas tapo svarbia priemone ugdant olimpines vertybes. Abiejų grupių pedagogai vienodai dažnai naudoja IT technologijas ugdymo procese (multimedija, planšetiniai

kompiuteriai, jei turi – interaktyvią sieną), tačiau mažiau patirties turintys pedagogai dažniau naudoja išmaniąją lentą (61,5 proc.), o labiau patyrę pedagogai – išmaniąsias grindis (47,1 proc.). Tai rodo, kad skaitmeninės priemonės tampa svarbia ugdymo dalimi, leidžiančia kūrybiškai perteikti olimpinės vertybes.

Pedagogai naudoja ne tik IT, tačiau ir įvairias išmaniąsias programėles, platformas ugdymo procese. Analizuojant duomenis nustatyta, kad didesnę (daugiau nei 3 m.) patirtį turintys nariai ugdymo procese dažniau naudoja „Youtube“ (91,2 proc.) ir „Facebook“ (94,1 proc.), o kitų (pvz., „Tik Tok“ ir „Instagram“) programėlių naudojimas abiejose mokytojų grupėse buvo panašus (26,9 ir 26,5 proc.), tarp abiejų grupių atsakymų statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ($p > 0,05$). Tiek nauji nariai, tiek didesnę patirtį turintys mokytojai atitinkamai (46,2 ir 17,6 proc.) naudoja „Walk15“ programą, tačiau gautų duomenų analizė parodė, kad nauji „Olimpinės kartos“ programos nariai statistiškai patikimai dažniau naudoja „Walk15“ programėlę ($C^2 = 4,425$; $df = 1$; $p = 0,035$, $p < 0,05$). Efekto dydžio ir ryšio stiprumo vertinimas ir interpretacija

taikant Φ koeficientą parodė, kad nustatytas vidutinio stiprumo statistiškai patikimas ryšys ($\Phi = 0,308$, $p = 0,017$) tarp programėlės „Walk15“ naudojimo dažnumo ir pedagogių darbo programoje „Olimpinės karta“ patirties.

Lyginant pedagogių, dirbančių programoje „Olimpinė karta“, atsakymus pagal narystės patirtį, nustatyta, kad turintys mažiau nei 3 m. patirtį dažniau OV integruoja į ryto mankštas (69,2 proc.), į projektines veiklas (61,5 proc.), į žaidimus (53,8 proc.) ir į neformalias ugdymo veiklas (pvz., ekskursijas, žygius ir kt.), o ilgiau šią programą darbe taikantys (daugiau nei 3 m.) daugiau dėmesio skiria pagrindinei ugdomajai veiklai (32,4 proc.).

Nustatyta, kad mažesnę (iki 3 m.) patirtį turintys pedagogai statistiškai patikimai dažniau olimpinių vertybių ugdymą integruoja į ryto mankštas ($C^2 = 4,495$; $df = 1$; $p = 0,034$, $p < 0,05$) (2 lentelė). Efekto dydžio ir ryšio stiprumo vertinimas taikant Φ koeficientą parodė, kad nustatytas vidutinio stiprumo statistiškai patikimas ryšys ($\Phi = 0,345$, $p = 0,008$) tarp olimpinių vertybių ugdymo integravimo į ryto mankštas ir pedagogių darbo programoje „Olimpinė karta“ patirtį.

3 lentelė

Pedagogių, dalyvaujančių programoje „Olimpinė karta“, nuomonių skirtumai pagal dalyvavimo programoje trukmę

Eil. Nr.	Teiginiai	Dalyvavimo OVUP programoje trukmė	Rangų vidurkis	Mano ir Vitnio kriterijaus z reikšmė	p
FBS GEBĖJIMAI					
1.	Kaip vertinate olimpinio švietimo veiklą jūsų įstaigoje?	Iki 3 m.	29,72	-0,404	0,687
		Daugiau nei 3 m.	31,52		
2.	Kaip dažnai integruojate OV ugdymą į veiklas?	Iki 3 m.	30,60	-0,055	0,956
		Daugiau nei 3 m.	30,37		
3.	Ar jums pakanka informacijos ir žinių įgyvendinti LTOK veiklas ir projektus?	Iki 3 m.	31,85	-0,732	0,464
		Daugiau nei 3 m.	27,73		
4.	Kaip jūs vertinate savo įsitraukimą į programą „Olimpinė karta“?	Iki 3 m.	27,59	-1,549	0,121
		Daugiau nei 3 m.	34,31		

Pastaba. * – reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$; ** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,01$; *** – reikšmingumo lygmuo $p < 0,001$.

Siekiant įvertinti ilgiau (daugiau nei 3 m.) ir trumpiau (iki 3 m.) programoje „Olimpinė karta“ dirbančių respondencijų nuomones, išanalizuoti atsakymų rangų vidurkiai (3 lentelė). Mano ir Vitnio kriterijus neparodė statistiškai reikšmingų skirtumų tarp abiejų grupių respondencijų, nors yra tendencija, kad turinčios didesnę dalyvavimo programoje „Olimpinė karta“ patirtį linkusios geriau vertinti

švietimo veiklą savo įstaigoje (rangų vidurkis 31,52) ir aukštesniais balais vertina asmeninį įsitraukimą į programą „Olimpinė karta“ (rangų vidurkis 34,31). Mažesnę patirtį turinčios pedagogės dažniau linkusios teigti, kad pakanka informacijos ir žinių įgyvendinti LTOK veiklas ir projektus (rangų vidurkis 31,85) ($p > 0,05$). Statistiškai patikimo ryšio tarp kintamųjų nebuvo nustatyta.

Diskusija

Šiuo tyrimu buvo siekiama atskleisti ikimokyklinio ugdymo mokytojų, dalyvaujančių programoje „Olimpinė karta“, patirtis, ugdant priešmokyklinio amžiaus vaikų olimpines vertybes.

Tyrimo rezultatai patvirtina, kad olimpinių vertybių ugdymas svarbus jau ikimokykliniame amžiuje ir daro didelį poveikį formuojant vaikų įsitikinimus, supratimą apie pagarbą kitiems, draugystę, požiūrį į fizinį aktyvumą. Kaip teigia A. Budreikaitė (2011), V. Žilionytė ir S. Poteliūnienė (2012), labai svarbu supažindinti įvairaus amžiaus vaikus su vertybių pasauliu tiek formaliojo, tiek ir neformaliojo ugdymo proceso metu, šis uždavinys turi socialinę bei dorovinę vertę, o ugdymo įstaigos tampa viena svarbiausių vaikų ugdymo institucijų, kurios privalo ieškoti naujų, šiuolaikinių darbo su mokiniais formų bei metodų. A. Budreikaitės, V. Kontautienės ir E. Kržanavičiaus (2022) nuomone, vienas iš ugdymo tikslų yra visuomenės vertybių perdavimas iš kartos į kartą, o perteikiant šias vertybes, itin svarbus vaidmuo tenka pedagogams.

P. de Kubertenas organiškai sujungė sportą ir švietimą, propaguodamas „olimpiadą kaip švietimą“, ir akcentavo holistinį jaunimo tobulėjimą dalyvaujant sportinėje veikloje (Deng, 2024). Olimpinių vertybės – džiaugsmas, kilnus elgesys, pagarbą kitiems, tobulumo siekimas, kūno, valios ir proto darna – tebėra aktualios (TOK, 2017). Tai patvirtina ir P. Martinkėno bei T. Sauliaus (2023) atlikta mokslinių publikacijų analizė, kuri atskleidė, kad kasmet daugėja publikacijų olimpinių vertybių ugdymo tematika.

Tyrimo metu buvo siekiama atskleisti, kokiomis priemonėmis pedagogai ugdo olimpines vertybes priešmokykliniame amžiuje ir kokių pasiekia rezultatų.

Olimpinių vertybių ugdymas skatina susidomėjimą fizine veikla per žaidimų procesą (Lukoševičienė, 2023). Pasak B. Mačiulienės (2021), žaisdami judriuosius žaidimus vaikai ne tik gerina fizinę būklę, bet ugdo bendradarbiavimo, bendrystės ir komunikacinius įgūdžius. Ugdymasis per žaidimus skatina įvairias vaikų kompetencijas, todėl olimpinių vertybių ugdymo programa itin gerai pritaikyta vaikams. R. Naulas (2008) akcentuoja, kad olimpinių vertybių ugdymas neturėtų apsiriboti tik formaliosiomis sporto veiklomis, ir teigia, jog olimpinių vertybių ugdymas turi būti plėtojamas įvairiomis formomis taikant įvairius pedagoginius

metodus, siekiant ugdyti visapusišką asmenybę, įskaitant moralinį ir etinį ugdymą. Mūsų tyrimas parodė, kad mokytojai taiko skirtingus ugdymo metodus ir formas, pavyzdžiui, žaidimus, projektines veiklas, kiek mažiau ryto mankštas, kurios padeda kūrybiškai integruoti olimpines vertybes į kasdienį ugdymo procesą, šiose veiklose pagrindinį dėmesį skirdami olimpinių vertybių ugdymui.

Tyrimo dalyvavusios mokytojos dažniausiai olimpines vertybes integruoja į pagrindinę ugdymąją veiklą ir įvairias neformaliojo ugdymo veiklas. Palyginus abi mokytojų grupes, nauji nariai integruoja olimpinių vertybių ugdymą į daugiau veiklų nei ilgiau dirbantys nariai. J. Rožanovskos ir V. Gerasimovičienės (2023) tyrime taip pat nustatyta, kad mokytojai, tapę „Olimpinės kartos“ programos nariais ir dirbantys pagal OVUP, dažniausiai olimpines vertybes integruoja į FA renginius, fizinio ugdymo užsiėmimus, taip pat į bendras ugdomąsias veiklas bendruomenės švenčių metu, į kasdienes mankštas, sporto šventes, sporto pramogas ir kt.

Kitas svarbus aspektas yra bendruomenės dalyvavimas olimpinių vertybių ugdyme. Tyrimo buvo atkreiptas dėmesys į renginius ir projektus, kuriuos ikimokyklinio ugdymo mokytojai įgyvendina savo įstaigoje su ugdytiniais ir jų tėvais, siekdami įprasminti olimpinių vertybių svarbą. Mūsų ir kitų autorių (Russel, 2020; Park ir Lim, 2022) gauti tyrimo rezultatai patvirtina, koks svarbus neformaliajame ugdyme bendruomenės dalyvavimas, įtraukiant tėvus ar kitus šeimos narius į įvairius fizinio aktyvumo renginius ir projektus. D. Russellas (2020) savo tyrimuose pabrėžia, jog tėvų ir kitų bendruomenės narių dalyvavimas įvairiuose fizinio aktyvumo renginiuose didina vaikų susidomėjimą sportu bei stiprina socialinius ryšius. Mūsų tyrimas parodė, kad ilgiau „Olimpinės kartos“ programoje dirbantys mokytojai dažniau dalyvauja įvairiuose FA ir sporto renginiuose, kuriuose įtraukiami ir šeimos nariai, tokiuose kaip „Vilties bėgimas“, „Mano šeima bėga“, „Augame olimpiečiais“, „Futboliukas“ ir kitose Riukkpa organizuojamose veiklose bei projektuose. Įtraukiant tėvus į bendras veiklas, svarbu stiprinti vaikų olimpines vertybes ir skatinti šeimos narių fizinį aktyvumą.

Mūsų tyrimas parodė, kad olimpinių vertybių ugdymo programa ir įgyvendinimas Lietuvoje yra įtraukus ir jungia bendruomenes bei jų narius. Olimpinių vertybių programa aprėpia ugdytoją ir ugdytinį, jų tarpusavio sąveiką bei nuolatinį grįžtamąjį

ryšį. Ypatingas dėmesys skiriamas vaikams dalyvaujant fizinėse veiklose, kai per sportą ir žaidimus skatinamas vertybių ugdymas, fizinis aktyvumas, draugystė, bendrystė, komunikacija, bendradarbiavimas, taigi, programa „Olimpinė karta“ sėkmingai įgyvendinama daugelyje Lietuvos miestų.

Mūsų tyrimas atskleidė, kad mokytojos ugdymo procese taiko įvairias informacines technologijas, siekdamos kūrybiškiau perteikti olimpinės vertybes ugdytiniams (naudoja išmaniąsias grindis ar išmaniąją lentą, multimediją, planšetinius kompiuterius ir kt.). M. Ignatavičienė (2024), tyrinėjusi ikimokyklinio amžiaus vaikų olimpinių vertybių ugdymą dalyvaujant programoje „Olimpinė karta“, nustatė, kad palyginus pedagogų atsakymus pagal jų dalyvavimo šioje programoje trukmę, išryškėjo, jog nauji „Olimpinės kartos“ programos nariai (iki 3 m. patirties) labiau linkę savo darbe naudoti informacines technologijas (IT), negu turintys ilgesnę (daugiau nei 3 m.) patirtį.

Olimpinių vertybių ugdymas apima kognityvų, socialinių bei emocinių ir fizinį ugdymą (Binder, 2007). D. L. Binder (2012) pažymi, kad olimpinės vertybės turi būti integruotos ne tik į sportinę veiklą, bet ir į kasdienį ugdymo procesą, įtraukiant kognityvinį ir socialinį ugdymą. Tai sutampa su mūsų tyrimo rezultatais, kurie parodė, jog dirbantys daugiau nei 3 m. programoje „Olimpinė karta“ pedagogai dažniau pastebi teigiamą olimpinių vertybių ugdymo poveikį vaikų socialiniams įgūdžiams, tokiems kaip draugiškumas, pagarba taisyklėms ir gebėjimas dirbti komandoje. Patyrusios (daugiau nei 3 m.) programoje dirbančios mokytojos pastebi daugiau ugdytinių pokyčių nei dirbančiosios trumpiau (iki 3 m.): jos pažymi, kad vaikai geba geriau valdyti emocijas, teikti pagalbą ir palaikymą, labiau domisi sporto šakomis ir patys tampa aktyvesni. Taigi, olimpinių vertybių ugdymas reikšmingai prisideda prie vaikų socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymo.

J. Rožanovskos ir V. Gerasimovičienės (2023) atlikto tyrimo duomenys taip pat patvirtina mūsų tyrimo rezultatus ir atskleidžia teigiamus olimpinių vertybių ugdymo pokyčius. Pasak minėtų autorių, pastebimi teigiami pokyčiai ikimokyklinio amžiaus vaikų elgesyje: vaikai dažniau laikosi žaidimo taisyklių ir įvairių susitarimų, tampa draugiškesni, tolerantiškesni, pagarbesni vienas kito atžvilgiu, gerėja vaikų socializacija, komunikacija (Rožanovska ir Gerasimovičienė, 2023). Kaip teigia D. Kelmendi, B. Hvizu ir F. Arifi (2024), olimpizmo filosofija

skatina laikytis taikos ir sąžiningo žaidimo principų ir kurti taikią visuomenę, o žvelgiant į ateitį, tai labai svarbu formuojant sporto raidą ir siekiant geresnio supratimo tarp tautų.

Tyrimo duomenys atskleidė, kad „Olimpinės kartos“ programoje dirbantys pedagogai turi skirtingą darbo programoje patirtį. Šiuos skirtumus lemia skirtingos darbo sąlygos, infrastruktūra ir turimos priemonės, santykiai kolektyve, tačiau ilgiau ar trumpiau programoje dirbantys ikimokyklinio ugdymo pedagogai teigia, kad olimpinių vertybių ugdymas skatina tobulėti ir vaikus, ir mokytojus. D. Park ir S. Lim (2022) tyrimai atskleidžia, kad dalyvavimas olimpinio ugdymo programose daro teigiamą poveikį pedagogų asmeniniam ir profesiniam tobulėjimui ir pastebi, kad, dalyvaudami tokiose programose, pedagogai patobulina savo lyderystės ir komunikacijos įgūdžius, tai sutampa su mūsų tyrimo rezultatais, patvirtinusiems, kad ilgiau programoje dirbantys pedagogai sąmoningiau renkasi aktyvias veiklas bei patobulina viešojo kalbėjimo įgūdžius. Taigi, mūsų gauti rezultatai rodo, kad olimpinių vertybių ugdymas sukuria pridėtinę vertę ne tik vaikams, bet ir mokytojams.

Tyrimo buvo svarbu išsiaiškinti ir iššūkius, su kuriais susiduria pedagogės, dalyvaudamos programoje „Olimpinė karta“ ir ugdydamos olimpinės vertybes. Remiantis atlikto tyrimo duomenimis, pastebėta, kad ikimokyklinio ugdymo programos „Olimpinė karta“ mokytojos patiria ir sunkumų. Naujos narės dažniau susiduria su tokiais sunkumais kaip žinių stoka, komunikavimo ir lyderio savybių trūkumas, viešo kalbėjimo baimė. Ilgiau dirbančios „Olimpinės kartos“ programoje mokytojos skundėsi reikiamų priemonių ir inventoriaus, sporto erdvių trūkumu, nepalankiomis darbo sąlygomis, netinkamais darbo grafikai, administracijos palaikymo ir motyvacijos stoka. D. L. Binder (2012) savo tyrimuose pabrėžia, kad olimpinio ugdymo sėkmė labai priklauso nuo pedagogų mokymosi ir gebėjimo taikyti vertybes įvairiuose kontekstuose. Mūsų tyrimo duomenų analizė rodo, kad mokytojams labai reikalinga pagalba ir mokymai, ugdant viešo kalbėjimo, komunikavimo gebėjimus, ypač naujai į programą „Olimpinė karta“ įsijungusiems ir mažesnę (iki 3 m.) patirtį turintiems nariams, o dalyvavimas lyderystės ugdymo programose labai svarbus, siekiant užtikrinti sėkmingą olimpinių vertybių ugdymą.

Tyrimo ribotumai

Mūsų tyrimas apėmė tik ikimokyklinio ugdymo pedagogų, dirbančių priešmokyklinio ugdymo grupėse, patirčių dalyvaujant programoje „Olimpinė karta“ analizę. Lietuvoje šią programą įgyvendina ne tik ikimokyklinio ugdymo įstaigos, bet ir bendrojo ugdymo mokyklos, o olimpinis švietimas bedrąja prasme apima visą formalųjį ir neformalųjį ugdymą bei sportą. Judėjimo įkūrėjas Pjeras de Koubertenas (*Pierre de Coubertin*) tikėjo, kad olimpinis judėjimas remiasi žmonių išsipareigojimu, susijusiu su moralinėmis ir etinėmis žmogaus vertybėmis plačiau. Šios vertybės ir jų ugdymas yra sudėtingas procesas, kuris atspindi kituose žmogaus ir sportininko gyvenimo aspektuose ir turi įtakos visuomenei, šeimai ir bendruomenei, kurioje jie gyvena (Rocha, Hong ir Gratao, 2023; Binder, 2005).

Visuomenei vystantis globalių iššūkių ir visuomeninių pokyčių kontekste, vertybių samprata kinta. Literatūroje nurodomos skirtingos olimpinės vertybės (Rocha, Hong ir Gratao, 2023; Pruschenck ir Kurscheidt, 2017; Rabelo et al., 2016; Chatziefstathiou, 2005). J. Koenigstorferis ir H. Preussas (2018) patvirtina, kad olimpinės vertybės, bėgant metams, keitėsi.

L. D. Binder (2007) išskyrė penkias olimpines vertybes – tikslo siekimas, garbingas elgesys, pagarba, džiaugsmas, kūno, valios ir minčių darna. Tarptautinis olimpinis komitetas nuo 2017 m. olimpinėmis vertybėmis įvardija draugystę, tobulėjimą ir pagarbą. D. Chatziefstathiou (2012) nurodo, kad paralimpinėmis vertybėmis laikoma drąsa, ryžtas, įkvėpimas ir lygybė. Šiuo metu Tarptautinis paralimpinis komitetas paralimpinėmis vertybėmis laiko drąsą, ryžtą, įkvėpimą (lygybė nėra TOK įvardijama kaip oficiali olimpinų vertybių dalis). Įvairiuose moksliniuose tyrimuose aptinkami įvairūs olimpinų vertybių matmenys (Chatziefstathiou, 2005; Koenigstorfer ir Preuss, 2018). D. Chatziefstathiou (2005) siūlo, kad fiksuoto olimpinų vertybių sąrašo neturėtų būti. D. Hwang ir I. Henry (2023) teigia, jog svarbu pakartotinai grįžti prie olimpinų vertybių ugdymo tyrinėjimo. Tai patvirtina ir T. Dengas (2024), kuris teigia, kad ateities moksliniai darbai reikalauja nuodugnesnio olimpinų vertybių tyrinėjimo įvairiuose kontekstuose.

Nors mūsų tyrimas parodė reikšmingą olimpinų vertybių ugdymo naudą ikimokyklinio amžiaus

vaikams ir pedagogams, kiti tyrimai atskleidžia dar platesnę šio ugdymo reikšmę. Ateities tyrimai turėtų dar labiau išplėsti žinias apie tai, kaip olimpinų vertybių ugdymas gali prisidėti prie visapusiško asmens ugdymo bei pedagogų profesinio tobulėjimo.

Išvados

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad dalyvavimas „Olimpinės kartos“ programoje veiksmingai formuoja vaikų socialinius įgūdžius ir emocinį intelektą. Pedagogai pastebėjo, kad vaikai tampa draugiškesni, labiau susitelkia į veiklas, jaučia pagarbą kitiems ir geriau valdo emocijas. Šios veiklos teigiamai veikia vaikų aktyvumą ($p < 0,05$) ir motyvaciją, o labiau patyrę pedagogai pastebi didesnę poveikį vaikų žinioms apie olimpizmą ir bendruomenės tarpusavio santykiams. Olimpinų vertybių ugdymas daro teigiamą įtaką ne tik ugdytiniais, bet ir patiems ikimokyklinėje ugdymo įstaigose dirbantiems pedagogams.

Pedagogų patirtis yra svarbus veiksnys, lemiantis olimpinų vertybių ugdymo sėkmę. Mažiau patirties turintys pedagogai statistiškai reikšmingai dažniau susiduria su komunikavimo gebėjimų trūkumu ($p < 0,01$), tačiau dažniau ugdymui naudoja išmaniąsias programas, tokias kaip „Walk15“ ($p < 0,05$) bei olimpinų vertybių ugdymą dažniau integruoja į ryto mankštas ($p < 0,05$). Didensnę (daugiau nei 3 m.) patirtį turintys pedagogai dažniau pastebi olimpinų vertybių ugdymo įtaką vaikų aktyvumui ($p < 0,05$).

Pedagogai teigiamai vertina olimpinio švietimo poveikį, o programos veiklos padeda ugdyti tiek vaikų fizinį aktyvumą, tiek vertybinius įgūdžius, tiek įtraukti bendruomenę.

Sunkumai, su kuriais susiduria pedagogai, ugdydami olimpines vertybes, skiriasi pagal pedagogų patirtį: mažiau patirties turintys pedagogai dažniau susiduria su komunikavimo gebėjimų trūkumu ($p < 0,01$), žinių ir lyderio savybių, pasitikėjimo savimi stoka, baime prisiimti atsakomybę ir kt. ($p > 0,05$). Šios problemos atskleidžia poreikį taikyti papildomas priemones, skirtas pedagogų įgūdžiams tobulinti ir paramai užtikrinti (organizuoti mokymus komunikacijos gebėjimams, lyderystės, pasitikėjimo savimi įgūdžiams ugdyti, užtikrinti materialinę ir administracijos paramą bei sklandžią komunikaciją kolektyve).

LITERATŪRA

1. Binder, D. (2007). *Teaching Olympism in schools: Olympic education as a focus on values education. International Olympic Committee.*
2. Binder, D. (2012). *Olympic values education: Evolution of pedagogy. Educational Review*, 64(3), 275–302. <https://doi.org/10.1080/00131911.2012.676539>
3. Binder, D. L. (2005). Teaching Olympism in schools: Olympic Education as a focus on values education: university lectures on the Olympics. In *Paper presented at the Internacional Chair in Olympism (IOC-UAB)*, Barcelona. Prieiga internetu: <http://olympicstudies.uab.es/lectures/web/pdf/binder.pdf>.
4. Biontienė, Z. ir Budreikaitė, A. (2013). Olimpinių ugdymo programų kūrimas ir realizavimas Lietuvos ikimokyklinio ugdymo įstaigose. *Sporto mokslas*, 74(4), 35–44.
5. Budreikaitė, A. (2011). *The Expression and Development of Adolescents' Moral Values on The Basis of the Olympic Education. The summary of doctoral dissertation.* Klaipėda, Klaipėda University.
6. Budreikaitė, A., Kontautienė, V. ir Kržanavičius, E. (2022). Sportuojančių ir nesportuojančių mokinių požiūris į olimpines vertybes. *Sporto mokslas*, 2(102), 77–83, <https://doi.org/10.15823/sm.2022.102.9>
7. Chatziefstathiou, D. (2005). Olympism in the social realm: Responses to a changing world. *International Journal of the History of Sport*, 22(6), 623–643.
8. Chatziefstathiou, D. (2012). Olympic education and beyond: Olympism and value legacies from the Olympic and Paralympic Games. *Educational Review*, 64(3), 385–400. <https://doi.org/10.1080/00131911.2012.696094>
9. Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. (2 nd ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum.
10. Deng, T. (2024). Revelations of the Olympic new generation: The intersection of post-00s athleticism and youth education. *Academic Journal of Humanities & Social Sciences*, 7(9), 76–81. <https://doi.org/10.25236/AJHSS.2024.070913>
11. Hwang, B. ir Henry, I. (2023). Identifying the field of Olympic education: A meta-narrative review. *European Sport Management Quarterly*, 23(2), 561–585. <https://doi.org/10.1080/16184742.2021.1895861>
12. Ignatavičienė, M. (2024). *Priešmokyklinio amžiaus vaikų olimpinių vertybių ugdymas dalyvaujant programoje „Olimpinė karta“.* Magistro darbas. Klaipėdos universitetas.
13. Kelmendi, D., Hvizu, B. ir Arifi, F. (2024). Olympism and role of Olympic values in sport. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 8(2), 3–7.
14. Koenigstorfer, J. ir Preuss, H. (2018). Perceived values in relation to the Olympic Games: Development and use of the Olympic Value Scale. *European Sport Management Quarterly*, 18(5), 607–632. <https://doi.org/10.1080/16184742.2018.1446995>
15. Lietuvos tautinis olimpinis komitetas. (2023). *Olimpinė karta* [žiūrėta 2023–10–06]. Prieiga internetu: <https://www.ltok.lt/olimpine-karta>.
16. Lukoševičienė, R. (2023). „Aušra“ olimpinių vertybių ugdymo kelyje [žiūrėta 2023 m. gruodžio 6 d.]. Prieiga internetu: <https://www.svietimonaujienos.lt/ausra-olimpiniu-vertybiu-ugdymo-kelyje>.
17. Mačiulienė, B. (2021). Žaidimo nauda: kaip žaidimais paremtas mokymasis padeda vystyti vaiko gebėjimus [žiūrėta 2023 m. gruodžio 4 d.]. Prieiga internetu: <https://www.svietimonaujienos.lt/zaidimo-nauda-kaip-zaidimais-paremtas-mokymasis-padedavystyti-vaiko-gebėjimus>.
18. Martinkėnas, P. ir Saulius, T. (2023). Olimpinių vertybių ugdymo tyrimų metmenys (p. 37). In *Tarptautinė mokslinė-praktinė konferencija „Sportininkų rengimo valdymas ir sportininkų darbingumą lemiantys veiksniai“.* Programa ir pranešimų tezės. Lietuvos sporto universitetas.
19. Naul, R. (2008). *Olympic Education*. Meyer & Meyer Sport.
20. Park, S. ir Lim, D. (2022). *Applicability of Olympic Values in Sustainable Development* [žiūrėta 2023-12-08]. <https://doi.org/10.3390/su14105921>
21. Pruschenck, T. ir Kurscheidt, M. (2017). Olympic values and their socioeconomic impact. *Journal of Sport & Social Issues*, 41(5), 405–420. <https://doi.org/10.1177/0193723517727832>
22. Rabelo, I. S., Peixoto, E. M., Nakano, T. ir Rubio, K. (2016). Olympic and humanitarian values assessment in education: Proposal of a measuring instrument. *Revista Brasileira de Psicologia Do Esporte*, 6(2), 26–41.
23. Rocha, C. M., Hong, H. J. ir Gratao, O. A. (2023). Involvement with the Olympic and Paralympic Games and the values of sport. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events*, 15(3), 353–376. <https://doi.org/10.1080/19407963.2021.1944169>
24. Rožanovska, J. ir Gerasimovičienė, V. (2023). Olimpinių vertybių ugdymo, kaip švietimo įvairovės skatinimo ikimokykliniame amžiuje, programos sklaida. *Sporto mokslas*, 2(104), 82–91.
25. Russell, D. (2020). Community engagement in Olympic values education: The role of parental involvement. *Sport, Education and Society*, 25(2), 200–215. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1681507>
26. Smalinskaitė, I. (2003). *Moksleivių olimpinis ugdymas kaip pedagoginė sistema: daktaro disertacija* [rankraštis]. Vilnius: VPU.
27. TOK. (2017). *Olimpinių vertybių ugdymo programa*. Tarptautinis olimpinis komitetas, Olimpinių kultūros ir paveldo fondas. Lozana: Šveicarija. Prieiga internetu: www.olympic.org/ovep.
28. Žilionytė, V. ir Poteliūnienė, S. (2012). Olimpinių ugdymo programos realizavimą Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklose skatinantys ir apsunkinantys veiksniai. *Sporto mokslas*, 1(67), 45–51.

EXPERIENCES OF PRESCHOOL TEACHERS PARTICIPATING IN THE “OLYMPIC GENERATION” PROGRAM

*Monika Ignatavičienė, Assoc. Prof. Dr. Asta Beniušienė, Assoc. Prof. Dr. Vytė Kontautienė
Klaipėda University*

SUMMARY

Various initiatives have been implemented aiming to promote children's physical activity, one of which is the “Olympic Generation” program. This long-term program has been successfully running for 18 years. The “Olympic Generation” program focuses on educating children and youth about Olympic values and promoting sports as an educational tool in Lithuania. The program is implemented by the Lithuanian National Olympic Committee. In recent years, numerous training sessions have been organized for teachers to familiarize them with the Olympic Values Education Program (OVEP), which emphasizes innovative work with children of various ages, incorporating Olympic philosophy, values, symbols, and physical activities (IOC, 2017).

The purpose of this study is to explore the experiences of teachers participating in the “Olympic Generation” program in fostering Olympic values among preschool children.

Research methods. Analysis of scientific literature, quantitative method – a survey. 60 pedagogues from Lithuanian pre-school education institutions participating in the “Olympic Generation” program took part in the study. Respondents were divided into two groups according to their work experience in the program – up to 3 years and over 3 years. Data were collected during a questionnaire survey in 2024.

Research results. Teachers most frequently integrate Olympic values through games, projects, morning exercises, core educational activities, and informal education. These values are developed through team games, relay races, and individual progress. Respondents reported challenges such as a lack of knowledge and leadership skills, as well as difficulties incorporating Olympic values into the educational curriculum. The main obstacles included unfavorable working conditions and insufficient resources. The research identified a need for more training courses, seminars for teachers, greater parental involvement, teamwork within the school community, and administrative support in order to enhance the successful teaching of Olympic values in preschool OVEP. Positive impacts of teaching Olympic values in children were observed in playful situations, improved peer relationships, support, and emotional regulation. Children became friendlier, showed greater respect for others, focused more on tasks, developed a greater interest in sports, and became more active.

Conclusions. The research results revealed that participation in the “Olympic Generation” program effectively shapes children's social skills and emotional intelligence. Teachers observed that children became friendlier, more focused, more respectful towards others, and better at managing their emotions. These activities positively influenced children's physical activity ($p < 0.05$) and motivation, with more experienced teachers noting a greater impact on children's knowledge of Olympic ideals and community relations. Olympic value education had a positive effect not only on children but also on the teachers themselves. Teacher experience is a crucial factor in the success of Olympic value education. Teachers with less experience statistically faced communication skill challenges more frequently ($p < 0.01$), yet they were more likely to use smart apps like “Walk15” ($p < 0.05$) and to integrate Olympic value education into morning exercises ($p < 0.05$). Teachers with over 3 years of experience noticed a more significant impact of Olympic values on children's physical activity ($p < 0.05$). Teachers evaluated the impact of Olympic education positively, and the program's activities helped develop both physical activity and values in children, as well as engage the community. The challenges teachers face in teaching Olympic values vary based on experience: less experienced teachers more often struggle with communication skills ($p < 0.01$), leadership, and self-confidence, indicating a need for training and support.

Keywords: physical activity, Olympic values, programme “Olympic Generation”.

INFORMACIJA AUTORIAMS / INFORMATION FOR AUTHORS

Bendroji informacija:

Žurnalui pateikiami originalūs, neskelbti kituose leidiniuose straipsniai, juose skelbiama medžiaga turi būti nauja, teisinga ir tiksli, logiškai išanalizuota ir aptarta. Mokslinio straipsnio apimtis – iki 12–15 puslapių (skaičiuojant tekstą, paveikslus ir lenteles).

Straipsniai skelbiami lietuvių arba anglų kalbomis su išsamiais santraukomis lietuvių ir anglų kalbomis.

Straipsniai siunčiami žurnalo „Sporto mokslas“ atsakingajam sekretoriui šiuo elektroniniu paštu: sm@loa.lt.

Gaunami straipsniai registruojami. Straipsnio gavimo data nustatoma pagal el. pašto gauto straipsnio laiką.

Straipsnio struktūros ir įforminimo reikalavimai:

Antraštinis puslapis: 1) trumpas ir informatyvus straipsnio pavadinimas; 2) autorių vardai ir pavardės, mokslo vardai ir laipsniai; 3) institucijos, kurioje atliktas tiriamasis darbas, pavadinimas; 4) autoriaus, atsakingo už korespondenciją, susijusią su pateiktu straipsniu, vardas, pavardė, adresas, telefono (fakso) numeris, elektroninio pašto adresas.

Santrauka (ne mažiau kaip 400 žodžių) lietuvių ir anglų kalbomis. Santraukoje nurodomas tyrimo tikslas, objektas, trumpai aprašoma metodika, pateikiami tyrimo rezultatai ir išvados.

Raktažodžiai: 3–5 informatyvūs žodžiai ar frazės.

Išvadas. Jame nurodoma tyrimo problema, aktualumas, ištirtumo laipsnis, žymiausi tos srities mokslo darbai, tikslas. Skyriuje cituojami literatūros šaltiniai turi turėti tiesioginį ryšį su eksperimento tikslu.

Tyrimo metodai. Aprašomi originalūs metodai arba pateikiamos nuorodos į literatūroje aprašytus standartinius metodus. Tyrimo metodai ir organizavimas turi būti aiškiai išdėstyti.

Tyrimo rezultatai. Išsamiai aprašomi gauti rezultatai, pažymimas jų statistinis reikšmingumas, pateikiamos lentelės ir paveikslai.

Tyrimo rezultatų aptarimas ir išvados. Tyrimo rezultatai lyginami su kitų autorių skelbtais duomenimis, atradimais, įvertinami jų tapatumai ir skirtumai. Pateikiamos aiškios ir logiškos išvados, paremtos tyrimo rezultatais.

Literatūra. Literatūros sąrašas cituojama tik publikuota mokslinė medžiaga. Cituojamų literatūros šaltinių skaičius – 25–30. Literatūros sąrašas šaltiniai numeruojami ir vardinami abėcėlės tvarka pagal pirmojo autoriaus pavardę. Pirmą vardijami šaltiniai lotyniškais rašmenimis, paskui – slaviškais.

Literatūros aprašo pavyzdžiai:

1. Bekerian, D. A. (1993). In search of the typical eyewitness. *American Physiologist*, 48, 574–576.

2. Štaras, V., Arelis, A., Venclovaite, L. (2001). Lietuvos moterų irklotojų treniruotės vyksmo ypatumai. *Sporto mokslas*, 4(26), 28–31.

3. Stonkus, S. (Red.) (2002). *Sporto terminų žodynas* (II leid.). Kaunas: LKKA.

Straipsnio tekstas turi būti surinktas kompiuteriu A4 lapo formatu „Times New Roman“ šriftu, 12 pt. Pustapiai turi būti numeruojami viršutiniame dešiniame krašte, pradedant antraštiniu puslapiu, kuris pažymimas pirmuoju numeriu.

Skenuotų paveikslų pavadinimai pateikiami po paveikslais surinkti „Microsoft Word“ programa. Paveikslai žymimi eilės tvarka arabiškais skaitmenimis, pateikiami tik nespaltoti.

Kiekviena lentelė privalo turėti trumpą antraštę ir virš jos pažymėtą lentelės numerį. Visi paaiškinimai turi būti tekste arba trumpame priede, išspausdintame po lentele.

Jei paveikslai ir lentelės padaryti „Microsoft Excel“ programa ir perkelti į programą „Microsoft Word“, tai reikia pateikti atskirai ir „Microsoft Excel“ programa padarytus originalius failus.

Neatitinkantys reikalavimų ir netvarkingai parengti straipsniai bus grąžinami autoriams be įvertinimo.

Kviečiame visus bendradarbiauti „Sporto mokslo“ žurnale, skelbti savo darbus.

Prof. habil. dr. Kazys MILAŠIUS
„Sporto mokslo“ žurnalo vyr. redaktorius

General information:

The articles submitted to the journal should contain original research not previously published. The material should be new, true to fact and precise, with logical analysis and discussion. The size of a scientific article – up to 12–15 printed pages.

The articles are published either in the Lithuanian or English languages together with comprehensive summaries in the English and Lithuanian languages.

The articles should be submitted to the Executive Secretary of the journal to the following E-mail address: sm@loa.lt.

All manuscripts received are registered. The date of receipt is established according to the time when article is received via E-mail.

Requirements for the structure of the article:

The title page should contain: 1) a short and informative title of the article; 2) the first names and family names of the authors, scientific names and degrees; 3) the name of the institution where the work has been done; 4) the name, family names, address, phone and fax number, E-mail address of the author to whom correspondence should be sent.

Summaries with no less than 400 words should be submitted in the Lithuanian and English languages. The summary should state the purpose of the research, the object, the brief description of the methodology, the most important findings and conclusions.

Keywords are from 3 to 5 informative words or phrases.

The introductory part. It should contain a clear statement of the problem of the investigation, the extent of its solution, the most important papers on the subject, the purpose of the study. The cited literature should be in direct relation with the purpose of the experiment in case.

The methods of the investigation. The original methods of the investigation should be stated and/or references should be given for standard methods used. The methods and procedure should be identified in sufficient detail.

The results of the study. Findings of the study should be presented comprehensively in the text, tables and figures. The statistical significance of the findings should be noted.

The discussion of the results and conclusions of the study. The results of the study should be in relationship and relevance to published observations and findings, emphasizing their similarities and differences. The conclusions provided should be formulated clearly and logically and should be based on the results of the research.

References. Only published scientific material should be included in to the list of references. The list of references – 25–30 sources. References should be listed in alphabetical order taking account of the first author. First references with Latin characters are listed, and then – Slavic.

Examples of the correct references format are as follows:

1. Bekerian, D. A. (1993). In search of the typical eyewitness. *American Physiologist*, 48, 574–576.

2. Neuman, G. (1992). Specific issues in individual sports. Cycling. In: R. J. Shepard and P.O. Astrand (Eds.). *Endurance in Sport* (pp. 582–596). New-York.

3. Dintiman, G., Ward, B. (2003). *Sports speed* (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics.

The text of the article must be presented on standard A4 paper, with a character size at 12 points, font – “Times New Roman”.

The titles of the scanned figures are placed under the figures, using “Microsoft Word” program. All figures are to be numbered consecutively giving the sequential number in Arabic numerals, only in black and white colors.

Each table should have short name and number indicated above the table. All explanations should be in the text of the article or in the short footnote added to the table. The abbreviations and symbols given in the tables should coincide with the ones used in the text and/or figures.

Once produced by “Microsoft Excel” program, figures and tables should not be transferred to “Microsoft Word” program. They should be supplied separately.

The manuscripts not corresponding to the requirements and/or carelessly prepared will be returned to the authors without evaluation.

The journal “Sporto mokslas” is looking forward to your kind cooperation in publishing the articles.

Prof. Dr. Habil. Kazys MILAŠIUS
Editor-in-Chief, Journal „Sporto mokslas“ („Sport Science“)

Sporto mokslas = Sport science : Lietuvos sporto mokslo tarybos ir Lietuvos olimpinės akademijos žurnalas / vyr. redaktorius Povilas Karoblis. – Nr. 1 (1995)-. – Vilnius : Respublikinis sporto informacijos ir specialistų tobulinimo centras, 1995-.

Sporto mokslas : Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademijos, Lietuvos olimpinės akademijos žurnalas = Sport Science : journal of Vytautas Magnus University Education Academy, Lithuanian Olympic Academy / vyr. redaktorius Kazys Milašius. – Nr. 2(106). – Kaunas : Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija ; Vilnius : Lietuvos olimpinė akademija, 2024. –

90 p. : iliustr. – Bibliografija straipsnių gale.

ISSN 1392-1401 (Print)

ISSN 2424-3949 (Online)

<http://doi.org/10.15823/sm.2024.105>

SPORTO MOKSLAS / SPORT SCIENCE
2024, Nr. 2(106)

Dizainą kūrė Romas Dubonis
Viršelio dailininkė Rasa Dočkutė
Lietuvių kalbą redagavo Danguolė Kopūstienė
Anglų kalbą redagavo Ramunė Žilinskienė
Maketavo Laura Petrauskienė

_____. Tiražas _____ egz. Užsakymo Nr. _____

Išleido
Vytauto Didžiojo universitetas
K. Donelaičio g. 58, LT-44248, Kaunas
www.vdu.lt | leidyba@vdu.lt

Spausdino
UAB „Vitae Litera“
Savanorių pr. 137, LT-44146, Kaunas
www.tuka.lt | info@tuka.lt

