

Sportista personības veidošanās un attīstība

Agita Abele¹, Peteris Egle², Aino Kuznecova³, ¹⁻³Latvian Academy of Sports Education

Kopsavilkums. Rakstā izvērtēti būtiskākie sportista personības veidošanās un attīstības faktori. Pētījumā tika pielietota teorētiskā metode – zinātniskās literatūras analīze un empīriskā – treneru anketēšana. Pētījums balstījās uz personības izpēti sistēmisko pieeju un socializācijas procesa ietekmju izvērtējumu specifiskajā sporta vidē. Iegūtie rezultāti liecina, ka sports izteikti sekmē personības attīstību pozitīvā aspektā ar specifiskās mikro un makrovīdes faktoru un individuālp psiholoģisko faktoru ietekmi.

Atslēgas vārdi: sportista personība, sports, socializācija, attīstība.

I. IEVADS

Personības attīstības process mūsdienās ir izteikti komplikēts, un to būtiski ietekmē kā reālās, tā arī virtuālās vides faktori. Lai arī sporta un kustību aktivitātes pozitīvā loma vispusīgi attīstītas personības izveidē ir paaudzū paaudzēs atzīta, tomēr ikdienā šīs ietekmes pārsvarā tiek apzinātas tikai vispārīgā izpratnes līmenī. Pētījumā pievērsāties jautājumiem – ko sports var dot personības attīstībā un kādi ir būtiskākie sportista personību veidojošie faktori.

Cilvēku attieksme pret dažāda veida kustību aktivitātēm ir izteikti atšķirīga, taču arvien lielāka vērtība tiek pievērsta sporta būtiskajai nozīmei personības individualitātes pilnveidē un socializācijas procesa norises sekmēšanā.

Sports ir daudzšķautņaina sociāla sistēma un vienlaikus arī nozīmīgs indivīda socializācijas faktors, kuru pēta daudzas zinātnes. Sporta likumā sports ir definēts kā visu veidu individuālas vai organizētas aktivitātes fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, kā arī panākumu gūšanai sporta sacensībās. Savukārt sportists, atlēts ir cilvēks, kas nodarbojas ar savu spēju attīstīšanu, pielietojot fiziskus vai citus vingrinājumus, ar nolūku sasniegt iespējami augstus sportiskus rezultātus [1].

Mūsdienās daudzi cilvēki savā personības pašrealizācijas procesā dzīves jēgu atrod sportā, it īpaši augstu sasniegumu sportā. Tā rezultātā nodarbošanās ar sportu kļūst par pamatprofesiju, kurā par veicamo darbību tiek saņemta noteikta samaksa un atbilstošas sociālās garantijas. Šādu profesionālu sportistu personības iezīmes ir ieguvušas noteiktu individualitāti, kas bieži vien visai krasi atšķiras no citu profesiju pārstāvjiem. Latvijā sports kā socializācijas faktors un sportista personības veidošanas un attīstības problēmas sporta filozofijas aspektā ir maz pētītas [2]. Darba mērķis: izvērtēt būtiskākos sportista personības veidošanos ietekmējošos faktorus. Pētījums tika balstīts uz teorētiskās analīzes un treneru aptaujas rezultātiem.

II. SPORTISTA PERSONĪBA

Sporta zinātnē filozofiskā aspektā uzmanības centrā ir sportista (atlēta) fenomens kā vienots veselums:

1) sportists kā indivīds, kuru raksturo visas cilvēkiem kopīgās raksturīgās īpašības to fiziskā un garīgā vienotībā;

2) sportists kā individualitāte, kas ietver sevī visu to unikālo, neatkārtojamo, ar ko viens sportists atšķiras no otra (fiziskie, psiholoģiskie, sociālie u.c. raksturojumi). Sportā, tāpat kā citos cilvēka darbības veidos, liela nozīme ir personības individualitātei, kurai raksturīgs noteikts sistēmiskums, savu īpašību vienotība un noturīgums;

3) sportists kā personība, kuras veidošanas un attīstību ietekmē viņa iedzimtie dotumi, vajadzības, motivācija, intereses, spējas, temperaments, raksturs, nervu darbības tips; veselības stāvoklis, dzīves un sporta veids, dzīves un sporta filozofija, dzīves pozīcija, pasaules uzskats, vērtību orientācija; pašapziņas, kompetences, prāta, gribas, emociju un jūtu sfēras attīstība u.c. faktori [3, 4, 5].

Sporta zinātnieki uzskata, ka nebūtu pareizi no sportista personības definīcijas svītrot cilvēka psihofizioloģiskās dabas elementus, kuriem tās tapšanas procesā ir ļoti svarīga loma, jo tie ne tikai tieši veido personību kā individualitāti, bet atstāj ļoti nozīmīgu iespaidu uz personības sociālās kvalitātes elementu. Ja pieturamies tikai pie sociālā elementa un pieņemam varbūtību, ka cilvēks visu mūžu var nodzīvot uz instinktu robežas ar lojalitāti pret doto sabiedrību, tad šo cilvēku uzskatīt par pilnvērtīgu personību nevar [5].

Savukārt, pievērsoties sportista sociālajām kvalitātēm, būtu jāvērtē personības:

- sociālā pozīcija;
- sociālais statuss;
- sociālo lomu funkcijas;
- vērtīborientācija;
- savstarpējo attiecību dinamika;
- uzvedības motivācija.

Visas šīs kvalitātes galu galā raksturo sportista pasaules uzskatu, sabiedrisko uzvedību, sociālo ievirzi un galvenās attīstības tendences, kas atspoguļojas sportista dzīves filozofijā.

Mūsdienās personības izpētē dominē sistēmiskā pieeja, kas ļauj analizēt personību nevis kā struktūru, bet kā sistēmu tās strukturētā veselumā. Ja struktūra ir parādību, notikumu, īpašību utt. sakārtotība pēc to nozīmības un pakļautības pakāpes, tad sistēma – kādu elementu izkārtojums noteiktās, savstarpēji nosacītās attiecībās, strukturētā veselumā, saglabājot katra elementa relatīvo patstāvību. Sistēmiskā pieeja tiek virzīta uz zinātniskās atziņas teorijas metodoloģiju

un sociālo praksi, kuras pamatā ir objektu kā sistēmu izpratne. Šī pieeja ļauj parādīt sportista personību kā:

- veselumu, kas nav uzskatāma kā sistēmas elementu summa, bet ir hipotētisks veidojums, kas nepastāv pats par sevi atrautībā no sabiedrības un kas faktiski ir visu cilvēka raksturojumu un sociāli nozīmīgu īpašību sintēze;

- unikālu sistēmu, kura veidojas un mainās socializācijas un individualizācijas procesos, adaptējoties pastāvīgi mainīgajai videi, apzinās savu vietu sabiedrībā un spēj atbildēt par saviem darbiem;

- hierarhisku vienotību elementu pakārtotībā un mijiedarbībā, kas pastāv savstarpējā personisko un makro un mikrovides faktoru ietekmē;

- autonomiju, kas attīstās ne tikai pēc vispārējiem, bet arī specifiskiem, tai raksturīgiem likumiem [4].

Sistēmiskā pieeja elementu mijiedarbībā nosacīti ļauj izdalīt:

- indivīda morfoloģiskās un funkcionālās, psihofizioloģiskās īpatnības (dzimums, vecums, temperaments, konstitucionālās īpatnības, augums, svars, ķermeņa daļu garums, atšķirīgi spēka un ātruma rādītāji, kuriem sportā ir būtiska nozīme);

- personības dominējošās sociāli nosacītās īpatnības, sociālo un morālo virzību (sociālais statuss, sociālās lomas, uzskati, pārliecība, priekšstati par dzīves jēgu, vērtīborientācija, pašnovērtējums u.c., kas balstās uz tās pasaules uzskatu un dzīves filozofiju);

- personības psihisko procesu norises īpatnības (uztvere, atmiņa, uzmanība, domāšana, runa, iztēle) un psihiskos stāvokļus (jūtas, emocijas, emocionālo virzību);

- personības vajadzības un motivācijas sfēra, kas aktivizē personības kā sistēmas attīstību, ietekmē tās uzvedības un darbības stilu;

- personības iespējas un spējas (zināšanas, iemaņas un prasmes; vispārējās, speciālās un praktiskās spējas);

- personības raksturu, kas atspoguļojas gribas un morālajās īpašībās;

- personīgo pieredzi (esošo zināšanu, iemaņu, prasmju, attieksmju un paradumu kopums);

- intuīciju kā īpašu izziņas formu, kurā loģiski sakārtotu slēdzienu vietā ir tieša jutekliskā vai intelektuālā nojausma [6].

Sistēmiskās pieejas kontekstā, sporta filozofija apskata sportista personību kā sarežģītu, individuālo iezīmju un sociāli nozīmīgu īpašību integrētu unikālu vienību, kas veidojas un attīstās konkrēti ievirzītajā socializācijas procesā ar dominējošo darbības veidu – sportu. Tieši pateicoties sporta darbībai un tās izteiktajai specifikai, sportista personībā būtiski tiek ietekmēta sociālo un individuālo īpatnību attīstība.

Sportista kā personības raksturojumi, kuri veidojušies noteiktas specifiskas darbības ietekmē, iegūst īpašas izpausmes formas. Noteiktu īpašību attīstības līmenis sportistiem, kuri nodarbojas ar atšķirīgiem sporta veidiem, ir atšķirīgs. Tas ir izskaidrojams ar daudzveidīgo sporta darbības veidu atšķirīgo psiholoģiskās ietekmes struktūru.

Katra sporta veida psiholoģiskās ietekmes specifiku nosaka sekmīgai darbībai nepieciešamie sportista personības raksturojumi:

- specifiskās psihiskās funkcijas un personības īpašības, kuras tieši saistītas ar rezultatīvu sporta darbību izpildi;

- motivācija, kas pamudina cilvēku nodarboties ar konkrēto sporta veidu un sasniegt augstus sportiskos rezultātus;

- sportista attiecību sociāli psiholoģiskais raksturs attieksmē pret citiem cilvēkiem sporta darbības procesā [7].

Lai noteiktu vērtējumu par sportistu personību raksturojošiem faktoriem un īpašībām, tika izstrādāta anketu aptauja, kurā treneri izvērtēja sportista rezultatīvai darbībai nepieciešamo specifisko personības īpašību kopumu savā pārstāvētajā sporta veidā. Aptaujās 2008.-2010.gadā piedalījās 67 sporta treneru specializācijas neklātienē nodaļas studenti ar praktizējošo treneru pieredzi un Latvijas Treneru tālākizglītības centra treneri.

Izvērtējot treneru viedokli un apkopojot visbiežāk minētās sportistiem nepieciešamās īpašības un raksturojumus, konstatējām, ka tie kopumā saskan ar dažādu sporta veidu kontekstā veiktajiem pētījumiem un sporta zinātnieku atziņām. Tā kā respondentu skaits konkrētos sporta veidos (individuālajos un komandu) bija atšķirīgs, tad rezultātu ranžēšana neatspoguļotu patieso personības īpašību un izpausmju nozīmīgumu. Tās tika apkopotas un minētas brīvi izvēlēta secībā.

Kopumā var secināt, ka sportista personību raksturo:

- 1) daudzpusīga attīstība, kas sasniegta, balstoties uz sporta darbībā nepieciešamo organisma sistēmu funkciju pilnveidošanu;

- 2) augsta organisma vispārējo darba spēju pakāpe;

- 3) izcilas (salīdzinot ar parasto vidējo līmeni) kinētiskās spējas – spējas pārvaldīt savu ķermeni, kas izpaužas kustību iemaņu, prasmju pilnīgumā un ar to saistītajām fiziskajām īpašībām – spēku, izturību, ātrumu un kustību koordināciju;

- 4) augsti attīstīti sensomotorie procesi – īpaši specifiskie sajūtu un uztveres procesi ar paaugstinātu spēju ievērot un izcelt būtiskākos momentus apkārtējā vidē un ātru izpildāmo darbību situatīvo reaktivitāti;

- 5) augsts kustību izpildes noturīgums un precizitāte atšķirīgos apkārtējās vides apstākļos;

- 6) augsta konkrētu uzmanības īpašību attīstība – apjoms, koncentrēšanās, sadale, noturīgums, virzība, kas ietekmē vērtīgumu un orientēšanās spēju dinamiskā vidē;

- 7) ātra domāšana un operatīva lēmumu pieņemšana, kas parādās darbības izpildē ierobežotā laika posmā;

- 8) labi attīstīta tēlainā un kinētiskā atmiņa;

- 9) plaša un niansēta personības emocionālā sfēra ar emocionālo stāvokļu pašregulācijas prasmēm;

- 10) mērķa izvirzīšanas prasmes un izteiktas gribas īpašības saistībā ar mērķa sasniegšanas nepieciešamību maksimālu slodžu situācijās;

- 11) rakstura īpašības (disciplinētība, izlēmība, drosme, vīrišķība, gatavība pārvarēt lielas objektīvās un subjektīvās grūtības), kas saistītas ar mērķtieksmi;

12) sociāli psiholoģiskas personības īpašības, kā komunikabilitāte, draudzības un biedriskuma jūtas, atsaucība un citu cilvēku cieņa;

13) spēja precīzi novērtēt savu un citu cilvēku rīcību un prasme prognozēt tās efektivitāti.

III. MIKRO UN MAKROVIDE SPORTISTA PERSONĪBAS VEIDOŠANĀS PROCESĀ

Sportā vienmēr tiek izvirzītas augstas prasības un standarti, tādēļ nepieciešami cilvēki, kuriem ir augsta motivācija sportot un sasniegt iecerēto. Sporta darbības specifiku raksturo sistemātiski, ilgstoši, uzcītīgi sporta treniņi, kuri ienes lielas korektīvas cilvēka dzīves režīmā un sadzīves nosacījumos, kā arī sporta cīņu sacensību raksturs un gars, kurš ir virzīts uz augstu rezultātu sasniegšanu vai cīņu pret pretinieku.

Sports piedāvā daudz interesantu veidu, kā sevi pilnveidot, un būtiski atšķiras no visiem citiem darbības veidiem:

- 1) ar mērķiem,
- 2) ar to sasniegšanas paņēmieniem,
- 3) ar izteiktu darbietilpību un lielu psihisko un fizisko sasprindzinājumu.

Sporta zinātnieku izpratnē sportisti ir cilvēki, kuri jau agrīnajā socializācijas procesa stadijā par prioritāro darbības veidu ir izvēlējušies nodarbošanos ar konkrētu sporta veidu. Bieži vien bērnu un jauniešu sporta veidi ir saistīti ar noteiktu darbības specifiku, bet vispārīgā attīstība tiek atstāta pakārtotā lomā.

Sports ar savu specifisko darbības ietekmi ir viena no būtiskām personības veidošanās vidēm kā socializācijas, tā arī individuālo kompetenču paaugstināšanas jomā. Īpaši spilgti šo ietekmi ievēro bērnu un jauniešu vecuma posmā. Specifiskās vides faktori sportā ir:

- konkurences apstākļi,
- ilgstoša un monotona atkārtojumu darbība,
- bieža spriedzes situāciju ietekme,
- personības darbība maksimālo slodžu apstākļos,
- izteikta sasniegumu motivācijas ietekme uz personības darbības vērtējumu [8].

Sportista personības veidošanās un personīgā izaugsme noris socializācijas procesā dažādu iekšējo un ārējo, nejaušo un likumsakarīgo nosacījumu mijiedarbībā, radot noteikta veida virzības, attiecību un attieksmju modeļus un to dinamiskas pārmaiņas kā vēlamā, tā arī nevēlamā veidā. Makrovide kā būtisks personības socializācijas procesa faktors sevī ietver:

- sabiedrību – tās ekonomisko, politisko, kultūrvīdi, klimatisko, ekoloģisko, ģeogrāfisko, higiēnisko vidi un tās faktoros, kuri tieši mijiedarbojas ar personību tās dzīves garumā;
- noteiktu sabiedrisko apstākļu kopumu – sociālo, materiālo un garīgo – ,kas tā vai citādi ietekmē personības veidošanu un attīstību. Īpaši nozīmīga ir sadzīve, labklājība, tradīcijas un paražas noteiktā sabiedrības daļā.

Otrs, ne mazāk ietekmīgs vides faktors, ir mikrovide. Tā saistīta ar sportista ikdienas darbību aptverošo sociālo apkārtni. Vislielāko mikrovides ietekmi tradicionāli sniedz ģimene un audzināšana ģimenē, bērnības pieredze, vienaudzī,

draugi, skolas vide, plašsaziņas līdzekļi. Sportista personības izaugsme būtiska ir arī trenera, sporta skolas, sporta kluba un komandas biedru, sporta federācijas, tiesnešu un līdzjutēju ietekme, kura kopumā virza sportista darbību, respektējot paša sportista vajadzības, intereses, spējas un iespējas.

Eiropas sporta menedžmenta kongresā 2004. gadā vēlreiz tika akcentēta sociālās vides loma jaunā sportista personības izveidē. Bērnu un jauniešu treniņos un sacensībās nepieciešams veidot tādu vidi, kurā visiem bērniem tiktu dota iespēja:

- pilnībā realizēt savas spējas un prasmes atbilstoši organizētos treniņos un sacensībās;
- baudīt kustību aktivitātes pozitīvā emocionālā gaisotnē;
- trenēties bez traumām un pārmērīgi ilgās fiziskās un psihiskās slodzes;
- būt pareizam, labam, ar pozitīvu vērtējumu un pašvērtējumu arī tad, ja nav sasniegta uzvara vai kādi rekordi;
- trenēties individualizēti, atbilstoši savām augšanas un attīstības īpatnībām;
- trenēties pie kompetentiem treneriem ar augstām sporta ētikas principu, normu un personības vērtību prioritātēm, kuras norādītas Sporta ētikas un Trenera ētikas kodeksos;
- vienkārši būt jaunam un baudīt pilnvērtīgu un vispusīgu dzīvi [9].

Socializācijas procesa dinamikā ir jāpievēršas trim virzieniem, kuros notiek personības veidošana un attīstība:

- darbība,
- saskarsme,
- pašapziņa.

Personības veidošanas un attīstības pirmais nosacījums ir darbība. Visā socializācijas procesa laikā personība saskaras ar darbības veidu "kataloga" paplašināšanos. Parāli vēl notiek orientēšanās sakaru sistēmā, kura piemīt katram darbības veidam, personība izdala sev īpaši nozīmīgos darbības veidus un apgūst tos, kas sekmē tās personīgās pieredzes un vērtību sistēmas veidošanu. Veidojas prioritāšu izvēle – centrēšanās uz izvēlēto, galveno darbības veidu, kuram tiek pakļauti visi pārējie darbības veidi.

Personības veidošanas un attīstības centrālais jautājums ir saistīts ar pašapziņu. Faktiski socializācijas process pašā vispārīgākajā veidā ir orientēts uz personības pašapziņas pilnveidošanos, sevis izzināšanu un "Es" koncepcijas izveidi, kas savukārt ir cieši saistīts ar identifikācijas procesu, kura pamatā ir savas identitātes meklējumi.

Nenoliedzami, ka sports ir lielisks veids, kā sekmēt savu pašapziņu, pierādot savu spēju un prasmju arsenālu aktīvā konkurences darbībā. Lieliski, ja ir izteikti sasniegumi un sportistā nostiprinās pārliecība par savu sasniegumu iespējamību un saistību ar mērķtiecīgu darbības realizēšanu. Taču sporta vide var veidot arī negatīvas ietekmes. D. Goulds savos pētījumos izceļ dažus faktoros, kuri saistīti ar apkārtējās vides nelabvēlīgo ietekmi uz pašapziņu, kā arī izraisītiem pārmērīga stresa cēloņiem un ar to saistīto izdegšanas sindromu jauniem sportistiem:

- ļoti augsts prasību līmenis pret sevi, perfekcionisms;
- spiediens no vecāku un treneru puses; bailes no vecāku un treneru nosodījuma neveiksmes gadījumā;

- ilgi, monotoni treniņi, kuros trūkst daudzveidības;
- mehāniska trenera norādījumu un prasību izpilde bez treniņu būtības izpratnes;
- bieža sportista pakļaušana traumatismam pārmērīgu treniņu rezultātā;
- pastāvīga laika trūkuma izjūta, bieža spriedzes izjūta intensīva sacensību grafika dēļ;
- mīlestība un uzmanība no apkārtējiem lielā mērā saistīta ar zaudējumu vai uzvaru [10].

Beļģijas sporta zinātnes profesors M. Maes atzīmē, ka mūsdienu bērniem, kuru vecāki ir izvēlējušies viņus virzīt uz sasniegumu sportu, vairs nav laika būt jauniem un baudīt bērniību, jo no sešu vai septiņu gadu vecuma viss laiks, izņemot naktsmieru, tiek veltīts treniņiem un mācību darbam [11].

Latvijas treneru viedoklī par būtiskākajiem sporta mikro un makrovides ietekmējošiem faktoriem sportista personības izveidē mūsdienās dominē divas atziņas:

1) 54 treneri (80,6%) būtiskāko ietekmējošo faktoru vidū min Latvijas sabiedrības sociālekonomiskās situācijas ietekmi, kura paaugstina sportistu psihoemocionālos pārdzīvojumus un sekmē paaugstinātu jauno sportistu konkurenci. Savukārt konkurences apstākļos paaugstinās sportistu agresivitāte, saasinās savstarpējās attiecības un treneru vērtējumā tas samazina treniņu procesa efektivitāti.

2) Gandrīz visi treneri atzīmēja, ka mūsdienu sporta vidē ir vērojams resursu deficīts kā infrastruktūras, tā arī personālrեսursu līmenī.

Diskusijā treneri izteica viedokli, ka sporta vides apstākļiem vajadzētu būt tādiem, lai bērnu sportā viss treniņu process būtu virzīts uz galveno vērtību – sportista personības pašrealizāciju. Taču, ja pašu treneru darbības vide sekmē psihoemocionālo diskomfortu, tad šo mērķi ir visai grūti realizēt praksē.

IV. INDIVIDUĀLPSIHOLOĢISKIE FAKTORI SPORTISTA ATTĪSTĪBĀ

Sportista personības veidošana un attīstība ir atkarīga no ļoti daudziem personīgiem faktoriem:

- psihe īpašībām un kvalitātes,
- intelekta un spēju potenciāla,
- personības virzības;
- personības individuālajām iezīmēm,
- psihoemocionālām un gribas īpašībām,
- profesionālās kompetences,
- personības sociālpsiholoģiskā brieduma [12].

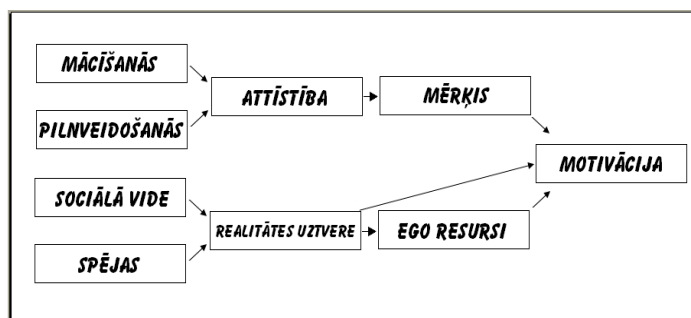
Ietekme ir arī tādiem sociālās mijiedarbības faktoriem kā, piemēram, saskarsmes prasmes, komunikabilitāte, ietekmēšanas spēja, autoritāte sociālā vidē, sportista savstarpējās attiecības ar treneri, komandas biedriem, administrācijas pārstāvjiem, sacensību organizatoriem, sporta tiesnešiem un citām personām, kuras ir iesaistītas viņa profesionālās darbības jomā.

Tomēr jāuzsver, ka sportista personības veidošana un attīstība nenotiek atsevišķos aspektos jeb veidos, atrauti no kopuma. Personība ir hipotētisks veidojums, kas nepastāv pats

par sevi – par to spriež pēc uzvedības un rīcības, un to izmanto indivīda kā pašapziņas un darbības subjekta raksturošanai. Tāpēc, sekmējot sportista personības veidošanos un attīstību, īpaši jāpievēršas vajadzību un motivācijas sfērai.

Sporta darbības motivācijas izpētē psihologi R. Vallerands un G. Losiers, vērtējot jauniešu nevēlēšanos iesaistīties regulārās sporta nodarbībās, pievēršas motivācijas trūkuma cēloņu analīzei [13]. Pētījuma rezultāti liecina, ka jauniešu vidū vislielākās negācijas pret sporta nodarbībām izraisa konkrētu darbības apstākļu trūkums, kā arī pašvērtējums par nespēju sasniegt pašu personību apmierinošus rezultātus. Jauniešu vecuma posmā, kad pašapliecināšanās vajadzība ir ļoti spilgta un ir nepieciešamība pierādīt sevi sabiedrībā, daudzi saprot skaudro realitāti un to, ka savu esošo iespēju robežās sportā varēs sasniegt tikai viduvējus rezultātus. Tāpat viņi lieliski apzinās, ka daudzu desmitu sacensību dalībnieku konkurencē uzvarētājs ir tikai viens. Ja vēlamu rezultātu sasniegšanas iespējamība samazinās, tad tas ir pietiekami, lai jauniešiem neiesaistītos šajā darbībā, ja vien netiek atrasti kādi citi motivējoši faktori.

Mērķa orientācija un motivējoša vide tika izvērtēti kā vissvarīgākie faktori. Tāpat jauniešus varētu motivēt ar sasniedzamu mērķu izvirzīšanu, atbilstošu sociālo vidi un kvalitatīvu sporta darbības iespēju palielināšanu. Pievēršoties bērnu un jauniešu sportam, tika izstrādāts būtiskāko motivācijas trūkuma iemeslu modelis, kur galvenā pretruna ir starp mērķa orientāciju, eksistences apstākļiem (šo apstākļu individuālo uztveri) un personīgām spējām un iespējām, kas kopumā rada individuālās bezspēcības un darbības bezjēdzīguma izjūtu (sk. 1. attēlu) [14].



1. att. Jauniešu darbības motivācijas veidošanās faktori.

Cilvēku intereses un vēlmes nodarboties ar sportu ir dažādas – ne visi grib kļūt par rekordistiem un čempioniem, bet attīstīt sevi fiziskā un garīgā aspektā var katrs cilvēks, un tas savukārt atbilst mūsdienu demokrātiskās sabiedrības galīgajam mērķim – izveidot efektīvu iedzīvotāju sportošanu. Sporta pētnieki uzskata, ka tas ir iespējams ar daudzpusīgi izstrādātu atlētu programmas palīdzību, kurā akcentētas sporta filozofijas un pedagoģijas paradigmas, lai uzsvētu sportošanas pozitīvos momentus. Kā paraugu var minēt ASV Veselības, fiziskās audzināšanas un rekreācijas asociācijas izstrādāto atlētu programmu, kura ievadā ir uzskaitīti šādi sportošanas pozitīvie momenti sportista individuālajā attīstībā:

- prasmes darboties komandā. Lai dzīvotu un strādātu kopā ar citiem mūsdienu demokrātiskajā sabiedrībā, atlētam

nepieciešama: pašdisciplīna, respekts pret autoritāti, smaga darba gars un upurēšanās. To var sasniegt, izvirzot komandu un tās uzdevumus augstāk par saviem personīgajiem uzdevumiem;

- spējas kļūt par veiksmīgu cilvēku un apzināties patiesību, ka nav iespējams vienmēr uzvarēt, bet veiksmē būs tad, ja ikvienā situācijā cilvēks tieksies pēc uzvaras. Lai kļūtu par aktīvu un veiksmīgu pilsoni, ir svarīgi iegūt un saglabāt augstu fizisko attīstību (konģiciju);

- konkrētas darbības veikšanas un visa ķermeņa pārvaldīšanas prasmes;

- sociālās prasmes un pašvaldīšanās spējas. Nozīmīgākās no tām ir: emociju kontrole, godīgums, atklātība, sadarbība un pakļaušanās, kā arī prasmes pieņemt uzvaras un sakāves, kontrolējot savas emocijas;

- kustību aktivitātes un veselīgu paradumu izveidošana, kā arī pozitīvas attieksmes izveide pret sportu. Iesaistīšanās sportā palīdz izprast daudz un dažādu veselīgu paradumu nozīmīgumu.

Sporta sociologi ir konstatējuši, ka sportista kā individuālas personības veidošanas procesā notiek kvantitatīvas un kvalitatīvas izmaiņas sportista personības socializācijas līmenī:

- palielinās sociālā un personīgā pieredze;
- paaugstinās sporta izglītības un intelekta līmenis;
- pilnveidojas komunikācijas spējas un vērtību prioritāšu izpratne;

- pilnveidojas sportista kompetences, profesionālā gatavība, meistarības līmenis [4].

Kopumā var secināt, ka sports, pēc savas būtības, ir labs personības īpašību pilnveidošanas veids. Sporta darbības loma rakstura veidošanā nozīmē to, ka tā veido to savdabīgu potenciālo darbību pamatu, kuros izpaužas cilvēka raksturs, viņa individuālās īpatnības, griba. Tajā pašā laikā jānorāda, ka lai sportistu darbības, kuras viņš izpilda treniņos, kļūtu noturīgas un pārliecinošas, tām jāklūst par iemaņām un prasmēm, pateicoties kurām sacensību ekstremālos apstākļos sportists parāda cīņas sportisko garu un spēju rīkoties bez ilgstošas domāšanas un šaubīšanās. Stresa situācijās parādās arī sportista sociālā, psiholoģiskā, emocionālā un morālā virzība, kas vērsta uz panākumiem.

V. SPORTS KĀ PERSONĪBAS SOCIALIZĀCIJU SEKMĒJOŠS FAKTORS

Personības pirmatnējā socializācijā, līdztekus ģimenei un skolai, tiek iedarbināts sports kā socializācijas faktors. Kad bērns atnāk uz sporta klubu vai sekciju, viņš nokļūst jaunā sociālā sfērā, citā mikrovidē, kurā ir treneri, tiesneši, komanda - tie ir jauni socializācijas aģenti, konkrēti cilvēki, kuri ir atbildīgi par viņa audzināšanu un izglītību, kultūras normu un uzvedības paraugu apmācību, kas nodrošina efektīvu jaunās sociālās lomas apgūšanu, kurā jaunais sportists ir nokļuvis. Katram cilvēkam pirmatnējā socializācija ir ļoti nozīmīga, jo tiek ielikti pamati personības tikumiskām un psihofiziskām īpašībām. Sportā specializācijas procesa būtiskākās ietekmes uz jauno sportistu veic specifiskā vide, vienaudži, treneri, sporta skolotāji un vecāki.

Personības identitātes veidošanās socializācijas procesā risina arī pašrealizēšanās jautājumus. Tas ir sarežģīts un pretrunīgs process, jo tā gaitā ir iespējami identifikācijas konflikti, tiekšanās atbrīvoties no iekšējām pretrunām, vēlēšanās pārveidot sevi, savu dzīvi un vērtību sistēmu, gūstot pārliecību, ka izvēlētie dzīves mērķi sportā ir pareizi. Dažkārt tas ir saistīts ar izmaiņu nepieciešamību apzināšanos attiecībā uz sevi, savu dzīves veidu un paradumiem. Problēmas sarežģītība saistīta arī ar to, ka socializācijas procesā cilvēkam, kas vēlas saistīt savu dzīvi ar sportu, ir jāspēj no lielās sporta veidu daudzveidības izvēlēties sev nepieciešamāko un savai patībai atbilstošāko, jāprot pretoties daudzām nelabvēlīgām makro un mikro vides ietekmēm. Jo sarežģītāka ir apkārtējā vide un jo daudzveidīgāka izvēli tā pieļauj, jo aktuālākas kļūst katras personības pašrealizēšanās problēmas.

Kā sportista fiziskajā sagatavotībā, arī socializācijas procesā ir jāvērtē dažādu faktoru mijiedarbības rezultāts. Tā, piemēram, bērībā ļoti bieži uzmanība tiek pievērsta pareizas stājas izveidei un to visbūtiskāk ietekmē dažādi ārēji faktori, tai skaitā: ikdienas nodarbošanās, fiziskās aktivitātes veidi, veselīgs uzturs. Tomēr pārmērīga aizraušanās ar vienu sporta veidu var jūtami mainīt stājas veidošanos, jo šādi tiek nodarbinātas tikai dažas konkrētas muskuļu grupas, atstājot pārējās neattīstītas. Tādā, lai šāda problēma nerastos, bērnam nepieciešams nodarboties ar visdažādākajiem sporta veidiem. Arī socializācijas procesa norise ir ārējo, iekšējo, plānoto un nejaušo faktoru mijiedarbības kopums.

Ja socializācijas procesa agrīnajā vai mācību stadijā indivīds tiek iekļauts aktīvā sporta darbībā, tad konkrēti un mērķtieci ievirzītajā socializācijas procesā tiek veidota sportista personība. Tomēr jāuzsver, ka sportisti ne tikai sporto. Sportista personība veidojas visdažādākajos darbības veidos, kuros tā iesaistās ikdienā:

- darbs un sabiedriskā darbība;
- mācības un izglītība;
- audzināšana un pašaudzināšana;
- attiecības ar citiem cilvēkiem;
- plašsaziņas līdzekļu informācija – televīzija, radio, prese, zinātniskā un daiļliteratūra, teātris un kino u.c.

Šo faktoru mijiedarbības rezultātā veidojas sportista pasaules uzskats, sabiedriskās vajadzības un intereses, personībai raksturīgās morālās īpašības un sociālās uzvedības normas. Tā kā šo faktoru ietekme uz dažādiem cilvēkiem ir atšķirīga un nekad nesakrīt, sportista kā jebkura cita cilvēka personība ir individuāla un neatkarīga.

Sports neapšaubāmi ir viens no būtiskākajiem cilvēka socializācijas faktoriem un līdzekļiem, kas apvieno un stiprina mūsu sabiedrību; viens no darbības veidiem, kur visu vecuma cilvēki var attīstīt savas garīgās un fiziskās potences. Pateicoties sporta specifikai, tas spēcīgi ietekmē sportista personības sociālo un individuālo īpatnību attīstību, jo, galvenokārt, risina problēmu – speciāli sagatavot cilvēku samērā lielām psihiskām un fiziskām slodzēm, pie tam sportista personības galvenā uzdevuma virzība ir sašaurināta.

Vērtējot sociālo faktoru ietekmi, sporta psihologs R. Malina uzsver, ka sports var būtiski ietekmēt personības socializācijas procesu gan pozitīvā, gan negatīvā virzienā. Tā, piemēram, sasniegumi un atzinība komandā ievērojami sekmē sociālo statusu un personības izaugsmi, bet savstarpējie konflikti, neiecietība un pazemojumi komandā rada vēlmi distancēties, un negatīvā emocionālā pieredze veido izvairīgu attieksmi pret komandas darbu [8].

J. Humprejs, apkopojot vairāk nekā 50 autoru darbus par bērnu sociālo un emocionālo attīstību sportā, akcentē vairākas būtiskas sporta pozitīvās ietekmes uz personības veidošanu sociālajā jomā:

1) Sporta loma sociālā statusa iegūšanā vienaudžu grupās.

Sports vairāk nekā akadēmiskie sasniegumi nosaka popularitāti, atpazīstamību vienaudžu grupās un īpaši izteikti tas ir novērojams zēniem.

2) Izskats un fiziskā kondīcija pašcieņas un prestiža izveidē.

Labā fiziskā sagatavotība sniedz pārliecību un ticību saviem spēkiem dažādās situācijās un sekmē dažādu šķēršļu pārvarēšanu arī ikdienā.

3) Pieredze sportā veicina pienākuma izjūtas un atbildības veidošanos, kas sekmē socializācijas procesu.

Noturīgi paradumi sportā veicina personības aktivitāti citās dzīves jomās, gan uzņemoties dažādus pienākumus, gan arī realizējot savu potenciālu [15].

Apkopojot sporta pozitīvo devumu, var secināt, ka kopumā sports socializācijas procesā sekmē dažādu sociālo prasmju attīstību, paātrina fizisko un emocionālo attīstību, sekmē personības sociālā brieduma veidošanos.

Raksturojot sporta kā socializācijas faktora pozitīvos momentus, nevar apiet jautājumu par mūsdienu sporta negatīvajiem faktoriem, kuri būtiski ietekmējuši sporta vērtības. Dziņšanās pēc medaļām un rekordiem noveduši pie tādu negatīvu parādību rašanās sportā, kā, piemēram, centieniem uzvarēt par katru cenu, dopings, agrīnā specializācija, cietsirdība, vardarbība u.tml. Tādēļ arvien biežāk rodas jautājums: "Vai mūsdienu sports ir humāns, un kas jādara, lai saglabātu šo fenomenu personības un sabiedrības attīstības dižciltīgiem mērķiem?" Sports pēc savas dabas, neskatoties uz tam piemītošo sacensības garu, ir humāns, jo tas veicina personības attīstību, palīdz atklāt neizziņātās cilvēka ķermeņa un gara iespējas. Sporta humanistiskā potenciāla realizēšana nenotiek pati no sevis un lielā mērā tas ir atkarīgs no tā, kādiem mērķiem sabiedrība izmanto sporta ietekmes faktorus.

Latvijas treneri aptaujā izteica vairākus socializācijas procesa norisi ietekmējošus faktorus, ar kuriem viņi ir saskārušies praktiskajā sporta treniņu procesā. Vispirms jau 89,5% no aptaujātiem treneriem uzskata, ka sporta izglītības sistēmā dominē individuālo vērtību un darbības mērķu izvēršanās pretrunas starp treneri, sporta vadību, vecākiem un pašu sportistu. Kā otru būtiskāko socializācijas procesu ietekmējošo faktoru treneri min materiālo un infrastruktūras situāciju dažādu sporta veidu jomā, kas kopumā norāda uz to, ka valsts sociālekonomiskā līmenī atšķiras sporta kā sociālas vērtības deklaratīvā un praktiskā nostādne.

Kopumā var secināt, ka:

1. Veiksmīga socializācija, no vienas puses, paredz cilvēka efektīvu adaptāciju sabiedrībai un, no otras puses, personības pašattīstību, kā arī aktīvo mijiedarbības procesu ar sabiedrību;

2. Sportista personības izaugsme noris socializācijas procesā dažādu iekšējo un ārējo, nejauso un nepieciešamo nosacījumu mijiedarbībā;

3. Sportista pirmatnējā un vēlāk arī sekundārā socializācijā līdztekus ģimenei un skolai, būtiskākais faktors ir sports ciešā saiknē ar audzināšanas un pašaudzināšanas uzdevumiem, kas kopumā sekmē daudzpusīgi attīstītas personības veidošanos;

4. Jaunā sportista personības attīstība un sportiskie sasniegumi ļoti lielā mērā ir atkarīgi no sporta skolotāja un trenera personības un viņu profesionālās darbības satura. Lai sportistu sagatavošanās un piedalīšanās sporta sacensībās būtu optimāla, liela uzmanība jāvelta sistemātiskai, mērķtiecīgai un daudzfunkcionālai sporta izglītībai;

5. Sporta izglītības sistēmā sportista personības attīstības procesu jūtami ietekmē sporta kā sociālas vērtības deklaratīvo un praktisko nostādņu atšķirības sociālekonomiskā skatījumā un pretrunas starp individuālām vērtībām un darbības mērķu izvērzišanu kā treneru, sporta vadības un vecāku, tā arī pašu sportistu līmenī.

LITERATŪRAS SARAKSTS

1. **Sporta likums [tiešsaiste]. [skatīts 2010.g. 18. aprīlī].** Pieejams: <http://www.likumi.lv/doc.php?id>
2. **Kuzņecova, A.** *Sporta filozofija*. R.: LSPA, 2010. 80 lpp.
3. **MacAloon, J.** Are Olympic athletes professionals? Cultural categories and social control in US sport//The Business of Professional Sports /P. Staudohar, J. Mangan (eds.) Urbana and Chicago: University of Illinois Press, 1991. p. 264-297.
4. **Magnosson, D., Torestad, B.** Personality Development//De Corte E. and Weinert F.E. (Eds.). *International Encyclopedia of Development and Instructional Psychology*. Pergamon, 1996. p. 230-234.
5. **Coakley, Y., Dunning, E.** *Sport Studies Handbook*. London, 2003. p. 205-212.
6. **Гогунов, Е.Н., Марьянов, Б.И.** *Психология физического воспитания и спорта*. М.: Издательский центр "Академия", 2000. 288 стр.
7. **Попов, А. Л.** *Спортивная психология*. Москва: Флинта, 1999. 151 стр.
8. **Malina, R. M., Clark, M.** *Youth sports – Perspectives for a New Century*. Monterey: Coaches Choice, 2003. 254 p.
9. **Masteralexis, L.P., Barr, C.A., Hums, M.A.** *Principles and Practice of Sport Management*. London: J&B publishers, 2005. p. 107-138.
10. **Weinberg, R., Gould, D.** *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. – third edition, Human Kinetics, 2003. 529 p.
11. **Maes, M.** Panathlon Declaration on Ethics in Youth Sport. *In: Materials of 8th International Session for Educators and Officials of Higher Institutes of Physical Education*. Ancient Olympia: IOA., 2008. P. 12-15.
12. **Ābele, A.** *Sporta psiholoģijas pamati*. R.: RAKA, 2009. 296 lpp.
13. **Vallerand, R., Losier, G.** An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1999. Nr.11. p. 142-169.
14. **Deci, E., Ryan, R.** A motivational approach to self: Integration in personality. *Nebraska Symposium on motivation*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 1991. p. 237-288.
15. **Humphrey, J.** *Child development through sports*. New York: The Haworth Press, 2003. 141 p.

Agita Abele. Dr.paed. (1996, the University of Latvia, Institute of Pedagogy and Psychology). Professor of Latvian Academy of Sport Education, 333 Brivibas Street, Riga, LV-1006, Latvia, E-mail: agitaabele@inbox.lv

Aino Kuznecova. Dr.phil. (1993, the University of Latvia, Faculty of Philosophy). Professor of Latvian Academy of Sport Education, 333 Brivibas Street, Riga, LV-1006, Latvia, E-mail: aino.kuznecova@lspa.lv

Peteris Egle. Master of psychology. (2002, the University of Latvia, Institute of Pedagogy and Psychology). Lecturer of Latvian Academy of Sport Education, 333 Brivibas Street, Riga, LV-1006, Latvia, E-mail: peterisegle@inbox.lv

Agita Abele, Peteris Egle, Aino Kuznecova. The Formation and Development of an Athlete's Personality

Intrinsic factors that affect the formation and development of an athlete's personality have been analyzed in this article. The theoretical and practical methods used in the research are as follows: literature analysis and a questionnaire survey. The research is based on a systematic approach to examining the personality of an athlete and on the analysis of the effects of the socializing process in the specific sporting environment. Sports are humane in their nature despite the ever-present competitiveness, because sporting promotes personality development, and helps find undiscovered capabilities of the human organism and spirit. The fulfilment of humanistic potential does not happen on its own, and depends on purposes for which the society uses sports. The results gained indicate that sports definitely have a positive influence on the formation and development of a personality. Some of the negative consequences of sports as a socialization factor on the formation of athlete's personality have also been pointed out. The race for medals and records has led to the origination of such negative occurrences in sport as striving for the victory at any price, doping, early specialisation, strictness, violence, etc. The factors of specific macro and micro environments have been analysed, the role of individually-psychological factors on the formation and development of an athlete's personality has been shown.

Агита Абе́ле, Петерис Э́гле, А́йно Кузнецова. Формирование и развитие личности спортсмена

В статье анализируются существенные факторы, влияющие на формирование и развитие личности спортсмена. В исследовании был использован теоретический метод – анализ научной литературы и эмпирический метод - анкетирование тренеров. Исследование основано на системном подходе изучения личности спортсмена и анализе влияния процесса социализации в специфической спортивной среде. По своей природе спорт, несмотря на присущую ему соревновательность, гуманен, поскольку он способствует развитию личности, помогает раскрывать непознанные возможности человеческого организма и духа. Реализация гуманистического потенциала спорта не происходит сама собой и во многом зависит от того, в каких целях общество использует спорт. Полученные результаты социологического опроса тренеров свидетельствуют о том, что спорт определенно положительно влияет на становление и развитие личности в целом. Указаны и негативные последствия влияния спорта как фактора социализации на формирование личности спортсмена. Погоня за медалями и рекордами привела к возникновению таких негативных явлений в спорте, как стремление к победе любой ценой, допинг, ранняя специализация, жестокость, насилие и т.д. Проанализированы факторы специфической макро- и микросреды, показана роль индивидуально-психологических факторов на становление и развитие личности спортсмена.