Studējošās jaunatnes dominējošā sporta darbības motivācija

Agita Ābele, *Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija*, Pēteris Egle, *Latvijas Sporta psiholoģijas asociācija*

Kopsavilkums. **Studējošās jaunatnes ikdienas kustību aktivitātes kopumā ir nepietiekamas. Pētījuma mērķis ir nozīmīgāko sporta darbību aktivizējošo faktoru izvērtējums studentu skatījumā.**

Metodes: literatūras avotu analīze un 189 Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas (LSPA) 2. un 4. kursa studentu aptauja. Kopumā jaunieši kā būtiskus motivējošus faktorus sportošanai izvērtē kvalitatīvu sporta darbības vidi, individuālos mērķus atbalstošu sociālo grupu un sabiedrības ieinteresētību aktīva dzīvesveida veidošanā. Studentu atziņas vēlams ņemt vērā Sporta politikas pamatnostādņu 2013.–2020. gadam vadlīniju izstrādē.

***Atslēgas vārdi*: motivācija, sporta darbība, studenti, sports.**

I. Ievads

Mūsdienu studiju process Latvijā iezīmējas ar visai plašu informatīvo apjomu un intelektuālās darbības intensifikāciju. Lai arī studenti savā individuālo vērtību sistēmā visai lielu nozīmi piešķir veselīgam dzīvesveidam, tomēr ikdienā nepieciešamais kustību apjoms bieži vien netiek sasniegts. Studējošās jaunatnes pievēršanās sporta nodarbībām pārsvarā ir saistīta ar individuālu aktivitāti, jo tikai dažās Latvijas augstskolās sporta nodarbības ir iekļautas studiju programmās. Kā pozitīvus piemērus var minēt RTU, kur sporta nodarbības ir iekļautas pirmā studiju gada, un LLU – pirmā un otrā studiju gada obligāto priekšmetu sarakstā.

Šī pētījuma mērķis ir būtiskāko sporta darbību aktivizējošo faktoru izvērtējums Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas studentu skatījumā.

Pētījuma materiāli, balstīti uz literatūras avotu analīzi un 189 LSPA 2. un 4. kursa studentu aptauju, par galvenajiem sporta darbību motivējošiem faktoriem studiju laikā. Respondentu atlase aptvēra LSPA klātienes profesionālā bakalaura sporta zinātnes studiju programmas 439 studentus. Ņemot vērā trešā kursa studentu aizņemtību profesionālajās praksēs un pirmā kursa studentu iespējamo atbirumu, kas 2005./2006. m. g. saskaņā ar statistikas datiem bija pat 22%, pievērsāmies otrā un ceturtā kursa studentiem. Kopumā tika aptaujāti 43% LSPA sporta zinātnes klātienes studiju programmas studentu jeb 85,2% 2. un 4. kursa LSPA sporta zinātnes klātienes studiju programmas studentu.

II. Motivāciju ietekmējošie faktori

Studentu personības virzības balsts ir individuālā vērtību sistēma. Tā kopā ar personības nostādnēm, interesēm, neapmierinātajām vajadzībām un būtiskākajiem motīviem veido konkrētā studenta darbības izvēli un nosaka izvirzīto mērķu sasniegšanas aktivitāti. Protams, ka katra individuālās vērtības veidojas ciešā kontekstā ar visas sabiedrības vērtību prioritātēm. Jāatzīmē, ka kopumā Latvijas sabiedrībā ir vēlama aktīva dzīvesveida veicināšana visās vecuma grupās. FINBALT veselības monitoringa ietvaros veiktā Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījumā 2006. gadā tika konstatēts, ka fiziskās aktivitātes līmenis ir visai zems un tas būtiski ietekmē dažādus veselības rādītājus. Piemēram, pētījumā tiek uzsvērts, ka brīvā laika pavadīšanā pārsvarā dominē fiziski neaktīvi veidi. Par populārāko brīvā laika nodarbi Latvijas iedzīvotāju skatījumā 51,8% vīriešiem un 49,8% sievietēm tika atzīmēta lasīšana un televizora skatīšanās. Tikai 32,9% no respondentiem atzīmēja, ka brīvo laiku pavada pastaigājoties vai braucot ar velosipēdu, 13,2% – nodarbojoties ar fiziskiem vingrinājumiem. Latvijas sabiedrības ikdienā varam vērot, ka individuāli atzītā kustību nepieciešamības izpratne krasi atšķiras no reālā kustību aktivitāšu pielietojuma un visai bieži brīvais laiks tiek piepildīts ar pasīviem izklaidēšanās un atpūtas veidiem. To apliecina arī monitoringa pētījuma dati vecuma grupā no 15 līdz 24 gadiem, kur ir minēts, ka ar fiziskiem vingrinājumiem vismaz pusstundu divas vai trīs reizes nedēļā nodarbojas tikai 28,7% vīriešu un 25,7% sieviešu [1].

Veselība kā viena no cilvēka dzīves pamatvērtībām vienlaikus veido valsts attīstības pamatu gan ar katra cilvēka veselību, gan ar sabiedrības veselību kopumā. Katra indivīda un arī sabiedrības veselību ietekmē bioloģiskie, psihoemocionālie, sociālie, ekonomiskie, vides un dzīvesveida faktori. Jāatzīmē, ka tieši dzīvesveida faktori, tai skaitā uzvedības paradumi, veselību ietekmē visbūtiskāk. Sabiedrības veselības pamatnostādnēs 2011.−2017. gadam ir atzīmēts, ka iedzīvotāju veselību būtiski ietekmē augstā sirds un asinsvadu slimību riska faktoru un arī bieža aptaukošanās izplatība – vairāk nekā 30% iedzīvotāju ķermeņa masas indekss pārsniedz 30 kg/m^2. Šie dati liek pievērst uzmanību iedzīvotāju attieksmei pret savu veselību. Katra cilvēka ieguldījums vispirms var izpausties kā veselīgu paradumu izvēle, kontrole pār saviem ikdienas veselību ietekmējošiem paradumiem – uzturu, fizisko aktivitāti, darba un atpūtas režīmu, smēķēšanu, alkohola un citu apreibinošu vielu lietošanu [2].

Satraucoši fakti tika izvērtēti Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījumā 2010. gadā. Kopumā tie liecina par Latvijas iedzīvotāju (15−64 gadi) nepietiekamām rūpēm par veselību:

- dažāda veida objektīvi un subjektīvi veselības traucējumi raksturīgi vairākumam respondentu, īpaši sievietēm;
- kopumā katru dienu smēķē 33,7% respondentu (47,4% vīriešu un 20,7% sieviešu);
- ar fiziskiem vingrinājumiem: vismaz 30 minūtes 2–3 reizes nedēļā un biežāk nodarbojas kopumā tikai 39,9% respondentu;

- normāla ķermeņa masa ir nedaudz vairāk kā pusei respondentu. Liekās ķermeņa masas un aptaukošanās īpatsvars populācijā ir augsts – kopumā 45,1% respondentu;
- iedzīvotāju (jo īpaši vīriešu) rūpes un zināšanas par savas veselības saglabāšanu, uzlabošanu un savlaicīgas slimību diagnostikas un ārstēšanas iespējām ir nepietiekamas;
- ar veselību saistītie kaitīgie paradumi biežāk konstatēti vīriešiem un iedzīvotājiem ar zemāku izglītības līmeni [3].

Pieņemot, ka studentiem izglītības līmenis vidēji ir augstāks nekā summāri visu minētā pētījuma vecuma posmu respondentiem, pētījuma atzinumi par kaitīgo ieradumu nozīmīgumu varētu būt zemāki. Tā kā pētījumā uzsvērtas iedzīvotāju nepietiekamās zināšanas par veselību un veselīgu dzīvesveidu, iespējams, ka tieši studentiem jādod paplašinātas izglītošanās un praktiskās darbības iespējas, atbilstoši viņu interesēm apgūt šāda veida zināšanas sporta un kustību aktivitāšu jomā.

Motivācija nav viennozīmīga un pārsvarā tiek skatīta kā polimodāls personas darbību aktivizējošs kopums, kurš rosina un pamato personības darbību, rīcību, uzvedību, attieksmi, vajadzības un intereses. Motivācija veidojas dažādu faktoru ietekmē, un tās raksturīgākās izpausmes ir:

- personības izvēlētais darbības virziens,
- indivīda pieliktās pūles un to daudzums mērķtiecīgā darbībā,
- neatlaidība izvirzītā mērķa sasniegšanai kādā laika posmā.

Sociālās iemācīšanās teorija motivāciju skata kā dinamisku triādi, kur mijiedarbojas personības individuālās īpatnības, uzvedība un apkārtējās vides ietekme ar summāro izpausmi noteiktā personības aktivitātē [4]. Savukārt kā nozīmīgākos sportā varētu minēt trīs motivāciju teorijas virzienus:

1. Vajadzību teorija ar uzskatu, ka cilvēku aktivizē iekšējie motīvi, kuri virzīti uz personības dažādu vajadzību apmierināšanu.
2. Mērķa izvirzīšanas un ekspektāciju (gaidu) teorija, uzskatot, ka cilvēks darbojas racionāli, izvērtējot sev vēlamos tuvākos un tālākos mērķus, to sasniegšanas iespējamību, vēlamības pakāpi un rezultātu individuālo pievilcīgumu.
3. Taisnīguma teorija, kura pieņem, ka pārsvarā cilvēku aktivizē un motivē ārējie faktori un ka atbilstoši veiktajai piepūlei tiks saņemts attiecīgs un subjektīvi par taisnīgu izvērtēts atalgojums.

Dž. Kreti uzskata, ka sportistu darbībā vienlīdz nozīmīgas ir trīs motīvu grupas – fizioloģiskie, psiholoģiskie un sociālie motīvi [5]. Visu šo motīvu grupu mijiedarbībā veidojas ikdienā veicamo aktivitāšu paradumu kopums, kas tiek veikts ieradumu līmenī un interiorizējas par konkrētām personības individuālām iezīmēm. Turklāt svarīga motivācijas īpašība ir tās divmodālā – pozitīvi-noliedzošā uzbūve. Pozitīvā motivācijā cilvēkam rodas pamudinājums tieši realizēt konkrēto vajadzību, savukārt noliedzošā motivācija bremzē vajadzības realizācijas pamudinājumus. Līdz ar to kāda mērķa realizēšana var būt tikai kognitīvā vai emocionālā līmenī, nesasniedzot konkrētu uzvedības aktu [6]. Tātad individuāli nozīmīgi mērķi ne vienmēr tiks realizēti, jo tos var ietekmēt noteiktas sociālās vides faktori, t.sk. audzināšana, vienaudžu uzskati un attieksme, studiju vides īpatnības, kā arī iespējamie paredzamie darbības rezultāti kādā noteiktā laika posmā.

III. Motivācijas īpatnības sportā

Sporta darbības motivācijas izpētē psihologi R. Vallerands un G. Losiers analizē jauniešu nevēlēšanos iesaistīties regulārās sporta nodarbībās [7]. Viņi izvērtējuši, ka jauniešu vidū vislielākās negācijas pret sporta nodarbībām izraisa vēlamo darbības apstākļu trūkums un negatīvais pašvērtējums, kas veidojas sakarā ar 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 konkrētā sporta veidā varēs sasniegt tikai viduvējus rezultātus. Ja vēlamo rezultātu sasniegšanas iespējamība samazinās, tad visticamāk tas atturēs jaunieti no iesaistīšanās konkrētajā darbībā, ja vien neatradīsies kādi citi motivējoši faktori. Sporta un kustību aktivitāšu jomā personību motivējošie faktori tiek cieši saistīti ar prasmi izvirzīt adekvātus mērķus. Personības uzvedība vienmēr ir saistīta ar tās individuāli atzīto mērķtiecīgumu, tāpēc pareizi izvirzīta mērķa sasniegšana būs realizējama daudz vieglāk un arī sasniegtie rezultāti veidos labu platformu tālākai pašmotivācijas izveidei. SMART teorijas kritēriji iesaka izvirzīt tādus individualizētus darbības mērķus, kuri būtu specifiski, izmērāmi, sasniedzami, personiski svarīgi un savlaicīgi [8].

D. Burtons un T. Raedeke, analizējot motivācijas veidošanās īpatnības kustību aktivitāšu jomā, uzsver tās komplicēto raksturu iekšējo un ārējo motivējošo faktoru ietekmē. Motivācija ataino trīs personības individuālās uzvedības aspektus:

1. izvēli, jo katra darbība ir saistīta ar iepriekš pieņemtu lēmumu – vēlamākās alternatīvas izvēli starp daudziem iespējamiem darbības veidiem konkrētā laika posmā. Izvēloties kādu darbību, vienmēr tiek noraidīta kāda cita, jo nav iespējams veikt abas vienlaikus.
2. piepūli, jo katra darbība tiek veikta ar zināmu piepūli un noteiktā intensitātē. Tieši darbības intensitāte un piepūles daudzums norāda uz kādas darbības veikšanas motivācijas individuālo nozīmi.
3. neatlaidību, jo gribas īpašības kustību aktivitāšu jomā visspilgtāk izpaužas tieši šajā faktorā. Par nožēlu daudziem ātru rezultātu cienītājiem, kustību iemaņas un prasmes, kā arī fizisko īpašību kvalitātes ir iegūstamas tikai metodiskā un visai ilgstošā mērķtiecīgas darbības procesā, kas neapšaubāmi ir saistīts ar pašdisciplīnu un būtisku gribas īpašību piepūli [9].

Visi šie motivāciju raksturojošie uzvedības aspekti – izvēles veikšana, piepūle darbībā un neatlaidība mērķu sasniegšanā – raksturo personības iekšējo motivācijas daļu, un, lai gan ir realizējami, tomēr to veikšana nav viegla, jo saistīta ar noteiktu personības rakstura īpašību attīstības līmeni. Savukārt ārējās motivācijas jeb stimulēšanas faktori jau sniedz krietni vienkāršāku un emocionāli spilgtāku izpausmju gammu. Bieži vien tieši ārējie stimuli ir tie, kas mūs piesaista kādas darbības

izpildei un tikai ar laiku šīs darbības veikšana kļūst par noturīgu uzvedības ieradumu.

Ārējie stimulmotīvi ir saistīti ar kādu apbalvojumu iegūšanas iespējām, un tos parasti veido kaut kādi apkārtējās vides elementi, sabiedrība vai konkrēti cilvēki. Vispopulārākā motivēšanas ārējo faktoru aprakstā ir „burkāna un pātagas" metode. Pozitīvie un negatīvie apbalvojumi to vienkāršākā formā ir klasiska biheiviorisma pieejas formula kādas darbības stimulēšanai, kas kādā laika posmā arī attaisno šo pielietojumu, taču ilgstoši šādas pieejas izmantošana nomāc personības pozitīvās pašmotivēšanās izveidi.

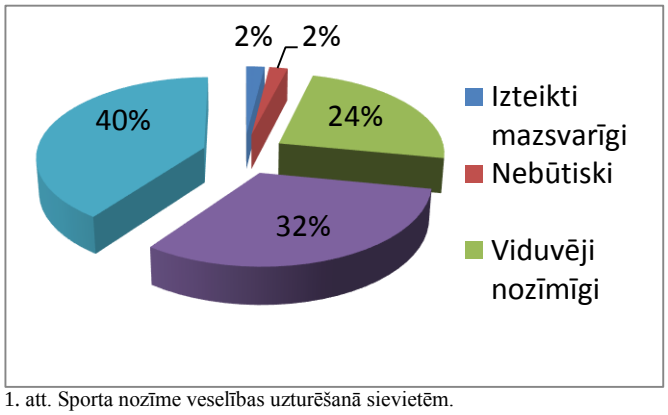
D. Burtons un T. Raedeke atzīst pozitīvo emociju nepieciešamību jebkādu darbību veikšanā un apkārtējās vides apbalvojumu nenovērtējamo lomu ilgstošas darbības motivācijas uzturēšanā. Sporta darbības prasmju un iemaņu izveide ir visai ilgstošs process, kura laikā var veidoties emocionāli negatīvas reakcijas pret darbības monotono raksturu, zemo rezultativitātes līmeni darbības sākuma posmā un prasmju dinamikas mērenumu. Tāpēc reizēm ir nepieciešams apkārtējo atbalsts, atzinība un pat spēcīgs papildu impulss darbības turpināšanai. Ja darbība netiek ārēji atbalstīta vai arī kādu laiku interese netiek uzturēta, tad ne vienmēr pietiks ar pašas personības gribas vai rakstura īpašību devumu. Ārējo stimulu nozīme ir – epizodiskā, emocionāli saistošā veidā sekmēt personības sporta darbības ilgtermiņa attīstību un noturīgu iekšēju motīvu izveidi. Tomēr ārējiem stimuliem atkarībā no to pielietojuma var būt gan darbību motivējoša, gan arī motivāciju mazinoša ietekme. Ja apbalvojumi tiek pielietoti regulāri un uztverti par galveno konkrētās darbības iemeslu, tad, izsīkstot šiem apbalvojumiem, samazināsies arī darbības motivācija. Savukārt prasmīga, neuzbāzīga, bet daudzveidīga ārējo stimulmotīvu klātbūtne jūtami sekmēs personības iesaistīšanos kustību aktivitātēs. Par būtiskākajiem studentu sporta izaugsmes sekmēšanā autori min dažādus sporta turnīrus, festivālus, konkrētas augstskolas sporta klubu vai komandu simbolikas elementus, kopīgus pasākumus, izbraukumus, tikšanos ar interesantiem sportistiem, kā arī interesantu vai ievērojamu balvu izcīņu. Ja studiju laikā tiek organizēti konkrētu darbības jomu atbalstoši pasākumi, tad agrāk vai vēlāk studentu atsaucība un ieinteresētība tiks panākta. Protams, ka tas ir saistīts ar dažādu resursu iesaistīšanu, un tas nozīmē, ka gan personālresursi (vadība, sporta pedagogi, organizatori), gan infrastruktūra (konkrētam sporta veidam atbilstošās celtnes un kvalitatīvs aprīkojums), gan informatīvā pieeja ir regulāri un sistemātiski jāveido un jāattīsta. Tomēr ieguvums varētu būt visai jūtams, jo pat tikai viena papildus studenta iesaiste sporta un kustību aktivitāšu jomā sekmēs aktīva dzīvesveida popularizēšanu ne tikai studiju vidē, bet arī nākamajā darba vietā un topošajā ģimenē.

Vairākos pētījumos ir uzsvērts, ka tieši jauniešu vecuma posmā motivējošas vides ietekme ir būtiska, jo tas ir saistīts ar jauniešu individuālo atvērtību, jaunatklāsmes un pašapliecināšanās nepieciešamību un lielo sociālo faktoru ietekmes nozīmi [10].

Savukārt sociāli kognitīvā pieeja akcentē personības zināšanu un prasmju nozīmi, emocionālās gaidas, paškontroles prasmes un apkārtējās vides ietekmi jaunu uzvedības modeļu izveidē [11]. Tikai tad, ja kāda darbība tiek apgūta pietiekami augstā izpratnes un izpildes līmenī, tā kļūst individuāli motivējoša personības uzvedības paradumu izveidē. Kopumā var secināt, ka visu teoriju skatījumā personības motivācijas process sporta un kustību aktivitāšu jomā ir izteikti komplicēts. Tas tiek saistīts ar katras personības vērtību prioritātēm, gribas īpašībām, mērķa apzināšanos un darbības izpildes iemaņām, un to kumulatīvi ietekmē gan individuālie, gan sociālie, gan arī vides faktori.

IV. Motivējošo faktoru izvērtējums

Praktiskajā pētījuma daļā tika veikta otro un ceturto kursu studentu aptauja Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā. Pievēršoties 189 LSPA studentu sporta un kustību aktivitāšu motivācijas analīzei, jāsecina, ka tā pārstāv visai plašu spektru un atspoguļo katras personības individuālo vērtību prioritāšu nozīmīgumu konkrētās darbības izvēlē, jo nebija būtisku atšķirību starp otrā un ceturtā kursa studentu vērtējumiem. Viens no būtiskākajiem faktoriem, neapšaubāmi, ir attieksme pret savu veselību. Bija interesanti uzzināt studentu viedokli par sportu kā aktuālu veselības uzturēšanas un stiprināšanas veicinošu faktoru.



1. att. Sporta nozīme veselības uzturēšanā sievietēm.

Kā ir redzams 1. attēlā, 96% studenšu uzskata, ka sportam veselības uzturēšanā ir viduvēja, būtiska vai izteikta nozīme. Līdzīgi domā arī studenti – 14% uzskata, ka sports ir viduvēji nozīmīgs veselības uzturēšanā, 46% – ka tas ir būtisks faktors, bet 30% to vērtē kā izteikti svarīgu veselības uzturēšanā.

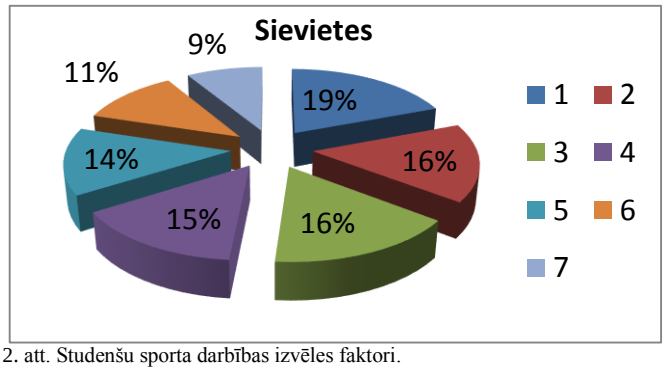
Lai kopumā izvērtētu svarīgākās motivējošo faktoru grupas sporta nodarbībām vai kustību aktivitātēm, studentu izvērtējumam tika piedāvātas šādas izvēles:

- lai uzturētu vai paaugstinātu fizisko sagatavotību,
- lai norūdītos un nostiprinātu veselību,
- lai mazinātu ikdienas stresu,
- lai tiktos ar draugiem vai paziņām,
- lai piedalītos sacensībās,
- lai uzlabotu savu izskatu,
- lai pavadītu laiku aktīvi, interesanti un emocionāli piesātināti,
- lai uzturētu savu sociālo prestižu,
- tas veido manu labsajūtu,
- man vienkārši patīk kustēties,
- tā ir profesionālā nepieciešamība.

Kopumā studentus darbībai sporta jomā visvairāk motivē savas fiziskās sagatavotības paaugstināšana, norūdīšanās un veselības nostiprināšana, aktīva, interesanta un emocionāli piesātināta laika pavadīšana, kā arī labsajūtas veidošana. Vislielākais izvēļu skaits bija saistīts ar sporta un kustību aktivitātes atzīšanu par būtiskāko faktoru veselības stiprināšanā un ikdienas stresa mazināšanā – kopumā vidēji 97%. Kā vismazāk motivējošos studenti ir izvēlējušies šādus faktorus – piedalīšanās sacensībās un sava sociālā prestiža uzturēšana. Dalība sacensībās bija aktuāla tikai atsevišķiem augstu sasniegumu sportistiem, kuru darbība ir ievirzīta profesionālā jomā.

Ikdienas darbību izvēle ir saistīta ne vien ar motivējošo faktoru esamību un individuālo vēlmi tos sasniegt, bet arī ar pretējām – darbības veikšanu kavējošām ietekmēm. Tie ir gan personības iekšējie, gan arī apkārtējās vides faktori, kuri, katrs atsevišķi vai savstarpēji papildinošā veidā, traucē sasniegt iecerēto. Piedāvājot studentiem izvērtēt nozīmīgākos faktorus, kuri traucē nodarboties ar sportu vai kustību aktivitātēm, tika iegūti šādi rezultāti. LSPA studentu skatījumā traucējošo faktoru uzskaitījumā dominē laika (39%) un finanšu (32%) trūkums, kas ir saistīts ar ekipējuma iegādes nepieciešamību konkrētam sporta veidam un specializēto sporta laukumu vai telpu īri. Atsevišķi studenti uzsver arī tādu faktoru negatīvo ietekmi kā atbilstošu sporta laukumu atrašanās tālu no dzīvesvietas vai arī to, ka sporta bāzes nav pieejamas ērtā laikā vai arī sporta nodarbības ir grūti saskaņot ar studijām.

Vienā no aptaujas jautājumiem tika analizēts studentu viedoklis par dažādiem faktoriem, kuri ir ietekmējuši vai arī var ietekmēt kāda sporta veida izvēles priekšrocības. Kopumā studentu izvēlēs dominēja 7 faktori, lai gan atsevišķu studentu skatījumā bija nozīmīga arī sporta darbības prasmju, sporta veida izmaksu un sociālā prestiža faktori. Sieviešu izvērtētie sporta darbības izvēles faktori (aprakstīti pēc attēla) uzskatāmi redzami 2.attēlā.

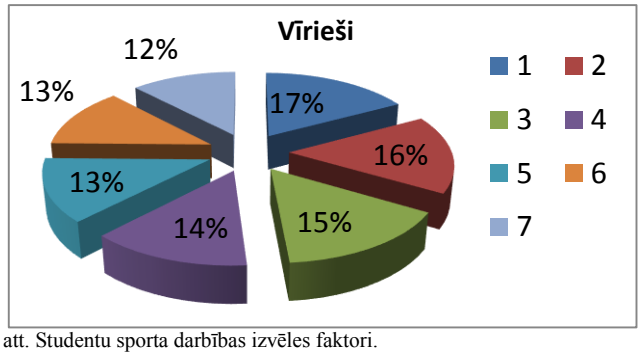


2. att. Studenšu sporta darbības izvēles faktori.

Faktori, kuri visbūtiskāk ietekmē studentu izvēli pievērsties sportam un iespaido lēmuma pieņemšanu nodarboties ar to vai citu sporta veidu (visu studentu izvēļu skaits):

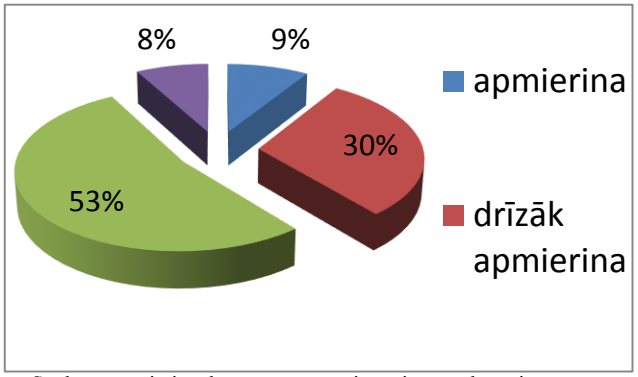
1. Sporta speciālista, trenera vai skolotāja klātbūtne – 84;
2. Sporta veidu izvēles iespēja tuvu dzīvesvietai – 70;
3. Sporta bāzes kvalitātes nozīme – 70;
4. Atbilstoša sporta inventāra pieejamība – 64;
5. Informācija par iespējām nodarboties ar sportu – 60;
6. Iespēja nodarboties patstāvīgi, lai citi netraucētu un nenovērstu uzmanību – 50;
7. Draugu, treniņu partneru vai biedru klātbūtne – 38.

Salīdzinot vīriešu vērtējumus ar sieviešu izvēlēm, būtiskākā atšķirība ir saistīta ar draugu un treniņu partneru klātbūtnes nepieciešamību (skatīt 3. attēls).



3. att. Studentu sporta darbības izvēles faktori.

Ņemot vērā to, ka emocionāli interese un motivācija pieaug gandarītā un pozitīvi pašnovērtētā darbības izpildē, vērtējām arī studentu apmierinātību ar savu sporta darbības prasmju un iemaņu līmeni. Gan sieviešu, gan vīriešu novērtējums bija visai līdzīgs, un kopumā studentu lielākā daļa (61%) uzskata, ka viņu sporta darbības prasmes nav pietiekami augstas un tās būtu jāpaaugstina, lai emocionālais vērtējums par paveikto būtu pozitīvs un savai pašcieņai atbilstošs (sk. 4. attēlu).



4. att. Studentu apmierinātība ar savu prasmju un iemaņu līmeni sportā.

Līdz ar savu kustību aktivitāšu iemaņu un prasmju pašnovērtējumu pievērsāmies arī jautājumam par individuālo zināšanu un metodisko kompetenču līmeni, lai studenti, patstāvīgi strādājot, varētu paaugstināt nepietiekami pozitīvi novērtēto iemaņu un prasmju līmeni. Atbildes uz šo jautājumu ļāva secināt, ka:

- kopumā apmierināti ar savām kompetencēm un zināšanām sporta metodikas jomā ir 6% LSPA respondentu vīriešu un 22% sieviešu;
- 48% studentu vērtējums par savu kompetenci un zināšanām ir viduvējs gan sieviešu, gan arī vīriešu respondentu vidū;
- 37% vīriešu un 26% sieviešu uzskata, ka viņiem nav pietiekams zināšanu un metodisko kompetenču līmenis sporta jomā;

- izteiktu neapmierinātību ar savām zināšanām un metodiskajām kompetencēm pauda 9% vīriešu un 4% sieviešu. Tātad kopumā ir vēl daudz izaugsmes iespēju sporta jomā. Šie skaitļi arī izskaidro visai augsti novērtēto treneru vai sporta speciālistu klātbūtnes nepieciešamību, izvēloties konkrētu sporta veidu.

Kvalitatīvas sporta bāzes, kompetentu treneru un atbilstoša sporta inventāra nepieciešamība netieši izpaužas arī studentu atbildēs par savas augstskolas sporta bāžu kvalitatīvo izvērtējumu savā sporta veidā. Lielākā studentu daļa savas augstskolas sporta infrastruktūras līmeni vērtē kā vidēju (64%) un piebilst, ka, lai sasniegtu augstus sasniegumus, sporta vajadzībām ir nepieciešama Eiropas standartiem atbilstoša sporta bāze, kura kalpotu arī kā labs paraugs visu topošo sporta speciālistu izglītošanai. Mūsdienu studentu prasības augstskolu vides sporta infrastruktūrai, sekojot sabiedrības līmeņa izaugsmei, ir ne tikai dinamiskas, bet arī pamatotas, jo pati sporta bāzes vide ar tās pievilcīgumu jau spēj būt nopietns darbības motivētājs.

Ne mazāk būtisks ir arī jautājums par sporta bāžu pieejamību un studiju procesa organizēšanu. Studentu viedokli pārsvarā raksturo frāzes par to, ka augstskolas sporta bāžu skaits ir pietiekams, bet ne visas ir ērti izvietotas un pieejamas visiem augstskolas studentiem. Jautājums par sporta bāžu ierobežotu pieejamību galvenokārt attiecas uz tām sporta nodarbībām, kuras nav iekļautas studiju procesā un tiem sporta veidiem, kuriem ir nepieciešanas specializētas sporta bāzes.

Ja daudzos jautājumos studentu atbildes atšķiras, tad jautājumā par sporta nodarbību iekļaušanu studiju procesā valda apbrīnojama uzskatu vienprātība (97% respondentu), kurā dominē viedoklis, ka sporta vai kustību aktivitāšu nodarbībām Latvijā ir jābūt visu augstskolu studiju priekšmetu piedāvājumā studiju programmu obligātajā vai izvēles daļā ar atbilstošu kredītpunktu piešķiršanu. Uzskatu, ka tieši šī jautājuma atbilžu tendenciozitāte norāda uz studentu vēlmi būt aktīviem, paredzēt šīm aktivitātēm noteiktu, stabilu laiku ikdienas plānojumā un sabalansēt teorētisko un praktisko nodarbību daļu.

Aptaujā pievērsāmies arī jautājumiem par studentu individuālo ieguldījumu sporta un kustību aktivitāšu sekmēšanā un augstskolas aktivitātēm studentu aktīva un veselīga dzīvesveida veicināšanā. Lai arī studenti savu attieksmi pret sportu vērtē izteikti pozitīvi, tomēr liela studentu daļa (51,8%) sportam un kustību aktivitātēm atļaujas tērēt tikai līdz 10 latiem mēnesī. Visai konkrēts skatījums parādās studentu vērtējumos par augstskolas lomu studentu veselīga un aktīva dzīvesveida sekmēšanā. Lielākā studentu daļa (59%) uzskata, ka augstskolas resursu ietvaros sportam un kustību aktivitātei vajadzētu pievērst lielāku uzmanību, bet daļa studentu (32%) ir pozitīvi novērtējuši savas augstskolas ieguldījumu studentu aktīva dzīvesveida sekmēšanā ar dažādām sacensībām un plašu sporta nodarbību piedāvājumu. Vērtējumi un viedokļi šajā jautājumā ir visai atšķirīgi, un to nosaka gan motivējošās vides īpatnības, gan infrastruktūras pieejamība, gan arī sporta vadītāju personiskais ieguldījums katrā konkrētajā sporta veidā.

V. Secinājumi un ieteikumi

Pievēršoties 189 studentu sporta un kustību aktivitāšu motivējošo faktoru pašvērtējuma analīzei, jāsecina, ka:

1. sportu, kā aktuālu veselības uzturēšanas un stresa pārvarēšanas līdzekli vērtē 97% studentu;
2. būtiskākie kustību aktivitātes veicinošie faktori gan sieviešu, gan arī vīriešu vidū ir: sporta speciālista klātbūtne nodarbību laikā (155 studentu atbildes), atbilstoša sporta inventāra esamība (139 studentu atbildes) un pašas sporta bāzes kvalitāte (137 studentu atbildes); 91 students (pārsvarā vīrieši) arī atzīmēja, ka viņiem ir svarīga draugu un sporta partneru klātbūtne;
3. lielākā studentu daļa (61%) uzskata, ka būtu jāpaaugstina savu iemaņu un prasmju līmenis sportā, bet 30% sieviešu un 46% vīriešu uzskata, ka viņiem nav pietiekams zināšanu un metodisko kompetenču līmenis sportā;
4. vairums studentu uzskata, ka sporta bāze augstskolā ir tikai vidējā līmenī (64%) un tas ir jāpaaugstina;
5. par augstskolu nozīmes palielināšanu studentu aktīva dzīves stila sekmēšanā un sporta iekļaušanas nepieciešamību visu augstskolu studiju procesā iestājas 97% respondentu. Kopumā jaunieši kā būtiskus motivējošus faktorus sportošanai izvērtē kvalitatīvu sporta darbības vidi, individuālos mērķus atbalstošu sociālo grupu un sabiedrības ieinteresētību aktīva dzīvesveida veidošanā. Studentu atziņas vēlams ņemt vērā Sporta politikas pamatnostādņu 2013.−2020. gadam vadlīniju izstrādē, iesakot ieviest sporta nodarbības visu augstskolu pirmā kursa studentiem un sekmējot sporta vides infrastruktūras kvalitatīvu izaugsmi.

Pētījuma rezultātu izvērtējums par studentu viedokļiem ļauj izvirzīt vairākus būtiskus ieteikumus sporta politikas dokumentu izstrādei:

1. LSPA studentu skatījumā būtu ieteicama plašāka studentu iesaiste sporta jomā, un kā būtisks augstskolu studentus motivējošs faktors būtu vērtējams kredītpunktu piešķiršanas piedāvājums par atbilstošu sporta nodarbību vai kustību aktivitāšu izpildi.
2. Būtu vēlama stabilu resursu piešķiršana sporta darba organizēšanai augstskolā, ietverot gan dažādu sporta veidu nodarbību piedāvājumu profesionālu treneru vadībā, gan arī regulāri organizētas sporta un kustību aktivitāšu nodarbības ar plašām iespējām piedalīties studentu sporta pasākumos savas augstskolas, Latvijas un arī starptautiskā līmenī.
3. Jāuzlabo augstskolu sporta infrastruktūras līmenis, tās atbilstība konkrēto sporta veidu starptautiskajam standartam un studentu pieejamība sporta bāzēm izvēlētajos sporta veidos.

Augstskolai būtu ieteicams finansiāli atbalstīt studentu iesaistīšanos dažādās sporta nodarbībās un pasākumos, tādā veidā sekmējot sporta nozīmīguma paaugstināšanos studējošo vērtību prioritāšu sistēmā un aktīvāku veselīga dzīvesveida paradumu veidošanos ikdienā.

LITERATŪRAS SARAKSTS

[1] *Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums*, 2006. http://www.spkc.gov.lv/veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijumi/
[2] *Sabiedrības veselības pamatnostādnes* 2011.–2017. http://polsis.mk.gov.lv/view.do?id=3768
[3] *Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums*, 2010. http://www.spkc.gov.lv/file_download/87/Latvijas_iedzivotaju_veselibu_ietekmejoso_paradumu_petijums_2010_1_dala.pdf
[4] Bandura, A. The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 1986, vol. 4, p. 359–373.
[5] Cratty, B. J. *Psychology in contemporary sport*. 3rd edition. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1989. 338 p.
[6] Il'in, E. *Motivy i motivacija*. S-Pb:Piter, 2000, 512 p.
[7] Vallerand, R., Losier, G. *An integrative analysis of intrinsic and exstrinsic motivation in sport*. Journal of Applied Sport Psychology. 1999, N 11, pp. 142–169.
[8] Latham, G. P., Locke, E. A. *New developments in and directions for goal-setting research.* European Psychologist, 2007, vol. 12, N 4, p. 290–300.
[9] Burton, D., Raedeke, T.D. *Sport Psychology for Coaches.* UK: Human Kinetics, 2008, pp.123–139.
[10] Ryan, R. M., Deci, E. L. *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. American Psychologist, 2000, vol 55, N 1, pp. 68-78.
[11] Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., Biddle, S. J. *A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: predictive validity and the contribution of additional variables.* Journal of Sport and Exercise Psychology, 2002, vol. 24, pp. 3–32.

Agita Ābele. Educational background: University of Latvia, Institute of Pedagogy and Psychology. Doctor of Pedagogy, 1996 and Master of Psychology, 2002.
Job: since year 2007 – Latvian Academy of Sport Education (LASE), Full Professor of Sports Science, Department of Theory. Working in LASE since year 2000. Since year 2010 – Manager of LASE Sports Psychology Research Laboratory. Since year 2009 – Expert of Sports Science in Latvian Council of Science. A total of 63 publications, including authoring the books "General Psychology" and "The Basics of Sports Psychology".
Since year 2012 – President of Latvian University Sports Federation. Since year 2004 – Establisher and Member of the board of "Latvian Sport Psychology Association". Since year 2000 – Sports Expert in Latvian TV.
E-mail: Agita.Abele@lspa.lv

Pēteris Egle. Educational background: Latvian Acedemy of Sport Education, 1985, Teacher of Sports. Years 1992-1996, doctor's degree studies in psychology at Latvian University. University of Latvia, Institute of Pedagogy and Psychology, Master of Psychology, 2002. University of Latvia. Institute of post-diploma practice Psychodynamic consultation course, 2005.
Job: From 1990 to 1998 lecturer at University of Latvia. From 1998 to 2005 lecturer at National Defense Academy. From 2005 to 2011 Psychology department National Armed Forces.
Since year 2004 – "Latvian Sport Psychology Association" Establisher and Member of the Board. NLP practice course, 2012. Research area: Psychological Aspects of Training Process.
E-mail: peterisegle@inbox.lv

Agita Ābele, Pēteris Egle. Dominant motivation for sports activities of studying youth
Studying youth's involvement in sports classes in Latvia is mainly connected with individual activity, because only a few of Latvian higher educational establishments include sports classes in their programs. The objective of this research is to evaluate the most significant factors which activate sports activity from students' perspective.
Research materials are based on literature analysis and surveying of 189 Latvian Academy of Sport Education students on the most significant factors affecting sports activity motivation during studies.
Important characteristic of motivation is its dual – positively-denying structure. So individually important goals will not always be fulfilled, because they can be affected by certain factors of the social environment, including upbringing, peers' views and attitudes, as well as actions predicted results.
Result. When analyzing the sports and movement activity motivating factors in the self-assessment of 189 students one must conclude that:
1. Sports are considered an important way of maintaining one's health and overcoming stress by 97% of students;
2. The most important factors encouraging movement activities among students are: the presence of a sports specialist (155), availability of appropriate equipment (139), and the quality of the sports premises (137), 91 student (mainly men) also remarked that the presence of friends and sports partners is important to them;
3. The majority of students (61%) think that they should improve their sports skills, but 30% of the women and 46% of the men think that they do not have a sufficient competence level of sports methodologies;
4. 97% of the respondents voiced their support for increasing the role of universities in promoting active student lifestyle, and including sports in the university curriculum.

Overall youth appraise as significant for sports activities the following motivational factors: qualitative sports activity environment, individual goals and supportive social group, and public interest in creating an active lifestyle. It is advisable to take students' opinions into consideration while developing Sports policy guidelines for years 2013-2020 include introducing sports classes for first-year students of all higher educational establishments and improving sports environment infrastructure quality.

Агита Абеле, Петерис Егле. Доминирующая мотивация студенческой молодежи к спортивной деятельности
Двигательная активность и занятия спортом студенческой молодежи в Латвии в основном зависят от индивидуальной активности каждого студента, ведь в Латвии всего несколько вузов предлагают студентам занятия по спорту. Цель исследования – анализ основных мотивирующих факторов к спортивной деятельности глазами студентов.
Материалы исследования основываются на литературном анализе и опросе 189 студентов об индивидуально значимых факторах, которые их мотивируют заниматься спортом.
Рассматривая мотивацию, необходимо понять её двумодальное – положительно отрицательное построение. Это значит, что индивидуально значимые цели не всегда будут реализованы в виду влияния на них разнообразных факторов социальной среды.
Результаты анкетирования студентов по самооценке мотивирующих факторов к спортивной деятельности:
1. 97% студентов рассматривают спорт как значимое средство поддержания здоровья и уменьшения воздействий стресса;
2. основными факторами, повышающими индивидуальную активность к спортивной деятельности, являются: присутствие специалиста по спорту на занятиях у студентов (155 ответов); соответствующий качественный инвентарь (139); качество спортивной базы (137); присутствие друзей и партнеров по спорту на занятиях (91 ответов, в основном у мужчин);
3. большинство студентов (61%) считают, что необходимо повысить свой уровень умений и навыков по спорту, а 30% женщин, и 46% мужчин рассматривают свой уровень знаний и методических компетенций по спорту как недостаточно высокий;
4. большинство студентов (64%) оценивают уровень спортивной инфраструктуры своего вуза как средний и считают, что его необходимо повысить;
5. 97% студентов считают необходимым повышение значения вуза в формировании активного образа жизнедеятельности студента и отмечают включение занятий по спорту в учебный процесс.

В совокупности студенты считают, что самыми важными мотивирующими факторами являются качественная спортивная среда, поддержка индивидуальных целей обществом и заинтересованность окружающей среды в формировании активного образа жизненной деятельности студента.
При разработке направления развития спортивной отросли в вузах Латвии, необходимо предложить качественное развитие инфраструктуры и включение занятий по спорту в число предметов первокурсников.