

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
SKOLOTĀJU IZGLĪTĪBAS NODAĻA

**SKOLĒNU PERSONĪBAS POZĪCIJAS
VEIDOŠANĀS VOLEJBOLA SACENSĪBĀS**

Diplomdarbs

Autors: **Rolands Plēsniēks**
Studentu apliecības nr. – rp12044
Darba vadītāja: Mg. paed. Diāna Urbāne

Rīga 2016

ANOTĀCIJA

Diplomdarba tēma ir "skolēnu personības pozīciju veidošanās volejbola sacensībās."

Diplomdarba mērķis ir izpētīt kā veidojas skolēnu personības pozīcija volejbola sacensībās. Katram pedagogam gan sporta stundās, gan volejbola treniņos jāsaskaras ar dažādiem skolēnu personības tipiem. Tas ietekmē saskarsmi ar skolēniem un darba kvalitāti. Teorētiskajā daļā tiek izpētīta zinātniskā literatūra par personības jēdzienu, struktūru, attīstības faktoriem un likumsakarībām, attieksmi un pozīciju, vecumposma fizioloģiskām īpatnībām. Pētījuma daļā tiek izstrādātas intervijas un aptaujas. Iegūtie rezultāti pētījuma beigās rāda kā volejbolu sacensību ietekmē veidojas skolēnu personības pozīcija pret mācību treniņa procesu.

Atslēgvārdi: personība, pozīcijas veidošanās, skolēns, volejbola sacensības.

ABSTRACT

The theme of the diploma paper is “Development of Students’ Personality Dispositions by Using Volleyball Competitions.”

The aim of the diploma paper is to study how students’ personality dispositions are formed in volleyball competitions. Each teacher deals with various students’ personality types during both sports lessons and volleyball trainings, which affects communication with students as well as the quality of work.

The theoretical part studies scientific literature on the concept, structure and development factors, regularities, attitude and position, stages of physiological characteristics of a personality. In the practical part, interviews and questionnaires are carried out. The data obtained indicate how students’ personality dispositions towards training process are formed by means of volleyball competitions.

Key words: personality, development of personality, student, volleyball competition.

SATURS

Ievads	5
1. Personības zinātniskais skaidrojums.....	7
1.1. Personības struktūra.....	8
1.2. Personības attīstības faktori un likumsakarības.....	11
2. Pusaudžu vecumposma īpatnības.....	14
3. Mācību treniņa process.....	20
3.1. Sporta treniņš	21
3.2. Sporta treniņa metodes	22
4. Praktiskais pētījums	24
4.1. Pētījuma metodoloģija un organizācija	25
4.2. Anketēšanas rezultātu analīze	26
4.3. Sporta skolotāju un treneru interviju interpretācija.....	38
4.4. Pedagoģiskais novērojums	41
Secinājumi	44
Izmantotā literatūra un avoti	45
Pielikumi	46
1. pielikums. Skolēnu aptaujas anketa.....	46
2. pielikums. Intervija ar skolotājiem/treneriem	49
3. pielikums. Volejbola sacensību pedagoģiskais novērojums	51

IEVADS

Personības attīstības process mūsdienās ir izteikti komplicēts, un to būtiski ietekmē kā reālās, tā arī virtuālās vides faktori. Lai arī sporta un kustību aktivitātes pozitīvā loma vispusīgi attīstītas personības izveidē ir paaudžu paaudzēs atzīta, tomēr ikdienā šīs ietekmes pārsvarā tiek apzinātas tikai vispārīgā izpratnes līmenī. [13]

Tēma ir aktuāla mūsdienu skolu sporta ietvaros un arī sabiedrībā. Mūsdienu cilvēku paaudze ievērojami atšķiras no paaudzes, kas bija desmit gadus atpakaļ. Tas viss ļoti labi novērojams skolās. Skolēnu uzvedība mainās, parādās pavisam citas intereses, kā arī apkārtējo lietu ietekme krietni lielāka – modernās tehnoloģijas. Personības pozīcijas veidošanos ir pētījuši tādi autori kā A. Karpova, K.G Jungs, V. Zelmanis, Ē. Eriksons, Z.Freids u.c.

Nosacīti, personības pozīciju veido divas daļas. Pirmā ir ģenētiskais materiāls, kas jau ir no paaudzes paaudzē, otrā daļa balstās uz sociālo vidi. Notiek strauja attīstība visās jomās, tad jāskatās domāt vai kāda no šīm daļām nav ņēmusi virsroku. Kā raksta G. Allport, tad "personība ir unikālu psiholoģisko īpašību kopums, kas ietekmē indivīda uzvedību dažādās situācijās." Nav divu vienādu cilvēku, bet pirms desmit gadiem bija daudz vienkāršāk vilkt paralēles starp cilvēkiem un meklēt likumsakarības. Mūsdienās tas ir sarežģītāk, jo atšķirības uzvedībā ir krietni vairāk.

Pedagogs var ietekmēt skolēnu no rīta līdz pat pēcpusdienai. Tas ir laiks, kad pedagogam jāstrādā ar skolēnu, lai pilnvērtīgi attīstītu savas prasmes. Pedagoga uzdevums ir iemācīt adekvāti uzvesties attiecīgā situācijā, spēt novērtēt un cienīt citus. Līdz pusaudža vecumposmam savi vecāki - "supervaroņi", kuri nekļūdās un visu zina. Tas posms bērnam ir svarīgs, jo vienīgā personība, kurai bērns tiešām tic – vecāki. No bērnības jau vecākiem jāstrādā kopā ar pedagogiem. Pedagogs nav viens cīnītājs. Izveidojot sadarbību starp vecākiem un pedagogu, tas varētu būt pareizais ceļš. Skolēnam iesaistoties citās sfērās – sporta treniņos, pulciņos vai kādās citās grupās, viņu rīcība būtu daudz saprotamāka un akurātāka.

Tās ir tās lietas, kas mūsdienās ne vienmēr tiek darītas. Tāpēc noskaidrojot kā skolēniem attīstās un izpaužas personības pozīcija sportā, tas noteikti palīdzētu vairāk izprast skolēnus. Mazāk jautājumu rastos par attiecīgo uzvedību kādā no situācijām.

Darba mērķis – izpētīt kā veidojas skolēnu personības pozīcija volejbola sacensībās.

Pētījuma jautājumi :

1. Kādi faktori ietekmē skolēnu personības attīstīšanos?

2. Kā volejbola sacensību ietekmē veidojas skolēnu personības pozīcija pret mācību treniņu procesu.

Darba uzdevumi:

1. Analizēt literatūru un avotus pētāmās problēmas aspektā.
2. Ar anketēšanas palīdzību noskaidrot skolēna personības pozīciju pret treniņu procesu.
3. Sporta skolotāja/trenera intervijā noskaidrot viedokli par skolēnu personības pozīcijas veidošanās iespējām volejbola sacensībās.
4. Analizēt pedagoģiskā novērojuma rezultātus.

Pētniecības metodes:

1. Literatūras un elektronisko informāciju avotu analīze
2. Aptaujas metode (anketēšana, intervija)
3. Pedagoģiskais novērojums
4. Matemātiskā datu apstrādes metode

Pētījuma bāze – Vecumnieku un Bauskas novada 4.-7. klases skolnieces.

Darba struktūra: diplomdarbs sastāv no: ievada, 4. nodaļām, 9 apakšnodaļām, secinājumiem, literatūras saraksta, pielikumiem.

1. PERSONĪBAS ZINĀTNISKAIS SKAIDROJUMS

Katra cilvēka ikdienā pēkšņi var rasties nozīmīgi jautājumi, kas skar viņa paša un apkārtējo dziļāko būtību. Personību saprot dažādi. Ikdienā par personību uzskata cilvēku, kurš atšķiras ar kaut ko izcilu. Zinātne pauž, ka personība ir individualitātes ārējā izpausme – kā cilvēku uztver apkārtējie un kā viņš uz tiem iedarbojas.[1]

Termina “personība” izcelsmi saista ar antīko teātri, kurā ar personu apzīmēja masku, ko uzliek sejai atbilstoši lomas attīstībai. Šī saikne ir kopīga personības apzīmējumam daudzās Eiropas valodās. [1]

Pēc autora domām Izplatīts uzskats, ka personību lielā mērā veido apkārtējo cilvēku reakcija uz viņa uzvedību. Cilvēks kā personība sāk veidoties vēl atrodoties augļa stadijā, izjūtot vispirms jau vecāku attieksmi pret sevi. Personību var raksturot tikai ar savām sociālajām attiecībām un darbības motivāciju. Personību ietekmē saskarsmes process. Tā var izpausties tikai saskarsmē ar citiem cilvēkiem.

Psihologi atzīst, ka psiholoģijā pastāv personības traktējuma problēma. Tiek uzdoti jautājumi: vai katrs cilvēks ir personība, piemēram, tikko dzimis bērns, vai līdz ar nāvi pazūd personība, ar ko tā sākas? Bija laiks, kad uzskatīja, ka cilvēks piedzimst kā balta lapa un ka vide, audzināšana šo lapu pieraksta, tas ir, cilvēks kļūst tāds, kāda ir vide, kurā viņš aug. Tad pastāvēja uzskats, ka personību nosaka iedzimtība, personība ir īpašību kopums, ko veido temperaments, atmiņa, domāšanas īpatnības, sajūtas, griba u. tml. Zināmu apvērsumu izdarīja Z. Freids, kurš personības attīstību saistīja ar konfrontāciju starp bērna iedzimto, dabisko pasauli un ārējo pasauli, sabiedrību. Šī ārējā pasaule ietekmē bērna iekšējo dabisko pasauli un liek izstumt iedzimtās tieksmes un ievirzes zemapziņā.[8]

Personība ir to nosacīti stabilo īpašību un tieksmju kopums, kas atšķir doto indivīdu no citiem. Tā ir viena no simtiem definīciju, ko ir pauduši psihologi. Dominējošais akcents starp visiem – ar personību jāsaprot noteiktu sociāli nozīmīgu īpašību kopums. Cilvēkam to īpašību ir tik daudz, ka paliek jautājums, kādu īpašību? [7]

Pastāv problēma par personības definēšanu. Definējot personību, būtu jāņem vērā katrs cilvēks atsevišķi, bet, tā kā tas nav iespējams, tad zinātnieki vienmēr meklē pavadienus, kas atkārtojas visiem kaut cik līdzīgi. Tāpēc zinātniekiem ir jāveic pētījumi un jāizvēlas personības definīcija vai jāatbalsta jau kāda cita izstrādāta definīcija. Pētot cilvēka personības attīstību, savstarpējā mijiedarbība var skatīt augstākās nervu darbības, reakcijas ātrumu, prasmes un iemaņas, emocijas un jūtas, morāli, rakstura iezīmes, uzvedības un saskarsmes

īpatnības. Vecākam bērnam kļūstot, individuālākas kļūst viņa personības atšķirības no citiem.
[1]

Ā. Karpova uzver Dž Kellija viedokli, ka neviena definīcija nevar sniegt izsmeļošu priekšstatu par personību, bet katra no tām akcentē parādības noteiktas puses. Vairāku pieeju vienlaicīgi izmantošana paplašina un padziļina personības izpratni. Šādu pieeju nosauc par konstruktīvo alternatīvismu. [1]

1.1 Personības struktūra.

Personības struktūrā iekļaujas vairākas sadaļas – cilvēka vajadzības, intereses, zināšanas un prasmes, spējas, temperaments un raksturs.

I. Kreišmane raksta, ka amerikāņu psihologs Abrahams Maslovs ir aprakstījis savu priekšstatu par vajadzību struktūru, modelī visas vajadzības ir sakārtotas piecos līmeņos. Viņa vajadzību modelis joprojām ir ļoti populārs un tiek plaši pielietots praktiskajā dzīvē.[6]

Pirmais līmenis – fizioloģiskās vajadzības. Šis līmenis ir visa pamats. Tas ietver sevī - izsalkumu, slāpes, vajadzība pēc mājokļa, miega, atpūtas. Bez šīm vajadzībām cilvēks nespēj izdzīvot un pārējām vajadzībām nav nozīmes. Mūsu apstākļos parasti runā par šo vajadzību apmierināšanu pietiekamā līmenī. Nevis lai vienkārši būtu uzturs, bet lai tas būtu svaigs un veselīgs.[16]

Otrais līmenis – vajadzība pēc drošības. Tā ir vajadzība pēc drošības gan fiziskā, gan psiholoģiskā nozīmē. Tiekme izvairīties no briesmām, draudiem, fiziskām ciešanām, kā arī sāpīgiem, nepatīkamiem pārdzīvojumiem, negatīvām emocijām. Vajadzība pēc drošības balstās uz diviem faktoriem – stabilitāti un informētību. Cilvēks jūtas drošāks, ja viņš var paredzēt situāciju. Jebkura neinformētība, nenoteiktība rada trauksmes sajūtu.[16]

Trešais līmenis – vajadzība pēc piederības un mīlestības. Cilvēks, lai arī cik liels vienpatnis viņš būtu, nespēj iztikt bez citiem cilvēkiem. Nepieciešami cilvēki, kas pieņem viņu kāds viņš ir. Spēj saprast un atbalstīt. Cilvēkam ir nepieciešams izjust mīlestību no otra cilvēku, tā pat kā cilvēks tiecas iemīlēt citus.

Ceturtais līmenis – vajadzība pēc pašcieņas. Var izpausties divējādi. Pirmkārt – tā var būt tieksme pēc atzinības. Cilvēks tiecas pēc panākumiem, lai iemantotu slavu un atzinību. Otrkārt – tā var būt pašapliecināšanās. Cilvēks tiecas ko sasniegt, pārvarēt grūtības, lai pierādītu sev, ka viņš to var izdarīt.[5]

Piektais līmenis – vajadzība pēc pašīstenošanās. Cilvēks tiecas pēc panākumiem, sasniegumiem. Tas nenotiek, lai sev vai kādam citam ko pierādītu. Sasniegumi un panākumi cilvēkam ir nepieciešami, lai izteiktu savu personību. Tie ir kā personības pašizpauze, kā savu spēju, talantu un zināšanu likšana lietā. Tas ir radošais potenciāls, ko cilvēks tiecas realizēt.[5]

V. Reņģe apraksta Maslova uzskatus, ka augstākā līmeņa vajadzības cilvēkam sāk kļūt par nozīmīgām tikai tad, kad ir apmierinātas iepriekšējā līmeņa vajadzības. Šim apgalvojumam var nepiekrīst, jo gadās tādas situācijas, kad cilvēks var paciest dažādas grūtības, viņam svarīgākas ir augstāka līmeņa vajadzības. Autors to skaidro tā, ka šiem cilvēkiem zemāko līmeņu vajadzības bijušas apmierinātas, un dotajā brīdī viņi ir nonākuši situācijā, kurā tās ir nepietiekami apmierinātas, un viņi ar gribasspēka palīdzību tiek tam pāri. Tomēr, ja cilvēkam jau no agras bērnības nav bijušas apmierinātas zemāko līmeņu vajadzības, tad augstākās viņam nekļūs svarīgas.[7]

Piektā līmeņa vajadzības nevar apmierināt līdz galam, jo cilvēka iespējas vienmēr ir lielākas nekā tas, ko viņam izdodas paveikt. To, kāda vajadzība ir izvirzīta priekšplānā, nosaka gan cilvēka bērnība, gan pašreizējā dzīves situācija. To parāda arī tas, kā cilvēks izmanto savu laiku un līdzekļus.[7]

Temperaments tiek definēts - temperaments ir tās cilvēka individuālp psiholoģiskās īpatnības, kuras nosaka viņa darbības dinamiku un ir atkarīgas no centrālās nervu sistēmas īpašībām. Tātad temperamentu nosaka cilvēku savstarpējās psiholoģiskās atšķirības un darbības dinamika. Ar dinamiku saprot darbības tempu, intensitāti, ritmu. Var teikt, ka temperaments nosaka ne tik daudz to, ko cilvēks dara, bet kā viņš to dara.[15]

V.Reņģe apraksta Hansa Aizenka teorijas par temperamentu. Temperamentu nosaka divi pamatrādītāji: introversija un ekstraversija, otrs ir emocionālā noturība jeb līdzsvarotība. V. Reņģe uzsver, ka introversijas un ekstraversijas jēdzienus ieviesa viens no divdesmitā gadsimta izcilākajiem psihologiem Karls Gustavs Jungs un tie ļoti plaši tiek lietoti psiholoģijā. Jungs nošķīra divus psiholoģiskos tipus – introvertos uz iekšu vērstos un ekstravertos uz āru vērstos tipus. Emocionālā noturīguma dažādas kombinācijas veido četrus dažādus temperamenta tipus: melanholiskais, flegmatiskais, holēriskais, sangviniskais.[7]

Melanholiskā tipa galvenā īpatnība – paaugstināts jūtīgums. Viegli aizvainojams, kā arī viegli iežēlināms, emocionāli iespaidojams. Melanholiķim ir raksturīga iekšēja nedrošība, svārstīgums. Melanholiķiem grūti izdarīt izvēles. Šajā personā dominē pesimisms, skumīgums. Melanholiķi pieder pie introvertā tipa - atturīgi, distancēti, kautrīgi. Nepieciešams laiks, lai veidotu attiecības ar citiem cilvēkiem. Tiem, ar kuriem attiecības ir izveidojušās, melanholiķis piešķir lielu nozīmi. Melanholiķiem piemīt zināma neveiklība

kustībās. Temperaments nav saistīts ar intelekta līmeni, tomēr pētījumi parāda, ka melanholiķiem šis līmenis ir nedaudz augstāks, tie ir iekšēji smalkāki cilvēki. Melanholiķim ir svarīgi nepievērst sev uzmanību, neizcelties un neatšķirties. Parasti runā klusākā balsī, ģērbjas tāpat kā tie ar kuriem viņš ikdienā uzturas.[6]

Flegmatiskais tips ir mierīgs, nosvērts, emocijām nav būtiskas nozīmes. Raksturīgas grūtības uzsākt kaut ko jaunu, kas nav labi zināms, ierasts. Konservatīvi, ja kaut ko iesāk, ļoti neatlaidīgi, reizēm pat stūrgalvīgi savu mērķu sasniegšanā. Flegmatīki pieder pie introvertā tipa. Neizceļas ar sabiedriskumu, nav komunikabli. Nepiešķir lielu nozīmi attiecībām ar cilvēkiem. Labprāt strādā vieni paši, nemīl iesaistīties grupās, komandās. Spēj izturēt ilgstošu garīgu un fizisku slodzi, pat ja darbs ir monotons, vienmuļš. Lēnīgi, bet precīzi, akurāti, pamatīgi un rūpīgi. Var būt arī kūtri, slinki un apātiski. Apģērbu velk atbilstoši laikapstākļiem.

Holēriskais tips ir ekstraverti, emocionāli nenoturīgi. Ātri uzbudināmi, ātri uztraucas, emocijas atspoguļojas viņu darbībā. Raksturīgas straujas garastāvokļa maiņas. Holēriķi ir ļoti komunikabli, viņiem ir nepieciešama sabiedrība, necieš vienatni. Mīl pievērst sev uzmanību sabiedrībā, būt uzmanības centrā. Bieži ir neiecietīgi, strauji, asi, bieži vien nepieciešams niecīgākais iegansts, lai sāktos konflikts. Dod priekšroku darbam ar cilvēkiem, nosliece uz organizatorisku darbību. Spēj ātri mobilizēt cilvēkus, organizēt kādu pasākumu. Talantīgi oratori un izteikti līderi.[6]

Sangviniskais tips ir ekstraverti, emocionāli noturīgi. Atšķiras ar īpaši attīstītu komunikabilitātes spēju. Ātri prot izveidot attiecības, ātri iejūtas jaunās, svešās situācijās. Prot citus noskaņot sev labvēlīgi, panākt cilvēku uzticēšanos. Sangviniķiem ir stiprāk izteikta iekšējā gatavība pievērst uzmanību citiem. Labi piemēroti organizatoriskam darbam, darba ar cilvēkiem. Grūti veikt darbu, kas prasa ilgstošu piepūli, pacietību. Piemīt liels kustīgums. Sangviniķiem parasti nav psiholoģiskas saderības problēmu. Piemīt spēja pieskaņoties. Cenšas izvairīties no konfliktiem.[6]

Darba autors analizējot literatūru var secināt, ka tīru temperamentu tipu pārstāvju ir maz. Katrā cilvēkā ir saskatāms vairāk kā viens temperamenta tips. Īpašības ir dažādās kombinācijās, līdz ar to izteikts var būt kāds no tiem. Daudz kas var piemist no cita temperamenta, atlikušie temperamenti pārstāvēti tikai ar atsevišķām īpašībām.

Autoraprāt, cilvēkam ir daudz dažādu vajadzību, kuru viņš cenšas apmierināt. Neviena jau priekšā nevar pateikt, kā zīdāinis izvēlas savas vajadzības. Var pieņemt, ka tas viss veidojas no vecākiem. Runāt var par materiālām vajadzībām, bet jāatceras, ka vēl arī ir sevis pilnveidošana jeb garīgā vajadzība. Tā pat ir sociālā vajadzība, kas ir tieksme izpaust sevi

sabiedrībā. Cilvēks apmierinot vienu vajadzību neapstāsies pie tā. Apmierinot primārās vajadzības, cilvēks centīsies sasniegt augstākās.

Autors uzskata, ka līdzīgi ir arī ar interesēm. Pirmās intereses veidojas pateicoties vecāku iniciatīvam. Iesaka pamēģināt un tad jau veidojas vēlme virzīties tuvāk un izzināt vairāk par to esošo interesi. Cilvēka vajadzības un intereses nosaka darbības mērķus un motīvus. Lai mērķi un motīvi būtu atbilstoši cilvēkam spējām ir nepieciešamas kaut kādas zināšanas.

Zināšanas ir saprašana, kas tiek iegūtas caur pieredzi. Zināšanām ir jābūt konkrētām un skaidrām, tās nevar būt pretrunā ar skolā apgūto. Iegūtās zināšanas ļauj izdarīt pareizus lēmumus un darbības. Atkārtojot kādu uzdevumu vairākas reizes, veidojas prasmes. Prasme ir iespēja efektīvi izpildīt darbību. Izšķir gan praktiskās, gan teorētiskās prasmes. Lai sekmīgi pielietotu prasmes un zināšanas ir nepieciešama pārlicība. Izveidojies stingrs uzskats, kas balstās uz noteiktām dzīves atziņām. Pārlicība par kādu veicamo uzdevumu, cilvēku atbrīvo un ļauj to veikt pēc iespējas kvalitatīvāk. Pārlicināts cilvēks ir spēcīgs cilvēks. Pārlicinātam cilvēkam ir svarīgi pielietot savas spējas tā, lai tās dotu pēc iespējas lielāku labumu.

Spējas ir personības īpašība, kam ir būtiska nozīme noteiktas darbības izpildē. Izšķir intelektuālās, sensoriskās un motoriskās spējas. Spējas var izpausties zināšanu, prasmju un iemaņu ātrā apgūvē un to pareizā pielietošanā praksē. Nepielietojot kādu laiku apgūtās prasmes un iemaņas, skolēns tās var ātri zaudēt. Spējas, kuras ir izveidojušās un attīstījušās, skolēns vairs nevar nekad pazaudēt. Lai spējas attīstītos, nepieciešama to pastāvīga izmantošana darbībā.[6]

1.2 Personības attīstības faktori un likumsakarības.

Tikai piedzimstot tā pa īstam sākam dzīvi šajā pasaulē. Ar katru minūti, stundu un dienu bērns attīstās. Lai kļūtu par pieaugušu cilvēku bērnam jāiziet cauri vairākiem personības attīstības posmiem. Bērnam fiziski attīstoties, paralēli notiek arī psihiskā attīstība. Mainās viņa vajadzības, vēlmes, uzvedība un loma sabiedrībā. Kopā ar visām izmaiņām, cilvēks veido savu personību.

Bērns kļūst par pieaugušu cilvēku, pārdzīvojot sarežģītus un arī nevienmērīgus attīstības posmus. Attīstība notiek iekšējo un ārējo, vadāmo un arī nevadāmo faktoru ietekmē. Skolotājam jāzina šie faktori, lai varētu efektīvi ietekmēt skolēnu attīstību.

Cilvēka attīstība asociējas ar iedzimto un dzīves laikā iegūto īpašību izmaiņas procesu. Fiziskā attīstības laikā cilvēkam palielinās svars, izmainās augums, kauliem attīstoties izveidojas stabila ķermeņa uzbūve, palielinās plaušu tilpums un arī notiek izmaiņas ar asinsspiedienu. Izmaiņas raksturā, uzmanībā un atmiņā, domāšanā, vārdu krājumā, valodas attīstībā ir saistītas ar cilvēka psihisko attīstību. Cilvēka attīstību raksturo viņa galvenais darbības veids. Bērniem tās ir rotaļas, skolēniem tas ir mācības skolā, bet pieaugušam cilvēkam tas ir darbs ar ko pelna iztiku dzīvei. Katra darbība tiek veikta ar kaut kādu mērķi, bērns spēlējas ar rotaļlietām, jo tas sagādā prieku, skolēns iet uz skolu, lai iegūtu izglītību, bet pieaugušais cilvēks strādā, lai varētu materiāli nodrošināt sevi un ģimeni. Šajās visās darbībās ir iekļauta plānveidība, jo rīkojoties haotiski līdz kvalitatīvam gala iznākamam ir ļoti sarežģīti nonākt. Bērnam iedodot rotaļlietas viņš jau zina, kuru ņems pirmo un ar kuru pēc tam gribēs spēlēties. Skolēns uzdevumus risina soli pa soli, lai atrisinājums būtu pareizs. Pieaudzis cilvēks ir saplānojis darba dienu tā, lai tajā iekļautu un izdarītu visus paredzētos darbus. Visas minētās lietas mēs ievērojam visu dzīvi neatkarīgi no vecuma, vienīgi tas attīstības līmenis ir dažāds, kas arī nosaka to gala iznākumu.

Cilvēkam pieaugot, izmainās viņa vajadzības, motīvi, uzvedība un loma sabiedrībā. Cilvēka attīstības un daudzveidīgo kontaktu procesā pilnveidojas arī viņa personība.

Personības attīstību ietekmē sabiedrības un audzināšanas likumsakarību mijiedarbība. Cilvēks nevar mainīt šīs likumsakarības, bet ir nepieciešams tās izmantot savā labā.

V. Zelmenis nosauc vairākas likumsakarības. Viena no tām ir iedzimtības likumsakarība. Iedzimtība ir noteiktu ģenētiski ieprogrammētu īpašību organisma anatomiski fizioloģiska struktūra. Ādas, acu, matu krāsa, nervu sistēmas īpatnību pārmantošana no vecākiem. Iedzimst arī dotības kādā darbības veidā – mūzikā, sportā vai kādā citā sfērā.. Bez atbilstošiem dzīves apstākļiem un audzināšanas, dotības var arī neattīstīties.[9]

Savdabīgs iedzimtības mantojums ir beznosacījuma refleksi un instinkti. Refleksi un instinkti nodrošina cilvēka pirmo nepieciešamo saskari ar apkārtējo vidi. Tā ir apkārtējā dzīves īstenība, kurā darbojas cilvēks, kurā noris viņa personības veidošanās process.

Pirmo civilizācijas ietekmi bērns saņem no ģimenes. Tā viņam ne vien rāda paraugus, bet vienlaikus arī cenšas to mācīt un audzināt. Pusaudzis un jaunieši cenšas iekļauties sociālajā vidē un saņem no tās ietekmi un pats ietekmē citus.

Viens no svarīgākajām likumsakarībām ir saistīta ar audzināšanu. Audzināšanai izmanto mācību iestādes, kultūras iestādes, mākslu, literatūru, dažādus informācijas līdzekļus. Audzināšanai jāsekmē cilvēka personības brīva attīstība. Audzināšana ir mērķtiecīgi iecerēts, organizēts, vadīts un kontrolēts process. Audzināšanai jābūt noteicošai lomai labvēlīgu apstākļu pastiprināšanā un negatīvās ietekmes novēršanā vai vismaz vājināšanā.[10]

Personība var attīstīties tikai daudzveidīgā darbībā. Tāpēc viens no pedagoģijas vadošajiem principiem ir audzināšana darbībā. Audzinātāja galvenais līdzeklis ir pedagoģiskās prasības - ierosinājumi, ieteikumi, norādījumi, rīkojumi, pavēles, aizliegumi. Ja nelabvēlīgas sociālās vides vai kļūdainas audzināšanas ietekmē iesakņojušās nevēlamas personības īpašības, tad ir nepieciešama pāraudzināšana.[10]

Personības attīstībā būtiska vieta ierādāma pašaudzināšanai. Pašaudzināšana ir apzināta, mērķtiecīga sevis pilnveidošana. Ja audzināšana noritējusi sekmīgi, audzēknis pakāpeniski sāk pats sev izvirzīt pedagogu ieteikumus un prasības – sāk pats sevi audzināt. Pašaudzināšanas rezultāti nav redzami tik konkrēti kā sekmes mācībās. Tie krājas nemanot. Pirmie tos ievēro skolotājs un vecāki. Viņu atzinība sagādā audzēknim gandarījumu, stiprina ticību saviem spēkiem un sekmē turpmāko centību sevis pilnveidošanā.[11]

No iepriekš minēta var secināt, ka cilvēka personība nemitīgi attīstās. Tās veiksmīgums atkarīgs no sociālās vides ietekmes, audzināšanas un no paša cilvēka. Viņam jāuzņemas atbildība par sevi. Skolas uzdevums ir sekmēt skolēna personības veidošanos un attīstību. Iedzimtība, sociālās vides, audzināšanas un pašaudzināšanas savstarpējā mijiedarbība personības attīstībā veido plašu un sarežģītu likumsakarību sistēmu. Attiecībā pret personības attīstību kopumā tie darbojas kā faktori, kurus savukārt var ietekmēt citi pakļautie faktori.

2. PUSAUDŽU VECUMPOSMA ĪPATNĪBAS

Lai izveidotos audzināšanai nepieciešamais pedagoģiskais kontakts ar audzēkņiem un lai atrastu pareizu pieeju dažādās situācijās, ir jāzina un pareizi jānovērtē personības attīstības īpatnības dažādos vecumos.

Katram vecumposmam ir savas raksturīgas īpatnības, ko nosaka fiziskās un psihiskās attīstības pakāpe.

Izšķir šādus vecuma posmus:

- No dzimšanas līdz 3 gadiem – mazbērna vecums jeb agrā bērnība (0 – 1 gads – zīdaiņa vecums),
- No 3 līdz 6/7 gadiem – pirmsskolas vecums,
- No 7 līdz 11 gadiem – jaunākais skolas vecums,
- No 11 līdz 15 gadiem – pusaudža vecums,
- No 15 līdz 18 gadiem – agrā jaunība.

Zīdaiņa attīstības periods ir pirmais cilvēka dzīves gads. Šajā laikā sevišķi intensīvi attīstās bērna orientēšanās reakcijas uz apkārtējiem iespaidiem. Emocionālo saskarsmi ar māti var uzskatīt par bērna par bērna psihiskās attīstības pamatu.[8]

Zīdaiņa vecumā pats svarīgākais ir sniegt mazulim pastiprinātu ķermeņa kontaktu. Aprūpējot, masējot, saliekt un iztaisnot rokas un kājas, sarunāties ar to.

No piedzimšanas līdz sešu mēnešu vecumam bērns izjūt savu saistību ar māti kā vienotu būtni, sāk sajūst mātes agresīvo vai patīkamo noskaņojumu. Astoņu mēnešu vecumā bērna attīstībā iestājas kritiskā fāze, jo liela nozīme ir tam, kā māte izturas pret bērnu. Ja māte ir mierīga, laimīga, ja viņa bērnu mīl un ir to gribējusi, tad bērnam veidojas pozitīvās emocijas. Šajā vecumā bērna attiecībās ar māti veidojas arī bērna emocionālā stabilitāte, jo tā ir atkarīga no vecāku emocionālās attieksmes pret zīdaiņi.[8]

Zīdaiņa vecumā veidojas vairākas personības iezīmes, kuras spilgti sevi pierādīs audzināšanas procesā vēlākos bērna attīstības periodos. Tādēļ pedagogam ir jāapzinās savu audzēkņu psihes attīstības īpatnības.

Laika posmu no pirmā līdz trešajam dzīves gadam sauc par mazbērna vecumu, šajā laikā bērns aktīvi sāk iepazīt apkārtējo pasauli. Viņš ir sācis patstāvīgi staigāt, līdz ar to bērna uztveres jomā ir daudzi viņam nepazīstami priekšmeti, kurus nepieciešams izziņāt un aptaustīt. Noteikta vieta bērna attīstībā ir rotaļlietām ar ko viņš spēlējas.

Šajā vecumā bērni vēl neprot atdalīt darbību no priekšmeta, taču audzināšanas procesā īpaši svarīgi ir virzīt bērna darbību uz priekšmetu izziņāšanu. Meitenes sāk runāt ātrāk nekā

zēni, ātrāk izšķir skaņas, un arī vārdu krājums viņām ir bagātāks. Bērna domāšana un valoda attīstās, tikai balstoties uz sensorās izziņas pamata, tādēļ pieaugušajiem bērns jāiesaista aizraujošā darbībā, kura nodrošinātu psihs jaunveidojumu pilnvērtīgu attīstību.[8]

Pirmsskolas vecumā par bērna vadošo darbību psihs attīstībā kļūst lomu rotaļa. Rotaļā bērns vingrinās sarežģītajai saskarsmes darbībai. Atdarīnot pieaugušo rīcību un izturēšanos, bērns apgūst sociālo lomu sabiedrībā. Tieši ar lomu rotaļu palīdzību bērns piemērojas pieaugušo cilvēku dzīvei. Parasti rotaļu sižeti ir ļoti daudzveidīgi – rotaļas par sadzīves tematiku, rotaļas par darbu, rotaļas par cilvēku savstarpējām attiecībām.[8]

Rotaļā pilnveidojas sajūtas, uztvere, atmiņa, domāšana un iztēle. Rotaļa veido arī bērna jūtas un vingrina bērnus sarežģītajai saskarsmes darbībai.

Jaunākais skolas vecums galvenokārt ir apkārtējās pasaules apguves periods. Šī uzdevuma izpildei labvēlīgas ir arī vecumam raksturīgas personības iezīmes - uzticības pilna pakļaušanās autoritātei, paaugstināta uzņēmība, vērīgums, naivi rotaļīga attieksme pret visu, ar ko bērns saskaras. Septiņus gadus vecs bērns uzsāk jaunu, līdz šim vēl nebijušu darbību – mācības. Par vadošo darbību bērna psihs attīstībā kļūst mācības. Mācību procesa darbības ir virzītas uz skolēna personības attīstības sekmēšanu. Jaunākajā skolas vecumā par centrālo problēmu psihs attīstībā kļūst tīšās uzmanības organizēšana. Svarīgākais uzmanības organizēšanas nosacījums ir mācīšanas uzskatāmība, dažādu uzskates līdzekļu – ilustrāciju, zīmējumu, modeļu – plaša izmantošana.[8]

Bērna uzmanības apjoms ir neliels. Viņš nevar vienlaicīgi sekot skolotājas stāstījumam un pierakstīt burtnīcā. Skolēni šajā vecumā var būt izklaidīgi. Mājās, gatavojot stundas, skolēns pēkšņi pieiet pie loga, paskatās pagalmā, kur bērni spēlē bumbu, un aizmirst, ka jāgatavo skolas darbi. Lai veicinātu uzmanības intensitātes palielināšanos, nepieciešama skolēna gribas piepūle un pedagoģiski pareizi izvēlēta apmācības metodika. Pedagoģam jāizraisa interese par mācību vielu.

Pusaudzis ir tipiskākais skolēns, kuru lielākoties nodarbina rūpes par savstarpējām attiecībām kolektīvā. Šis vecums ir kā tilts starp bērnību un jaunību. Pusaudzis spēj veikt ievērojamu analīzi un sintēzi, taču labāk tas veicas pedagoga vadībā. Vēl joprojām skolotājam daudz jālieto uzskates materiāls labākai uztverei. Skolotājam nepieciešama liela pacietība, lai liktu pusaudzim mainīt savu spriedumu, rast tam pamatojumu. Jāievēro, ka šajā vecumā pusaudzī bieži pretī pieaugušo kritikai izmanto psiholoģiskās aizsardzības paņēmienus.[8]

Šo vecumposmu raksturo sociālā aktivitāte, pusaudži tiecas pārņemt un atdarināt pieaugušo pasaules vērtības, uzvedības normas un attiecības. Emancipācijas tieksmes ir būtiskākā pusaudžu psihiskā īpatnība. Emancipācija nozīmē to, ka pusaudzis nevēlas tikt uztverts kā bērns. Tā saistīta ar negatīvismu, opozīcijas tendenci. Pusaudžiem rodas vēlme

nostāties pret pieaugušajiem, kuri ierobežo pusaudža iespēju būt pieaugušam – ierobežo rīcību, kritizē, aizrāda. Viņi cenšas būt patstāvīgi, neatkarīgi, ir ļoti jūtīgi pret pieaugušo novērtējumu, uz savas cieņas un tiesību mazināšanu. Meitenes vairāk kā zēni ir norūpējušās par to, ko par viņām domā citi. Viņas ir jūtīgākas pret kritiku un izsmieklus. Skolēniem parādās kritiskā apziņa, viņi redz un norāda uz pieaugušo trūkumiem uzvedībā, darbībā, īpašu uzmanību pievēršot radiem un skolotājiem.[14]

Darba autors uzskata, ka, šī perioda īpašā nozīme ir saistīta ar bērna pubertāti un sociālo attīstību, kā arī identitātes un pašvērtējuma meklēšanu un nostiprināšanos. Izveidojas personības pamatiezīmes un kvalitātes, kā arī atklājas visos iepriekšējos periodos izveidojušās ietekmes emocionālajā, un sociālajā vidē. Pusaudzi raksturo negatīvisms un nepakļaušanās.

Skolēnu savstarpējās attiecības

Pusaudžiem patīk apliecināt savu piederību. Pusaudžus ļoti interesē, ko par viņiem domā citi. Šajā vecumā viņi intensīvāk meklē draugus. Draugiem uzticas vairāk un ļoti svarīgs ir viņu viedoklis. Vecāku nozīme samazinās.

Meitenes salīdzinājumā ar zēniem ir atvērtākas draudzībai, aktīvi meklē kontaktus ar zēniem. Pusaudži savās attiecībās ar vienaudžiem jūtas ļoti komfortabli un ir gatavi runāt par visām tēmām. Saskarsmē parasti rīkojas saskaņā ar grupas viedokli, uzvedību un citām ārējām izpausmēm.

Pusaudžu identitātes meklējumi bieži saistīti ar spilgtām konformisma izpausmēm. Viens no konformisma pamatojumiem varētu būt pusaudža akūtā vajadzība identificēties ar kādu. Identifikācijas vajadzība ir saistīta ar savas patiesās identitātes un drošības meklējumiem. Ja viņš aktīvi sāk imitēt kādas grupas apģērba stilu vai gaitu, vai runas veidu, pusaudzis vairs nejūtas viens – viņš ir kā visi. Būt kā visiem ir svarīgi lielākajai daļai pusaudžu. Saskarsme ar vienaudžiem ir nemitīga savas vietas, savas lomas meklēšana, nemitīga sava nozīmīguma apstiprinājuma gaidīšana. Ja pusaudzis nespēj parādīt sevi un apliecināt, tad, neiekļaujoties grupā, var veidoties atstumtība, kas kavē pusaudža socializāciju.[19]

Bieži vien tas, kā cilvēks rīkojas, būdams kopā ar kādu noteiktu grupu, atšķiras no tā, kā viņš būtu rīkojies, ja būtu vienatnē vai kopā ar citiem cilvēkiem. Darbojoties grupā, indivīds izjūt grupas spiedienu – grupas dalībnieku nostādņu, normu, vērtību un rīcības ietekmi uz pusaudža viedokli un uzvedību. Bieži vien piederība vai nepiederība grupai ir atkarīga no pilnīgi patvaļīgi izvēlētiem sākumiem apģērbā vai uzvedībā. Tas rada nopietnas problēmas iekļauties un būt piederīgam kādai grupai ekonomiski maznodrošinātiem pusaudžiem un kļūst par atstumtības cēloni, kuru ir grūti ietekmēt sociālajam pedagogam.[19]

Pusaudžu grupās nepārtraukti notiek savstarpējā komunikācija, kas ir viens no grupām raksturīgiem elementiem. Draudzība pusaudžu vecumā kļūst stabilāka. Var notikt dažādas svārstības draudzības stabilitātē, bet tā pamatā ir lineāra. Komunikācijas norise ir svarīgs draudzības veidošanās elements grupā un atgriezeniskās saites nodrošinātāja. Piederību grupai veido arī atgriezeniskā saite, kas pusaudžu vecumposmā ieņem nozīmīgu lomu. Atgriezeniskā saite ir verbāla un neverbāla reakcija uz saskarsmes par partnera rīcību. Tā neizsaka informāciju par partnera personību, bet gan pauž attieksmi un jūtas, kādas radušās saskarsmē. Saskarsme, kurā cilvēki apmainās ar informāciju, ietekmē otra uzvedību, par atgriezenisko saiti kalpo atzinība un kritika. Atzinība – pozitīva atgriezeniskā saite. Kritika – negatīva atgriezeniskā saite.[19]

Atzinība un kritika palīdz partnerim labāk saprast savu uzvedību un tās sekas. Atgriezeniskās saites izteikšana liekas vienkārša tikai no pirmā skata, jo nav nemaz tik viegli to izteikt par reālu cilvēka rīcību. Patiesa atzinība ir reti sastopama. Daudz biežāk var novērot negatīvu atgriezenisko saiti, un tikai neliela tās daļa ir konstruktīva kritika. Izteikt kritiku bieži vien traucē aizspriedumi un ievirzes vai arī cenšanās izvairīties no jebkādas otra cilvēka kritizēšanas. Iespējamie iemesli tam varētu būt:

- vairīšanās no riska sabojāt attiecības;
- neticība savai kompetencei;
- bailes no atbildes kritikas.[19]

Nekonstruktīva kritika var partnerī radīt aizsargreakciju – agresijas, dusmu, pašattaisnošanās veidā. Atgriezeniskā saite ir svarīgs saskarsmes elements. Nodrošinot negatīvu atgriezenisko saiti saskarsmē ar vienaudzi, pusaudzim var veidoties nevēlēšanās iesaistīties saskarsmē, tādējādi norobežojoties no apkārtējiem, tostarp klases kolektīva, grupas. Pusaudzis negatīvu atgriezenisko saiti var uztvert kā savas personības trūkumu, vājās puses, ja tiek pausta negatīva nostāja par izteikto viedokli. Pusaudzim var veidoties bailes iesaistīties saskarsmē, saņemot negatīvu kritiku, neiecietības izrādīšanu.[19]

Pusaudžu vecums ir svarīgākais dzīves posms. Tajā notiek daudz dažādas fizioloģiskas izmaiņas. Liela nozīme ir tam, kā viņš visam ir sagatavojies. Par to atbild gan vecāki, gan pedagogi, kuri līdz pusaudža vecumposmam izstāsta ar kādām pārmaiņām nāksies sastapties. Ja pusaudzis ir nosvērts un pietiekami informēts, tad lielu problēmu nevajadzētu būt. Viens apzinīgs un zinošs pusaudzis var palīdzēt pārējiem skolēniem, kuriem pārmaiņu periods notiek grūtāk. Šajā vecumā liela ietekme ir vienaudžiem.

Skolēnu savstarpējās attiecības ar skolotājiem.

Pusaudži vēlas, lai skolotāji izturētos pret viņiem ka pret pieaugušu cilvēku. Skolotājiem, kuriem tas izdodas, kuriem vēl piemīt humora izjūta, pacietība, autoritāte,

stingrība un taisnīguma izjūta, parasti nav problēmu saskarsmē ar pusaudžiem, ja tās arī parādās, tad viņi prot konfliktu nevis padziļināt, bet samazināt.

Psihologijā vairāk runā par gadījumiem, kad skolotājiem ir problēmas ar pusaudžiem. Psihologi norāda kā iegūt skolēnu nepatiku pret sevi un sabojāt attiecības:

- uz klasi raugies īgni un nesmaidi,
- izvairies skatīties acīs,
- sēdi kā sastindzis pie sava galda,
- runā monotoni, bez emocijām,
- runā tikai par to, kas tev ir svarīgi,
- pārtrauc, jo tev nav laika uzklaut,
- uzbrūc, kritizē, apvaino, aizrādi,
- runā skarbā tonī,
- nekad neatzīsti savas kļūdas, neatvainojies,
- nemēģini saprast skolēnus.[8]

Lielākās problēmas skolotājiem rodas ar tiem pusaudžiem, kuriem ir zems pašvērtējums, kuri guvuši emocionālu traumu. Pusaudžiem rodas stress, ja:

- vecāki grib, lai es būtu priekšzīmīgs;
- vecāki grib, lai mani draugi būtu priekšzīmīgi;
- vecāki grib, lai man būtu labas atzīmes;
- vecāki grib, lai es izceļos citu vidū;
- citi par mani smejas;
- mani cenšas pierunāt darīt sliktu;
- zaudēju draugu;
- vecāki savā starpā ķildojas;
- esmu pārāk noslogots.[8]

Pusaudži jāpārliecina "dzīvot šodien", tāds ir pusaudžiem raksturīgs domāšanas veids. Pārliecinot ar tādu domu, daudzos gadījumos tas būs efektīvāk nekā moralizēt - kas būs, ja tu nemācīsies, kas būs, ja nebeigsi skolu utt. Labāk veicināt darbības, kas ir reāli izdarāmas tūlīt un šodien. Jārada pārliecība, ka viss būs labi, nevis slikti. Iesaka pusaudžu pārliecināšanā izmantot vien audžu grupu, jo pusaudzis grupā izturas citādi nekā bez tās. Jāpalīdz atgūt ticību sev, vispirms panākot, ka pusaudzis nošķir reālo situāciju no iedomātā.

Liberālisms - skolotājs pieļauj brīvību bez jebkādas kārtības, tādējādi zaudējot cieņu skolēnu acīs. Viņš skolēniem liekas nevarīgs, nav spējīgs dot padomu, un skolotājam nav vērts līdzināties. Šāds skolotājs nereaģē uz nosebojumiem, izliekas nemanām nepieklājīgus

izteicienus, mājās aizmirsto materiālu vietā izsniedz citus, necenšas kontrolēt disciplīnu klasē.[8]

Autoritārisms — liedz skolēniem jebkādas izvēles tiesības; šāds skolotājs domā, ka viņa pedagoģiskā varēšana tiek vērtēta tikai pēc kontroles spējām un ka viņam ir tiesības uzspiest skolēniem savas vērtības un uzskatus. Pusaudžu atbildes reakcija — apātija vai rupja izturēšanās, nepaklausība. Šāds skolotājs pieprasa, lai tiktu izpildīti visi mājas darbi, neakceptē citus uzskatus, izmanto sodus un kritiku, veicina sacensību garu.[8]

3. MĀCĪBU – TREIŅA PROCESS

Katra bērna obligātais pienākums ir iegūt izglītību. Bērns līdz pusaudža gadiem apmeklē mācību iestādi, kur iegūst zināšanas. Skolās tiek piedāvāti arī dažādi pulciņi – mākslas, mūzikas, dejas, sporta u.c. Bērni bieži izvēlas sporta pulciņus, jo tajos parasti notiek vislielākās aktivitātes, kuras izraisa prieku. Bērnam attīstoties un augot, palielinās vēlme pēc kaut kā konkrētāka, pārsvarā tā ir kāda sporta spēle, kas ir izraisījusi bērnam interesi. Šāda veida nodarbības parasti vada kvalificēti speciālisti. Iesaistoties nodarbībās jāapzinās, ka principi nodarbībām ir ļoti līdzīgi kādi tie ir skolām. Katra nodarbība ir jāapmeklē un pašam papildus jāstrādā. Šo kvalificēto speciālistu sauc par treneri, ko bieži vien cenšas nošķirt no skolu pedagogiem. Treneris arī skaitās pedagogs, jo pilda tās pašas funkcijas ko skolotāji skolās. Pedagogam ir jāmača skolēns, savas zināšanas jācenšas pasniegt tā, lai skolēns saprastu, iegaumētu un spētu pielietot dzīvē. Gan trenera, gan skolotāja darbā notiek viens pedagoģiskais process, atšķiras tikai veicamie uzdevumi un tas ceļš kā tiek sasniegti mērķi.

Pedagoģiskais process – process, kurā pedagoga vadībā tiek īstenoti pedagoģiskie mācību un audzināšanas uzdevumi, veidojot izglītotu, attīstītu izglītojamā personību un liekot pamatus izglītojamā sekmīgai socializācijai un aktīvai darbībai. Tātad pedagoģiskajā procesā bez mācību procesa notiek arī audzināšanas process. Pedagoģiskajā praksē mācību procesu un audzināšanas procesu ir grūti atdalīt vienu no otra, jo tie ir cieši saistīti savā starpā.[20]

Autors uzskata, ka mūsdienās sports ir neatņemama sabiedrības kustības sastāvdaļa. Ar sportu nodarbojas gan gados jauni, gan veci cilvēki. Sports domāts ikvienam, bez tā nebūtu iedomājama sabiedrības attīstība. Sportu mēs varam izprast vairākās nozīmēs.

Sports ir cilvēka fiziskas un garīgās aktivitātes forma, ko raksturo sacensību darbība, gatavošanās šai darbībai, ko mēdz apzīmēt par sporta treniņu. Sports ir sociāla parādība, kas veicina cilvēka harmonisku attīstību kā fiziski, tā garīgi un morāli. Sporta nodarbībās veicina arī cilvēka darbību. Vācijā veiktie pētījumi, pierādīja, ka cilvēki, kas regulāri nodarbojas ar sportu slimo divdesmit reizi mazāk nekā tie, kas ar sportu nenodarbojas.[12]

Sporta mērķis ir dot iespēju sasniegt katram cilvēkam iespējamus optimālos sasniegumus. [12]

Sporta uzdevums ir harmoniskas personības izveidošana, kas balstās uz audzināšanu, attīstīšanu un izglītošanu.[12]

3.1 Sporta treniņš.

Termins “treniņš” radies no angļu valodas vārda “to train”, kas nozīmē – vingrināties, trenēties. Vārds treniņš aptver katru organizētu un izglītojošu darbību, kas ir mērķtiecīgi virzīta uz cilvēku fizisko, psihisko, garīgo, morālo un tehnisko spēju iespējami ātru attīstību. Sporta treniņš ir specifisks pedagoģisks, uz mūsdienu zinātnes atmiņām balstīts process, kura uzdevums ir sportiskā pilnveidošana, panākot katra indivīda spējām atbilstošu maksimālo sasniegumu. [12]

Sporta treniņa saturs ir audzināšana, fiziskās un garīgās veselības attīstīšana. Sporta un sporta treniņu uzdevumi ir vienoti. Viens no svarīgākajiem uzdevumiem ir fiziskā sagatavošana. Tā ir nepieciešama gan tehniskajos, gan arī citos sporta veidos. Bez fiziskās sagatavotības nav sasniedzams neviens mērķis. Lecot, skrienot, metot vai darot kādu citu lietu ir nepieciešama fiziska piepūle. Tikai ar fizisku spēku nepietiek, nepieciešams attīstīties arī tehniski. Izpildot kustības pareizi, cilvēks ietaupa daudz vairāk enerģijas nekā, kad to dara tikai ar fizisku spēku. Spēkam un tehnikai jādarbojas ciešā mijiedarbībā, lai sasniegtu augstus rezultātus. Viens no aspektiem ir taktiskā sagatavošanās, kas vairāk tiek iekļauts komandu sporta veidos, bet neizpaliek arī individuālajos. Taktiski sagatavoties ir svarīgi, jo tas dod zināmas priekšrocības pret citiem. Pētot, analizējot var veikt pieņēmumus, kad izdarīt nepieciešamo izrāvienu vai kā nospēlēt attiecīgā spēles epizodē. Taktiskā sagatavošana pārsvarā nosaka treneris, pats sportists mazāk iesaistās tajā sagatavošanas procesā. Spēks, tehnika un taktika, bet ir piemirsts ļoti svarīgs aspekts – intelektuālā sagatavošanās. Izstrādājot plānu, nedrīkst aizmirst par cilvēcisko faktoru. Cilvēks ne vienmēr spēs izpildīt visas trenera norādītās darbības, lai arī fiziski, tehniski un taktiski viņš tam ir gatavs, bet gala rezultāta noteicējs tā pat būs pats sportists. Sportists iekšēji sajūt brīdi, kad vajag samazināt slodzi, kad tieši pretēji, tā ir jāpalielina. Intelektuāls sportists spēs pieņemt neveiksmes, izdarīs secinājumus no tā un turpinās strādāt. Visi minētie aspekti ir svarīgi, lai sagatavotu augstas klases sportistu.

Sportista sagatavošana ir daudzpusīgs process, kas turpinās visas viņa sportiskās darbības laikā. Tā aptver visu faktoru summu, kas iedarbojas uz sportistu un ļauj tam sasniegt nepieciešamo līmeni sporta sasniegumu iegūšanai. [12]

3.2 Sporta treniņa metodes.

Visi iepriekšminētie aspekti ir svarīgi. Spēks, tehnika, taktika un intelektuālās spējas ir jāattīsta. Tāpēc ir svarīgi izvēlēties iedarbīgas metodes, kas spēs attīstīt šīs spējas.

Metode ir fizisko vingrinājumu lietošanas veids. Viens un tas pats vingrinājums, ja to lieto dažādā veidā, var dot dažādus rezultātus.[12]

Pedagoģijā pielieto dažādas metodes, lai skolēniem ir interesantāk mācīties un vieglāk apgūstama mācību viela. Līdzīgi ir arī ar sporta treniņā, tiek lietotas dažādas metodes. Viena no metodēm ir audzināšanas. Sporta treniņa laikā jāpielieto fiziskā audzināšana kā praktiska vingrinājuma izpildes metode. Fiziskā audzināšana sportistam dod zināšanas par to kā pareizi jāizpilda vingrinājums, cik reizes tas jāveic un ļauj saprast kurā situācijā, kurš no vingrinājumiem ir jāizpilda. Savukārt ētiskajai audzināšanai ir svarīgi panākt, lai sportisti ciena cits citu un ievērotu noteikumus,

Fizisko īpašību attīstīšanai pielieto vairākas metodes. Nepārtrauktajā metodē sportists darbu veic bez pārtraukuma. Šī metode plaši lieto izturības attīstīšanai. Savukārt atkārtojuma metodi izmanto divu uzdevumu atrisināšanai – visu fizisko īpašību attīstīšanai un kustību mācīšanai. Piemērs – sportists 4x60m skrējieni veic maksimālā tempā ar 4 minūšu ilgu atpūtu. Intervāla metodē slodzi regulē, ņemot vērā pulsa frekvenci. Katru nākošo atkārtojumu sāk pēc tam, kad pulss no darba laikā sasniegtā paaugstinātā līmeņa pazeminās līdz 120-130 sitieniem minūtē. Šāda metode ir paraudzēta asinsrites sistēmas trenēšanai. Fiziskās īpašības var attīstīt arī citās treniņa metodēs. Viena no tām ir apla treniņa metode.

Apla treniņa metode ir gan kombinēta fizisko īpašību attīstīšana, gan speciāli organizēta metodiska nodarbību forma, kurā ietilpst vairākas stingri reglamentētā vingrinājuma metodes. Apla treniņā labi apvienojama izvēlēta iedarbība uz atsevišķām sistēmām un orgāniem ar kompleksu vispārējo ietekmi. Garīgais nogurums šajā metodē ir mazāks, jo vienlaicīgi ar atkārtojumu notiek pārslēgšanās no vienas darbības uz otru. Apla treniņā vingrinājumi sakārtoti noteiktā secībā, tie it kā veido apli, lai pārmaiņus attīstītu dažādas muskuļu grupas.[12]

Bērniem, jauniešiem viena no visinteresantākajām liekas rotaļu metode. Šī metode ir gan līdzeklis, gan kustību darbības organizācijas forma. Rotaļu metodi plaši lieto fiziskās audzināšanas procesā, jo cilvēkiem kopumā rotaļa ir organiski nepieciešama kustību aktivitātes sastāvdaļa. [12]

Skolēniem rotaļa rada emocionālu pacēlumu, kas palielina viņu interesi iesaistīties aktivitātē. Rotaļās skolēns ir spiests pieņemt pastāvīgus lēmumus, tas veido morālās un gribas

īpašības. Katrai no rotaļai ir savi noteikumi, kuri ir jāievēro aktivitāšu dalībniekiem, tādējādi tas nosaka audzinošo vērtību. Aktivitāšu laikā labi atklājas cilvēka raksturs. Arī sporta spēles mēdz uzskatīt par rotaļām. Skolēns iesākumā vienmēr izvēlēsies kādu no sporta veidiem pirms pamēģinās kādu citu aktivitāti. Arī rotaļās ir svarīgi būt pirmajam un vienmēr uzvarēt.

Sacensības, tāpat kā rotaļas, ir plaši izplatīta sabiedriska parādība. Sacensības novērojamas arī ikdienas dzīvē. Cilvēki cenšas būt pirmie rindā, ieņemt augstāku amatu utt. Sacensību metode ir visintegrālākā metode, jo tā atklāj cilvēka potenciālās spējas un ļauj noteikt jebkura cilvēka sportisko sagatavotību. I.Liepiņš uzskata, ka sacensības ir reglamentēta cilvēka spēju noteikšanas metode sāncensības, cīņas vai savstarpēji salīdzinošas vērtēšanas apstākļos, piemēram - skriešana, tāllēkšana.[12]

Sacensību metode jālieto tikai tad, ja var nodrošināt kvalificētu pedagoģisko vadību.[12]

Darba autors uzskata, ka visas minētās metodes tiek pielietotas ikviena trenera darba procesā. Šīs ir tikai dažas no visām metodēm, bet ir svarīgi pievērst uzmanību nevis cik daudz pedagogs pielieto metodes, bet gan cik kvalitatīvi to dara. Dažādot metodes ir nepieciešams, lai bērniem interesantāk noritētu mācību process. Ar vienas metodes palīdzību nevar pilnībā attīstīt kādu no prasmēm. Cilvēks ikdienā arī cenšas dažādot savu ceļu, lai neveidotos rutīna, līdzīgi ir ar treniņa metodēm. Atkārtojot regulāri vienu un to pašu, nogurst fiziski muskulis un psiholoģiski cilvēks.

4. PRAKTISKAIS PĒTĪJUMS

Pētījuma mērķis ir noskaidrot skolēnu personības pozīcijas veidošanos volejbola sacensībās.

Tika izvirzīti vairāki uzdevumi:

Izveidot un realizēt anketas ar jautājumiem, lai noskaidrotu skolēnu personības pozīcijas veidojošos faktoros.

Veikt intervijas ar sporta treneriem/skolotājiem, lai iegūtu pedagoģisko viedokli un skatījumu attiecībā pret sacensību un sagatavošanās periodu.

Veikt volejbola sacensību pedagoģiskos novērojumus, lai varētu secināt par skolēnu personības pozīcijas veidošanos volejbola sacensībās, kā arī veiktu salīdzinājumu starp skolēnu atbildēm aptaujas anketas un darba autora izdarītajiem novērojumiem.

Pētījuma bāzes raksturojums:

Vecumnieku un Bauskas novada 4. – 7. klases skolnieces. Pētījums tika veikts skolu volejbola sacensību laikā. Spēļu starplaikos skolnieces aizpildīja aptaujas anketas un atnesa tās darba autoram. Skolnieces bija atsaucīgas, neviena neatteica aizpildīt anketu. Vecumnieku novadā volejbols ir ar senām tradīcijām. Tas ir ļoti iecienīts un populārs. Bauskas novadā dominē citi sporta veidi, kā piemēram – vieglatlētika un basketbols. Bērniem tas bija kaut kas jauns, ka tiek izrādīta interese par viņu dalību skolu volejbola sacensībās. Pētījuma anketēšanā piedalās 82 skolnieces. Meitenes vecumā no 11 -15 gadiem. Intervijās piedalās gan sporta skolotāji, gan sporta treneri no Vecumnieku novada. Kopā tika iegūtas četras intervijas no sporta pedagogiem.

Praktiskā pētījuma norises laiks: 04.01.2016. – 29.04.2016.

Intervijas, anketas izstrāde un realizācija: 11.01.2016. – 17.04.2016.

Pedagoģisko novērojumu veikšana: 02.03.2016. – 11.04.2016.

Iegūto materiālu apkopošana, apstrāde, analīze: 17.04.2016. – 02.05.2016.

Pedagoģijas pētniecībā izmanto trīs veidu metodes – vispār teorētiskās pētīšanas metodes, empīriskās metodes un matemātiskās metodes. Katrai metodei ir noteikta sava darbība. Darbam tiek pielietota empīriskā socioloģiskā pētījuma metodes: anketēšana un intervēšana.

Socioloģiskais pētījums ir loģiski pamatotu metodoloģisko, metodiski organizatorisko un tehnisko procedūru sistēma, kuras vieno kopīgs mērķis: ticamu datu iegūšana par pētāmajiem procesiem vai parādībām.[17]

Aptauja ir sākotnējās informācijas ievākšanas metode, kas paredz uzdot pētāmajai kopai mutiskus vai rakstiskus jautājumus, kuri satur pētījuma problēmu empīriskā līmenī, kā arī iegūto atbilžu statistisko apstrādi.[17]

Mūsdienās aptaujas metodes tiek pielietotas to jautājumu izpētē, kur informācijas nesējs ir cilvēks. Aptaujas tiek izmantotas, lai ievāktu informāciju no vai par cilvēkiem, lai aprakstītu, salīdzinātu vai izskaidrotu to zināšanas, sajūtas, vērtības un uzvedību. Tā, iespējams, ir labākā metode, ar kuras palīdzību iespējams ievākt informāciju no cilvēku kopas, kas ir pārāk liela, lai to tieši būtu iespējams novērot. Aptaujas ir arī lielisks rīks, lai noskaidrotu skaitliski lielas populācijas attieksmes un viedokļus. Aptaujas metode ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā iegūt dažādu informāciju - par to, kā cilvēki domā, par viņu vēlmēm un vajadzībām, uzskatiem, attieksmēm un viedokļiem. Aptaujas bieži vien tiek veiktas, jo tas ir vienīgais veids, kā konkrēto informāciju iespējams iegūt. Un pat tad, ja ir pieejami citi veidi, aptauja bieži vien ir vienkāršākais, ātrākais, lētākais un precīzākais veids, kā iegūt nepieciešamo informāciju.[17]

Intervija ir aptaujas veids, kas paredz informācijas iegūšanu. Intervijas būtība ir informācijas ieguve, pastāvot iespējai sekot līdzi intervijas laikā sniegtās informācijas patiesīgumam, kā arī intervētāja un respondenta personīgā saskarsme nodrošina aptaujas jautājumu pilnīgāku izpratni un atbilžu sniegšanu. Intervija ļauj iegūt informāciju par viedokļiem, uzskatiem, priekšstatiem un motīviem.[18]

Pedagoģiskā novērošana ir pedagoģiska metode, ar kuras palīdzību pētniecības rezultāts tiek iegūts tiešas uztveres ceļā dabiskos apstākļos. Metodes priekšrocība ir tā, ka pedagogs var pedagoģisko novērojumu veikt gan pats, gan arī iesaistīt pārējos pedagoģiskos darbiniekus un vecākus. [18]

Pētījuma metodes izvēlētas atbilstoši tēmai. Izvēlētas metodes ļaus iegūt skolēnu, skolotāju/treneru un paša autora viedokli, attieksmi un nostāju par skolēnu personības pozīcijas veidošanos volejbola sacensībās

4.1 Pētījuma metodoloģija un organizācija.

Pētījuma sākumā tika izstrādātas aptaujas anketas laikposmā no 11. janvāra līdz 28. janvārim. (skatīt 1. pielikumā) Anketu izstrādes mērķis ir noskaidrot kā volejbola sacensību ietekmē veidojas skolēnu personības pozīcija pret mācību treniņu procesu. Aptaujas anketa tika izstrādāt pusaudža vecuma skolniecēm -11 līdz 15 gadus vecas. Anketā tika iekļauti 16

jautājumi ar atbilžu variantiem. Anketas veidotas anonīmas, lai palielinātu patiesības iespējamību.

Pētījuma otrā daļa saistīta ar intervijas izstrādni. (skatīt 2. pielikumu) Intervijas mērķis bija noskaidrot skolotāju/treneru redzēju par skolēnu attieksmi, savstarpējo komunikāciju īpatnībām, uzvedības paradumiem. Citu personu skatījums ļauj plašāk un detalizētāk saprast tos faktorus, kas ietekmē personību. Intervija kā metode ļauj uzreiz dzirdēt no skolotāja/trenera atbildi, kura ir konkrētāka un vieglāk saprotama nekā, kad tiek pierakstīts un pēc kāda laika tikai saņemta.

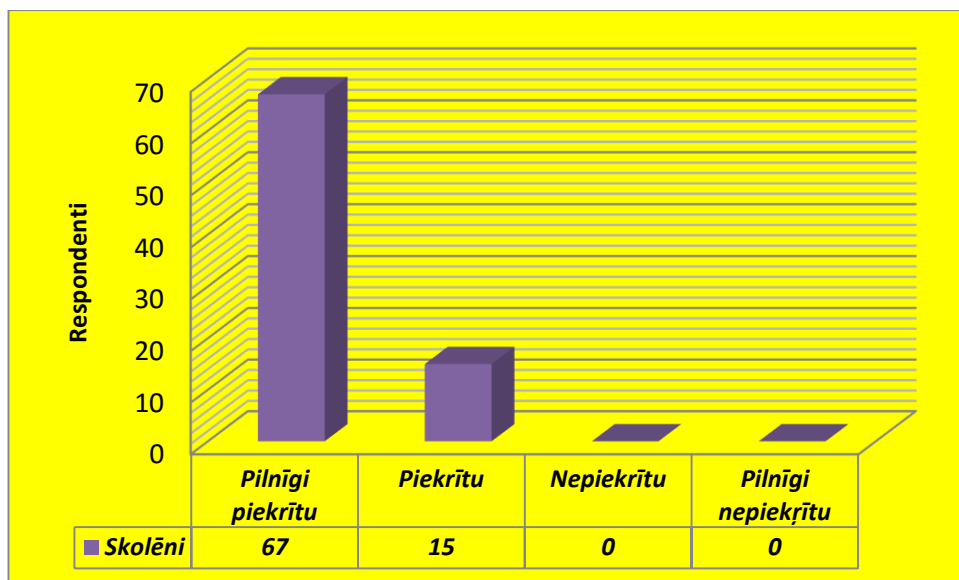
Intervijas realizāciju darba autors veica Vecumnieku novada skolās. Skolu treneri/skolotāji bija atsaucīgi. Intervijās tika izmantoti atvērtie jautājumi, kas ļāva katram pedagogam izteikt savu viedokli un redzējumu. Intervijas realizācijas posms ļoti palīdzēja ieraudzīt tos faktorus, kas tiešām ietekmē skolēnu personības pozīcijas veidošanos.

Kā pēdējā metode pētnieciskajā posmā ir pedagoģiskais novērojums (skatīt 3. pielikumu). Par pamatu, pēc kura veidot savu pedagoģisko novērojumu, darba autors izvēlējās A. Šponas "Audzināšanas process teorijā un praksē" grāmatā piedāvāto piemēru. Paraugš ļāva brīvāk veikt pedagoģiskos novērojumus un to piefiksēšana bija daudz vienkāršāka. Tā ļāva arī novērot citas lietas, kuras nebija iekļautas plānā. Pedagoģiskā novērojuma metode ir pateicīga, lai redzētu tiešos notikumus, reālās situācijas volejbola sacensībās. Iespēja saskatīt personības pozīcijas veidojošos elementus, pozīciju sekas, gan arī kādu pozīciju ieņem sadarbībā ar komandas biedriem, gan sadarbībā ar pedagogu. Pedagoģiskais novērojums ietver vairākus punktus ar kuriem var iepazīties pielikumā.

Iegūto datu apstrāde un analīze veikta no 17. aprīļa līdz 9.majam, kas ļāva darba noslēgumā izdarīt atbildošus secinājumus.

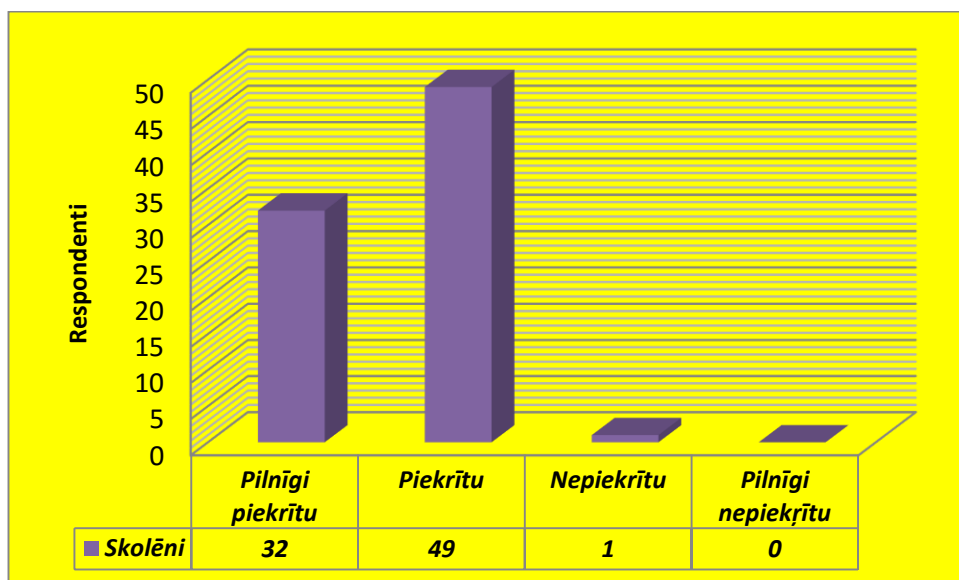
4.2 Anketēšanas rezultātu analīze.

Aptaujas anketa sastāvēja no 16 jautājumiem. Visas jautājumu atbildes apskatāmas diagrammās. Anketēšanā piedalījās 82 respondenti. Pirmais anketas jautājums 3.2.1. attēlā.



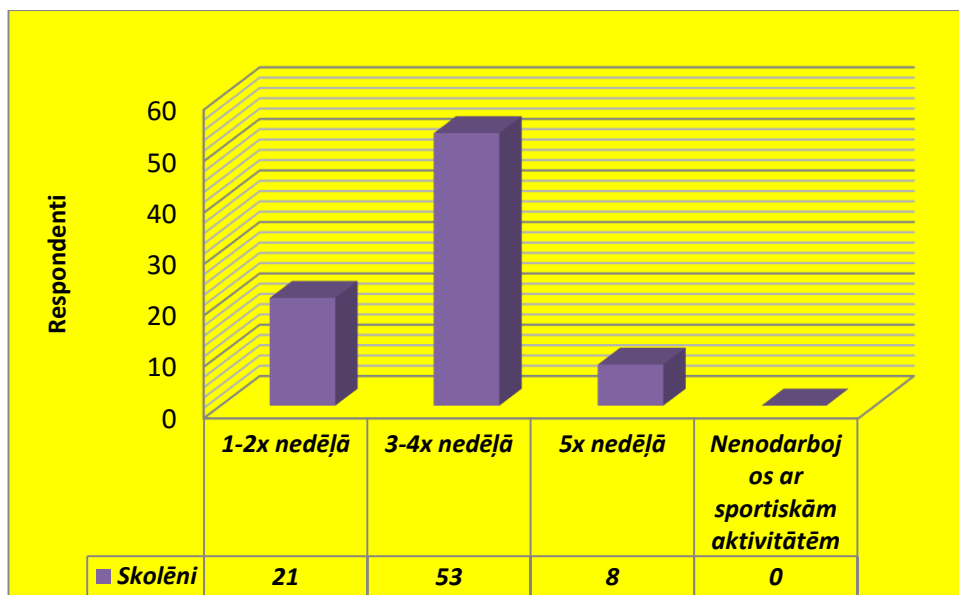
4.2.1. att. Vai jums patīk sports?

67 skolnieces atzīst, ka viņām ļoti patīk sports, bet 15 skolnieces arī paudušas pozitīvu attieksmi pret sportu. Darba autors var secināt, ka nevienai skolniecei sports nav vienaldzīgs. Skolnieces atradušas sev piemērotu sfēru, kurā var sevi izpaust un pavadīt brīvo laiku. Vai sports skolniecēm rada pozitīvas emocijas, attēlots nākamajā diagrammā.



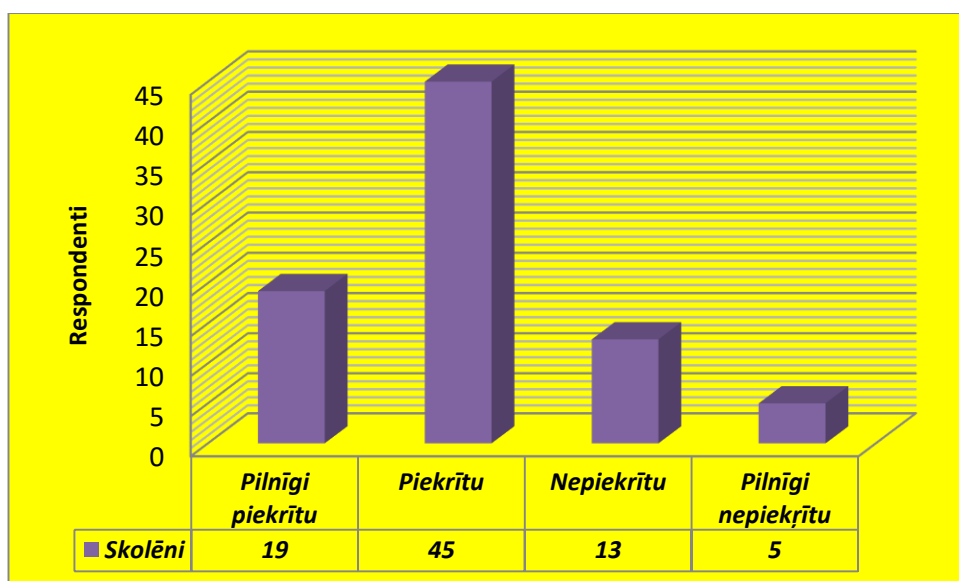
4.2.2 att. Vai sports rada pozitīvas emocijas?

Darba autors var secināt, ka skolnieces, kuras piedalās regulāri volejbola sacensībās, apmeklē sporta stundas un ārpuskolas sporta nodarbības ar patiku pret to. Veidojoties pozitīvām emocijām, tas sportu padara par svarīgu dzīves sastāvdaļu. Iegūstot pozitīvas emocijas skolēns jūtas drošāks un pārliecinātāks par sevi. Negatīvās emocijas tiek izskautas sporta nodarbību laikā. Skolēns nodarbojoties regulāri ar sportiskām aktivitātēm, pilnveidojas gan fiziski, gan arī morāli. Par to cik bieži tiek atvēlēts laiks sportam, nākamajā diagrammā.



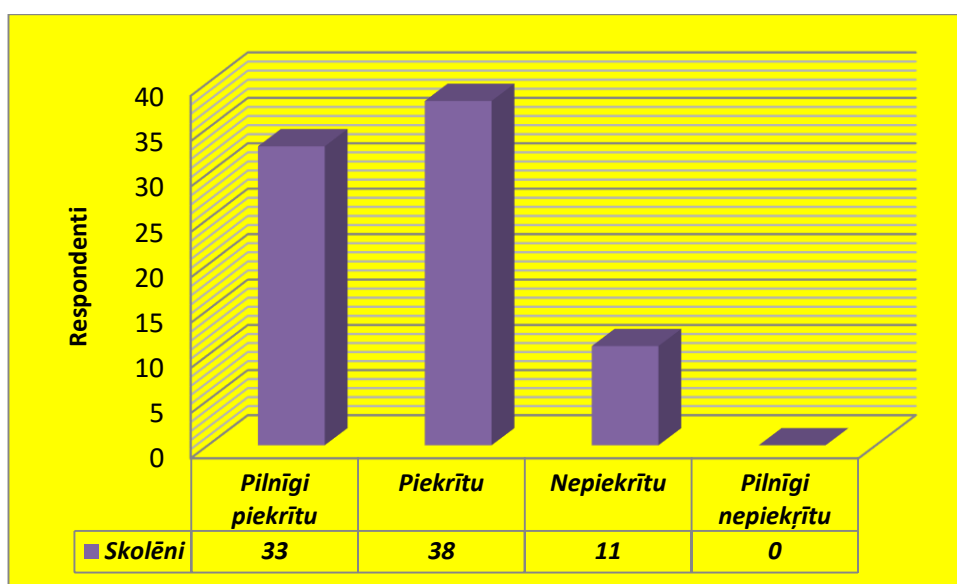
4.2.3. att. Cik bieži nodarbojaties ar sportiskām aktivitātēm?

Lielākā daļa respondentu aktīvi pavada nedēļu. 53 respondentu sportiskās aktivitātes veic vismaz 3- 4x nedēļā, kas ir pilnībā pietiekami. Regulāra sporta stundu un ārpuskolas nodarbību apmeklējumi liecina- nodarbības ir interesantas. Respondenti, kuri apmeklē vairāk kā 4x reizes nedēļā, saskata sevī potenciālu, kuru cenšas realizēt sporta jomā. Skolnieces jūt, ka ir iespējas pilnveidot sevi tā, lai pati no tā gūtu gandarījumu – augsti sasniegumi/ labs vizuālais izskats. 21 skolniece sportiskās aktivitātes apmeklē reizi nedēļā vai divas. Apmeklējot nodarbības, skolēns izpilda noteikto minimumu, kādu ir noteicis Ministru kabinets (MK). Respondenti, kuriem nepietiek ar minimumu, izvēlas apmeklēt volejbola treniņus.



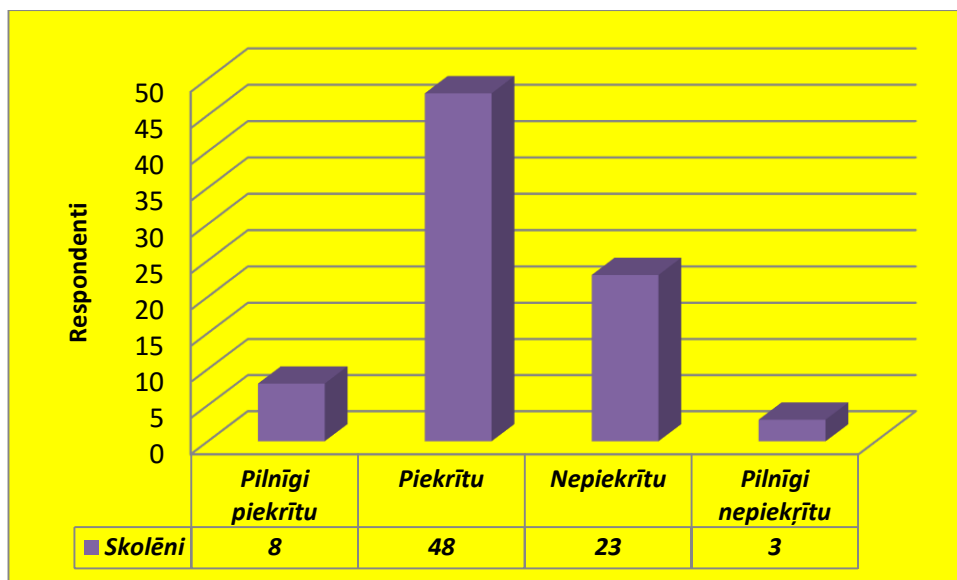
4.2.4. att. Vai gatavošanās volejbola sacensībām ir fiziski grūti?

64 respondenti apstiprina, ka sagatavoties volejbola sacensībām ir fiziski grūti. Respondents iegulda darbu, lai pēc iespējas labāk sagatavotos sacensībām. Laiks un pašatdeve liecina par skolnieču attieksmi un vēlmi sasniegt augstus rezultātus. Respondentu atbildes arī ļauj izteikt secinājumus par nodarbības vadītāju. Prasa pašatdevi, attieksmi un enerģiju no skolēniem. Ejot vieglu ceļu, nerasniegsi pašu augšu. 18 respondentu atklāj, ka viņiem tas nesagādā grūtības. Darba autoram tas ļauj secināt, ka skolnieču pieeja darbam nav pietiekami nopietna un atbildīga. Uzska, ka nav nepieciešams ieguldīt lielu darbu, jo nesaskata tam rezultātu. Bieži vien, šajā vecumā, iespaidojās no apkārtējiem. Attieksme un cieņa pret sevi 4.2.5. attēlā.



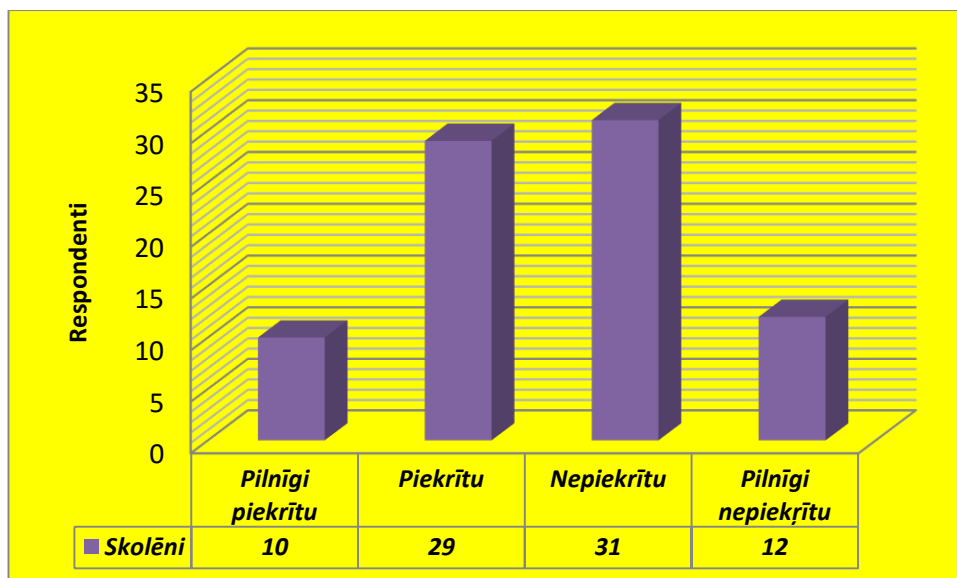
4.2.5. att. Vai katrā nodarbībā/treniņā, cenšaties vienmēr izdarīt visu ko spējat?

71 skolniece savā starpā sajūt konkurenci, kas liek vairāk strādāt nodarbībās. Pašreizējās un apzinīgas. Skolniece ir sapratusi, ka to dara priekš sevis, nevis kāda cita dēļ. Vēlas pilnveidot savu ķermeni un prasmes. 11 respondenti atzina, ka nestrādā ar visiem 100%. To varētu izskaidrot ar motivācijas trūkumu. Skolniece paliek neuzmanīgas, biežāk pieļauj kļūdas. Neizjūt lielu starpību starp sevi un tiem, kuri cītīgi strādā no nodarbības sākuma līdz beigām. Nenovērtē citu ieguldījumu mācību procesā. Attēlā 4.2.6. respondentu attiecības vienam ar otru.



4.2.6. att. Vai vienmēr ir viegli komunicēt ar saviem komandas biedriem?

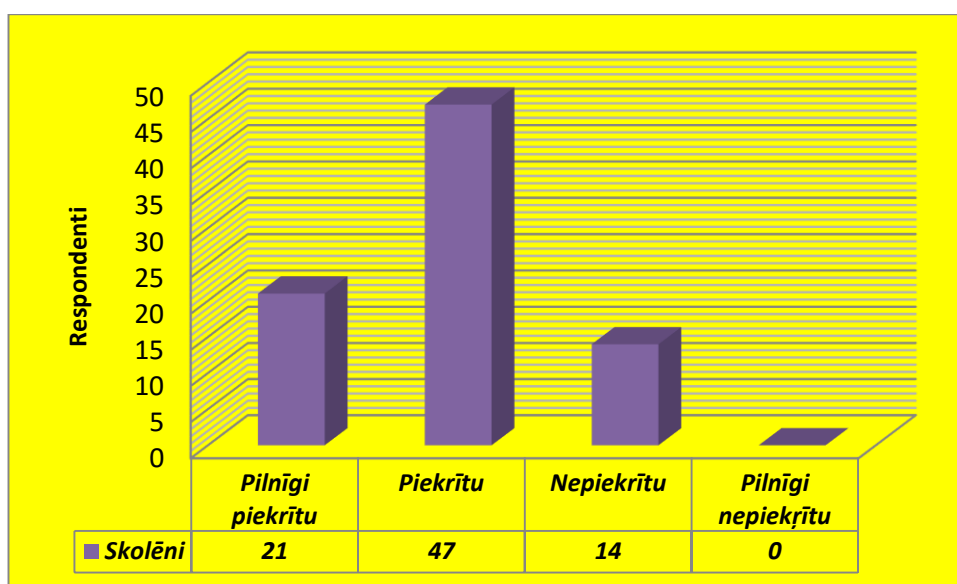
48 respondentu piekrīt, ka komunicēt savā starpā nav grūti. Norādot uz savstarpējo sapratni un draudzību arī ārpus nodarbībām. Spēt komunicēt ar citiem, lai otram rastos vēlme sarunu turpināt nav nemaz tik viegli. Vienaudži bieži vien emocionāli aizskar viens otru, nedomājot par sekām. Spēt komunicēt ir panākuma atslēga uz saliedētu komandu. 26 respondenti norobežojušies no pārējiem un uzskata, ka sarunāties savā starpā nav nemaz tik viegli, tas prasa papildus piepūli. Komunikācijas trūkums savā starpā mācību procesu tikai sarežģī. Volejbola laukumā, agri vai vēlu, kāds no komandas biedriem aizrādīs par kādu neveiksmīgi nospēlētu situāciju un centīsies par to aizrādīt. Tāpēc ir svarīgi spēt pieņemt otra viedokli.



4.2.7. att. Vai spējat pieņemt kritiku no komandas biedra?

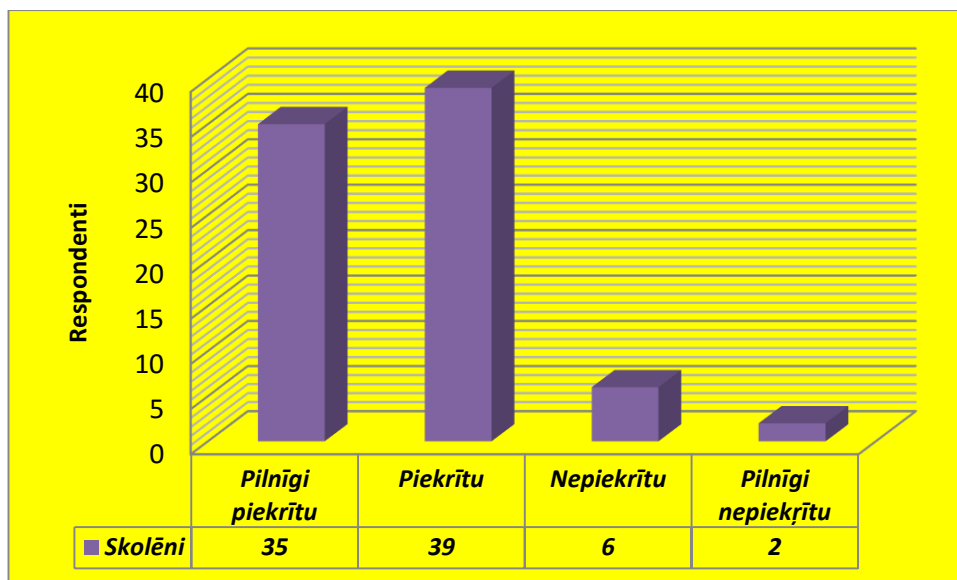
Respondenti atklāja, ka ne ar visiem ir viegli komunicēt savā starpā, tad pieņemt kritiku no sava komandas biedra ir vēl grūtāk. 31 skolniece nepiekrīt, ka spēj pieņemt kritiku no

komandas biedra. Pusaudži to bieži uztver kā apvainojumu nevis kā papildus motivāciju. Skolnieces negrib pieņemt to, ka kāda no komandas zina vairāk par viņu. Bieži kļūst savtīgas un rada saspīlētu komandas gaisotni, kas atspoguļojas neveiksmīgās darbībās vai pat spēles iznācumā. 29 respondenti atzīst, ka var pieņemt kritiku no komandas biedra un attiecīgi 10 respondenti pilnībā tam piekrīt. Darba autors secina, ka kritika samērīgos daudzumos ir nepieciešama ik vienam. Tā ļauj motivēt sevi vēl vairāk censties. Skolnieces, kuras spēj ar kritiku tikt galā, pēc tam ir tikai ieguvējas. Parāda to, ka ir pilnībā koncentrējušās un centīsies darīt visu, lai sasniegtu labākos rezultātus. Pieņemt kritiku no pusaudža ir viens, bet kā īsti ir, kad pieaudzis cilvēks kritizē:



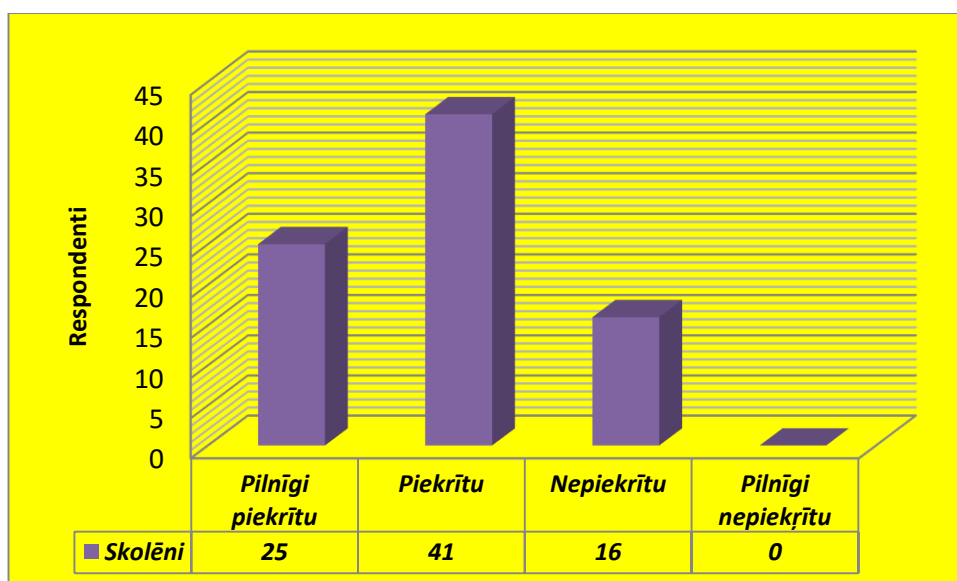
4.2.8. att. Vai spējat pieņemt trenera/skolotāja kritiku?

Respondenti nespēj pieņemt kritiku no vienaudža, tad no pieauguša cilvēka vairāk vai mazāk to spēj. 21 respondents ir gatavs vienmēr uz klausīt skolotāju/treneri. Uzska, ka tā ir personība, kuram jāvada komanda pretī uzvarām. Skolotāja/trenera pārliecinātība, organizētība, godīgums, nosaka apkārtējo skolēnu attieksmi. 47 respondenti arī spēj pieņemt kritiku. Reizēm kaut kam var nepiekrīt, bet joprojām treneris/skolotājs tiek uzskatīts par to cilvēku, kas drīkst un kam ir jāizsaka kritika. Savukārt, 14 respondenti nespēj uztver arī kritiku no pieauguša cilvēka. Tas saistīts ar respondentu jūtīgumu un emocionālo stāvokli. Skolotājam/trenerim jāatrod sava pieeja arī tiem skolēniem, kuri ir vieglāk aizkaitināmi, nepārtraukti jāizdara pareizie secinājumi, lai skolēns nepazaudētu motivāciju. Katrs mēs esam indivīds ar savām īpatnībām. Disciplīna ir panākuma atslēga:



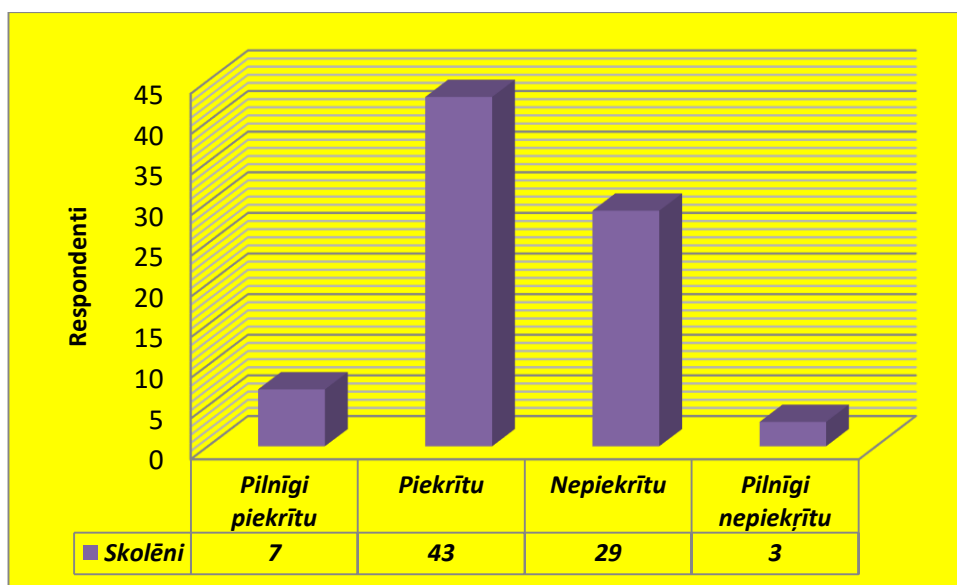
4.2.9. att. Vai disciplīnai sagatavošanas procesā un sacensību periodā ir liela nozīme, lai sasniegtu labus rezultātus?

35 respondentu absolūti piekrīt, ka disciplīnai ir liela nozīme, lai sasniegtu labus rezultātus Darba autors secina, ka skolēni gan ir informēti par to, gan arī paši izprot, cik lielai nozīmei ir disciplīnai. Mazāk laiks jāatliek disciplīnas jautājumiem, jo kvalitatīvāks mācīšanās process. 39 respondenti arī piekrīt, ka disciplīnai ir nozīme. 8 respondenti uzskata, ka nav jāpievērš uzmanība disciplīnai. Skaidrojams ar to, ka skolēniem ir dota pārāk liela brīvība. Disciplīna sākas mājās un tikai tad skolā. Skolēns ir pieradis pie tā, ka viss tiek darīts viņa izdabāšanai. Tiklīdz kaut kas nav kā vajag, tā novērojama asa uzvedības maiņa. Skolēni mēdz arī apzināti pārkāpt disciplīnas noteikumus. Cenšas tā pievērst sev uzmanību. 4.2.10. attēlā apskatīta respondentu attieksme pēc zaudētām volejbola spēlēm:



4.2.10. att. Vai pēc zaudētām spēlēm analizējat savas kļūdas un koncentrējaties nākamajai spēlei?

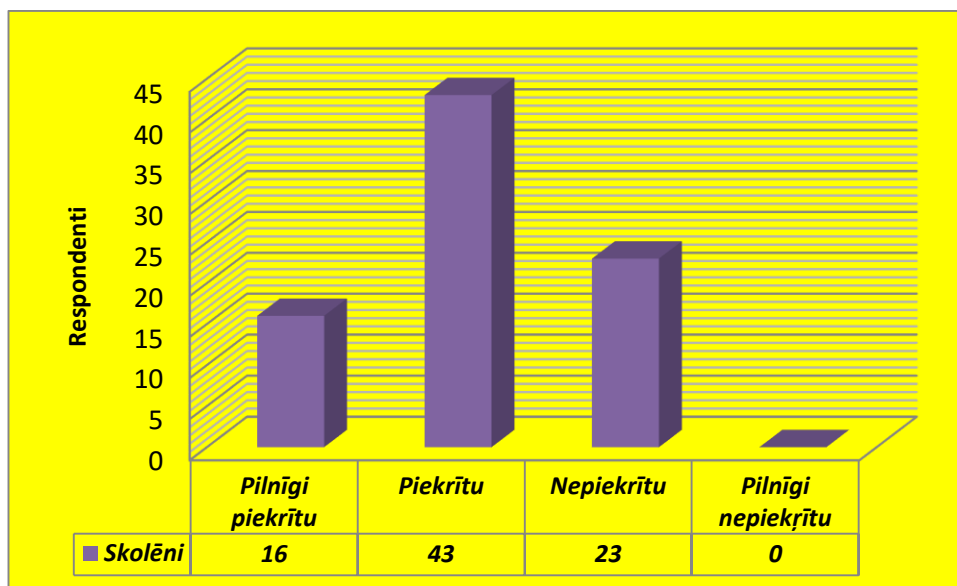
Vairāk kā ¼ daļa no respondentiem pēc zaudētām volejbola spēlēm, analizē spēlē pieļautās kļūdas un pilnībā koncentrējas nākamajai spēlei. Darba autors secina, ka skolnieces ir pietiekami paškritiskas pret sevi. Analizē savas kļūdas, pārrunā tās ar treneri/skolotāju. Skolniecēm attieksme pret sevi un panākumiem ir augstā līmenī. Puse (41) respondentu piekrīt, ka analizē savas kļūdas pēc zaudētām volejbola spēlēm. Nevar uzskatīt, ka tas tiek darīts katru reizi, bet biežāk skolnieces analizē savu spēli. Šajā vecumā vairāk viss tiek uztverts emocionāli, kas traucē sagatavoties nākamajai spēlei. 16 respondenti neuzskata par nepieciešamu izdarīt kaut kādus secinājumus pēc spēlēm. Darba autoram tas liek domā, ka skolniecēm nav pareiza attieksme pret sacensībām. Nenopietnība, kas ir pusaudžu vecumposma viena no spilgtākajām iezīmēm. Skolnieces uzskata, ka labāk ir pavadīt jautri laiku nekā piespiest sevi un veltīt visu savu enerģiju sacensībām. Sacensībās pienāk brīdis, kad kādam jāuzņemas iniciatīvs. Par to nākamajā diagrammā:



4.2.11. att. Vai izšķirošajos spēles brīžos varat uzņemties iniciatīvu?

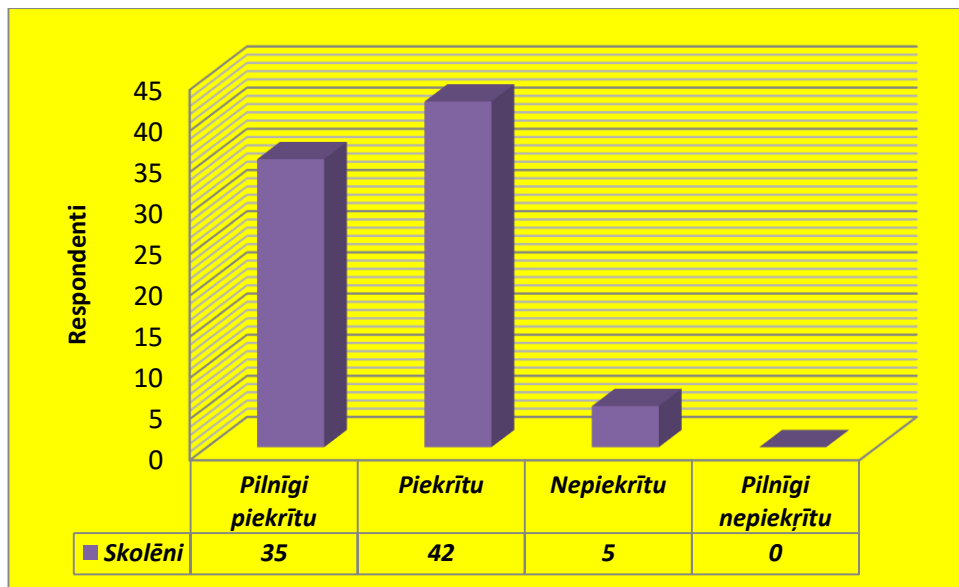
Par savām spējām pārliecināti 7 respondenti, kuri spēj izšķirošajos spēles brīžos uzņemties iniciatīvu. Šīs skolnieces ir pārliecinātas par sevi un savām spējām. Darba autors secina, ka šīm skolniecēm piemīt līdera īpašības. Spēļu galotnes tieši uz viņām var paļauties, ka nebaidīsies kļūdīties un centīsies visu darīt, lai komandu vestu pretī uzvarai. 43 respondentu piekrīt tam, ka var uzņemties iniciatīvu izšķirošajos spēles brīžos. Norāda uz šaubām, šīs skolnieces nav pilnībā pārliecinātas par savām spējām. Uzņemsies iniciatīvu, bet nezina vai tam būs pozitīvs iznākums. Tas vairāk saistīts ar ģenētiku. Līdera īpašības parasti ir jau ir saskatāmas skolēna vecākos vai vecvecākos. 29 respondenti nepiekrīt un 3 pilnībā nepiekrīt, ka varētu spēles izšķirošajos brīžos uzņemties iniciatīvu. Nedrošības sajūta par

savām spējām. Labāk ļaut kādai citai mēģināt un kļūdīties, nekā pati to darītu, tā darba autors secina. Svarīgi ne tikai uzņemties iniciatīvu, bet spēt otru uzmundrināt:



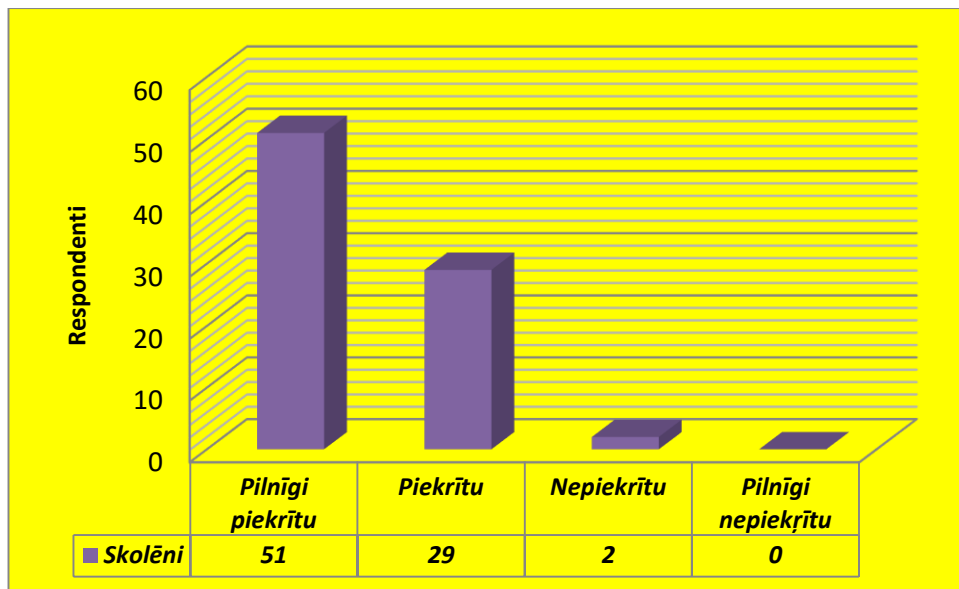
4.2.12. att. Vai esat gatava vienmēr uzmundrināt savus komandas biedrus?

16 respondenti vienmēr gatavi uzmundrināt savus komandas biedrus gan pēc veiksmīgām spēles epizodēm, gan arī pēc ne tik sekmīgām. Skolnieces cenšas savu pozitīvo emociju plūsmu veltīt arī komandas biedriem, kas ļautu viņiem kļūt pārliecinātākiem vai arī palīdz aizmirst kādu neveiksmīgu darbību laukumā. Darba autors secina, ka šiem cilvēkiem piemīt harizmātiskas spējas, kuras nebaidās izpaust uz āru. 43 aptaujātie respondenti piekrīt, ka var uzmundrināt savus komandas biedrus. Nevar apgalvot, ka vienmēr ir gatavas to darīt. 23 respondentu nav gatavi uzmundrināt savus komandas biedrus. Izpaužas sava veida vienaldzība pret saviem komandas biedriem. Nav gatavas ziedot savu enerģiju kādam citam, lai emocionāli palīdzētu. Darba autors secina, ka tas skaidrojams ar savtīgumu. Nevēlas parādīt pārējām, ka ir iejūtīga. Paliek pie sava izveidotā tēla, kas bieži vien no malas ir bravūrīgs, pašpārliecināts. Svarīgi, lai vēlētos uzmundrināt savus komandas biedrus ir jābūt draudzīgam kolektīvam. Par to vai ir draudzīgs kolektīvs, nākamajā diagrammā:



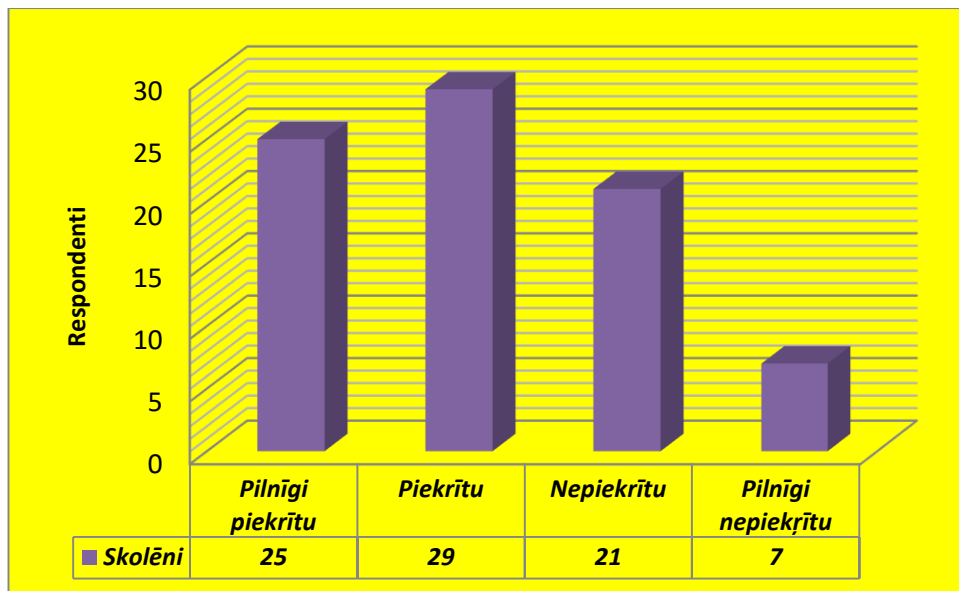
4.2.13. att. Vai Jūsu izvēlētais kolektīvs ir draudzīgs?

35 respondenti pilnībā piekrīt un 42 piekrīt, ka izvēlētais komandas kolektīvs ir draudzīgs. Darba autors secina, ka skolniecēm savā starpā ir izveidojušās saiknes, kas ļauj vienai otru labāk izprast. Skolnieces bieži pavada kopā arī brīvo laiku, stāsta viena otrai noslēpumus un uzticas cita citai. Šāds kolektīvs rada pozitīvu gaisotni komandā. Viegli vienoties par nepieciešamajām lietām. Savā starpā maz strīdu, kas atstātu kādu iespaidu uz draudzīgo kolektīvu. 5 respondentu viedoklis ir atšķirīgs, nepiekrīt tam, ka izvēlētais kolektīvs ir draudzīgs. Jau iepriekš darba autors minēja, ka nav iespējams izdabāt ikvienam cilvēkam. Vienmēr atradīsies kāds kam kaut kas nepatiks. Šāda respondentu atbilde liecina par to, ka nejutās droši kolektīvā. Izveidojušās kādas nesaskaņas ar komandas biedriem. Iemeslu var būt ļoti daudz un dažādu, tāpēc svarīgi ir zināt vai izcīnītie sasniegumi motivē papildus strādāt nodarbībās:



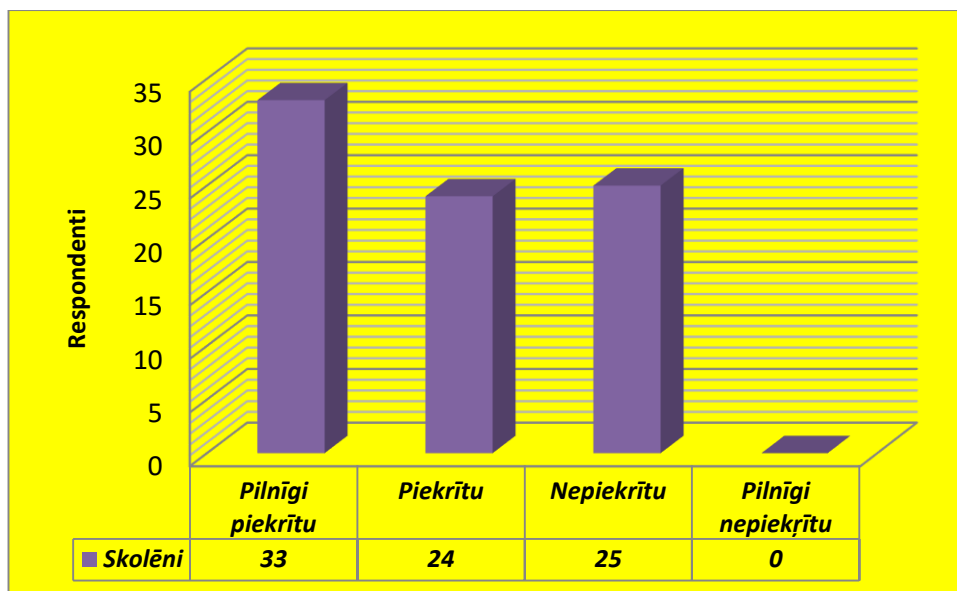
4.2.14. att. Izcīnot augstas vietas sacensībās, parādās lielāka vēlme trenēties?

Vairāk kā ½ respondentu pilnīgi piekrīt tam, ka izcīnot augstas vietas sacensībās, tas rada vēl lielāku vēlmi trenēties. Pusaudžiem sasniegumi ir ļoti svarīgi. Skolniecēm izcīnot augstas vietas sacensībās, rodas gandarījuma sajūta par sasniegto rezultātu. Bieži vien tas nozīmē, ka palielinās vēlme iesaistīties vairāk pasākumos. Pusaudžiem nejūtot iespēju izpelnīties kādu uzslavu vai saņemt balvu par padarīto darbu, neliekas svarīgi censties. 29 respondenti piekrīt, ka izcīnot augstas vietas sacensībās palielinās vēlme trenēties. Šiem respondentiem ne vienmēr ir nepieciešami kādi ievērojami panākumi, lai rastu vēl lielāku vēlmi trenēties. 2 skolnieces atzinušas, ka arī panākumi neradīs papildus motivāciju, lai vēl vairāk apmeklētu treniņus. Darba autors secina, ka šīm skolniecēm nav īsti skaidrs, ko viņas vēlas. Viss liekas neinteresanti un vieglāk ir nedarīt neko, nekā tērēt savu enerģiju sporta zālē vai kādā citā vietā. Prast pieņemt pareizos lēmumus ir prasme, tā pat kā pieņemt savas kļūdas un no tām mācīties. Vai respondenti baidās kļūdīties?



4.2.15. att. Vai sacensībās un treniņos baidāties pieļaut kļūdas?

25 respondentu pilnīgi piekrīt un 29 piekrīt, ka baidās pieļaut kļūdas gan sacensībās, gan treniņa procesā. Darba autors secina, ka pieļaut kļūdas ir cilvēcīgi un bez tām ikdienā nav iespējams iztikt. Pusaudži baidās pieļaut kļūdas, jo zina, ka sekos kāda reakcija vai nu no skolotāja/trenera, vai arī no vienaudžiem. Vairāk jau uztraucas par to, ko vienaudži domās. Šajā vecumā tas ir galvenais viedoklis, kurā ieklausīsies. Tas brīžiem rada nedrošības sajūtu, kas arī noved pie kādas kļūdas. Darba autors secina, ka skolniecēm bieži nākas dzirdēt kādu pārmetumu vai izsmieklu no vienaudžiem. Tas veido bailes no kļūdām. Šajā vecumā notiek tikai mācīšanās process, lai gan var teikt, ka visu dzīvi tas notiek, bet pusaudžiem ļoti svarīgs dzīves posms. Nespēj saprast to, ka nav perfektu cilvēku. Saasināti uztver katru aizrādījumu. Mazliet vairāk kā 1/3 respondentu nepiekrīt tam, ka baidītos pieļaut kļūdas. Skolniecēm jau ir izveidojusies pārliecība par savām spējām. Gatavas pieņemt paskaidrojumus par kļūdām. Tas liecina par skolnieču nosvērtību un nopietnību pret sasniedzamo rezultātu. Pēdējā diagrammā par skolnieču atdevi sacensību periodā:



4.2.16. att. Vai sacensību periodā dariet visu, lai sasniedzamais rezultāts būtu pēc iespējas labāks?

33 respondentu pilnīgi piekrīt, ka dara visu iespējamo, lai sasniedzamais rezultāts būtu pēc iespējas labāks. Svarīgi arī ir, lai skolnieces nepārcenstos. Reta parādība mūsdienų jaunatnē. Reizēm tā notiek, kad dara visu, bet beigās nav rezultāta. No savas centības iegūstot tikai negatīvo uz kādu brīdi, kas var atstāt ietekmi uz skolnieces pārliecību un vēlmi. 24 respondenti atzīst, ka sacensību periodā strādā, bet atdeve varētu būt arī lielāka. Pusaudžu vecumposmā tas jau ir daudz, ka viņi spēj apzināties savas iespēju robežas. Pārlietu lielu centību nevar sagaidīt no viņiem. 25 respondenti atklāti pasaka, ka nedara visu, lai sasniegtu pēc iespējas labākus rezultātus. Šeit atkal parādās iepriekš minētā motivācija. Skolnieces nesaskata vajadzību pārāk daudz piepūlēties. Darba autors uzskata, ka tas savā ziņā ir saistīts ar konkurenci. Tā ir tik ierobežota, ka skolnieces to spēj izmantot savā labā. Konkurences nekad nevar būt par daudz.

4.3 Sporta skolotāju un treneru interviju interpretācija.

Intervijā piedalījās gan sporta skolotāji, gan arī volejbola treneri. Darba autors ir komunikabls cilvēks, tāpēc ar interviju sarunāšanu un īstenošanu nebija nekādu problēmu. Sarunas izvērtās plašas un pat brīžiem pedagogi iegrima nostalgijā, atceroties kā paši iesākuši sporta gaitas.

Intervijai sagatavoti 12 jautājumi. Jautājumu mērķis bija atklāt ar kādiem personības tipiem pedagogiem jāsaskaras ikdienas darbā. Kādas metodes un risinājumi tiek pielietoti, lai veiksmīgāk veidotu kontaktu ar skolēnu/audzēkni.

Interviju pilnīgāku un interesantāku padarīja tas, ka pedagogiem bija dažāda darbu gadu pieredze – 4 gadi, 6 gadi 8 gadi, 24 gadi.

Pedagogi gan sporta stundās, gan treniņos saskaras ar daudz dažādiem bērnu personības tipiem, kā piemēram, flegmātiķiem, holēriķiem, sangviniķiem, melanholiķiem, agresīvajiem, pasīvajiem, līderiem, radošajiem. Visi pedagogi kā viens atbildēja, ka mūsdienās dominē ekstravertie tipi, kas ir uz āru vērstie.

Saskarsmē ar visiem minētajiem personības tipiem, pedagogiem neiet tik viegli. Atzīst, ka ar katru bērnu ir jārūnā citādāk, jāveido sapratne savā starpā. Nevar izvēlēties vienu metodi un tagad domāt, ka tā visiem būs piemērota. Mūsdienās bērni ir dažādi un katrs reaģē arī dažādi. Visu laiku jāuztur kontakts ar bērnu, protams, nevar arī vienmēr izpatikt visiem un tas arī nav nepieciešams.

Svarīgi ir veidot pozitīvu kontaktu ar bērniem. Jābūt labam psihologam un motivatoram, tā viens no pedagogiem. Svarīgi veicamos uzdevumus nostādīt kā pašus galvenos, tajā pašā laikā neaizmirstot to, ka visi neesam vienādi, kā jau iepriekšējā jautājumā tika minēts. Vide ir jāveido tā, lai bērns justos labi un komfortabli. Pedagogam ir svarīgi uzslavēt bērnu par labi izpildītu uzdevumu vai vingrinājumu.

Jau no agras bērnības bērnam veidojas attieksme pret apkārtējo vidi. Lai cilvēks sasniegtu kaut ko ir svarīga attieksme pret darāmo. Pedagogi nosauc vairākus faktorus, kas ietekmē bērnu attieksmi pret sportu. Galvenais ir vecāku faktors, tā ir audzināšana un atbildība ko vecāki bērnam iedod līdzī. Arī vide, kurā bērns attīstās un aug par personību. Svarīgi arī ir trenera attieksme pret darbu un bērniem, kas ir otrs ietekmējošais faktors. Pēdējais no faktoriem, ko pedagogi nosauca, ir saistīts ar pašu bērnu. Svarīgi saprast vai bērns ir sportisks, vai viņam vispār patīk un padodas sports.

Lai veicinātu skolēnu attieksmi pret sportu, jāpielieto dažādas metodes, kuras saliedētu kolektīvu un veidotu bērniem vēlmi atgriezties katru reizi sporta zālē. Efektīvas ir sapulces, kurās piedalās bērni kopā ar vecākiem. Tiek izrunātas visas nepieciešamās lietas, lai pozitīvā un sportiskā gaisotnē varētu pavadīt mācību gadu. Ja skolās sapulces tā arī beidzās, kad visi noklausās un dodas pa mājām, tad sporta treneriem ir cita pieeja tam. Tiek rīkoti volejbola turnīri, kur bērni piedalās kopā ar saviem vecākiem, radniekiem. Tādejādi, veidojot vēl ciešāku saikni ar vecākiem. Pedagogi vēl arī plāno ekskursijas, pārgājienus kopā ar saviem audzēkņiem. Tas ļauj izrauties no ierastās darba vides gan skolotājam/trenerim, gan arī pašam bērnam.

Pārāk bieži nenotiek nobīdes no stundā/treniņā izvirzītajiem mērķiem un uzdevumiem. Pedagogi atzīst, ka tas vairāk saistīts ar to cik bērni ir gatavi uz konkrētu uzdevumu izpildi, ja tas nenes gaidīto rezultātu, tad ir jādomā citas alternatīvas un līdzekļi, kā sasniegt tos izvirzītos mērķus un uzdevumus.

Treneri ir vienisprātis, tie bērni kuri apmeklēt sporta treniņus, parasti ir motivēti un ar vēlmi strādāt. Tāpēc sākuma periodā, nav ļoti jācenšas kādu motivēt. Vienam tas ir mēnesis, otram gads, kad sāk pazust motivācija. Tad gan ir svarīgi kādas rakstura īpašības un prasmes piemīt bērnam. Tie, kuri ir spējīgāki parasti arī noturas visilgāk un cenšas sevi pilnveidot līdz pēdējam mācību gadam.

Nav viena tāda konkrēta personības tipa, kurš būtu piemērots volejbola sacensībām. No katra pa drusciņai var kaut ko paņemt un veidot savu raksturu un personību. Galvenais, lai bērns ir sportisks un mērķtiecīgs. Ieklausās, ko pedagogs pamāca un ar savu centību virzās pretī izvirzītajiem mērķiem. Bērnam jābūt ar labām prāta spējām un stipru nervu sistēmu, lai labi nospēlētu sacensībās. Ja tas viss ir, tad viss ir iespējams un rezultāts neizpaliks.

Sabiedrībā virmo uzskats, ja sportists ir fiziski gatavs, tad rezultāts būs. Tā noteikti nevar un nedrīkst apgalvot. Svarīga ir arī mentālā sagatavotība. Tāpēc pedagogi kā pirmo nosauc vārdisko metodi. Ar komandu tiek runāts pirms sacensībām. Tiek stāstītas konkrētas lietas uz ko jābalstās un uz ko jāliek uzsvars. Komanda tiek noskaņota cīņai. Ar to vien nepietiek, nepieciešams arī vizuāli demonstrēt konkrētas lietas – kur atrasties laukumā, kā pareizi nospēlēt pie konkrētas situācijas u.c. Katrs mēs uztveram dažādi, citam pietiek ar to kad pedagogs pasaka, citiem atkal vajag, lai tas tiek vizualizēts un tikai tā bērns to atceras un spēj likt lietā. Pirms sacensībām tiek rīkoti iekšējie turnīri, lai sagatavotus bērnus mentāli, lai nebaidītos no sacensību spriedzes un laukumā spēlētu ar pārliecību.

Pedagogi uzskata, ka ir skolēni, kas novērtē viņu ieguldīto darbu, bet tas atkal ir saistīts ar to, ko pats skolēns vēlas sasniegt. Ja ir izvirzīti mērķi uz ko tiek ties, tad noteikti skolēns vismaz centīsies novērtēt to, ko skolotājs/treneris dara viņa labā. Kamēr skolēnam nebūs konkrēta mērķa, tikmēr būs grūti novērtēt pedagoga ieguldīto darbu.

Pēdējā jautājumā, pedagogi dalījās ar saviem darba moto. “Sistemātisks darbs un spēles disciplīna dod vēlamo rezultātu.” “Grūti mācības, viegli kaujā.” “Nekad nenolaid rokas, jo nezini kad veiksmē uzsmaidīs.” “Dari visu priekš sevis, tad arī sekos panākumi.”

Darba autors secina, ka pedagoga darbs ir atkarīgs no vairākām lietām – darba pieredzes, prasmēm, zināšanām un savas attieksmes pret skolēniem un darbu. Tiek patērēts daudz emociju un enerģijas. Darbs nav viegls, bet rodas gandarījums, kad pienāks skolēns un pasaka kaut ko pozitīvu par notikušo stundu vai vienkārši ar pozitīvām emocijām dodas ārā no

sporta zāles. Jāspēj atrast kopēja valoda ar ikvienu skolēnu. Jāliek saprast to cik svarīgi ir izvirzīt mērķus un censties tos sasniegt.

4.4.Pedagoģiskais novērojums.

Pedagoģiskā novērojuma veikšanas mērķis bija novērot, kā volejbola sacensību ietekmē veidojas skolēnu personības pozīcija, kā arī veiktu salīdzinājumu starp skolēnu atbildēm aptaujas anketās un darba autora izdarītajiem novērojumiem.

Volejbola sacensību pedagoģiskais novērojumi (skat. 3. pielikums) tika veikti veselu mēnesi. Sacensībās piedalījās sestās un septītās klases skolnieces. Skaits, kas piedalījās volejbola sacensībās, vidēji bija astoņas skolnieces. Pedagoģiskajam novērojumam tika izstrādāti trīs līmeņi. Katrs no līmeņiem noteica skolēna atbilstību izvirzītajam kritērijam. Skolnieču darbības tika vērtētas katrai atsevišķi. Attiecīgi tabulā tika ierakstīts spēlētājas numurs un uzrakstīts komentārs par katru no kritērijiem.

Pirmais kritērijs ir saskarsmes prasmes ar komandas biedriem. Volejbola laukumā ir svarīgi, lai atrastos saliedēts kolektīvs, nevis seši dažādi spēlētāji. Viens no saliedēta kolektīva nosacījumiem ir otra atbalstīšana un uzmundrināšana sacensību laikā. Divas skolnieces ļoti aktīvi katrā spēlē centās iedrošināt un emocionāli palīdzēt savām komandas biedrenēm. Savukārt pārējās to darīja reti vai vispār neuzskatīja par nepieciešamu. Līdzīgi novērojumi bija arī ar prasmī uzklausīt. Skolnieces, kuras jutās pārliecinātākas par sevi, centās palīdzēt komandas biedrenēm ar savu padomu, kā veiksmīgāk nospēlēt attiecīgajā situācijā. Šāda situācija izraisīja asas diskusijas savā starpā. Skolnieces neprot uzklausīt viena otru, jo neuzskata, ka savs vienaudzis var sniegt kvalitatīvu padomu. Pusaudžu lielākā problēma ir neieklausīties citos. Viena skolniece prata uzklausīt savu komandas biedreņu vērtējumu par spēli, situāciju un tikai pēc tam izteica savu personīgo viedokli. Šādas situācijas nebija novērojamas regulāri.

Darba autoram tas liek domāt, ka ar saskarsmes prasmēm pusaudža gados vienmēr ir bijušas problēmas. Skolēni šajā vecumposmā ir ļoti jūtīgi. Sava atbildība arī jāuzņemas vecākiem, jo visas šīs minētās prasmes tiek pielietotas arī mājās. Nesaskaņas starp saviem radniekiem jau ir kā paraugs tam, ka bērnam iesaistoties citā vidē, tas viss būs nemainīgs.

Novērojumi veikti arī pirms pašām sacensībām. Svarīgi ir redzēt un saprast ar kādu pieeju skolēni attiecas pret sacensībām. Pirms spēlēm vai starp spēlēm skolnieces savu laiku pavadīja pozitīvā gaisotnē. Uzvedība nemaz neliecināja par to, ka būs jāiet volejbola laukuma

un smagi jāstrādā, lai izcīnītu panākumus. Darba autors uzskatīja to kā vieglprātīgu attieksmi, ir labi, ka var pozitīvi pavadīt laiku kopā ar komandas biedriem, bet tai pašā laikā jābūt arī kādai darbībai, kas ļautu saprast par spēlētāju noskaņošanas sacensībām. Sacensību laikā, vizuāli mainījās skolnieču uzvedība. Vairāk bija novērojams satraukums, nepārliecinātība. Svarīgi sportistam ir pareizi noskaņoties pirms sacensībām, lai uztraukums samazinātos un pārliecība augtu par saviem spēkiem. Ja pirms sacensībām spēlētājas bija atbrīvotas, tad sākoties sacensībām, saspringušas un emocionālas, katru epizodi pavadot ar emocijām. Sacensību dienai noslēdzoties, skolnieču sejās atkal bija redzams smaids. Nekas neliecināja par to, ka aizvadīta grūta diena volejbola laukumā. Retu reizi pēc sacensībām bija novērojams, ka tiek skaļi pārdomāts par aizvadīto sacensību dienu. Panākumu atslēga tiek noteikta pēc cilvēka attieksme pret apkārtējo.

Darba autors iepriekš jau minēja par to, ka pusaudzis asi uztver vienaudža sacīto sacensību laikā. Spēles laukumā bija saskatāma vienaldzīga, vieglprātīga attieksme pret komandas biedriem. Šāda attieksme bieži noveda pie tā, ka komanda zaudēja vieglos punktus tikai tā iemesla dēļ, ka kāda apvainojās. Attieksme pret komandas biedriem autoram ļāva secināt, ka savā starpā ir kādas nesaskaņas gan skolas dzīvē, gan arī ārpus tās. Cita attieksme skolniecēm bija pret pedagogu. Skolnieces klausījās ko stāsta pedagogs spēļu starplaikos vai pusminūtes pārtraukumos. Jautāja pēc padomiem kā labāk rīkoties attiecīgā situācijā. Spēja uzklaut arī kādu skarbāku vārdu. Tās bija ārējās lietas, kas bija novērojamas.

Pēc attieksmes var spriest arī par to, kāda būs atdeve laukumā. Grūti skolniecēm bija apvienot fizisko ar emocionālo. Brīdi nekoncentrējoties pazaudēja kādu no šīm komponentēm un samazināja savu kvalitāti laukumā. Efektīvākais apvienojums izpaudās ar emocionālo pārsvaru. Spēlētājas bija koncentrējušās un pozitīvi sevi noskaņojušas. Daudz darbību tika izpildīts tieši uz emociju fona. Brīžiem pazaudējot emocionālo noturību, pietrūka fiziskā spēka, pārliecības par saviem spēkiem. Šajā vecumā daudz vēl kas notiek uz emociju iespaida.

Skolnieces bija izveidojušas labu kontaktu ar pedagogu. Ja sacensību laikā tika kāda kritizēta, tad bija pamanāmas izmaiņas skolnieces darbībā uz pozitīvo pusi. Nebaidījās jautāt par lietām, kuras līdz galam nebija saprastas. Pedagogam bija panācis skolnieču uzticību. Pedagogam runājot neviena skolniece nepārtrauca, visas noklausījās līdz galam un tikai tad uzdeva jautājumu, ja tāds bija radies. Autorprāt, skolniecēm aktīvi diskutējot starp spēlēm ar pedagogu bija izveidojies labs kontakts. Tas ļāva secināt, ka mazliet skolnieces spēj novērtēt pedagoga ieguldījumu gan darbā, gan viņu attīstībā.

Darba autors secina, ka pedagoģiskais novērojums ļoti daudz atklāja par skolniecēm. Volejbola sacensību ietekme uz skolēnu personības veidošanos ir ievērojama. Skolēnam ir jāpieņem lēmumu, bieži vien tie jā dara ļoti ātri. Tā pat svarīga ir disciplīna un uzvedība, kas

bieži vien norāda par skolnieču attieksmi pret apkārtējo. Spēt pieņemt kritiku gan no pedagoga, gan no komandas biedriem un pēc tam vēl izdarīt secinājumus, liecina par stingru raksturu un vēlmi sasniegt savus izvirzītos mērķus. Par to jau vien ir jābūt sajūsmā, ka pusaudzis jau zina, ko vēlas sasniegt. Cieņa pret apkārtējiem cilvēkiem parāda to vai cilvēks pats sevi ciena. Sports kā plašs jēdziens un volejbola sacensības kā tiešs, pozitīvi ietekmē skolēnu personības pozīcijas veidošanos.

Secinājumi

Darba autors zinātniskajā literatūrā izpētīja personības pozīcijas veidošanās elementus, ietekmējošos faktorus, personības struktūra teorijas.

Personība tiek definēta kā individualitātes ārējā izpausme – kā cilvēku uztver apkārtējie un kā viņš uz tiem iedarbojas. Psihologi uzskata, ka personība raksturo cilvēku kopumā. Personību var raksturot tikai ar savām sociālajām attiecībām un darbības motivāciju. Tātad personību ietekmē saskarsmes process, un tā var izpausties tikai saskarsmē ar citiem cilvēkiem.

Izpētot zinātnisko literatūru par cilvēka personības pozīcijas veidošanos un faktoriem, kas to ietekmē, darba autors atklāj, ka personību veido vairākas pozīcijas, kuras pastāv savstarpējā mijiedarbībā. Tās ir – prasmes un iemaņas, emocijas un jūtas, attieksme, morāle, rakstura īpašības, uzvedība, saskarsmes īpatnības, motivācija, vajadzības un intereses, temperaments u.c. Personības veidošanos ietekmē iedzimtība, bioloģiskā, sociālā, psiholoģiskā vide, audzināšana, vecumposma īpatnības, pašvērtējums. Liela nozīme personības attīstīšanā ir saviem vecākiem. Bērns visu mūžu no vecākiem apgūst dzīves svarīgākās prasmes. Bērnam ar katru dzīves gadu izveidojās izteiktākas personības iezīmes, kas viņu atšķir no citiem. Tāpēc ir ļoti sarežģīti veikt bērna iekšējo analīzi.

Pētnieciskajā daļā atklājās vēl daži personības pozīcijas veidošanās faktori tiem skolēniem, kuri trenējas volejbolā. Tie ir: skolēnu attieksme pret mācību treniņu procesu, veselības stāvoklis, zināšanas un prasmes volejbolā, skolotāja/trenera attieksme pret darbu, skolēna un pedagoga savstarpējās attiecības un saskarsme, pedagoga profesionalitāte.

Volejbola sacensības skolēnos rada spriedzi, kas izpaužas satraukumā. Svarīgos spēles brīžos, reti kurš ir gatavs uzņemties līdera lomas. Lielākā daļa skolēnu labāk noskatās no malas nekā centīsies uzņemties iniciatīvu. Skolēnus satrauc tas, ko teiks pedagogs, kad viņi kļūdīsies, bet vēl vairāk uztrauc vienaudžu reakcija. Rodas pretruna starp pašvērtējumu un komandas bieda vērtējumu. Tādejādi, volejbola sacensībās rodas domstarpības. Pētījums parādīja, ka sportistes neprot uz klausīt savu vienaudžu padomus, uztverot pārāk personīgi.

Diplomdarba mērķis ir sasniegts, izpildot tam izvirzītos uzdevumus. Noskaidrots kā volejbolu sacensību ietekmē veidojas skolēnu personības pozīcija, kā arī veidošanās ietekmējošie faktori.

Literatūra:

1. Karpova, Ā. Personība. Teorijas un to rādītāji. Rīga: Zvaigzne ABC, 1998.
2. Reņģe, V. Psiholoģija. Personības psiholoģija. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC, 2000. 12.-30.lpp., 31.-32.lpp., 39.-51.lpp., 58.-69.lpp., 79.-80.lpp.
3. Reņģe, V. Psiholoģija. Personības psiholoģiskās teorijas. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC, 1999. 112.-126.lpp., 158.-172.lpp.
4. Jungs K.G. Psiholoģiskie tipi. Rīga: Zvaigzne, 1993. 26.-30.lpp., 61.-65.lpp.
5. Kristapsons, S. Zinātniskā pētniecība studiju procesā. Rīga: Biznesa augstskola turība, 2014. 225.- 227.lpp.
6. Kreišmane, I. Ievads psiholoģijā. Rīga: Pētergailis, 2000.
7. Reņģe, V. Organizāciju psiholoģija. Rīga: Izdevniecība "Kamene", 1999.
8. Svence, G. Attīstības psiholoģija. Rīga: Zvaigzne ABC, 1999. 3.-5.lpp
9. Zelmenis, V. Pedagoģijas pamati. Rīga: Raka, 2000. 41.-46. lpp 175. - 176. lpp
10. Špona, A. Audzināšanas teorija un prakse. Rīga: Raka, 2001. 91. – 98. lpp
11. Špona, A., Čamane I. Audzināšana Pašaudzināšana. Rīga: Raka, 2009. 9. – 24. lpp.
12. Liepiņš I. Sports un sporta treniņš, Rīga, autora izdevums, 2000. 10. - 12. lpp. 69. – 76. lpp.
13. Scientific Journal of Riga Technical University The Humanities and Social Science. History of Science and Higher Education 2012. gads 101. lpp Volume 20
14. Projekts „Jelgavas skolotāju profesionālās kompetences pilnveide tehnoloģiju un zinātņu jomā” Jelgava, 2006 – 2007. 1.-4. lpp.
15. [tiešsaiste]. [skatīts 2016.g.2.aprīlis]
<http://buzzhairs.blogspot.com/2012/03/personiba-un-tas-attistiba.html>
16. [tiešsaiste]. [skatīts 2016.g.15. aprīlis]
<https://vumi.wordpress.com/2008/04/05/personibas-vajadzibu-struktura/>
17. [tiešsaiste]. [skatīts 2016.g.29.aprīlis]<http://www.majoruskola.lv/wp-content/uploads/2012/02/metodes.pdf>
18. [tiešsaiste]. [skatīts 2016.g.4.maijs]<http://www.e-formas.lv/aptauju-akademija/aptaujas-metode>
19. [tiešsaiste]. [skatīts 2016.g.4.maijā.] <https://www.e-klase.lv/lv/raksts/zinas/latvija/savstarpejas-attiecibas-pusaudzu-vidu-un-grupa/>
20. [tiešsaiste]. [skatīts 2016.g.24. marts]
<http://profizgl.lu.lv/mod/book/view.php?id=517&chapterid=229>
21. [tiešsaiste]. [skatīts 2016.g.13.aprīlis]<https://prezi.com/fal25-n0maol/personibas-jedziens-un-teorija/>

ANKETA

Anketa paredzēta Latvijas Universitātes sporta un veselības mācības skolotāja studiju programmas studenta Rolanda Plēsnieka diplomdarbam, tēma "Skolēnu personības pozīcijas veidošanās volejbola sacensībās." Izstrādātā anketa ir anonīma, tās dati tiks izmantoti apkopotā veidā tikai diplomdarba ietvaros! Izvēlēto atbildi, lūdzu, apvelciet ar aplīti!

1. Vai Jums patīk sports?

- A. Pilnīgi piekrītu
- B. Piekrītu
- C. Nepiekrītu
- D. Pilnīgi nepiekrītu

2. Vai sports Jums rada pozitīvas emocijas?

- A. Pilnīgi piekrītu
- B. Piekrītu
- C. Nepiekrītu
- D. Pilnīgi nepiekrītu

3. Cik bieži nodarbojaties ar sportiskām aktivitātēm?

- A. 1-2x nedēļā
- B. 3-4x nedēļā
- C. 5x nedēļā
- D. Nenodarbojos ar sportiskām aktivitātēm

4. Vai gatavošanās volejbola sacensībām ir fiziski grūta?

- A. Pilnīgi piekrītu
- B. Piekrītu
- C. Nepiekrītu
- D. Pilnīgi nepiekrītu

5. Vai katrā nodarbībā/treniņā, cenšaties vienmēr izdarīt visu ko spējat?

- A. Pilnīgi piekrītu
- B. Piekrītu
- C. Nepiekrītu
- D. Pilnīgi nepiekrītu

6. Vai vienmēr ir viegli komunicēt ar saviem komandas biedriem?

- A. Pilnīgi piekrītu
- B. Piekrītu

C. Nepiekrītu

D. Pilnīgi nepiekrītu

7. Vai spējat uzņemt kritiku no komandas biedra?

A. Pilnīgi piekrītu

B. Piekrītu

C. Nepiekrītu

D. Pilnīgi nepiekrītu

8. Vai spējat uzņemt kritiku no trenera/skolotāja?

A. Pilnīgi piekrītu

B. Piekrītu

C. Nepiekrītu

D. Pilnīgi nepiekrītu

9. Vai disciplīnai sagatavošanas procesa un sacensību periodā ir liela nozīme, lai sasniegtu labus rezultātus?

A. Pilnīgi piekrītu

B. Piekrītu

C. Nepiekrītu

D. Pilnīgi nepiekrītu

10. Vai pēc zaudētām spēlēm analizējat savas kļūdas un koncentrējaties nākamajai spēlei?

A. Pilnīgi piekrītu

B. Piekrītu

C. Nepiekrītu

D. Pilnīgi nepiekrītu

11. Vai izšķirošajos spēles brīžos varat uzņemties iniciatīvu?

A. Pilnīgi piekrītu

B. Piekrītu

C. Nepiekrītu

D. Pilnīgi nepiekrītu

12. Vai esat gatava vienmēr uzmundrināt savus komandas biedrus?

A. Pilnīgi piekrītu

B. Piekrītu

C. Nepiekrītu

D. Pilnīgi nepiekrītu

13. Vai Jūsu izvēlētais kolektīvs ir draudzīgs?

- A. Pilnīgi piekrītu
- B. Piekrītu
- C. Nepiekrītu
- D. Pilnīgi nepiekrītu

14. Izcīnot augstas vietas sacensībās, parādās lielāka vēlme trenēties?

- A. Pilnīgi piekrītu
- B. Piekrītu
- C. Nepiekrītu
- D. Pilnīgi nepiekrītu

15. Vai sacensībās un treniņos baidāties pieļaut kļūdas?

- A. Pilnīgi piekrītu
- B. Piekrītu
- C. Nepiekrītu
- D. Pilnīgi nepiekrītu

16. Vai sacensību periodā dariet visu, lai sasniedzamais rezultāts būtu pēc iespējas labāks?

- A. Pilnīgi piekrītu
- B. Piekrītu
- C. Nepiekrītu
- D. Pilnīgi nepiekrītu

Paldies par atsaucību!

INTERVIJA

Intervija paredzēta Latvijas Universitātes sporta un veselības mācības skolotāja studiju programmas studenta Rolanda Plēsnieka diplomdarba izstrādei: "Skolēnu personības pozīcijas veidošanās volejbola sacensībās." Izstrādātā intervija ir anonīma, tās dati tiks izmantoti diplomdarba ietvaros!

1. Cik ilgi Jūs strādājat par skolotāju/treneri?

.....

2. Kādi skolēnu personību tipi sastopami visbiežāk, ekstravertie vai intravertie?

.....

.....

.....

3. Kā saskarsme, ar dažādiem personību tipiem, ietekmē Jūsu darbu?

.....

.....

.....

4. Kas ir tās lietas, kuras ļauj Jums nodibināt veiksmīgu kontaktu ar skolēniem?

.....

.....

.....

5. Nosauciet, Jūsprāt, galvenos faktoros, kas ietekmē skolēnu attieksmi pret sportu?

.....

.....

.....

6. Kādas metodes izmantojat, lai saliedētu komandas kolektīvu?

.....

.....

.....

7. Cik bieži sanāk novirzīties no stundas/treņa izvirzītajiem mērķiem un uzdevumiem, kas to ietekmē?

.....
.....
.....

8. Vai skolēnus ir viegli jeb grūti motivēt iesaistīties papildus sporta nodarbībās (treniņos)? (Pamatojiet)

.....
.....
.....

9. Kādi skolēnu personību tipi, Jūsaprāt, ir vispiemērotākie, lai startētu volejbola sacensībās?

.....
.....
.....

10. Kādas metodes pielietojāt, lai mentāli sagatavotu skolēnus volejbola sacensībām?

.....
.....
.....

11. Vai uzskatiet, ka skolēni spēj novērtēt skolotāja/trenera ieguldīto darbu? (Pamatojiet)

.....
.....
.....

12. Kāds ir Jūsu darba moto?

.....
.....
.....

VOLEJBOLA SACENSĪBU PEDAGOĢISKAIS NOVĒROJUMS

Kritēriji	Rādītāji	Līmeņi			Skolēns nr.	Piezīmes
		1.	2.	3.		
saskarsmes prasmes ar komandas biedriem	Prasme uzmundrināt, iedrošināt	Neprot	Daļēji	Prot		
	Prasme uzklausīt	Neprot	Daļēji	Prot		
	Prasme izteikt vērtējumu	Izsaka savu, neuzklausa komandas biedru.	Izsaka savu, dažreiz uzklausa komandas biedru	Izsaka savu pēc komandas biedra uzklausišanas		
	Prasme pieņemt atšķirīgus viedokļus	Nekad	Dažreiz	Vienmēr		
Uzvedības prasmes	Uzvedība pirms sacensībām	Vieglprātīga	Ne vienmēr uzvedība ir adekvāta	Apzinās sacensību nopietnību		
	Uzvedība sacensību laikā	Vieglprātīga	Ne vienmēr uzvedība ir adekvāta	Atbilstoša sacensībām		
	Uzvedība pēc sacensībām	Vieglprātīga	Ne vienmēr uzvedība ir adekvāta	Apzinās sacensību nopietnību		
Attieksme	Pret komandas biedriem	Vienaldzīga	Apmierinoša	Pozitīva		
	Pret pedagogu	Vienaldzīga	Apmierinoša	Pozitīva		
Atdeve	Fiziskā	Nepietiekama	Apmierinoša	Ļoti laba		
	Emocionālā	Neatbilstoša	Apmierinoša	atbilstoša		
Skolēnu sadarbība ar pedagogu	Prasme pieņemt kritiku	Nespēj	Dažreiz	Vienmēr		
	Prasme uzklausīt	Nespēj	Dažreiz	Vienmēr		
	Prasme novērtēt	Nespēj	Dažreiz	Vienmēr		

Diplomdarbs „Skolēnu personības pozīcijas veidošanās volejbola sacensībās”
izstrādāts LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie
informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: _____ Datums: _____

Rekomendēju/nerekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītājs: _____ Datums: _____

Recenzents: _____

Darbs iesniegts _____ Datums: _____

Dekāna pilnvarotā persona: metodiķe Jevgēnija Ivanova

Darbs aizstāvēts bakalaura gala pārbaudījuma komisijas sēdē _____

Komisijas sekretāre: _____ Paraksts: _____