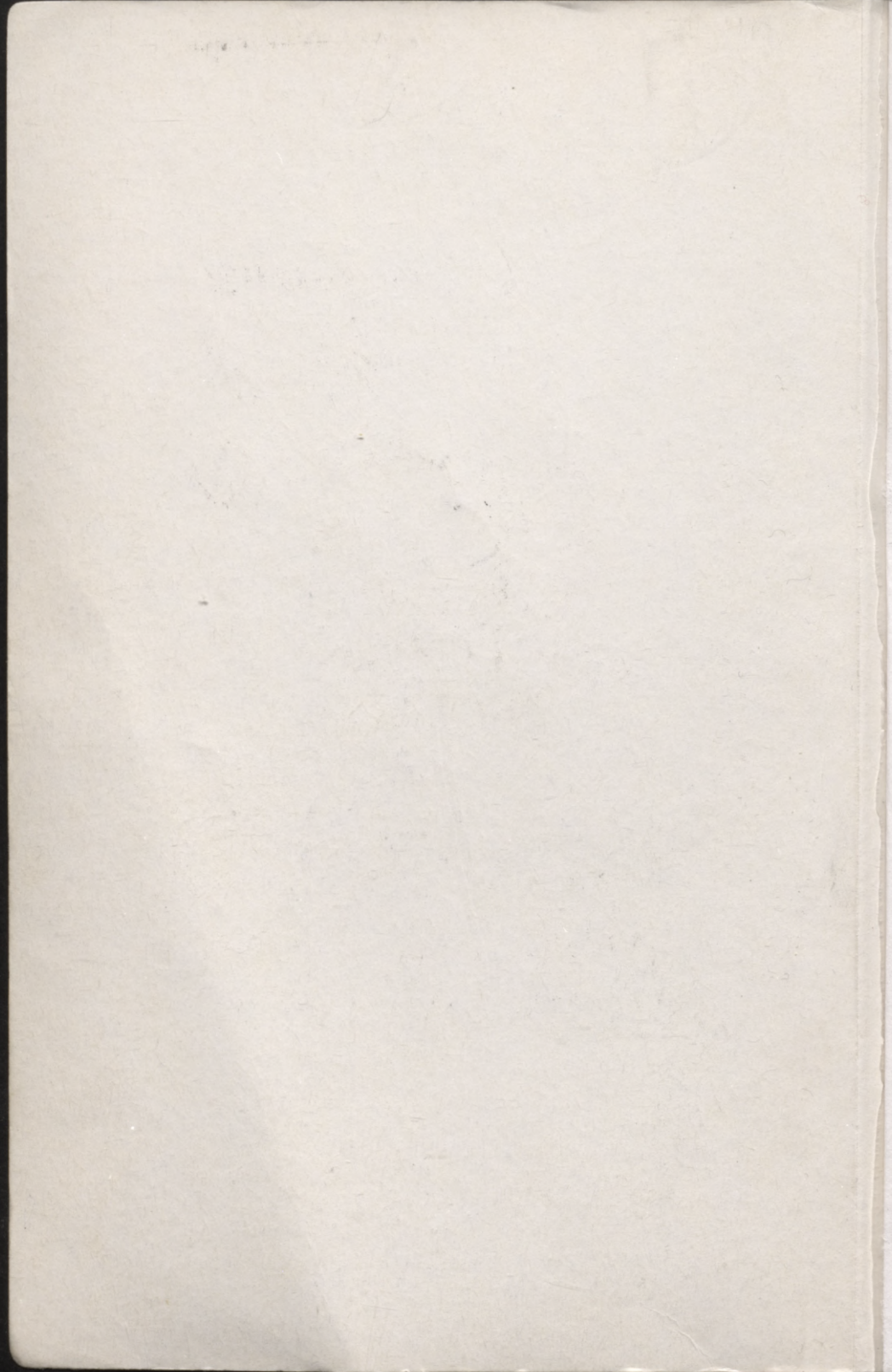


RASMA JANSONE

SPORTA
IZGLĪTĪBA
SKOLĀ

MAZĀ
PEDAGOGISKĀ
BIBLIOTĒKA

TEORIJA PIEREDZE



L 2000-3
32

L
37

Rasma Jansone

SPORTA IZGLĪTĪBA SKOLĀ

Materiāls skolotāju un studentu tālākizglītbai

Latvijas Nacionālā
BIBLIOTĒKA

~~2000-824~~

0300035822

Sirsnīgi pateicos par sadarbību profesorei Aino Kuzņecovai,
docentei Baibai Smilai, sporta skolotājām Ingai Liepiņai un Elgai
Siliņai.

Recenzenti:

Dr. paed., profesors Leonards Žukovs

Dr. paed., profesors Uldis Švinks

Redaktore:

Rita Cimdiņa

Dizains & izstrāde:

«MAKETS»

© Rasma Jansone

© RaKa, 1999

ISBN 9984-142-5

SATURS

I

Kā sabiedrība laikmetu lokos vērtēja fizisko audzināšanu cilvēka personības tapšanas procesā	5
Fiziskā audzināšana un skolēna personība	15
Personības raksturojums saistībā ar fiziskajām aktivitātēm	18
Fizisko aktivitāšu bioloģiskais pamatojums	22
Sporta pedagoga un skolēna mijiedarbība	27
Teorētiskie pamati sportam skolā	37
Izglītība mainīgajā pasaulē	37
Fiziskā audzināšana vispārējās izglītības sistēmā	39
Fiziskās audzināšanas principi skolā	45
Kāpēc skolā nepieciešamas sporta stundas?	50
Sporta stundas teorētiskie pamati	53
Stundas saturs un stundas uzbūves galvenās likumsakarības	56
Sporta stundas uzdevumi	63
Skolotāja sagatavošanās stundai	70
Stundu tipi	72
Sporta stundas pedagoģiskā vērtēšana	75

II

Sāksim izglītot skolēnus 21. gadsimtam!	84
Kas ir metode	88
Fiziskās audzināšanas metodika sākumskolā	90
Kāpēc sākumskolā nepieciešama fiziskā audzināšana	90
Fiziskie vingrojumi veselībai un fiziskai attīstībai	91
Kustību prasmju un iemaņu mācīšanas secība	95
Uzmanības un stājas vingrojumi sākumskolā	96
Kādas fiziskās īpašības jāattīsta sākumskolas bērniem	103
Fiziskās audzināšanas metodikas pamati sākumskolā	114
Sākumskolas sporta stundu uzdevumu piemēri	116
Sižetiskas sporta stundas 1. klasei apraksts	119
Uzmanības un stājas vingrojumi sākumskolā	121
Teorētisko zināšanu saturs par sportu sākumskolā	145

III

Fiziskās audzināšanas metodika pamatskolā	165
Mērķtiecīga fiziskās audzināšanas procesa veidošana pamatskolā	167

Sporta stundu mācību satura plānošana pamatskolā	171
Izglītojošo un veselību veicinošo uzdevumu piemēri	174
Fizisko īpašību attīstīšana pamatskolā	188
Stundas organizācijas ieteicamie varianti	192
Stundas konspēkta piemēri	197
Vingrinājumi roku muskulatūrai	205

IV

Fizisko aktivitāšu nepieciešamība vidusskolēniem	206
Fiziskās audzināšanas metodika vidusskolā	206
Fiziskās audzināšanas standarts vidusskolā	210
Kā izvēlēties stundu uzdevumus	216
Ieteicamie sporta stundu uzdevumi	220
Izglītības kvalitātes vērtēšana sporta stundās	225
Apļa treniņš sporta stundās vidusskolā	230
Apļa treniņa variantu paraugi	239
Sporta stundas profesionālās vērtēšanas ieteicamie pārametri	244
Testi fizisko īpašību un funkcionālo spēju kontrolei	249
Teorētisko zināšanu par sportu saturs vidusskolā	258

V

Kā skolēni vērtē fiziskās aktivitātes vidusskolā	271
Literatūra	282

KĀ SABIEDRĪBA LAIKMETU LOKOS VĒRTĒJA FIZISKO AUDZINĀŠANU CILVĒKA PERSONĪBAS TAPŠANAS PROCESĀ

Lai izprastu, kā mūsdienu sabiedrība nokļuva līdz izpratnei par fiziskās audzināšanas nozīmi personības tapšanā, ieskatīsimies vēsturē.

Fiziskās audzināšanas pirmsākumi meklējami pirmatnējā sabiedrībā. Tā izpaudās un guva attīstību tādās sabiedrības darbības jomās kā

- bērnu fiziskā audzināšana,
- jauniešu militārā sagatavošana,
- vingrinājumu izpildē ar higiēnisku un ārstniecisku nozīmi,
- rotaļās, spēlēs,
- dažādās sacensībās un rituālos.

Fiziskās aktivitātes kā specifiskas cilvēku sabiedriskās darbības veidojās ilgstošā laika periodā pirms Kristus dzimšanas. Šajā laikā parādījās mešanas rīks ar kaula uzgali. Lielu dzīvnieku medības lika pilnveidot medību rīkus no koka nūjas līdz savdabīgam šķēpam. Cilvēks atklāja, ka ar dažādiem mešanas paņēmieniem, lietojot atšķirīgu spēku, var precīzāk trāpīt dzīvniekiem. Tādējādi instinktīvās darbības, kuras bija saistītas vairāk ar aizsardzību, cilvēks sāka aizstāt ar precīzākām, noteiktākām darbībām (tas notika daudzu tūkstošu gadu garumā).

Pirmās civilizācijas radās četrās Āzijas un Āfrikas lielo upju ielejās. Sabrūkot pirmatnējai sabiedrībai, veidojoties apmetnēm, būtiskas kļuva jāšanas prasme, cīņa uz zirga, smagumu celšana, dejas, joga tipa vingrinājumi. Sabiedrības attīstības gaitā veidojās arī cilvēka personības izpratnes tēls, – cilvēks ar pārdabisku spēku un garīgām spējām, gatavs cīņai un ienaidnieka uzveikšanai:

Hērakls, Prometejs, Ahillejs - grieķiem, Ozīriss - ēģiptiešiem – tie ir ne tikai fiziski spēcīgi dievi, spējīgi cīņai ar dabas spēkiem un dažādiem uzbrucējiem. Pirmatnējās sabiedrības fiziskās audzināšanas ideāls saglabājās no 8. gadu tūkstoša p.m.ē. līdz Romas impērijas sabrukumam.

Fizisko vingrojumu izpildei nepieciešams brīvs laiks. Bioloģiskās vajadzības pēc kustībām var būt apmierinātas darba procesā vai tam gatavojoties, vai piedaloties rotaļās, spēlēs, inscenējumos, rituālos.

Kopumā pirmatnējā sabiedrībā valdīja uzskats, ka cilvēka pilnību veido garīgo un fizisko spēju kopums. Lai kļūtu par pilntiesīgiem sabiedrības locekļiem, jauniešiem jāveic sarežģīti pārbaudījumi, jāattīsta prāts un griba.

Austrumu tautu filozofija vairāk pievērsta cilvēka iekšējai pasaulei, tai raksturīga ticība gara spēkam un fiziskai pilnībai kā personību raksturojošiem faktoriem.

MEZOPOTĀMIJA – CIVILIZĀCIJAS ŠŪPULIS

Mezopotāmijā – Tigras un Eifratas vidusteces un lejteces baseinā – jau ilgi pirms Kristus dzimšanas jauniešu militārās sagatavošanas rituāli tika nomainīti ar nopietnu organizētu fiziskās sagatavošanas procesu, kurā kā vadošās fiziskās aktivitātes ietilpa

- loka šaušana,
- jāšana,
- peldēšana,
- izbraucieni ar kaujas ratiem,
- medības,
- paukošana,
- dejas ar ieročiem.

Otrā Divupes valstu fiziskās audzināšanas procesa īpatnība bija reliģisko rituālu un maģisko ierobežojumu ietekme uz fiziskām aktivitātēm. Fiziskā audzināšana tādējādi nespēja pilnībā kalpot ārstniecībai, kara mākslai, tā tika pakļauta reliģiskiem ierobežojumiem.

Trešā īpatnība sakņojās atšķirībās starp diviem ražošanas veidiem.

Jāatzīmē, ka Divupes tautām bija raksturīga individuālā ražošana un fiziskajā audzināšanā dominēja stingri izveidojušās pirmatnējās sabiedrības tradīcijas.

ŠUMERU PILSĒTVALSTIS

Tās pamatiedzīvotājiem šumeriem jau 4. gadu tūkstoši p.m.ē. bija pazīstama māksla, rakstība, kalendārs. Turpināja attīstīties fiziskā audzināšana.

Būtisks pavērsiens fiziskajā audzināšanā šumeru valstiņās notika 2. g.t.p.m.ē., kad izgudroja kaujas ratus.

Tas radis atspoguļojumu pirmajā metodiskajā līdzeklī par zirgu treniņu - Kinkuti "Treniņa grāmata", 1360. g.p.m.ē.

Persiešu kultūrā saglabājušies raksti, ka persi mācīja bērnus vecumā no 7 - 16 gadiem speciālos audzināšanas namos. Viņi nodarbojās ar cīņu, jāšanu, skriešanu, mešanu, šaušanu ar loku. Vēlāk tie pārveidojās par spēka attīstīšanas namiem. To pastāvēšanā meklējami skolas fiziskās audzināšanas pirmsākumi (L.Kūns).

Pazīstams ir Mezopotāmijas eposs par Hilgamešu, kurā slavināts spēks, veiklība rīkoties ar ieroci.

SENĀ ĒGIPTĒ

Šajā valstī par fizisko aktivitāšu lielu popularitāti liecina tas, ka pat valdnieku ievēlēšana bija saistīta ar dažādām fiziskām aktivitātēm. Vēlāk valdnieku velēšanās skrējienu nomainīja cīņa, veiklības vingrinājumi, akrobātiskie vingrinājumi, medības. Arheoloģiskie izrakumi un zīmējumi liecina, ka fiziskos vingrinājumos veltī meklēt maiguma un jūtīguma motīvus. Roku kustības atgādina airēšanu, cīņu, vingrošanu, bet ne dejošanu. Sieviešu figūras ir ļoti līdzīgas vīriešu figūrām. Laika posmā no 2050- ap 1700 p.m.ē. Ēģiptē fizisko sagatavotību, ar kuru sākotnēji nodarbojās tikai bagātie, sāka izmantot dažādās ierēdņu sapulcēs. Ēģiptē veidoja mācību iestādes, kurās gatavoja tempļu dejojotājas, grāmatās par viesu uzņemšanu bija speciālas nodaļas, kā izklaidēt viesus ar akrobātiskiem un deju vingrinājumiem. Resnums tika uzskatīts ne tikai par nepilnību, bet arī stulbuma pazīmi.

SENĀ INDIJA

mums asociējas ar jogas vingrinājumiem. Jogas tipa vingrinājumi aprakstīti pirmajās filozofiskajās un reliģiskajās grāmatās. Par jogas sistēmas pamatlicēju uzskata indiešu prātnieku Patandžali.

Sanskritu valodā *joga* nozīmē saistījumu, koncentrēšanos. Tās ētiskais uzdevums ir ar fiziskiem un psiholoģiskiem vingrinājumiem saliedēt dvēseli ar pasaules garu un iegūt "pašapziņas svētlaimi" (LIE, 4.sēj., 493.lpp.). Jogas sistēmas raksturīgās apakšsistēmas:

- hatha – fiziskā sistēma;
- rādža – vērsta uz garīgo pilnveidošanos, attīstīt spēju atminēt citu domas;
- džnana – intelekta, domāšanas pilnveidošana;
- karma – likteņnosacītība;
- bhāti – nostiprina reliģisko ticību;
- mantra – pašizziņa ar meditāciju.

Jogas teorija māca, ka cilvēks ir samazināta visuma kopija, kurā atrodas septiņi viens virs otra novietoti centri.

No zemākā - čūskas spēka centra - cilvēkam izpildot fiziskus un garīgus vingrinājumus, spēks pārvietojas uz augstāko punktu, kurā tiek sasniegts pilnīgs līdzsvars ar apkārtējo pasauli.

Visas jogas sistēmas mērķis ir individuālā psihiskā un fiziskā veselības stiprināšana ar dievišķā spēka palīdzību. Galvenais ir mācēt uztvert šo augsto dievišķo spēku.

SENĀ ĶĪNA

Pirmās teorētiskās atziņas par fiziskām aktivitātēm, par sistematizētiem ārstnieciskajiem vingrinājumiem, rituālām un kaujas dejām un sāpju noņemošu masāžu var atrast grāmatā "Konsu".

Savu uzplaukumu seno ķīniešu fiziskā audzināšana sasniedza Džou dinastijas valdīšanas laikā (9. - 3. g.t.p.m.ē.).

Šajā laikā izveidojās skolas, kurās skolēni apguva pasīvās (iekšējās koncentrēšanās) un aktīvās ārējās kustības. Sistēmas pamatā bija atbrīvošanās no nepilnībām, lai sasniegtu augstāku attīstības līmeni (pasaules izvēlēto limeņi). Dao mācību principi ierakstīti grāmatā "Laodzi" (6. - 5. g.t.p.m.ē.). Laodzi ir filozofijas virziena *daoisms* pamatlicējs. Viņš uzskatīja, ka līdzsvars tiek uzturēts ar enerģiju *či*, kura dalās pretējos spēkos "īņ" un "jan". Cilvēka veselīgu dzīvesveidu nosaka šo abu spēku harmonija. Darbību var regulēt ar elpošanas, tonizējošiem, nomierinošiem vingrinājumiem un masāžu. Tādā veidā cilvēks jau no agras bērnības var nostāties uz pilnības un tikumības ceļa.

Pēc Senās Ķīnas izcilā filozofa Konfūcija mācības, cilvēkā ir tieksme pēc miesas baudām un vienlaikus - garīgās, sirds tieksmes. Arī Senās Indijas vēdāntas filozofija un budisma mācība pasvītro cilvēka iekšējās pasaules kopšanas svarīgumu, tādējādi norādot ceļus, kā apziņu atbrīvot no neziņas, kā pilnveidot garu un ķermeni, lai brīvība nepārvērstos izlaidībā un dzīve – haosā. Liela nozīme ir klusumam, visu psihs rezervju aktivācijai, visu cilvēka potenču izmantošanai, līdz pēdējai robežai koncentrēta enerģija, lai paplašinātu apziņu un ļautu veikt cilvēka kosmiskās pilnveides uzdevumu. Kaut arī ķermenis ir tikai kalps, tomēr tas ir labi fiziski attīstīts un vesels kalps, kas neliek nekādus šķēršļus cilvēka personības darbībai un harmoniskai attīstībai. Arī jogas mācībā norādīts, ka pilnvērtīgi nodarboties ar jogu varēs tas, kura ķermenis vienmēr būs labā funkcionālā stāvoklī.

FIZISKĀ AUDZINĀŠANA SENAJĀ GRIEKIJĀ

Egejas kultūrā (Krētas - Mikēnu kultūrā) 3.-2. g.t.p.m.ē. augstākā fiziskās audzināšanas pakāpe bija akrobātiskās kulta spēles ar vērsi.

Homēra laiks.

Šo periodu dēvē arī par militārās demokrātijas periodu.

Viens no cilvēkiem, kas visvairāk ietekmēja grieķu reliģiskos uzskatus un mācības, bija dzejnieks Homērs, kas, iespējams, dzīvoja 8. gs.p.m.ē. Par Homēra dzīvi nekas nav zināms. Legenda vēsta, ka viņš bijis akls klejojošs dzejnieks un dzīvojis novadā, kas atrodas mūsdienu Turcijas teritorijā. Viņu uzskata par divu ievērojamāko eposu "Iliāda" un "Odiseja" autoru.

Homēra aprakstu par godu bojā gājušam Patroklam var uzskatīt par pirmo sporta reportāžu pasaulē (L.Kūns).

Šajā periodā mainās ķermeņa novērtējums. Homēra varoņiem piemīt vienīgi ķermeniski tikumi, galvenā vērtība ir spējai uzveikt pretinieku fiziski. Homērs tikumību identificē tikai ar fizisko pilnību un atsevišķām ķermeņa īpašībām, kuras ir labas tikai tad, ja ir spēcīgas un milzīgas.

Klasiskais periods.

Grieķu klasiskās kultūras fonā ir brīvs grieķis, kuram jāattīsta sevi garīgi, fiziski, jāprot sevi novērtēt. Apollona tempļa frontonu Delfos rotā uzraksts: "Pazīsti pats sevi. Nekā pārmērīga." Tas

nozīmēja ķermeņa skaistuma, saprāta, iegrožotu jūtu un jūtu iedvesmota saprāta harmoniju.

Klasiskajā periodā izveidojās antīkā vingrošana.

Vingrošana (grieķu vārds - atkailināts), jo vingrojumus vieglāk bija izpildīt kailam, kā arī reliģiskie ticējumi vēstīja, ka drēbes mazina cilvēka fiziskās spējas.

Antīkā vingrošana sastāvēja no trīs daļām:

1. Kustību rotaļas bērniem līdz 7 gadiem ar bumbu, apli, šķēpa mešana, skriešana, veiklības vingrojumi.
2. Palestra - vingrojumi, kuri saistīti ar cīņu. Palestas ir pirmās cīņu zāles, kuras uzcēla 8. gs., jo agrāk pastāvēja tikai atklātie laukumi. Fiziskās sagatavošanas pamatā bija komplekss vingrinājumu kopums (pentatlons):
 - 1) skrējiens 192 - 196 m;
 - 2) tāllēkšana ar hantelēm;
 - 3) diska mešana;
 - 4) šķēpa mešana;
 - 5) cīņa.

Tam vēl pievienojās tuvcīņas, dūru cīņas, akmeņu mešana. Palestā mācīja arī skriešanu ar ieročiem, jāšanu, loka šaušanu, peldēšanu un airēšanu.

3. Orhestrika sastāvēja no rituālām dejām, mākslas kustētis, rituāliem un vingrojumiem veiklības attīstīšanai. Šeit ietilpa arī spēles ar bumbu, akrobātiskie vingrinājumi, teātra un kaujas dejas. Senie zīmējumi atspoguļo nevis vingrinājumu procesu, bet saturu. Spēles ar bumbu liecina, ka tās bija individuālas.

Uz spēļu, palestras un orhestrikas pamata veidojās arī grieķu fiziskās pilnības ideāls (kalogātija).

Kalogātija fiziskajā audzināšanā iekļāva skaistuma un labā izpratni, kuru reducēja uz vīrieša spēku.

Grieķu antīkajai vingrošanai ir būtiska nozīme pasaules fizisko audzināšanas sistēmu veidošanā.

Grieķijā pirmo reizi sporta vēsturē jaunās paaudzes fiziskā audzināšana notika kompleksi, pievēršot uzmanību vienlaikus fiziskai un garīgai pilnveidošanai. Tai bija četri galvenie uzdevumi:

- higiēniskais;

- militārais;
- estētiskais;
- tikumiskais.

RELIGIJAS UN ĶERMEŅA KULTŪRAS SAVSTARPĒJĀS ATTIECĪBAS VIDUSLAIKOS

Galvenā problēma, kas bija jārisina viduslaiku zinātniekiem, saistījās ar divu kultūru - antīkās un kristīgās - saskaņošanu.

Fiziskā sagatavotība tika noliegta un nebija iekļauta nevienā no kristietības svētku ceremonijām. Līdz ar to tika liegti pamati tās legālai attīstībai un panākta tās darbības lauka samazināšanās. Pedagoģiskajās iestādēs, kas darbojās baznīcas vadībā, atcēla fiziskās audzināšanas nodarbības, kā arī higiēnisko audzināšanu. Tika aizmirsti antīkie audzināšanas principi, un ilgu laiku neņēma vērā bērnu un pārejas vecumu. Tika noniecināta bērnu kustību rotaļu loma. Vēl vairāk, tās uzskatīja par grēka avotu, kas attur no domāšanas.

Dvēseles un ķermeņa attiecības ir šādas:

- pirmkārt, tie ir nesaraujami saistīti, jo veido vienu cilvēku. Tie abi ir radīti, un šķirt tos var tikai nāve;
- otrkārt, dvēsele un ķermenis ir atšķirīgi, jo dvēsele veido personības centru, bet ķermenis - perifēriju. Tāpēc ķermeņa uzdevums ir asistēt dvēselei, sekot tai, neizvirzot sevi priekšplānā;
- treškārt, dvēseles un ķermeņa attiecībām ir jābūt reglamentētām. Dvēsele izšķiras - ķermenim jāseko, dvēsele vada - ķermenim jākalpo. Saskaņā ar kristietību cilvēks ir ķermenis, kas kalpo dvēselei.

FIZISKĀ AUDZINĀŠANA BRUŅINIEKU IZGLĪTĪBAS SISTĒMĀ

Bruņinieku sistēma bija tā laika armijas kodols, izpildītājs visā Rietumeiropā. Ātrumam un veiklībai netika pievērsta īpaša vērtība. No bruņinieku turnīriem pilnīgi tika izslēgtas spēles ar bumbu, skriešana ar ieročiem, cīņas dejas, kas bija slavenas antīkajā pasaulē. Bruņinieks bija gatavs, kalpojot baznīcai, izmantot zobenu. Bruņinieku militārā nozīme gadsimtu mijā mainījās. XVI gs. plaši ieviesās jauni karošanas līdzekļi - lielgabali, šau-

jamieroči –, kas kļuva par pamatu, lai veidotu jaunas militārās stratēģijas un jauna tipa armiju.

Bruņinieku audzināšanas sistēma.

Kopumā tā veidoja trīs septiņu gadu ciklus. Pirmos 7 dzīves gadus bērni auga mātes uzraudzībā. Viņu sistemātiskā audzināšana sākās no septiņu gadu vecuma. Tas bija pāža cikls, kurā līdz 14 gadu vecumam galvenais mērķis bija apgūt galma manieres. Audzināšanas programmā bija iekļauta pieklājīgas uzvedības kultūra, iepazīšanās ar galma rotaļām, muzikālā izglītība un valodu zināšanas. Galma manieres tika mācītas gan ziemā, gan vasarā, gan zēniem, gan meitenēm.

Nākamais audzināšanas cikls, ieroču nesēja (vasaļa) cikls, ilga no 14. līdz 21. gadam. Fiziskās sagatavošanas sastāvdaļa bija jauniešu piedalīšanās medībās. Nākamajiem bruņiniekiem organizēja speciālus mācību turnīrus -tirocīnijas. Mācību turnīrus rīkoja diezgan bieži, apmēram reizi divās nedēļās.

Viss mācību process bija veidots, lai topošie bruņinieki apgūtu septiņas visnepieciešamākās fiziskās prasmes:

- 1) jāt, ātri apsedlot zirgu, jāt riksī un galopā, jājot pacelt priekšmetus no zemes;
- 2) peldēt un nirt;
- 3) šaut ar loku un arbaletu;
- 4) uzrāpties pa stieni un virvi;
- 5) cīnīties turnīros, dot triecienu ar pīķi un cīnīties tjustā (divcīņā);
- 6) cīnīties divcīņā un paukoties;
- 7) labi dejojot, galanti uzvesties un spēlēt šahu.

RENEŠANSE (14.-16.gs.)

Šajā periodā notika atmoda visās zinātņu nozarēs.

Ideāls bija vispusīgi attīstīts cilvēks, skaists ķermenis vienmēr ir proporcionāli veidots.

Renesanses laikmetā apvienojās skaistuma jēdziens, izpratne par labo un cilvēka intelektuālā virzība - tā kopumā varam raksturot humānisma ideoloģiju. Tās pamatā ir ideja mīlēt sevi un visus cilvēkus uz pasaules, nemocīt sevi askētiskos pasākumos un neatteikties no pasaules baudām. Renesanses periodā veidojās skolas ar jaunām mācību un audzināšanas metodēm.

Vittorino da Feltrē.

Viņš radīja skolu priekam, uzskatot, ka skolā jārada prieks visiem bērniem. Tomēr viņš bija arī augstas militārās sagatavotības aizstāvis, īpaši pievēršot uzmanību jāšanas un paukošanās prasmēm un iemaņām. Bērnu fiziskās audzināšanas pamatā Vittorino da Feltrē akcentēja rotaļas un spēles, jautājumus par higiēnu un ārstnieciskiem vingrinājumiem.

Pretēju uzskatu paudējs bija **Merkuriālis**. Viņš neatzina ne atlētiskus vingrinājumus, ne jebkādus citus fiziskos vingrinājumus, kuri rada piepūli (L.Kūns).

Mišels de Montēns savukārt pievērsa uzmanību cilvēka formai, kurā apvienojas garīgais un fiziskais.

Jauno laiku pedagogu (17.gs.) uzskati turpināja renesanses pedagogu idejas. Īpaši jāatzīmē **Jana Amosa Komenska** izstrādātais nolikums, kāpēc bērnu dzīvē nozīmīga vieta iedalāma rotaļām un spēlēm.

J. Komenskis uzskatīja, ka

- tikai spēlēs ir iespējamās daudzveidīgas kustības;
- spēle dod iespēju relaksēties, un tajā nav jāievēro subordinācija, bet tikai spēles noteikumi;
- spēlei un rotaļai ir sabiedriska raksturs un nozīme;
- spēles sacensību raksturs vispirms veicina uzvaru pār sevi;
- spēlē jāievēro noteikumi, kas māca savaldīties un audzina raksturu;
- spēli vienmēr limitē laiks.

Renesanses humānisti veicināja Grieķijas ideālu atdzimšanu sabiedrībā un sportā:

- bērnam ir būtiska loma sabiedrībā, ar bērnu nedrīkst apieties pavirši, neievērojot viņa intereses;
- veselība, dabas un skaistuma izpratne ir sabiedrības virzītājspēki;
- uzsver cilvēka nepieciešamību attīstīt sevi vispusīgi.

LATVIJĀ

Latvijā filozofi 20. un 30. gados savos darbos akcentēja garīgās un fiziskās darbības mijiedarbību.

Tā, piemēram, Jēkabs Osis, Pēteris Zālīte, Pauls Dāle, Pauls Jurevičs, Teodors Celms un Zenta Mauriņa pievērsās cilvēka personības kā veseluma izpētei, iztīrājot arī jautājumu par garīgā un fiziskā mijiedarbību un savstarpējo sakarību.

J.Osis uzskatīja, ka personība ir garīgās substances pamatvienība, kuras nesējs ir ķermenis.

P.Jurevičs cilvēku dēvē par tieksmju būtņi. Cilvēks apzinās savas tieksmes, un tieši tieksmēs, pēc viņa domām, izpaužas personības radošā aktivitāte.

Z.Mauriņa pārstāv "dzīves filozofijas" novirzienu. Analizējot dzīves jēgas būtību, viņa norāda uz gara un ķermeņa aktivitātēm un pati ar savu dzīvi ir apliecinājusi, ka par spīti slimībām, pastāvīgām sāpēm ķermenī gars palīdz panest visu un turpināt dzīvot pilnvērtīgu, radošu dzīvi (A.Kuzņecova).

Mūsdienu latviešu filozofs **Augusts Milts** atzīst, ka gars raksturīgs vienīgi cilvēkam, turklāt dzīvojot ne bioloģiski un intuitīvi vien, bet apzināti uztverot un virzot dzīvi. Pēc viņa domām, gars ir emocionālās un intelektuālās attieksmes veidojums pret pasauli un dzīvojamo dzīvi. Gars atklājas aktīvā pārdzīvojumā, bezgala daudzās dzīves izpausmēs, kas neatrodas ciešā kopsakarā ar dzīvības uzturēšanu, bet kas ļauj to uztvert visā tās krāsainībā, bagātībā un darboties tajā pēc iespējas pilnvērtīgāk.

FIZISKĀ AUDZINĀŠANA UN SKOLĒNA PERSONĪBA

Cilvēka attīstība un viņa personības tapšanas un veidošanās process notiek ārējo un iekšējo, vadāmo un nevadāmo faktoru ietekmē.

Attīstība ir cilvēka fiziskās, intelektuālās un tikumiskās izaugsmes process un aptver visas kvantitatīvās un kvalitatīvās iedzimto un iegūto īpašību pārmaiņas.

Attīstība pirmām kārtām ir kvalitatīvas pārmaiņas organismā un cilvēka psihē.

Attīstības procesā cilvēks iesaistās dažādos darbības veidos, parādot sev iekšēji piemītošu aktivitāti rotaļās, darbā, mācībās.

Audzinašana ir ļoti svarīgs faktors, kas būtiski ietekmē cilvēka personības veidošanos. Tomēr tās iedarbības spēks ir atkarīgs no daudziem apstākļiem, un tās nozīme attiecībā uz vides un iedzimtības ietekmi nav vienāda.

Mūsdienās fiziskā audzināšana ir vispārējās audzināšanas sastāvdaļa. Tās mērķis ir stiprināt cilvēka veselību un nodrošināt viņa pareizu fizisko attīstību. Integrējoties ar intelektuālo, tikumisko, estētisko, ekoloģisko un darbuzzināšanu, fiziskā audzināšana sekmē personības vispusīgu attīstību.

Fiziskā audzināšana, protams, aptver ne jau visu šo procesu, bet tikai tās bērnu attīstības sfēras, kas tiek iekļautas sociāli organizētā darbībā.

Fiziskā audzināšana ir svarīgākais veselības nostiprināšanas priekšnoteikums. Bez tās nav iespējama pilnvērtīga, laimīga dzīve, radošā darba prieks, savu spēju un dotību pilnīga attīstība.

Fiziskā audzināšana ir visciešākā veidā saistīta ar intelektuālo audzināšanu, jo intelektuālo attīstību, cilvēka garīgā stipruma, viņa izziņas spēku un spēju attīstību lielā mērā nosaka cilvēka veselības stāvoklis.

Arī A. Dauge gadsimta sākumā pauda ideju, ka bez fiziskās audzināšanas nav iespējama harmoniska personības attīstība. Tā reizē ar cilvēka organismu attīsta arī garu, intelektu, gribu, uzņēmību, personīgā goda izjūtu, drosmi, arī estētisko gaumi. Viņš uzskatīja, ka pedagogam skolēnos jārada doma, lai katrs būtu

atbildīgs par savu ķermeni. Fiziskajā audzināšanā pedagoga ārienei un stājai jābūt paraugam, lai skolēnos rastos pareizs priekšstats par fiziskās audzināšanas un sporta nozīmi veselības nostiprināšanā. Fiziski vāja tauta nevar būt garīgi spēcīga.

Fiziskā audzināšana uzskatāma par visvecāko jaunākās paaudzes audzināšanas formu.

Skolas uzdevums ir ar fiziskās audzināšanas līdzekļiem

- nostiprināt skolēnu veselību un norūdīt viņus;
- veicināt pareizu fizisku attīstību un organisma darba spēju kāpināšanu;
- veidot un pilnveidot kustību iemaņas un prasmes, mācīt jaunus kustību veidus;
- attīstīt fiziskās kustības;
- izkopt higiēniskās iemaņas, izglītot par fiziskiem vingrinājumiem un norūdišanās higiēnu;
- ieaudzina gribu, drošsirdību, neatlaidību, disciplinētību, kolektīvismu, draudzības un biedriskuma jūtas, veidot kulturālas uzvedības iemaņas;
- veidot ieradumus un stabili interesi par sistemātiskām nodarbībām ar fiziskiem vingrinājumiem visa mūža garumā;
- veidot sociālās prasmes fiziskajā audzināšanā.

Pasaulē pedagogi strādā pie dažādiem mācību modeļiem. Bostonas universitātē izstrādāts mācību procesa modelis, ka skolotājs sāk ar domu par lietderības mērķiem, kurus skolēnam vajag palīdzēt sasniegt. Skolotāja problēma - izvēlēties pareizus mācību mērķus. Skolēnu problēmu bieži vien var formulēt tā: "Nesaprotu, ko viņš grib? Kāpēc viņš nepasaka, ko grib iemācīt?"

Skolotājiem jāizprot skolēni - jāprot izskaidrot, ar ko atšķiras viņu spējas, kādas ir viņu stiprās un vājās puses, kāda ir viņu psihiskā un fiziskā attīstības stadija.

Skolēni, arī studenti no pedagogiem visvairāk gaida sapratni, humora izjūtu, harmoniju personībā, apstākļus, kur labi justies, kur just atbildību, entuziasmu un saprotamību mācību procesā, apzinīgumu un godīgumu.

Skolotājam, izvēloties mācību metodes, ir jānoskaidro un jāsaprot mācību procesa un motivācijas būtība. Šā procesa slēdzienu veido ziņas par to, kā skolēni mācās un kāda ir viņu mācību motivācija. Skolēni sev izvirza problēmu: ko darīt, lai mācības būtu vieglākas un dotu vairāk labuma. Viņi vēlas, lai viņiem pateiktu to, kas ir svarīgākais, un lai mācīties būtu interesanti. Skolēniem ir skaidri jāpasaka, kad viņi strādā labi, vai arī jānorāda, kā varētu laboties.

Mācot skolotājs izvēlas un piemēro kādu vienu vai vairākas mācību metodes. Skolotājam vajag apdomāt un izlemēt - vai lasīt lekciju, vai veikt sarunu, vai rādīt filmu, vai strādāt ar katru individuāli, vai lasīt skaļi, vai lietot kādu mācīšanas programmu, vai atstāt skolēnus vienus, vai pamēģināt saskaņot šo darbību veidus. Skolēnam problēma liekas šāda: "Neko citu nedarām, tikai klausāmies, kā skolotājs runā, runā, runā!"

Skolotājs izvērtē, ko skolēns ir iemācījies, vai sasniegti mācību mērķi. Skolēna problēma - iemācīties to, ko prasa, un pārādīt savas zināšanas, iegūstot pēc iespējas labāku vērtējumu pārbaudījumos. Viņi vēlas, lai tiktu pārbaudīti godīgi un vērtējums būtu taisnīgs.

Ja vērtējums parāda, ka skolēni ir apguvuši to, kas bija jāiemācās, var mācīt tālāk. Bet, ja vērtējot noskaidrojas, ka kādi vai visi skolēni nav apguvuši sniegto informāciju, obligāti ir jāpārbauda atkārtoti. Iespējams, ka vajadzēs sākt visu no sākuma, vēlreiz pārdomāt mērķus, skolēnu īpašības, mācību procesa un mācīšanas paņēmienus.

Mācību procesa pamatlikumsakarības izpaužas mācību jeb didaktikas principos. Princips (no latīņu vārda *principium* - pamats, pirmsākums) ir galvenā ideja, pamatlikums, pamatprasība rīcībai, uzvedībai. Mācību principi ir svarīgāko didaktisko prasību sistēma, kuru ievērošana var nodrošināt mācību procesa mērķtiecīgu norisi. Mācību principu pamatā ir pedagoģijas zinātnē atklātās didaktiskās likumsakarības un skolotāju praktiskā pieredze.

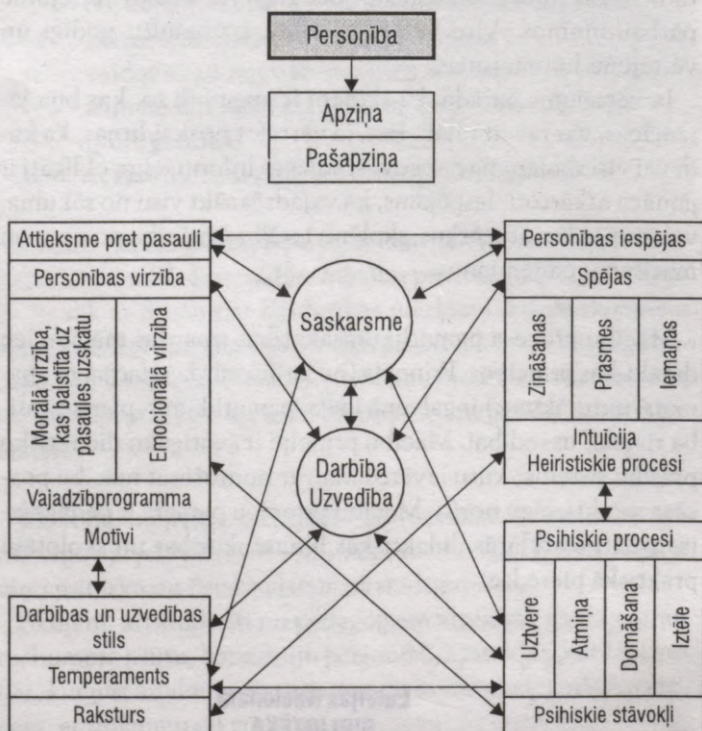
PERSONĪBAS RAKSTUROJUMS SAISTĪBĀ AR FIZISKAJĀM AKTIVITĀTĒM

Lai labāk izprastu garīgo un ķermenisko mijiedarbību, aplūkosim personības struktūru. Personības struktūrai ir funkcionāls un dinamisks raksturs. Tās būtība izpaužas diferencēšanās un veseluma pretrunīgajā vienībā. Diferencēšanās - tie ir personības dažādas apakšstruktūras un elementi. Veselums - tā ir likumsakarīga, dinamiska visu dažādo līmeņu, apakšstruktūru un elementu mijiedarbība.

Personības kā veseluma struktūrā izdalāmi trīs līmeņi:

- 1) bioloģiskais;
- 2) psiholoģiskais;
- 3) sociālais.

Personības struktūra (pēc B. Dondova) atspoguļota zīmējumā:



Personības pamatu veido dzimuma, vecuma, iedzimtās, bioloģisko struktūru un ķermeņa somatiskās īpatnības u. tml. Katram raksturīga sava psiholoģiskā konstitūcija un "sociālā situācija", kuras tā vai citādi ieaugas personības pamatnē. To nosaka individuālo īpatnību kopums, kuras noteiktā periodā izveidojušās, un to attieksme pret vides faktoriem. Tas rada arī tipiskas uzvedības veidus un psiholoģiskas īpatnības, kas raksturīgas noteikta vecuma indivīdiem.

Fiziskā aktivitāte cilvēka eksistences nodrošināšanai ir tāds kustību režīms, kas ietver visas dienas fiziskās aktivitātes, to ilgumu, sadalījumu un atkārtojamību. Dienas fiziskā aktivitāte ir fizioloģiskas iedarbības faktors, kura efekts atkarīgs no iedarbības ilguma un spēka. Racionāls kustību režīms ir priekšnoteikums intensīvai vielmaiņai, augstām darba spējām un organisma imunoloģiskai rezistencei. Optimālais kustību daudzums diennaktī ir 50 - 70% no maksimāli iespējamā.

Parabolisko sakarību starp organisma imunoloģisko reakciju un kustību aktivitāti var izteikt procentos no maksimāli iespējamās.

No teiktā izriet, ka pasīvā stāvoklī cilvēkam jāatrodas, tikai naktī guļot un ēdienreizēs. Organizēto nodarbību minimums veselības uzturēšanai ir trīs nodarbības nedēļā pa 30 minūtēm ar pulsu 65 līdz 80% no noteiktā vecumā maksimāli iespējamā.

Pašu jēdzienu "fiziskā aktivitāte" varam salīdzināt ar amerikāņu "sporta atpūta" (*recreation*), kas ASV "Fiziskās sagatavotības" enciklopēdijā tiek skaidrots kā jebkura aktivitāte, izņemot darbu, kuru izpildot gūst labpatiku, kurā ietilpst dažādas aktivitātes, sākot ar sportu un beidzot ar dejām.

Savukārt sports ir kustību aktivitāte, kas dod labpatiku, prieku, ķermeņa atjaunošanos, kā arī sacensību aktivitātes process.

Garīgā aktivitāte, mūsu izpratnē, ir dzīvošana saskaņā ar ideālo, to, kā vēl nav, bet kam vajadzētu būt, lai pasaule (un, protams, arī pati personība) virzītos uz pilnīgāku stāvokli. Analizējot pieredzi, tiek veidots nākotnes rīcības projekts, kas ir jau tuvāk ideālam, salīdzinot ar iepriekšējo. Garīgā un fiziskā aktivitāte ir savstarpēji cieši saistītas. Garīgā aktivitāte saistīta ar personības psihiskajiem procesiem, kas savukārt virza, nosaka un orientē personību uz kādu darbību, konkrēti, uz dažādām fiziskās aktivitātes formām.

Tādējādi secinām:

- 1) harmoniska garīgās un materiālās pasaules attīstība iespējama tikai mijiedarbībā;
- 2) lai realizētu savas garīgās iespējas, cilvēkam ir jārūpējas arī par savu ķermeni, lai nodrošinātu pietiekamas funkcionālās spējas;
- 3) dažādos vēstures periodos ir bijusi dažāda attieksme pret cilvēka divējādo dabu. Mūsdienās šī izpratne ir dialektiska, kaut gan valda dažādi uzskati par viena vai otra aspekta prioritāti (sk.2. nodaļā);
- 4) viens no noteicošajiem un vadošajiem personības attīstībā ir garīgais aspekts jeb psiholoģiskais līmenis, kas darbībā lielākā vai mazākā mērā sev pakļauj cilvēka fizisko esamības aspektu.

Sociālā vide un iegūtās īpatnības savā starpā ir cieši saistītas, jo tieši sociālā vide ir tā, kas visaktīvāk veido, attīsta un pilnveido personību. Sociālā vide uz personību iedarbojas divējādi: kā makrovide, kas ietver sevī kultūrvidi, sabiedrību, sadzīvi, tradīcijas, labklājību, un kā mikrovide, kas iedarbojas uz personību tiešāk, mērķtiecīgāk. Šeit var minēt ģimeni, mazo grupu, skolu, skolotāju, sporta pedagogu, tradīcijas. Sociālā faktoru grupa ir nozīmīgākā, jo tajā notiek indivīda pirmie soļi - tajā tiek dota ievirze fiziskai aktivitātei.

Ģenētiskā programma nodrošina indivīda attīstības iespēju, bet sociālie apstākļi pārvērš iespējamību īstenībā. Tas, kāds cilvēks veidosies kā noteiktu lomu un funkciju īstenotājs, kāda būs viņa sociālā un fiziskā aktivitāte, dzīves pozīcija un pasaules uzskats, lielā mērā ir atkarīgs no sociālajiem apstākļiem, kuros cilvēks dzīvo un darbojas.

Ir jābūt blakus kādam, kas stimulē, dod padomu, uzslavē. To apstiprina ASV psihologa P.Martensa pētījumi. Viņš novēroja, ka skolā stundās daudz aktīvāk darbojās bērni, kurus pedagogs periodiski uzslavēja. Vienkārša nodarbošanās ar fiziskiem vingrinājumiem neietekmē cilvēka pašnovērtējumu, gūstot atzinību, tas paaugstinās.

Apkārtējās vides apstākļi un iedzimtās īpašības ir pakārtotas sociālajiem faktoriem, jo vienmēr ir iespējams piemēklēt atbilstošus fiziskās aktivitātes variantus, ievērojot visus pedagoģiskos pamatprincipus.

Visbeidzot, personības fiziskās aktivitātes darbības ietekmējošo faktoru grupu raksturo iegūtās īpatnības, kuras atkarībā no sociālās vides iedarbības un iedzimto īpašību rakstura nosaka jau pašas personības attieksmi pret fizisko aktivitāti un attiecīgi arī darbību šajā jomā. To raksturo zināšanas, iemaņas, prasmes, uztvere, atmiņa, uzmanība, noturība, morfoloģiskās psihiskās un fizioloģiskās īpatnības. Cilvēku fiziskā un higiēniskā izglītotība un līmenis ietekmē fizisko aktivitāti, jo, lai nodarbotos ar fizisko pašpilnveidošanos, ir jābūt noteiktām zināšanām par atpūtas un darba režīmiem, slodzes dozēšanas īpatnībām, paškontroli, mācai organizēt sev nodarbības.

FIZISKO AKTIVITĀŠU BIOLOĢISKAIS PAMATOJUMS

Kultūras attīstības gaitā izveidojušās cilvēka darbības formas, kuras veicina viņa dabas doto spēju pilnveidošanos. Fiziskās aktivitātes nepārveido apkārtējo vidi, bet iedarbojas uz vitāli svarīgām, dabas dotām, no senčiem mantotām cilvēka fiziskām īpašībām, prasmēm un iemaņām. Ne atsevišķs cilvēks, ne sabiedrība kopumā nevar izmainīt savas attīstības objektīvās likumsakarības, taču ir iespējams ietekmēt organisma fizisko attīstību un sagatavotību, lai izveidotu īpašības, kuras atbilst sabiedrības un atsevišķā indivīda vajadzībām un ideāliem.

Ir pagarinājies mūža ilgums, likvidētas daudzas slimības, un neapšaubāmi uzlabojušies darba apstākļi. Taču mūsdienų cilvēka darbs - tas ir liels emocionālais sasprindzinājums, ļoti ātri ritmi, strauja darbības veidu mainīšana. Pilsētnieks aizvien brauc ar sabiedrisko transportu, reizēm pavisam aizmirstot dažādas fiziskās aktivitātes.

Organisma prasības pēc fiziskām kustībām ir atšķirīgas, ņemot vērā fizisko audzināšanu, dzīvesveidu, darba un sadzīves apstākļus. Šo prasību veidošanā liela loma ir sporta skolotājam.

Katram cilvēkam ir raksturīgs zināms fiziskās aktivitātes spēju apjoms.

Muskuļu aktivitāte šo spēju vidusdaļas līmenī atbilst optimālai indivīda attīstībai un veselībai. Tendence noteiktās robežās pakāpeniski palielināt dabiskās prasības pēc fiziska muskuļu darba labvēlīgi ietekmē cilvēka organismu, sevišķi tā augšanas un attīstības stadijā. Turpretī strauja un nesamērīga fizisko kustību palielināšana var izraisīt strauju organisma funkcionālo spēju pazemināšanos ar bīstamām sekām.

Plašāk izplatīta un līdz ar to aktuālāka ir ikdienas fiziskās aktivitātes samazināšanās tendence.

Atkarībā no mazkustības jeb hipokinēzijas ilguma un kustību apjoma ierobežojuma mazkustības izraisītās sekas var izpausties ļoti plaši, sākot no maznozīmīgiem atsevišķu organismu sistēmu traucējumiem un beidzot ar patoloģisku

stāvokļu izveidošanos. Mazkustība rada visa organisma sistēmu funkcionālu nogurumu, kam pamatā ir muskuļu bezdarbība, jo nervu sistēma, kurai nav impulsu no muskuļiem, nevar attīstīt arī citu organisma sistēmu funkciju pareizu regulāciju.

Ir zināms, ka garīga darba darītājiem nepārtraukta smadzeņu darbība var izraisīt ierosas centru pārpūli un bremzēšanas centru atslābšanu. Rezultātā rodas nervu šūnu barošanās traucējumi un to funkcionālo spēju pazemināšanās. Pārslodze nomāc cilvēku un iedarbojas kā negatīvs stress. Pierādīts, ka labākais līdzeklis stresa novēršanai ir intensīva fiziskā slodze.

No fizioloģijas zināms, ka jebkuras mūsu organisma sistēmas normālai attīstībai ir nepieciešama slodze. Lai fiziskā slodze atstātu iespaidu uz organisma funkcijām, tās izpildīšanas laikā ir jālieto noteikts enerģijas daudzums.

Fizioloģiska un bioķīmiska rakstura pētījumos ir noskaidrots, ka tikai pietiekami intensīva, ilgstoša un regulāra aerobā slodze darbojas kā spēcīgs sirds un asinsrites slimību profilakses līdzeklis.

Aerobo treniņu ietekmē kopējais asiņu daudzums var palielināties par vienu litru. Šādam asiņu daudzuma pieaugumam fiziskas slodzes ietekmē ir liela nozīme gan skābekļa transportā, gan arī organismā notiekošo sārmaino reakciju veikšanā, lai būtu pastāvīga iekšējā vides reakcija. Izturības treniņu rezultātā samazinās holesterīna daudzums asinīs. Tam ir svarīga nozīme aterosklerozes profilaksē.

Katri 100 ml asiņu, kas pieplūst strādājošiem orgāniem, satur 21 ml skābekļa. Aerobo fizisko slodžu ietekmē palielinās audu spēja saistīt skābekli.

Izturības treniņu ietekmē:

- **sirds muskulis - miokards - hipertrofējas.** Hipertrofēta sirds strādā retākā ritmā gan miera stāvoklī, gan arī veicot standarta slodzes. Sirds strādā ekonomiskāk, bet asins sadale organismā notiek racionālāk. Fizisku slodžu ietekmē pienskābes daudzums muskuļos un līdz ar to arī asinīs pieaug. Hipertrofētam miokardam maksimāli aerobā darba laikā ir liela

nozīme. Jo lielāka miokarda masa, jo vairāk pienskābes tas spēj noārdīt, neļaujot iekšējās vides reakcijai kļūt skābai. Bez tam tas palīdz saglabāt augstas organisma darba spējas.

- Izmainās arī mikrocirkulācija: kapilāru skaits palielinās gan miokardā, gan skeleta muskuļos. Uzlabojas skābekļa un barības vielu piegāde nodarbināto muskuļu šķiedrām. Pārtraucot fiziskās aktivitātes, kapilāru skaits samazinās.
- Izmainās maģistrālo asinsvadu funkcionālais stāvoklis. Ir noskaidrots, ka sportistiem artēriju sienīņas ir elastīgākas nekā tiem cilvēkiem, kuri ar sportu nenodarbojas. Sportistiem sklerotiskās izmaiņas artēriju sienīņās, kas rodas vecuma ietekmē, parādās daudz vēlāk nekā netrenētiem cilvēkiem. Eksperimentāli pierādīts - jo elastīgākas ir artēriju sienīņas, jo vieglāk sirdij iesūknēt artērijās asinis.

Aerobu ciklisku vingrinājumu nodarbības tiek uzskatītas par profilaktisku līdzekli pret kāju vēnu varikozo paplašināšanos cilvēkiem, kuriem darbs jāveic stāvus. Paātrināta venozo asiņu plūsma veicina labāku vielmaiņu un tās reakciju galaproduktu izvadīšanu no organisma:

- **attīstās elpošanas muskuļi, kuri ļauj izdarīt dziļāku un pilnvērtīgāku ieelpu un izelpu.**

Dziļai, ritmiskai elpošanai ir liela nozīme. Elpojot sekli, virspusēji, daļa plaušu nefunkcionē, jo gāzu apmaiņa ir nepietiekama. Līdz ar to asins plūsma šajās plaušu daļās stipri samazinās, bet tas rada labvēlīgus apstākļus dažādu iekaisuma procesu attīstībai. Jo dziļāka elpošana, jo lielāka ieelpotā gaisa daļa nonāk alveolās, jo mazāk gaisa tiek neracionāli pārvietots "kaitīgajā telpā". Galvenā elpošanas muskuļa - diafragmas - kustības aktivizē vēdera dobuma orgānu - kuņģa, zarnu, bet jo īpaši aknu - darbību. Dziļā ieelpā diafragmas spiediena rezultātā venozās asinis tiek izvadītas no šiem orgāniem. Izelpā, diafragmai ceļoties uz augšu, spiediens vēdera dobumā samazinās, un izgrūsto venozo asiņu vietā vēdera dobuma orgānos strauji ieplūst arteriālās asinis;

- ietekmē skeleta muskulatūru- palielinās muskuļu tonuss, veicina muskuļu attīstību. Skeleta muskuļos palielinās kapilāru skaits un oksidatīvo fermentu daudzums, muskuļu šķiedras hipertrofējas, pieaugot sarkoplazmai.

Muskuļu šķiedrās palielinās mitohondriju skaits, pieaug muskuļu spēja deponēt glikogēnu. Aerobie izturības treniņi attīsta galvenokārt lēnās muskuļu šķiedras. Treniņu rezultātā ātrās muskuļu šķiedras var strādāt lēno šķiedru režīmā. Izturības treniņos nodarbinātie muskuļi satur vairāk glikogēna, tiem piemīt spēja par enerģijas avotu izmantot vairāk brīvo taukskābju, kas savukārt ir svarīgi sklerozes profilaksē. Turklāt muskulatūras tonusa pavājināšanās, cilvēkam maz kustoties, ietekmē tā stāju un ārējo izskatu. Pavājinoties muguras muskuļiem, rodas salikusi mugura, bet vēdera muskulatūras pavājināšanās un tauku uzkrāšanās uz vēdera dobuma priekšējās sienas ne tikai bojā izskatu, bet ir iemesls vēdera dobumā esošo orgānu aprūtinātai darbībai;

- spēcīgākas un elastīgākas kļūst locītavu saites, palielinās locītavu kustīgums, uzlabojas kaulu audu sastāvs;
- notiek normāla kalcija maiņa skeleta kaulos, tādējādi nenotiek kaulu demineralizācija, un tie nezaudē savu stiprumu. Organismā kalciji jonu veidā piedalās daudzos svarīgos bioķīmiskos procesos uzbudinājuma rašanās un vadīšanā nervu muskuļu sistēmās, miokarda automātijā un saraušanās spējās, asiņu sarecēšanas procesā un citur;
- organisms par enerģijas avotu izmanto pilnīgāk ne tikai glikozi, bet arī taukus, kas ļauj normalizēt ķermeņa masu.

Paaugstinās organisma imunitāte pret infekcijas un saaukstēšanās slimībām. Novērojumi liecina, ka, piemēram, pēc skriešanas nodarbībām asinīs ir palielināts balto asins ķermenīšu - leukocītu skaits. Infekcijas izraisītājam nonākot organismā, lielāks leukocītu skaits veicina ātrāku infekcijas perēkļa likvidējumu.

Uz ilgstošu mazkustību visjūtīgāk reaģē nervu sistēma. Trau-

cējumi nervu sistēmas daļas adaptācijas - trofiskajās funkcijās rada transporta sistēmu un vielmaiņas pazemināšanos. Izmaiņas organisma funkciju humorālajā regulācijā un iekšējās sekrēcijas dziedzeru darbībā liecina, ka organismā katabolisma procesi iegūst pārsvaru pār anabolisma procesiem.

Fiziskā slodze labvēlīgi ietekmē iekšējās sekrēcijas dziedzeru darbību: hipotāma, hipofīzes, virsnieru, aizkuņģa dziedzera u.c., kuriem ir svarīga nozīme vielmaiņas procesu regulācijā, kā arī CNS darbībā.

Viens no labākajiem paņēmieniem likvidēt stresa sekas - ļaut tām izpausties muskuļu darbībā. Darbojoties muskuļiem, nervu sasprindzinājumu novada uz tiem, mazāk skarot citas galvenās organisma sistēmas. Informācijas pārbagātība, hipokinēze, hroniska garīga pārpūlēšanās, bezgalīga steiga un negatīva stresa situācijas veicina nervu sistēmas pārslodzi, kas rada traucējumus nervu sistēmas darbībā - neirozes.

Fiziskas slodzes laikā stresa vadītās emocijas "sadeģ" kopā ar patērēto enerģiju, bet organismā veidojas pozitīvas bioķīmiskas pārmaiņas. Asinīs cirkulē palielināts hormona - endorfina daudzums, kurš samazina diskomforta, trauksmes un sāpju sajūtas, rada eiforisku stāvokli - pacilātu garastāvokli, labvēlības un komforta izjūtas.

SPORTA PEDAGOGA UN SKOLĒNA MIJEDARBĪBA

Kādu skolēni vēlas redzēt sporta pedagogu?

Indivīda "fiziskā izglītība" un līdz ar to veselīgs fiziski aktīvs dzīvesveids galvenokārt ir atkarīgs no sporta pedagoga personības un sporta stundu vietas un satura izglītības standartā kopīgā izglītības sistēmā.

Daži fiziskās audzināšanas speciālisti uzskata, ka skolotāja profesija nav saistīta ar veselīga dzīvesveida audzināšanas problēmām skolās. Par to, pēc viņu domām, liecina daudzu skolu stundu sarakstu analīze, kuros sporta stundām atvēlēts ne vienmēr optimāls laiks. Vairums piekritīs, ka veselība ir svarīga, bet tajā pašā laikā ļoti daudz faktoru traucē saglabāt veselīgus ieradumus un aktīvu dzīvesveidu.

Fizisko aktivitāti būtiski ietekmē sociālie faktori un, protams, sporta pedagoga personība. Kaut arī skolotāji runā par fiziski aktīva dzīvesveida nepieciešamību skolēnu ikdienā, viņiem nav iespēju to pierādīt skolēniem ar viņu pašu muskuļu sajūtām. Labāk informēti tie skolēni, kuri nodarbojas ar sportu ārpus skolas.

Skolas fiziskās audzināšanas standarta saturs un tā realizācija būtiski ietekmē veselīga dzīvesveida iemaņu veidošanu un fiziskās sagatavotības paaugstināšanu.

11 līdz 15 gadus vecu pusaudžu grupā dienā fiziski aktīvi divas stundas un vairāk darbojas tikai 36% pusaudžu.

Tikai 25% skolēnu uzskata sevi par veselīgiem, bet 64% - par praktiski veselīgiem, 11% par slimīgiem vai daļēji slimīgiem.

Sporta stundu laikā ir jāiemāca, jāizglīto, jāpilnveido un vēl jāsasniedz trenējošais efekts. Pēdējais šķiet visdīvainākais, zinot, cik stundu nedēļā atvēlētas sportam. Prasības ir nepamatoti augstas, ja salīdzina ar to realizācijai atvēlēto laiku. Pat augsti kvalificētiem skolotājiem ir ļoti grūti panākt skolēniem trenējošo efektu divās nodarbībās nedēļā. Tas ir sarežģīti, pat ja visas stundas tiek veltītas tikai fizisko īpašību attīstībai.

Ari citur pasaulē situācija ir līdzīga. Protams, jāņem vērā iero-

bežotie sociāli ekonomiskie apstākļi Latvijā un valsts politika šajā jomā, kas lielā mērā nosaka skolu materiālo bāzi, stundu skaitu, ir saistīti ar fiziskās izglītības stratēģiju valsts mērogā. Strādājot šādos apstākļos, sporta pedagogs risina izvirzītos uzdevumus, bet pilnībā atrisināt tos nav iespējams.

Vairums sporta speciālistu atzīst, ka fiziskās audzināšanas standarts un uz tā pamata izveidotā skolotāja programma būtu jā-sastāda "ar domu par sabiedrību". Tām jābūt orientētām uz fizisko aktivitāšu turpināšanu, beidzot skolu un sākot patstāvīgi izvēlēties sev darbības veidus. Visas turpmākās dzīves laikā cilvēkam vajadzētu spēt aktīvi kustēties, pamatojoties uz skolas laikā iegūtajām zināšanām.

Par šo problēmu pasaulē ir dažādas nostādnes.

Japānā fiziskās audzināšanas mērķis ir, lai skolēni nodarbotos ik dienas, tādā veidā izpildot galveno uzdevumu – veidot cilvēku paaudzi, kura vēlāk pati gribēs un varēs turpināt sporta nodarbības. Tur bērni var piedalīties tajos fizisko nodarbību veidos, kuri sagādā vislielāko gandarījumu. Fiziskā aktivitāte tiek formēta kā dzīves nepieciešamība.

Savādāk ir ASV skolās, kur fiziskā audzināšana vietām ir otršķirīgs mācību priekšmets un tai nedēļā atvēl (atkarībā no skolas) no 1 - 2 reizēm pa 50 minūtēm līdz 5-6 reizēm pa 30 minūtēm. Šeit klāt nāk ļoti pozitīvs moments, ka daudziem skolotājiem ASV ir iespējams izglītēt skolēnus sporta stundās. Tajās tiek sniegtas citas - vispārējas zināšanas (no kā gatavota golfa nūja, bumbiņa, kādus zālājus labāk sēt utt.), tādā veidā panākot spēcīgāku iedarbību uz skolēna zemapziņu.

Optimistiski jāvērtē fakts, ka pasaulē (un arī Latvijā) tiek meklēti jauni paņēmieni fiziskās aktivitātes līmeņa paaugstināšanai, skolotājiem pilnveidojot savas programmas. Kā piemēru aplūkosim kādas ASV vispārīzglītojošās skolas fiziskās audzināšanas programmu. Skola saucas "Jauno censoņu vidusskola" (*New Triers High School*), bet tās fiziskās audzināšanas nodaļa ir nosaukta par Kustību Labsajūtas Departamentu (*Department of Kinetic Wellness*). Fiziskās audzināšanas veselības stundu mērķis Jauno censoņu vidusskolā ir radīt atmosfēru, kurā katrs students var rast gandarījumu un prieku izaicinošu un spraigu aktivitāšu daudzveidībā. Īpaši intensīvas ir mācības vidusskolas klasēs. Beidzot skolu, jauniešiem jābūt spējīgam veidot un pieņemt lēmu-

mus, kuri virza uz veselīgu, atbildīgu un enerģisku dzīvesveidu. Stundas fiziskajā audzināšanā ir katru dienu, skolai ir 8 sporta zāles, peldbaseins, skolā strādā 22 fiziskās audzināšanas skolotāji.

"Laimīgās sirds" (*Happy Heart*) projekts iesaka, lai bērni būtu fiziski aktīvi vismaz 20 minūtes mazākais trīs reizes nedēļā, kad slodzes intensitāte palielina sirdsdarbības frekvenci līdz 140 sitieniem minūtē.

Dž. Garnets uzskata, lai sasniegtu labu fizisko formu, nedēļā nepieciešami vismaz trīs treniņi, bet, lai uzlabotu - četri treniņi. Lai paaugstinātu sirds izturību, viņš iesaka intensīvas nodarbības, kurās darbojas visas muskuļu grupas, ir augsta sirdsdarbības frekvence noteiktā laika periodā (piemēram, 20 minūtēs).

Pamatojoties uz fizioloģiskiem pētījumiem slodzes laikā, Dž. Raits apgalvo, ka nedēļā nepieciešami vismaz četri treniņi 30 līdz 40 minūšu garumā, kuru laikā tiek īstenota liela muskuļu aktivitāte. Tikai tādās nodarbībās var panākt jūtamus elpošanas un asinsrites sistēmu darbības uzlabojumus.

Pārējie "parastie" skolēni izpilda fiziskos vingrinājumus daļēji kā pienākumu pret skolu un, sasniedzot sociālo briedumu (sociologi to atzīst vidēji ap 20 - 22 gadiem), vispār aizmirst par tādu esamību. Nereti arī bijušie sportisti aizmirst gūto pieredzi, kaut arī sports ir pedagoģisks process.

Literatūras izpēte liecina, ka pirms desmit gadiem izdarītajos pētījumos konstatēts, ka sports vēl neieņem vajadzīgo vietu cilvēka vērtību sistēmā un dzīvesveidā, un arī nesen veiktajos pētījumos konstatēts līdzīgs stāvoklis, kā arī tas, ka pedagoga loma jaunatnes intereses izraisīšanā par kādu darbības veidu ir nenozīmīga.

Kāpēc šāds stāvoklis ir izveidojies, un ko vajadzētu darīt, lai tā nebūtu? Pēc manām domām, gan sporta stundā, gan individuāli būtu jānodrošina ar nepieciešamajām zināšanām par slodžu ietekmi uz organismu un veselību.

Daudzveidīgas zināšanas un iemaņas ir nepieciešamas, lai, beidzot skolu, jaunais cilvēks saprastu, kāpēc viņam vēl jāturpina sevi "uzturēt formā". Ja dažādu apstākļu ietekmē skolu beigušais jaunais cilvēks varētu arī daudz neko nezināt šajā jomā, tad sporta sekciju dalībniekiem būtu noteikti jāzina un jāmaksimizē sev treniņu nodarbības.

Kādas īpašības nepieciešamas sporta pedagogam, lai sekmīgi mācītu audzēkņiem savu mācību priekšmetu? Angļu speciālisti izvērta šādas prasības:

- jāpiemīt spējai plānot,
- novērot un kritiski vērtēt,
- mākai elastīgi pielietot dažādus pedagoģiskus paņēmienus,
- praktiskām iemaņām,
- iztēlei,
- labvēlībai,
- spējai kontaktēties,
- sadarboties,
- nodarboties ar mārketingu,
- entuziasmam un tieksmei pilnveidoties.

Vēl viena būtiska prasība, ko izvērta angļu speciālisti, ir pedagoga darbs sporta sekcijā, jo, pēc viņu domām, tas sekmē jaunu ideju un metožu rašanos - bagātina pieredzi un palīdz dažādot sporta stundas.

No teiktā secinām, ka liela loma ir sporta pedagoga sagatavotībai, bet jauniešu gatavība veselīgam fiziski aktīvam dzīvesveidam nav atkarīga vien no pedagoga personības, kaut arī tai ir liela nozīme. Kompetentu pedagogu raksturo šādi kritēriji:

SKOLOTĀJA KOMPETENCE

Kādi varētu būt tās kritēriji?

(Sagatavots pēc Dr. paed. J. Stabiņa materiāliem)

• Organizēt mācību procesu:

1. Organizēt mācību procesu.
2. Prast aizraut ar savu mācību priekšmetu.
3. Pārredzēt klasi.
4. Strādāt ar vecākiem.
5. Veidot klasē labu pašsajūtu.
6. Gatavot stundas.
7. Nodrošināt izvēles tiesības.
8. Panākt skolēnu uzticību.
9. Prast sadarboties.
10. Prast plānot laiku.
11. Prast veidot attiecības ar kolēģiem.

12. Prast svešvalodas, strādāt ar datoru.
13. Būt autoritātei.
14. Dziļi pārzināt savu mācību priekšmetu.
15. Veidot stundas plānu.
16. Noskaņot skolēnus darbam.
17. Pārvaldīt modernās didaktikas.
18. Orientēties skolvadības jautājumos.
19. Būt elastīgam.
20. Atrast risinājumu negaidītās situācijās.
21. Organizēt ārpusklases pasākumus.

• **Veicināt vispusīgas personības attīstību:**

1. Attīstīt bērnu personību (pētīt, izprast, veidot ...).
2. Atklāt un attīstīt bērna talantu.
3. Veidot kritisku attieksmi pret sevi (paškritisku).
4. Veidot nacionālo pašapziņu, balstoties uz tautas mentalitāti un kultūru.
5. Mācīt veselīgu dzīvesveidu.
6. Mācīt adaptēties un integrēties mainīgā vidē.
7. Veidot spēju pārvarēt neveiksmes.
8. Attīstīt intelektu.
9. Ieaudzināt mērķtiecību.
10. Ieaudzināt pacietību.
11. Ieaudzināt neatlaidību.
12. Ieaudzināt gribasspēku.
13. Iemācīt optimismu.
14. Ieaudzināt ticību sev.
15. Veidot pašapziņu.

• **Veicināt patstāvību spriedumos un darbībā:**

1. Mācīt patstāvīgi domāt, pieņemt lēmumus, būt neatkarīgam.
2. Veidot atbildības izjūtu.
3. Veidot Vienotas Pasaules redzējumu, mācīt izprast, analizēt sevi un citus.
4. Veidot spēju novērot, analizēt, vērtēt, izdarīt loģiskus secinājumus.
5. Ieaudzināt pienākuma apziņu.
6. Ieaudzināt patstāvību, autonomiju.
7. Ieaudzināt spēju pārvarēt neveiksmes.

- **Sniegt zināšanas, prasmes un iemaņas:**
 1. Mācīt priekšmetu atbilstoši standartam.
 2. Mainīties līdz laikam.
 3. Motivēt mācīties, pilnveidot sevi.
 4. Prast ieinteresēt un aizraut ar savu priekšmetu.
 5. Mācīt veselīgu dzīvesveidu.
 6. Ieaudzināt tieksmi pēc zināšanām, interesi par nezināmo.
 7. Iemācīt literāri pārvaldīt dzimto valodu.
 8. Prasme iemācīt lietot zināšanas praksē.
 9. Pārvaldīt oratora mākslu.
 10. Pārvaldīt ķermeņa valodu.
 11. Zināt medicīnas pamatus.

- **Palīdzēt izprast skolēna patiesās intereses un attīstīt īpašības, kas ļauj sasniegt iecerēto:**
 1. Rosināt uzdot pareizi veidotus jautājumus un palīdzēt rast atbildes.
 2. Veidot atbildības izjūtu.
 3. Atklāt un attīstīt bērna talantus.
 4. Atklāt un labot skolēnu kļūdas.
 5. Izkopt gaumi.
 6. Izkopt fantāziju.
 7. Ieaudzināt sievišķību vai vīrišķību.
 8. Veidot radošu garu.
 9. Mācīt disciplinētību.

- **Veidot priekšstatus par pozitīvām cilvēku savstarpējām attiecībām. Veicināt to īpašību attīstīšanu, kuras nepieciešamas šādu attiecību veidošanai:**
 1. Mācīt saskarsmes iemaņas lietot praksē.
 2. Veidot spēju justies sabiedrībā brīvi.
 3. Veidot uzvedības kultūru, mācīt pieklājības normas.
 4. Veidot prasmi strādāt kolektīvā.
 5. Veidot spēju cienīt sevi un citus (vecākus, skolotājus).
 6. Cienīt un pieņemt citu cilvēku viedokli, tradīcijas, paradumus.
 7. Ieaudzināt labestību, līdzjūtību, līdzcietību.
 8. Iemācīt prasmi klausīties.

9. Negraut skolēnu pašcieņu.
10. Iemācīt prasmi dzīvot ģimenē.

• Iepazīstināt ar valdošajām morālajām un garīgajām normām:

1. Veidot uzvedības kultūru, mācīt pieklājības normas.
2. Veidot morālās un garīgās vērtības.
3. Veidot nacionālo pašapziņu, balstoties uz tautas mentalitāti un kultūru.
4. Mācīt cienīt un mīlēt apkārtējo vidi, cilvēkus, darbu.
5. Ieaudzināt godīgumu.
6. Ieaudzināt patriotismu.
7. Iemācīt atšķirt labo no ļaunā.
8. Iemācīt higiēnas nepieciešamību.
9. Izkopt skaistuma izjūtu, estētiku.
10. Iemācīt cienīt vidi, kurā dzīvojam, un citu cilvēku darbu.
11. Izveidot racionālo pašapziņu.
12. Orientēties cilvēku tiesībās.
13. Orientēties politiskajos jautājumos.

Sporta skolotāja un skolēna daudzveidīga savstarpējā sadarbība radīs ierosmes, kuras nodrošinās cilvēka personības attīstību. Mēs nedrīkstam aizmirst, ka svarīgs faktors ir materiālā sfēra, kura veido dzīves apstākļus.

Viennozīmīgi visu reducēt uz materiālo nodrošinājumu nevar, jo svarīgs ir bērna augšanas process un tā individuālā attīstība. Un tikai tad, ja vecāki un skolotāji bērnam piedāvās daudzpusīgas iespējas, šī attīstība notiks pilnvērtīgi un daudzveidīgi.

Vispusīgi attīstīta personība atšķirsies no citiem ar savu aktivitāti. Skolā, mācību darbā, tā izpaudīsies ar plašām zināšanām, sabiedrisko darbību un komunikabilitāti saskarsmē ar citiem. Bērnam būs izveidojusies pareiza, sevi attīstoša attieksme. Viņš prātīs argumentēt savu rīcību, nostāju, būs savs vērtību kopums, kuras viņš uzskatīs par svarīgām.

Tādam skolēnam nebūs svešs pienākuma jēdziens. Tas būs vispirms pret sevi, saviem tuviniekiem, draugiem, no kura tālāk veidosies pienākums mācīties, piedalīties, turēt dotu vārdu, būt godīgam.

Līdz ar to diezgan droši varēs apgalvot, ka veidosies pozitīva

attieksme pret pasauli.

Jebkurā brīdī var notikt mobilizēšanās un sagatavošanās darbībai, bet tā var palikt arī pasīvā stāvoklī, un, tikai rodoties labvēlīgiem nosacījumiem, darbība atraisās, pārejot no pasīva stāvokļa aktīvajā. Šeit nozīmīga vieta ir fiziskiem vingrinājumiem.

Pēc filozofes A. Kuzņecovas domām –

darbību, aktivitāti stimulē jūtas, kuru darbīgā puse ir griba. Jūtām izpaužoties pārdzīvojumu veidā, tās var arī apvaldīt. Līdz ar to cilvēks it kā uzliek "veto" savai darbībai, bet var būt arī pretēja rīcība. To varētu saukt par cīņu. Gribai kā apziņas regulējošai darbībai piemīt nosacījuma reflekss. Uz nervu pagaidu sakaru bāzes izveidojas un nostiprinās visdažādākās asociācijas un to sistēmas, kas ir priekšnosacījumi mērķtiecībai. Paturot prātā cilvēka izturēšanās voluntārās regulācijas reflektoro dabu, smadzeņu garozā nepieciešams radīt optimālās ierosas ligzdu, kas ir darba centrs garozā, kurš veic galveno uzdevumu cilvēka darbības risināšanā. Izpildot fiziskus vingrinājumus, ierosas ligzda atradīsies smadzeņu garozas motorajā zonā.

Gribas darbībā iezīmējas trīs posmi - apzināšanās, plānošana un izpilde. Topošā vajadzība cilvēka apziņā atspoguļojas neskaidras dziņas veidā. Pieaugot vajadzībai, dziņa pārvēršas vēlmē, kura var kļūt par darbības motīvu. Tajā vēl neatspoguļojas aktīvas darbības elements. Pārdomājot "par" un "pret", cilvēkā notiek "motīvu cīņa".

Cīņas rezultāts atklāj cilvēka garīgās dzīves bagātību. Viņa rakstura īpašības, spējas, iztēli, gribu, prāta un pārdzīvojuma dziļumu. Darbībā cilvēks atklājas kā personība, kuru virza noteikti motīvi un kura tiecas pēc zināmiem mērķiem. Darbības veids ir saistīts ar kustību, kas ir cilvēka organisma motoriska funkcija, kura parādās ļoti agri.

Bērna uzvedības iekšējos cēloņus varam uzskatīt par viņa darbības motīviem. Tos nosaka viņa vajadzības, kuras var apmierināt darbojoties. Ja, piemēram, skolā bērnam nevar nodrošināt tādu aktivitāti, kas viņu interesē, tad ar laiku šis bērns nemeklēs jaunas iespējas un pamazām, kļūstot vecākam, būs pasīvs.

Šie cēloņi katrā vecumposmā ir atšķirīgi, pie tam dažādas ir motivācijas rezerves. Sekmīgai darbības, aktivitātes veidoša-

nai nepieciešama motivācijas rezervju mobilizēšana, ko var izdarīt, organizējot bērna iesaistīšanos aktīvos darbības veidos, kas notiktu mijiedarbībā ar citiem cilvēkiem. Šādu kontaktu rezultātā veidojas psihiskie jaunveidojumi, un būtība izpaužas bērna aktīvā attieksmē pret pētāmo objektu, citiem cilvēkiem un sevi. Attieksme izpaužas kā izziņas aktivitāte - aktīvā attieksmē pret izziņu. Pret cilvēkiem izpaužas sociālajā aktivitātē - aktīva attieksme pret saskarsmi, sadarbību.

Fizisko spēju pamatā ir cilvēka organisma sistēmas, kas attīstījušās un pilnveidojušās evolūcijas procesā, kurā noteicoša loma ir fiziskajām īpašībām.

Apgūt kustību iemaņas, attīstīt fiziskās īpašības un intelektu skolas vecuma bērni var, piedaloties dažādās fiziskās aktivitātes programmās.

Dažādās vecuma grupās līdztekus sasniegtā nostiprināšanai apgūt galvenos kustību veidus, kurus izpilda dažādas sarežģītības apstākļos. Tieši šajā vecumā nostiprinās ieradums sistemātiski nodarboties ar fiziskiem vingrinājumiem.

Ļoti svarīgs priekšnoteikums pareizai fiziskajai un garīgajai attīstībai ir laba veselība.

Tās nostiprināšanā galvenā nozīme ir vecākiem, kuriem kopā ar sabiedrību jāveic fiziskās audzināšanas uzdevumi. Galvenie no tiem ir - saglabāt un nostiprināt veselību, veicināt fizisko attīstību, norūdit organismu, veidot higiēnas iemaņas, attīstīt un pilnveidot pamatkustības, attīstīt fiziskās īpašības, stimulēt pozitīvo rakstura īpašību (aktivitātes, savaldības, ...) veidošanos, izglīt par fizisko aktivitāšu nepieciešamību.

Sporta stundu devīze ir "Godīga spēle - uzvaras ķīla". Tās pamatā ir ētiskie apsvērumi, kuri nav mazsvarīgi visās sporta aktivitātēs.

Ir svarīgi, lai, skolu beidzot, skolēns prastu atrast sakarību starp faktiem, parādībām dabas un sociālajā vidē, lai tās aizsargātu un uzlabotu.

Vidusskolas absolventam, tāpat kā citiem vienaudžiem, jāprot analizēt, novērtēt sekas un cēloņus vidē, īpaši saistībā ar cilvēka fiziskām aktivitātēm.

Bērna veselību un fizisko aktivitāti izvērtē pēc fiziskās attīstības un veselības rādītājiem, ņemot vērā, ka noteiktos ontoge-

nēzes periodos notiek dabīga fizisko īpašību attīstība. Tas notiek tikai tad, ja to pavada mērķtiecīga fiziska darbība un tā ir pedagoģiski orientēta.

TEORĒTISKIE PAMATI SPORTAM SKOLĀ

IZGLĪTĪBA MAINĪGAJĀ PASAULĒ

Mēs dzīvojam strauju pārmaiņu laikā. Tās skar visas mūsu dzīves jomas. Pāreja uz tirgus ekonomiku ir ienesusi mūsu ikdienā tādas parādības kā konkurence, privātā iniciatīva. Ar to cieši saistītas arī izmaiņas nodarbinātības tirgū. Daudzas tradicionālas profesijas izzūd, to vietā rodas jaunas. Varam prognozēt, ka nākotnē nebūs tādu profesiju, kas, reiz apgūtas, garantēs darbu visam mūžam. Bezdarbs jau šodien ir skāris daudzas ģimenes Latvijā, un, ņemot vērā pastāvošās tendences, varam prognozēt, ka sociālās izslēgšanas problēma arī nākotnē būs asa. Ir svarīgi palīdzēt skolēniem to apzināties un mācīties mērķtiecīgi rūpēties par savu nākotnes karjeru, iegūstot izglītību, un būt gataviem mainīties un piemēroties mainīgajam darba tirgum.

Otra būtiska tendence, kas iezīmējas darba tirgū, - blakus šauri profesionālām zināšanām aizvien nozīmīgākas kļūst vispārējās prasmes - sazināties svešvalodās, lietot mūsdienīgus saziņas līdzekļus, uzņemties iniciatīvu, patstāvīgi plānot savu laiku un citus resursus un uzņemties personīgu atbildību par savu darbu. Vienlaicīgi aizvien nozīmīgāka kļūst prasme strādāt komandā.

Mūsdienu sabiedrībā, kur par svarīgāko kapitāla faktoru arvien vairāk kļūst informācija, sabiedriskās dzīves pārmaiņas ir tik straujas, ka nav iespējams nodzīvot pilnvērtīgu dzīvi, izmantojot vienas un tās pašas reiz gūtās zināšanas. Mums jārēķinās, ka 21. gadsimta cilvēkam visās dzīves jomās nepieciešamais informācijas saturs nepārtraukti atjaunosies un tās apjoms palielināsies.

Tas principiāli maina mācīšanās orientāciju un skolēniem nepieciešamo sagatavotību, priekšplānā izvirzot prasmi atrast informāciju, analizēt un pielietot, orientējoties reizēm pretrunīgajā informācijas plūsmā. Prasme izmantot mūsdienu informācijas tehnoloģijas tāpēc uzskatāma par skolā apgūstamu pamatprasmi.

Izglītošanas aspekti. Katrs no izglītības aspektiem atbild uz jautājumu KĀ? (rīkoties, darīt, domāt, attiekties). Akcentējot

izglītošanās instrumentālo pusi, tiek izvirzīts uzdevums izglītības procesu organizēt tā, lai skolēns iegūtu ne tikai zināšanas kādā konkrētā zināšanu jomā, bet vienlaicīgi iegūtu universālus darbības instrumentus - vispārējas prasmes, kas ļautu viņam veiksmīgāk darboties gan zināmās, gan - un tas ir īpaši nozīmīgi - arī nezināmās, neskaidrās dzīves situācijās.

Izglītošanās aspekti :

- pašizpaušmes un radošais;
- sociālais (šadarbības);
- saziņas (valodu);
- matemātiskais;
- mācīšanās.

Izglītošanās aspektu īstenošana ir visu mācību priekšmetu uzdevums.

(Valsts pamatzglītības standarts, 11.lpp.)

FIZISKĀ AUDZINĀŠANA VISPĀRĒJĀS IZGLĪTĪBAS SISTĒMĀ

IZVILKUMS NO IZGLĪTĪBAS LIKUMA

(pieņemts Saeimā 1998.gada 29.oktobrī, parakstīts 17.novembrī)

Uz sporta stundu, līdzīgi kā uz jebkuru mācību priekšmetu, attiecas izglītības standarti un programmas.

IV nodaļa

Izglītības standarti un izglītības programmas

32. pants. Valsts izglītības standarts

(1) Valsts izglītības standarts ir dokuments, kas atbilstoši izglītības pakāpei, izglītības veidam un mērķgrupai nosaka:

- 1) Izglītības programmas stratēģiskos mērķus un galvenos uzdevumus;
- 2) Izglītības obligāto saturu;
- 3) Izglītojamā iegūtās izglītības vērtēšanas pamatprincipus un kārtību.

(2) Valsts izglītības standarta ievērošana ir obligāta katrai juridiskajai un fiziskajai personai, kas izstrādā un īsteno attiecīgo izglītības programmu.

33. pants. Izglītības programmas

(1) Izglītības programma ir iestādēs izglītojošo darbību reglamentējošs dokuments, ar kuru atbilstoši izglītības pakāpei, izglītības veidam, mērķgrupai, valsts izglītības standartam un Ministru kabineta noteikumiem tiek noteikti:

- 1) izglītības programmas mērķi, uzdevumi un plānoti rezultāti;
- 2) prasības izglītojamo iepriekš iegūtajai izglītībai;
- 3) izglītības saturs kā vienots mācību priekšmetu vai kursu saturu kopums;
- 4) izglītības programmas īstenošanas plāns;
- 5) izglītības programmas īstenošanai nepieciešamā personāla, finansu un materiālo līdzekļu izvērtējums un pamatojums atbilstoši Ministru kabineta normatīviem.

(2) Izglītības programmas atbilstoši valsts izglītības standartiem un normatīviem izstrādā izglītības iestāde, saskaņojot ar tās dibinātāju.

(3) Ikvienu izglītības programmu akreditējama Ministru kabineta noteiktajā kārtībā divu gadu laikā no tās īstenošanas uzsākšanas dienas un ne retāk kā reizi sešos gados.

34. pants. Mācību priekšmetu vai kursu programmas

(1) Mācību priekšmetu vai kursu programmas ir tiesīgas izstrādāt vai izraudzīties šīs programmas īstenojošiem pedagogiem atbilstoši izglītības programmai.

(2) Mācību priekšmetu vai kursu programmu apstiprina izglītības iestādes vadītājs.

35. pants. Iegūtās izglītības vērtēšana

(1) Iegūtās izglītības vērtēšanas pamatkritēriji un kārtība noteikta valsts izglītības standartos.

(2) Akreditētām izglītības programmām atbilstošas izglītības ieguve izglītības iestādē noslēdzas ar valsts pārbaudījumiem.

(3) Profesionālās kvalifikācijas piešķiršanas kārtību nosaka Profesionālās izglītības likums.

(4) Iegūtās akadēmiskās izglītības vērtēšana notiek saskaņā ar Augstskolu likumu.

36. pants. Izglītības programmu īstenošana

(1) Izglītības programmas tiek īstenotas izglītības iestādē, sabiedriskajā organizācijā, amatu meistarību darbnīcā vai studijā. Vispārējās, profesionālās vai akadēmiskās izglītības programmas īstenošanai jāsaņem attiecīga licence. Izglītības programmas īstenošana uzsākama viena gada laikā no licences saņemšanas dienas.

(2) Izglītības iestāde ir tiesīga īstenot vairākas izglītības programmas.

Vispārējās izglītības pakāpes

Pirmsskolas izglītības programma nodrošina izglītojamā sagatavošanu pamatzglītības ieguvei. Šo programmu apgūst bērni līdz septiņu gadu vecumam. Atkarībā no veselības stāvokļa un

psiholoģiskās sagatavotības pirmsskolas izglītības programmas apguvi var pagarināt par vienu gadu saskaņā ar vecāku vēlmēm un ārstu komisijas atzinumu. Piecgadīgo un sešgadīgo bērnu sagatavošana pamatzglītības ieguves sākšanai ir obligāta, un to nodrošina vietējās pašvaldības. Pirmsskolas izglītības programmu īsteno vispārējās pirmsskolas izglītības iestādēs, pirmsskolas grupās, kā arī ģimenēs. Piecgadīgo un sešgadīgo bērnu obligāto pirmsskolas izglītības programmu īsteno pirmsskolas izglītības iestādēs, speciālajās pirmsskolas izglītības iestādēs, pirmsskolas grupās, vispārējās izglītības iestāžu sagatavošanas grupās, kā arī ģimenēs, saņemot metodisku palīdzību pašvaldību pirmsskolas izglītības konsultatīvajā centrā. Pirmsskolas vecuma izglītojamiem kopējais mācību nodarbību ilgums dienā nedrīkst pārsniegt:

- 1) izglītojamiem līdz divu gadu vecumam – 15 minūtes;
- 2) izglītojamiem no divu līdz triju gadu vecumam – 25 minūtes;
- 3) izglītojamiem no triju līdz četrus gadu vecumam – 30 minūtes;
- 4) izglītojamiem no četrus līdz piecu gadu vecumam – 45 minūtes;
- 5) izglītojamiem no piecu līdz sešu gadu vecumam – 50 minūtes;
- 6) izglītojamiem no sešu līdz septiņu gadu vecumam – 60 minūtes.

Pamatzglītības iestādes iedala sākumskolās un pamatskolās. Pamatzglītību var iegūt arī arodskolā, speciālās izglītības iestādēs, vakara (maiņu) skolā, internātskolā, sociālās vai pedagoģiskās korekcijas izglītības iestādē, kura īsteno pamatzglītības programmas. Pamatzglītības programmas tiek īstenotas deviņu gadu laikā. Pamatzglītības ieguve ir obligāta, un to sāk tajā gadā, kad izglītojamajam aprit septiņi gadi. Mācību stundu slodze nedēļā vienā pamatzglītības programmā nedrīkst pārsniegt:

- 1) 1.klasē – 20 mācību stundas;
- 2) 2.klasē – 22 mācību stundas;
- 3) 3.klasē – 24 mācību stundas;
- 4) 4.klasē – 26 mācību stundas;
- 5) 5.klasē – 28 mācību stundas;
- 6) 6.klasē – 30 mācību stundas;

- 7) 7.klasē – 32 mācību stundas;
- 8) 8. un 9.klasē – 34 mācību stundas.

Dienā mācību stundu skaits pamatizglītības programmā nedrīkst pārsniegt:

- 1) no 1. līdz 3.klasei – 5 mācību stundas;
- 2) 4. un 5.klasei – 6 mācību stundas;
- 3) 6. un 7.klasei – 7 mācību stundas;
- 4) 8. un 9.klasei – 8 mācību stundas.

Mācību stundas ilgums 1.klasē ir 35 minūtes, no 2. līdz 9.klasei – 40 minūtes. Mācību gada ilgums 1.klasei ir 34 nedēļas, no 2. līdz 8.klasei – 35 nedēļas, 9.klasei – 37 nedēļas.

Valsts un pašvaldību pamatizglītības iestādes nedrīkst noteikt mācību maksu par pamatizglītības programmu apguvi, taču citu juridisko vai fizisko personu dibinātās pamatizglītības iestādes šādu maksu drīkst noteikt.

Vispārējās vidējās izglītības iestādes iedala vidusskolās, vakara (maiņu) vidusskolās un ģimnāzijās. Vispārējās vidējās izglītības programmas apguvi ir tiesīga sākt ikviens persona, ja tā ir ieguvusi apliecību par pamatizglītību. Vispārējās vidējās izglītības programmām var būt šādi virzieni:

- 1) vispārīzglītojošais virziens, kuru nosaka izglītības programmu grupa bez īpaši akcentētiem mācību priekšmetiem;
- 2) humanitārais un sociālais virziens;
- 3) matemātikas, dabaszinību un tehnikas virziens;
- 4) profesionālais virziens, kuru nosaka izglītības programmu grupa ar īpaši akcentētu profesionālo ievirzi.

Mācību stundu slodze nedēļā vienā vispārējās vidējās izglītības programmā 10. – 12.klasē nedrīkst pārsniegt 36 mācību stundas. Dienā mācību stundu skaits vienā vispārējās izglītības programmā nedrīkst pārsniegt astoņas mācību stundas. Mācību stundas ilgums ir 40 – 45 minūtes, un to nosaka izglītības iestādes vadītājs. Mācību gada ilgums 10.-11.klasei ir 35 nedēļas, 12.klasei – 38 nedēļas.

Pamatizglītības un vispārējās vidējās mācību iestādēs ir plānotas divas obligātas fiziskās audzināšanas stundas nedēļā, dažāda tipa vidusskolās - trīs stundas. Skolas periodā ietilpst organisma fiziskās attīstības un nobriešanas vairāki nozīmīgi posmi un nākamā pilsoņa personības veidošanas svarīgi etapi. (sk. tabulu).

Dzīves gadi	pēc bioloģiskām pazīmēm	Periodi		
		pēc organizatoriski pedagoģiskām pazīmēm		
6 7 8 9	pirmā bērnība otrā bērnība	jaunākais skolas vecums	1. klase (sāk mācīties no 6 vai 7 g.) 2. klase 3. klase 4. klase	sākumskola
10 11 12 13 14	pusaudža vecums	vidējais skolas vecums	5. klase 6. klase 7. klase 8. klase 9. klase	pamatskola
15 16 17 18	jaunieša vecums	vecākais skolas vecums	10. klase 11. klase 12. klase	dažāda tipa vidējās mācību iestādes

Harmoniski attīstītai personībai raksturīgs pietiekams intelektuālās attīstības līmenis, laba fiziskā sagatavotība, norūdīts organisms un stipra veselība. Tāpēc skolas vecuma bērnu fiziskās audzināšanas sistēmai ir fundamentāla nozīme.

Lai nodrošinātu augošas paaudzes pilnvērtīgu fizisko attīstību un sagatavotību dzīvei, jāveido zinātniski pamatota fiziskās audzināšanas sistēma.

Jaunās paaudzes sistemātiska fiziskā audzināšana ilgstošā laika periodā notiek trīs sfērās - mācību iestādēs, ārpuskolas mācību

iestādēs, ģimenē - un tādējādi pilda nozīmīgas sociāli pedagoģiskas funkcijas.

1. Fiziskā audzināšana liek pamatus organisma vispusīgai, harmoniskai attīstībai, veselības nostiprināšanai, rada priekšnoteikumus sasniegumiem nākamajā profesionālajā darbībā un aizsardzībā.
2. Fiziskā audzināšana nodrošina pietiekamas intelektuālās un fiziskās darbaspējas.
3. Fiziskā audzināšana padara sportu par topošās paaudzes veselīga dzīvesveida un brīvā laika izmantošanas neatņemamu sastāvdaļu, veido pārliecību, ka rūpes par savu veselību ir ne tikai katra skolēna personisks, bet arī sabiedrisks pienākums. Meitenēm jāzina, ka fiziskās aktivitātes ir viens no priekšnoteikumiem sievietes reprodūktīvās funkcijas pilnveidošanai.

FIZISKĀS AUDZINĀŠANAS PRINCIPI SKOLĀ

Skolu jaunatnes fiziskā audzināšana pamatojas uz vispārīgiem (bet konkretizētiem) principiem, kas nosaka tās saturu, metodes un organizācijas formas visā izglītības sistēmā. Tajos atspoguļojas fiziskās audzināšanas teorijas un prakses savstarpējā saistība un mijiedarbība.

1. Fiziskās audzināšanas saistība ar izglītošanu dzīvei, profesionālai darbībai un aizsardzības funkcijām.

Pedagogiem un audzēkņiem jāzina, ka nodarbošanās ar fiziskiem vingrinājumiem nav pašmērķis. No vissenākajiem laikiem sports visām tautām kalpojis katras nākamās paaudzes labākai sagatavošanai dzīvei. Taču, ja vēl 19. gadsimtā cilvēku un dzīvnieku muskuļi radīja 96% no visa zemes patērētās enerģijas daudzuma, tad mūsdienās fiziskā slodze ir krasi samazinājusies, palielinājusies hipodinamija un psihiskā pārslodze. Abas šīs negatīvās parādības novērojamas jau skolas vecuma bērniem, tāpēc būtiska nozīme ir fiziskām aktivitātēm.

Vispārīzglītojošās skolās sporta stundās

- attīsta spējas novērtēt kustību telpiskos un laika parametrus, no kuriem atkarīga orientēšanās dzīves un darba mainīgajās situācijās, un spēju kontrolēt savu darbību;
- attīsta ātru un precīzu kustību reakciju, kā arī organisma spēju pielāgoties lieliem ātrumiem;
- pastiprina prasmi apvienot fizisko, emocionālo un psihisko slodzi, veicot vispārējās fiziskās sagatavotības fona uzdevumus;
- palielina spēju atkarībā no konkrētā darbības veida izmantot fiziskās īpašības.

Jebkura sporta nodarbība paver plašas iespējas ieaudzināt bērnos radošu iniciatīvu, darba mīlestību, atbildību par darba rezultātiem, attīsta sociālās prasmes un iemaņas.

2. Vispusīgi, sabalansēti attīstītas personības princips.

Principa realizēšana praktiskajā dzīvē saistīta ar fiziskās audzināšanas ciešo saistību ar intelektuālo audzināšanu, estētisko audzināšanu un darbinaudzināšanu. Sporta nodarbības jāsaista ar sabiedriskiem mērķiem un uzdevumiem. Mērķtiecīgi organizētas sporta nodarbības ir pamats skolēnu sekmēm un aktīvai dzīves pozīcijai dažādās situācijās.

Pētījumi rāda, ka 85% no skolēnu vājiem mācību sasniegumiem sakņojas sliktā veselības stāvoklī un vājā fiziskajā sagatavotībā. Cilvēka organisms ir vienots vesels, tāpēc visas tā sistēmas attīsta un nostiprina vienlaicīgi. Šī tēze ir pamatā harmoniski sabalansētas personības principa lietošanai praksē. Jebkura orgāna vai organisma daļas vāja attīstība vai slimība ietekmē skolēna darbaspējas kopumā.

Eksperimentāli dažās skolās sporta stundas notiek 3-5 reizes nedēļā. Eksperimenta rezultāti parādīja, ka fiziskās audzināšanas līdzekļi ietekmē personības veidošanas procesu. Skolotāja tiešs uzdevums ir katra skolēna garīgā un fiziskā pilnveidošanās, viņa sagatavošanās dzīvei un augsttražīgam darbam, jo nereti atpalcība fiziskajā attīstībā un sagatavotībā kombinējas ar sociālo atpalcību.

Tāpēc sporta stundās

- sniedz zināšanas par fiziskās aktivitātes vietu un lomu veselīgā dzīvesveidā;
- iepazīstina ar ievērojamu sportistu dzīvi;
- ieaudzina disciplīnu, apzinīgu attieksmi pret uzticētajiem pienākumiem;
- attīsta estētisko gaumi un higiēniskās iemaņas;
- veicina gribas un morālo īpašību veidošanos skolēnu savstarpējā saskarsmē stundās un ārpusklases nodarbībās;
- attīsta fiziskās īpašības.

3. Fiziskās audzināšanas veselību veicinošais princips.

Principa pamatā ir skolēna veselības saglabāšana un nostiprināšana. Tā ievērošana praktiskajā darbā no pedagoga prasa speciālas zināšanas higiēnā, fizioloģijā, anatomijā, ārstnieciskajā

kontrolē, kā arī skolotāja un ārsta sadarbību. Ievērojot likum-sakarības, kas nosaka fiziskās slodzes ietekmi uz skolēnu orga-nismu dažādos viņa vecuma posmos, iespējams būtiski ietekmēt skolēna veselības stāvokli. Īpaša uzmanība jāpievērš skolēniem, kuri iedalīti sagatavošanas un speciālajā medicīnas grupā. Sacen-sības skolas sporta dzīvē nedrīkst pārvērsties par pašmērķi. Tām jābūt rūpīga sagatavošanās darba rezultātu skatei.

Realizējot šo principu, pedagogi praktiskajā darbā

- ievēro sistemātiskumu un pakāpenību slodzes dozēšanā;
- ņem vērā bērnu vecumu, dzimumu, fizisko sagatavotību un veselības stāvokli;
- sistemātiski palielina visu organisma sistēmu funkcionālās spējas;
- ievēro higiēniskās prasības un normas visās sporta stundās;
- skolēniem stundās iemāca vienkāršus paškontroles paņēmienus;
- cīnās pret kaitīgiem ieradumiem (alkohola lietošanu, smēķēšanu, narkomāniju un toksikomāniju);
- iespēju robežās koriģē ķermeņa formas, veido racionālu stāju;
- izglīto, nostiprina prasmes un iemaņas par veselīgu dzīvesveidu ikdienā.

Vai katrs skolēns var gūt panākumus sportā, vai arī tie ir atka-rīgi tikai no iedzimtiem faktoriem? Vai sociāli aktīva personība veidojas iedzimtības vai mērķtiecīgas darbības rezultātā?

Lai sasniegtu augstus rezultātus sportā, liela nozīme ir augu-mam, masai, atsevišķām ķermeņa formām un fizisko īpašību attīstības bioloģiskajam līmenim. Tomēr tie ir tikai priekš-nosacījumi. Pēc fiziologu atzinumiem, jebkurš cilvēks zināmās robežās var pilnveidot savu fizisko kondīciju. Tā, piemēram, kāds treneris atlasīja 10 meitenes, kuras nepieņēma treniņiem sporta skolas vingrošanas nodaļā, jo viņas nebija pietiekami lokanas. Pēc trīs mēnešu regulārām nodarbībām viņas panāca «perspektīvās» audzēknes.

Regulāri nodarbojoties ar sportu, būtiski uzlabojas asinsrites, elpošanas un balsta sistēmas funkcijas. Treniņš daudz mazāk

ietekmē reakcijas ātrumu un kustību biežumu, kas nepieciešams, lai sasniegtu augstus rezultātus sportā, to ietekmē iedzimtības faktori. Tātad iespēju būt veselam, kļūt par harmoniski attīstītu personību ietekmē iedzimtība, audzināšana, apkārtējā vide un paša skolēna vēlēšanās sevi pilnveidot. Cilvēks ir biosociāla būtne, un sportam ir milzīga sociāla nozīme skolēnu veselības nostiprināšanā.

Vecāki bieži interesējas par savu bērnu sekmēm vispārizglītošajos priekšmetos, bet, kamēr viņi nav saslimuši, maz pievērš uzmanību sporta izmantošanai veselības nostiprināšanai.

Ja ģimene nav ieaudzinājusi bērņā nepieciešamību nodarboties ar fiziskiem vingrinājumiem, sporta skolotājam jāveic liels izskaidrošanas darbs, lai pārliecinātu bērnu un viņa vecākus, ka tikai fiziski attīstīts, aktīvs skolēns var labi mācīties, ka, nodarbojoties ar sportu, viņam paaugstinās darbaspējas jebkurā dzīves jomā un attīstās intelekts. Šādās pārrunās ar bērniem un vecākiem lieliski noder piemēri no izcilu sportistu biogrāfijām.

Tikai sporta stundas vien neapmierina skolēnu vajadzības pēc kustību aktivitātes, kuras apjomam jābūt 8-10 stundām nedēļā. Stunda rosina un stimulē nepieciešamību aktīvi kustēties, bērni pārliecinās, ka tas nepieciešams, lai gūtu panākumus mācībās un darbā. Bērniem jāatgādina, ka daudzi zinātnieki un politiķi izmanto sportu kā nozīmīgu līdzekli darbaspēju paaugstināšanai.

Visām organisma sistēmām pastāvīgi ir nepieciešama slodze, taču šai slodzei jābūt piemērotai bērnu vecuma īpatnībām, veselības stāvoklim (pamata, sagatavošanas vai speciālā grupā) un pašreizējai fiziskajai sagatavotībai. Iespēju robežās jācenšas īstenot individuālu pieeju bērniem.

Pārmaiņu perioda skolai vajadzīgi skolotāji psihologi, kuri apzinīgi spēj realizēt dzīvē fiziskās audzināšanas sociāli pedagoģiskās funkcijas.

Fiziskās audzināšanas process skolā ir sarežģīts, jo tajā bez fiziskās audzināšanas speciālista piedalās pedagogi, iespējams, ārsts, vecāki un īpaši aktīvi – paši skolēni. Visi kopā saskaņo prasības, lai skola arī fiziskās audzināšanas procesā spētu veidot harmonisku personību, jo vesela, gudra, ar augstām darbaspējām

apveltīta paaudze ir valsts lielākā bagātība. Labākie treneri, speciālisti, veseli zinātniskie institūti meklē noslēpumu, kā 100m var noskriet par sekundes desmitdaļu ātrāk. Šī desmitdaļa gan ir svarīga, taču daudz svarīgāk ir atrast formas un līdzekļus, kā nostiprināt visu cilvēku veselību, kā panākt, lai cilvēki nodzīvotu vienu desmitdaļu ilgāk par «noteikto normu». Pamati tam jāliek jau bērnībā un skolas vecumā.

Izmantojot specifiskos fiziskās audzināšanas līdzekļus un metodes, skolēnu var gan audzināt un virzīt uz šauru mērķi (piemēram, uz uzvaru noteiktā spēlē vai tikai uz augstu rezultātu sasniegšanu), gan audzināt par vispusīgi attīstītu cilvēku, kurš ir gatavs prasmīgi darboties jebkurā dzīves sfērā un arī ekstremālā situācijā.

Lai fiziskās audzināšanas process sekmīgi virzītu jaunā pilsoņa personības veidošanos, skolēniem

- jādod zināšanas un
- iespēja tās izmantot konkrētā darbībā.

Daudzveidīgā fiziskās audzināšanas procesa galvenie uzdevumi ir šādi:

- veidot tikumiskās īpašības, ieaudzīnot neiecietīgu attieksmi pret negatīvām parādībām, aktīvu dzīves pozīciju;
- ieaudzīnot pienākuma apziņu;
- veidot labas attiecības ar biedriem un pedagogiem;
- audzināt gribas īpašības (drosmi, neatlaidību, izturību, iniciatīvu);
- veidot kustību prasmes un iemaņas un attīstīt fiziskās īpašības.

Lai veiktu minētos uzdevumus, pedagogam jābūt profesionāli labi sagatavotam. Pat viskvalificētākais speciālists, ja viņa intelektuālais apvārnis ir šaurs, nevar kļūt par autoritāti saviem audzēkņiem, nevar viņiem iedvest radošu attieksmi pret fiziskās audzināšanas procesu. Pedagoģs rada skolēnos interesi par sportu, ikvienā skolēnā veido pārliecību par fiziskās aktivitātes nepieciešamību. Visi fiziskās audzināšanas uzdevumi sporta stundās realizējami uz pozitīvu emociju fona.

Tradicionālās nodarbību formas, kad pedagogs dod uzdevumus un skolēni tos automātiski izpilda, no mūsdienu viedokļa ir maz efektīvas.

Pedagogs pakāpeniski pāriet uz dialogu ar skolēniem, stundās dod radošus uzdevumus, vecāko klašu skolēnus iesaista nodarbību vadīšanā. Skolotājs un skolēns kopīgi veido radošu mācību procesu.

KĀPĒC SKOLĀ NEPIECIEŠAMAS SPORTA STUNDAS?

Daudzos pedagogiskos forumos zinātnieki atzīmē, ka bērni pārāk maz atrodas svaigā gaisā, maz iet kājām, ka organizētās ārpuskolas nodarbībās piedalās vidēji tikai katrs desmitais skolēns. Tāpēc jau skolas vecuma bērniem konstatē asinsrites sistēmas slimības un nepareizu stāju, bērni bieži slimo ar saaukstēšanās slimībām, ātri nogurst un nespēj ilgstoši un kvalitatīvi mācīties. Sporta galvenā specifika skolā ir tāda, ka fiziskās aktivitātes daudzveidīgi ietekmē augošā organisma attīstību. Sporta stundās bērni ne tikai iegūst zināšanas, bet arī attīsta un pilnveido visas organisma funkcionālās sistēmas. Tāpēc skolotājam labi jāpārzina priekšmeta saturs un fiziskās audzināšanas līdzekļu iedarbība uz skolēna organismu. Šī ietekme būs pozitīva tikai tad, ja skolotājs izvēlēsies fiziskās audzināšanas līdzekļus adekvāti skolēna vecumam, dzimumam un fiziskai sagatavotībai, ievēros pats un mācīs bērniem higiēniskās prasības.

Bērna sirdij un visām muskuļu grupām nepieciešams regulārs treniņš. Līdz 8 gadiem bērniem ir iekšēja nepieciešamība kustēties, bet pēc šī vecuma sporta nodarbības mērķtiecīgi jāorganizē (īpaši meitenēm), lai skolēniem nezustu tieksme aktīvi kustēties.

Asinsrites sistēma ātri adaptējas regulārām fiziskajām slodzēm, tāpēc ārstam un skolotājam maksimāli jāsamazina nepamatotie atbrīvojumi no sporta stundām. Pakāpeniski palielinot slodzi, skolēni var piedalīties daudzdienu pārgājienos, garākos skrējienos, daudzciņu sacensībās. Lielu ļaunumu organismam nodara piedalīšanās krosa vai slēpošanas sacensībās bez iepriekšējas sagatavošanās. Sacensības skolā nedrīkst kļūt pašmērķis, tām

vienmēr jābūt pietiekama sagatavošanās darba rezultātu pārbaudei. Ja stundas laikā skolēniem parādās stipras noguruma pazīmes (plankumi uz sejas, zilas lūpas, stipra svīšana), slodze nekavējoties jāsamazina. Daļa skolotāju iesācēju, nevarēdami nodrošināt disciplīnu, liek skolēniem visu stundu skriet, tādējādi nerisīnot nekādu izglītojošu, audzinošu un veselību veicinošu uzdevumus. Īpaši uzmanīgi jādozē slodze skolēniem, kuri iedalīti sagatavošanas grupā vai speciālajā medicīniskajā grupā.

Nepazīstami vingrinājumi ar strauju virziena un ātruma maiņu (sporta spēles) skolēnus nogurdina vairāk nekā ritmiski, kaut arī ilgstoši vingrinājumi (slēpošana, vienmērīgs skrējieni u.c.). Bērņus nogurdina arī vienmuļi vingrinājumi. Vingrinājumi, kas domāti kāju muskulatūrai (pietupieni, lēcieni), vienmēr atstāj uz organismu lielāku fizioloģisku iespaidu nekā vingrinājumi plecu joslas un roku muskulatūrai. Pie sporta specifiskajām funkcijām pieder arī centrālās nervu darbības stabilizēšana. Skolēni mācās pārvarēt grūtības, savaldīties zaudējot, adekvāti izturēties nelabvēlīgos apstākļos. Tāpēc ļoti vēlamas stundas ārā, kas dod vairāk iespēju trenēt organisma pielāgošanās funkcijas dažādām ekstremālām situācijām. Olimpisko spēļu vēsturē ir daudz piemēru par trenētu cilvēku lielām iespējām.

Meitenes stundās vienmēr jānoslogo mazāk nekā zēni, paturot prātā, ka jau no mazām dienām meitenes gatavojam reproduktīvās funkcijas veikšanai, bet veselības indekss mūsu republikas sievietēm ir 1 : 4. Tas nozīmē, ka tikai katra ceturtā sieviete ir pilnīgi vesela un tai dzimst fizioloģiski nobrieduši bērni. Tāpēc līdztekus daudziem citiem faktoriem mērķtiecīgi organizētām sporta nodarbībām jādozē lokanības vingrinājumi, kuru laikā palielinās spiediens vēdera dobumā, vingrinājumi ar lielu smagumu pacelšanu un vingrinājumi, kuri rada ķermeņa satricinājumu, piemēram, lēkšanas vingrinājumi.

Bieži meitenes jautā, vai ar sportu var nodarboties menstruālā cikla laikā. Skolniecēm jāpaskaidro, ka mērena un sistēmiska fiziska slodze šajā periodā nostiprina vēdera muskulatūru, uzlabo asinsriti mazajā iegurnī un normalizē visas organisma funkcijas. Saprotais, ka katrai skolniecei jāpieiet individuāli, vēlams konsultēties ar ārstu.

Stundās jāpievērš uzmanība arī elpošanas funkcijai, elpošanas ritms jāsaskaņo ar vingrojumu ritmu.

Nostiprinot skolēna balsta un kustību aparātu, pievērš uzmanību stājas veidošanai un vingrinājumu pareizai secībai - tā var būt no augšas uz leju vai arī no lejas uz augšu:

- pastiešanās;
- vingrojumi roku un plecu muskulatūrai;
- vingrojumi muguras muskulatūrai;
- vingrojumi vēdera muskulatūrai;
- vingrojumi kāju muskulatūrai;
- vingrojumi ar vispārēju fizioloģisko iedarbību (soļošana, skriešana, palēcieni);
- nomierinoši un elpošanas vingrojumi.

Visi vingrojumi jāveic no perifērijas uz centru. Piemēram, vispirms vingrojumi pirkstiem, pēc tam plaukstām, elkoņu locītavām, plecu locītavām.

Pēc katra spēka vingrojuma vēlams stiepšanās vingrojums vai atbrīvojošs vingrojums. Piemēram, pēc pietupiena jāizdara kāju vēzieni. Ja vingrojumu izpildes kvalitāte ir atkarīga no locītavu kustīguma, vispirms izdara lokanības vingrojumu. Vingrojumus ar lielu fizioloģisko slodzi plāno stundas galvenās daļas beigu posmā.

Runājot par skolēna stāju, jāatceras, ka no tās ir atkarīgs ne tikai bērna izskats, bet arī veselība. Lai skolēniem veidotu pareizu stāju, vienlaicīgi jāattīsta visas muskuļu grupas ķermeņa abās pusēs. Jaunākajās klasēs stājas kontrolei noder smilšu maisiņi, kurus tur uz galvas, veicot dažādus vingrinājumus.

Pirms galveno vingrinājumu veikšanas skolēnu organismu vienmēr iesilda, īpaši tad, ja stundas notiek ārā aukstā laikā. Pēc lielas slodzes (skriešanas, straujām sporta spēlēm) skolēniem nedrīkst ļaut tūlīt apsēsties, apgulties, iet dušā vai peldēties. Skrienot distancē, skolēni mācās neapstāties tūlīt pēc finiša, bet apstāties pamazām, samazinot tempu un stabilizējot elpošanu. Pēc stundas skolēniem jājūt neliels nogurums, pretējā gadījumā bērniem ātri zūd interese par sportu. Nodarbības bez noteikta mērķa un pietiekamas slodzes dezorganizē skolēnus.

Sporta stunda skolā ir cieši saistīta ar bioloģiskā cikla priekšmetiem. Prasmīgi realizēta starppriekšmetu saikne palīdz

skolēniem izprast katra vingrinājuma nozīmi, saturu un iedarbību uz organismu.

SPORTA STUNDAS TEORĒTISKIE PAMATI

Stunda – galvenā mācību darba forma skolā.

Fiziskās audzināšanas mērķus un uzdevumus skola realizē ar dažādiem līdzekļiem, metodēm un darba organizācijas formām.

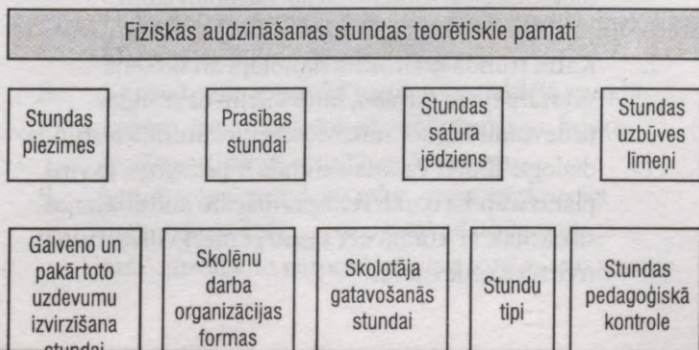
Galvenā mācību un audzināšanas darba organizācijas forma skolā ir stunda.

Vairums teoriju uzskata, ka stunda ir skolotāju un skolēnu darbības organizācijas forma, kuru noteiktā laika posmā sistemātiski izmanto skolēnu mācīšanai, attīstīšanai un audzināšanai. Stundā ietilpst visi mācību un audzināšanas procesa komponenti – mērķi, saturs, līdzekļi, metodes, organizācija, vadīšana un didaktiskie elementi. Tā cieši saistīta ar citiem mācību un audzināšanas darba veidiem.

Tomēr mācību stundas kvalitātei piemīt liela svārstību amplitūda, daudzos gadījumos stundu audzinošā un attīstošā ietekme uz skolēniem ir nepietiekama. Panākumi ir atkarīgi no stundas teorijas attīstības, no stundas struktūras (sagatavošanās un plānojuma shēmas), no pedagoģisko kadru kvalifikācijas.

Viens no iemesliem, kas kavē šo jautājumu risināšanu, ir daudzu pedagogu nepietiekamā didaktiskā sagatavotība un pārslodze, skolas trūcīgā materiālā bāze, tādēļ nākas izmantot vienkāršotu, šablonisku stundas organizācijas shēmu. Skolotāji cenšas lietot gatavas stundu apdares, kas nestimulē radošos meklējumus. Otrs iemesls ir tāds, ka vēl nav izstrādāta vienota stundas teorijas koncepcija.

Lai apgūtu stundas teoriju, ieteicams iepazīties ar shēmu:



Veiksmīgi organizētas stundas izglīto skolēnus un veido prasmes, kuras viņi var izmantot patstāvīgās nodarbībās vai citās ārpusklases nodarbībās.

Stundas raksturīgās pazīmes un prasības.

Stunda atšķiras no citām fiziskās audzināšanas darba formām ar šādām pazīmēm:

- spilgta didaktiska ievirze, lai risinātu izglītojošo, attīstošo un audzinošo uzdevumu kopumu;
- skolotāja vadoša loma mācīšanas un audzināšanas procesā;
- skolēnu darbības reglamentācija un slodzes dozēšana;
- pastāvīgs skolēnu sastāvs ar vienāda vecuma bērniem un tam ne vienmēr atbilstošu bioloģisko attīstību;
- īpašas prasības skolēnu drošībai.

Tādējādi stundās tiek radīti apstākļi mācību mērķa sasniegšanai – izglītot skolēnus patstāvīgai dzīvei, radot viņos nepieciešamību regulāri nodarboties ar fiziskiem vingrinājumiem (arī pēc skolas beigšanas), nostiprināt veselību un sekmēt augstas darbaspējas.

Sporta stundām piemīt daudzveidīga ietekme uz organismu (pedagoģiska, fizioloģiska, psiholoģiska), tāpēc ļoti svarīga ir individuāla pieeja katram skolēnam, jo ikvienam bērnam ir savas bioloģiskās attīstības īpatnības – **mācību procesa centrā galvenais ir bērns.**

Sporta stundām jāatbilst šādām prasībām:

1. Katrai stundai ir konkrēts mērķis, skaidri un tieši formulēti galvenie un pakārtotie uzdevumi. Stundas mērķis un uzdevumi veido stundas satura un metodisko paņēmieni izvēli. Saturam jābūt pakļautam bērnu interesēm un vajadzībām.
2. Katra stunda nodrošina skolotāja un skolēna savstarpējo sadarbību, kura virzīta uz stundas uzdevumu īstenošanu. Mūsdienīga stunda ir stunda-dialogs. Tomēr vadošais stundā ir pedagogs, jo viņš plāno stundai daudzveidīgas mācību audzināšanas situācijas, ar kurām cer sasniegt mērķi un atrisināt izvīzītos uzdevumus.

3. Katra stunda ar fiziskās audzināšanas līdzekļiem un metodēm risina izglītojošus, veselību veicinošus un audzinošus uzdevumus. Jaunās vielas apgūšana balstās uz iepriekšējo stundu saturu un cieši saistās ar nākamo stundu saturu.
4. Katrā stundā pēc iespējas iekļauj jaunus līdzekļus (fiziskos vingrojumus), mācīšanas, attīstīšanas un audzināšanas paņēmienus un metodes, tādējādi sekmējot skolēnu personību, ieinteresētību stundas uzdevumu veikšanā un sava organisma fiziskā pilnveidošanā. Organizējot stundu, skolotājs cenšas izvairīties no šablona, iekļauj stundā sacensības, dažādus veidus, daudzveidīgas metodes (tai skaitā interaktīvās metodes) u.c.
5. Izvēloties stundas saturu, metodes un organizācijas paņēmienus, skolotājs ievēro skolēnu vecumu, dzimumu, fizisko attīstību, sagatavotību un veselības stāvokli.
6. Katrai stundai ir konkrēta struktūra. Stundas struktūrā atspoguļojas stundas satura iekšējie un ārējie komponenti, ņemot vērā skolēnu mācīšanas, audzināšanas un attīstības likumsakarības, laiku, kas nepieciešams šo komponentu realizēšanai, un konkrētos vietējos apstākļus. Stundas struktūra nodrošina stundā izvirzīto uzdevumu efektīvu veikšanu. Stundas saturs un struktūra atrodas pastāvīgā dialektiskā mijiedarbībā.
7. Stundas vispārējam blīvumam, kurš atspoguļo stundas pedagoģiskā procesa ietekmi uz skolēnu, jābūt 100%. Motoriskais blīvums, kurš liecina par fizisko vingrinājumu ietekmi uz skolēnu, atkarībā no stundas tipa var svārstīties no 40% līdz 80% (piemēram, jaunās vielas mācīšanas stundām raksturīgs zems motoriskais blīvums, treniņu stundām - augsts).
8. Katra stunda prasmīgi turpina iepriekšējā stundā apgūto, izmantojot kustību mācīšanas un fizisko īpašību attīstības «pozitīvo pārnēsumu».
9. Mūsdienīgai stundai ir raksturīgas mērķtiecīgi organizētas skolēnu patstāvīgās darbības un paškontroles un pašnovērtējuma paņēmieni apguve.

10. Mācību procesa efektivitāti stundā veicina zināšanu, prasmju, iemaņu un fizisko īpašību regulāra vērtēšana dažādās stundas daļās.
11. Stundai jābūt pietiekamam materiālajam nodrošinājumam, tai jānotiek estētiskām un higiēniskām prasībām atbilstošā vidē, un stundā jāvalda labvēlīgam morāli psiholoģiskam klimatam. **Skolotājs vada stundu ar domu, ka mācību procesa centrā ir bērns.**
12. Stundā jāievēro fiziskās audzināšanas vispārējie un konkrētie principi.

STUNDAS SATURS UN STUNDAS UZBŪVES GALVENĀS LIKUMSAKARĪBAS

Bieži ar stundas saturu saprot tikai fizisko vingrinājumu kopumu, kuru skolēni veic stundā. Tomēr, lai sekmīgi veiktu motoriskas kustības, bērniem stundā jāizdara arī ļoti daudzi un dažādi citi darbi, proti:

- pareizi jāsaprot galvenie un pakārtotie uzdevumi dažādu uzdevumu veikšanā;
- jāklausa, jānovērtē, jāuztver un jādomā, lai veiktu stundas uzdevumus;
- aktīvi jādarbojas stundā, jāveic paškontrolē, jāapspriež rezultāti ar citiem skolēniem;
- jāsniedz palīdzība un aizsardzība;
- jānovērtē dažādas stundā radušās situācijas un atbilstoši jādarbojas.

Skolēnu darbu stundā vada skolotājs, kurš

- paskaidro stundas mērķus un uzdevumus;
- organizē konkrētās darbības un mācību veidus;
- pastāvīgi analizē un vērtē skolēnu darbību, dozē slodzi;
- neuzmācīgi veido skolēnu mijiedarbību, **sekmē visu drošības noteikumu ievērošanu.**

Skolotāja un skolēnu sadarbības rezultāts ir dažādi fizioloģiskie un psiholoģiskie procesi skolēnu organismā. Ja fiziskie vingrojumi ir stundas satura ārējais komponents, tad izmaiņas skolēnu

organismā ir stundas satura iekšējais, apslēptais komponents. Stundas plānotais saturs ne vienmēr atbilst reālajai situācijai, kura izveidojas stundas gaitā. Tāpēc skolotājam operatīvi jāvērtē stundā radusies situācija un atbilstoši tai jāmaina plānotais stundas saturs. Visiem stundas satura komponentiem jāatspoguļojas stundas uzbūvē jeb struktūrā.

No formāli loģiskā viedokļa par stundas struktūru uzskata stundas atsevišķo daļu attiecību laikā.

Stundas uzbūvi ietekmē šādi savstarpēji saistīti faktori:

- stundā veicamie uzdevumi (izglītojošie, veselību veicinošie un audzinošie);
- mācību procesa likumsakarības;
- skolēnu darbaspēju izmaiņas stundas gaitā;
- fizisko vingrinājumu iedarbības fizioloģiskās un psiholoģiskās likumsakarības;
- skolēnu pašreizējā fiziskā sagatavotība;
- konkrēti ārējie apstākļi.

Skolēnu darbaspēju izmaiņu stundas gaitā atspoguļo organisma sistēmas (asinsrites, elpošanas) funkcionālā stāvokļa dinamika. Praksē vērojamas četras darbaspēju izmaiņas zonas – pirmsstarta zona, iestrādāšanās zona, darbaspēju stabilizēšanas zona un darbaspēju daļējas pazemināšanās zona. Stundas sākumā darbaspēju likne aug, tad stabilizējas uz noteikta līmeņa un visbeidzot, pieaugot nogurumam, sāk slīdēt uz leju.

Nemot vērā darbaspēju izmaiņas, stundu iedala trīs daļās – ievada sagatavotāja daļā, galvenajā daļā un noslēguma daļā. *Tas ir stundas struktūras pirmais, vienkāršākais līmenis.*

Stundas sadalījums daļās vēl neatspoguļo tās iekšējās likumsakarības. Atsevišķo daļu ilgums minūtēs raksturo tikai stundas ārējo uzbūvi, skolēnu konkrēto darbības veidu stundā. Stundas tipu, bērna vecuma īpatnības, organizācijas paņēmienus un citus svarīgus faktoros tas neatsedz. Tādēļ bez stundas daļām jāatsedz arī stundas struktūras sīkākās vienības: stundas elementi un stundas komponenti.

Stundas struktūrvienības

DAĻAS	ELEMENTI	KOMPONENTI
Ievada daļa	Uzmanības koncentrēšana Organisma sagatavošana	Galvenie un pakārtotie uzdevumi Mācību saturs
Galvenā daļa	Jaunās vielas apguve Atkārtošana, pilnveidošana Sasniegumu vērtēšana Inventāra sagatavošana	Mācīšanas un attīstīšanas metodes un metodiskie paņēmieni Skolēnu darba organizācijas formas Izvietojums Darba kārtība, drošība
Nobeiguma daļa	Slodzes samazināšana Stundas rezumējums un mājas uzdevumi	Slodzes dozēšana Citi komponenti (aizsardzība, palīdzības sniegšana)

Tāpat stundas struktūras pilnīgs formulējums atspoguļo stundas daļu ilgumu un loģisko secību, stundas elementi un komponenti to savstarpējā sakarībā atsedz stundas ārējo un iekšējo uzbūvi. Stundas daļu ilgumu un savstarpējās attiecības ietekmē

- skolēnu vecums, dzimums, pašreizējā sagatavotība;
- stundas tips;
- skolotāja sagatavotība.

Jaunāko klašu skolēnu psihofizioloģisko īpatnību dēļ ir vajadzīgs ilgāks laiks, lai sagatavotu bērnus darbam, arī pārslēgšanās uz citu darbības veidu notiek lēnāk. Vidējās un vecākās klasēs ievada sagatavotāja daļa pamazām saīsinās, jo paskaidrojumi kļūst īsāki un skolēni ātrāk organizējas konkrētai darbībai. Literatūrā bieži min stundas atsevišķo daļu ilgumu, neievērojot bērnu vecuma īpatnības, stundas tipu un citus ārējos apstākļus. Par visu šo faktoru ignorēšanu liecina arī praktikanšu un pieredzējušu skolotāju stundu hronometrāža (sk. tabulu).

Stundas atsevišķu daļu ilguma atkarība no skolotāja
kvalifikācijas

A – praktikanti; B – skolotāji

Klase		Stundas daļas		
I	1	2		3
II	1	2		3
III	1	2		3
IV	1	2		3
V	1	2		3
VI	1	2		3
VII	1	2		3
VIII	1	2		3
IX	1	2		3
X	1	2		3

0 5 10 15 20 25 30 35 40 min

A

Klase		Stundas daļas		
I	1	2		3
II	1	2		3
III	1	2		3
IV	1	2		3
V	1	2		3
VI	1	2		3
VII	1	2		3
VIII	1	2		3
IX	1	2		3
X	1	2		3

0 5 10 15 20 25 30 35 40 min

B

Praktikantiem neatkarīgi no skolēnu vecuma atsevišķas stundas daļas visās klasēs ir vienādas. Pieredzējuši pedagogi stundas laiku izmanto racionālāk, ņemot vērā bērnu vecuma konkrētās īpatnības.

Stundas elementi atsedz skolēna un skolotāja mijiedarbību mācību procesā.

Ievada sagatavotājas daļas svarīgākie elementi ir skolēnu uzmanības mobilizēšana, organisma funkcionālo sistēmu, balsta un kustību aparāta sagatavošana turpmākajām darbībām. Dažādās stundās, piemēram, jaunas vielas apgūšanas vai kontroles stundās, dažādo elementu īpatsvars ir dažāds, tomēr tie piemīt visām stundām, izņemot ievada stundas mācību gada sākumā.

Stundas galvenās daļas elementi ir inventāra sagatavošana, jaunās vielas apguve, atkārtošana, pilnveidošana un mācību sasniegumu vērtēšana. Dažādos vecumos šo elementa attiecības ļoti atšķiras. Jaunāko klašu grupā jauktā tipa stundās visu elementu attiecības ir relatīvi vienmērīgas. Vecāko klašu stundās, kurās pārsvarā ir viens darbības veids un kuras tuvojas vispārattīstošajam treniņam, atsevišķo stundas elementu pielietošanas ilgums krasi atšķiras.

Stundas nobeiguma daļas elementi ir slodzes samazināšana, stundas rezumējums un mājas uzdevumu izklāsts. Jaunāko klašu grupās šo elementu īpatsvars ir relatīvi lielāks nekā vecākajās klasēs.

Stundas komponenti (galveno un pakārtoto uzdevumu izklāsts, konkrēta mācību viela, mācību, attīstības, audzināšanas metodika un metodiskie paņēmieni, skolēnu darba organizācijas formas, skolēnu izvietojums, darba secība, slodzes dozēšana) veido mācību un audzināšanas procesa nedalāmu vienību. Stundas komponentus izvēlas atbilstoši stundas elementiem, un tie savukārt atbilst katrai stundas daļai. Katrs komponents ir cieši saistīts ar stundas mērķi un uzdevumiem, kā arī ar stundas tipu.

Ja katrai stundai neatkarīgi no tās tipa ir trīs daļas, tad stundas elementa izvēle ir atkarīga gan no stundas tipa, gan no skolēnu vecuma, gan no viņu sagatavotības. Savukārt stundas elementu struktūra ir atkarīga no stundas komponentiem, kuru izvēlei jāatbilst stundas tipam kopīgajā mācību un audzināšanas

procesā. Tādas vispārējos vilcienos ir stundas uzbūves kopīgās teorētiskās likumsakarības, kuras nevaram neievērot, lai nekaitētu bērnu veselībai.

Svarīgs faktors, kurš būtiski ietekmē stundas iekšējo uzbūvi, **stundas struktūras otro līmeni**, ir fizisko vingrojumu ietekme uz organismu, vingrojumu mijiedarbība un to «pēcdarbība» uz skolēnu organismu. Jebkurš vingrojums rada noteiktas funkcionālas un psihofizioloģiskas izmaiņas organismā, kuras nebeidzas, pārtraucot vingrojumu izpildi.

Vingrojumu pēcdarbība var pozitīvi vai negatīvi ietekmēt nākamā vingrojuma izpildi. Piemēram, ja sporta stundās pēc vingrojumiem ar lielu fizisko slodzi sekos koordinācijas tipa vingrojumi vai jaunu kustību mācīšana, efekts būs niecīgs. Pēc izturības vingrojumiem nav efektīva ātruma īpašību attīstīšana, bet lokanības vingrojumiem var sekot vingrojumi, kam raksturīga liela kustību amplitūda. Ja nav iespējams nodrošināt vingrojumu optimālu saistību, stundā izmanto palīgdarbības vai aktīvo atpūtu.

Taču pat pareiza vingrojumu secība vēl nenodrošina pilnīgi racionālu stundas struktūru.

Stundas uzbūves trešo līmeni raksturo metodisko paņēmieni adekvāta izvēle un skolēnu darba organizācijas racionālas formas. Svarīgi, lai skolotājs prasmīgi izvēlētos metodiskos paņēmienus, jo šī izvēle ietekmē zināšanu apguvi stundas gaitā, prasmju un iemaņu veidošanos, fizisko īpašību attīstīšanu. Skolotājam arī jāvērtē skolēnu atbildes reakcijas stundas gaitā.

Ir starpība, vai pedagogs vispirms jauno kustību parāda, pēc tam uzaicina to izpildīt un visbeidzot paskaidro tehnikas īpatnības, vai arī vispirms izskaidro tehnikas pamatus un detaļas, ļauj kustību izmēģināt, ņemot vērā skolēnu sniegumu, precīzē detaļas un tikai tad demonstrē atsevišķus kustības elementus vai kustību kopumā. Otrajā gadījumā mācības būs efektīvākas un rezultāts labāks, jo jau no paša sākuma rosinās skolēnus domāt, nevis akli kopēt pedagoga darbību.

Īpaši nozīmīgs šajā gadījumā ir audzināšanas efekts, jo otrais variants ļauj mācību procesā apzināti apgūt vielu, attīsta domāšanu, iztēli un iniciatīvu, rosina skolēnus daļēji patstāvīgi apgūt mācāmās kustības.

Saprotams, ka minētais piemērs nav vienīgais iespējamais metodiskais variants. Tas vairāk piemērots, apgūstot jaunas kustības. Jo veiksmīgāk pedagogs sadarbosies ar skolēnu, jo efektīvāks būs mācību process, jo labāks būs gala rezultāts. Patstāvīgie meklējumi šajā jomā nodrošina sasniegumus.

Klasēs ar labilu psihoemocionālo stāvokli, neadekvātu reakciju uz fiziskām slodzēm, paaugstinātu nogurdināmību un straujām interešu maiņām jāizvēlas daudzveidīgs materiāls, bieži jāmaina vingrinājuma izpildes raksturs, jādod papilduzdevumi, kuri nomierina vai koncentrē uzmanību. Tas viss zināmā mērā ietekmē stundas struktūru gan kopumā, gan detaļās un liek pedagogam īpaši uzmanīgi plānot un regulēt atsevišķu vingrojumu fizisko un psihofizioloģisko ietekmi uz skolēniem. Stundas nobeiguma daļas elementu un komponentu izvēle ir atkarīga no atsevišķu skolēnu un klases kopumā psihoemocionālā stāvokļa.

Stundas uzbūvi ietekmē arī ārējie faktori. Skolēni dažādi reaģē uz nodarbību zālē, stadionā, peldbaseinā, viņu reakcija ir atkarīga no ārējās vides temperatūras, no inventāra, tā daudzuma un atbilstības.

Mainoties apstākļiem, jālieto dažādas skolēnu darba organizācijas formas, dažādi jādozē slodze, jāvariē palīgvingrinājumu un sagatavojošo vingrojumu daudzums un raksturs. Jāizvairās no šablona un nav jācenšas katrai stundas daļai iepļānot visus stundas elementus un komponentus, kuri minēti tabulā. Piemēram, ja klase stundas sākumā jau ir organizēta un gatava izpildīt stundas elementus un uzdevumus, tad nav jāizmanto speciāli līdzekļi uzmanības koncentrēšanai.

Ievada sagatavotājas daļas ilgums vidēji ir 5 -10% no visas stundas. Ja 10 minūtēs nav iespējams sagatavot skolēnu organismu un koncentrēt viņu uzmanību, tad stundas pirmās daļas ilgums ir jāpagarina un jāizmanto visi līdzekļi skolēnu ātrākai sagatavošanai darbībai. Reizēm daļu no stundai plānotajiem galvenajiem uzdevumiem var sākt risināt ievada sagatavotāja daļā - tad tās ilgums pagarināsies (piemēram, atkārtot kombināciju uz līdzsvara balā, veicot to uz grīdas).

Stundas galvenajā daļā jāplāno fiziskās un psihoemocionālās slodzes kāpums, dažreiz vienā galvenajā daļā var būt divi kāpuma viļņi.

Nobeiguma daļas ilgumu ietekmē stundas galvenās daļas rezultāti. Stundas kopīgā shēma vienmēr jākonkretizē atbilstoši mācību un audzināšanas mērķiem, saturam un konkrētiem apstākļiem.

SPORTA STUNDAS UZDEVUMI

Mūsdienīga sporta stunda ar izglītojošu ievirzi stimulē skolēnu patstāvīgam darbam kā stundā, tā mājās. Kā saprast tēzi - katrai stundai jābūt ar izglītojošu ievirzi? Skolēnus izglīto fizikā, matemātikā, svešvalodās, bet neviens nemāca, kā kļūt stipram, kā patstāvīgi rūpēties par savu veselību.

Uz to sporta skolotāji nereti iebilst - ko tad var iemācīt, strādājot divas stundas nedēļā, īpaši tad, ja materiālā bāze ir trūcīga.

Daudzus gadus skolēniem sporta stundās centās iemācīt atsevišķus sporta veidus, akcentējot tehnikas apgūšanu (vingrošanu, vieglatlētiķu, sporta spēles). Tomēr mazais stundu skaits, kas bija paredzēts katram sporta veidam, neļāva šos sporta veidus apgūt.

Princips «no visa pa druskai» izrādījās nepareizs, tas nespēja skolēniem dot pietiekamu fizisko sagatavotību. Tāpēc izvirzās jautājums par kompleksu sporta stundu ar izglītojošu un trenējošu ievirzi. Tas nozīmē, ka, kompleksi izmantojot dažādus fiziskās audzināšanas līdzekļus, bērniem jāattīsta fiziskās īpašības un jāizglīto, lai viņi varētu nodarboties ar sportu mājas apstākļos un visu mūžu saglabāt augstas darba spējas.

Izglītojošie uzdevumi ietver teorētisko zināšanu apgūšanu (par fizisko vingrinājumu ietekmi uz organismu, par higiēniski sanitāro normu ievērošanu, par drošības noteikumiem u.c.), intelektuālo spēju attīstīšanu, dzīvei nepieciešamu kustību prasmju un iemaņu veidošanu. Izglītojošo uzdevumu kopīgais mērķis ir iemācīt kustības tik labi, lai skolēns tās spētu brīvi lietot

jebkurā dzīves situācijā. Ja kustību prasmju un iemaņu apjoms būs daudzveidīgs un plašs, tad fiziski sagatavots bērns ātri izdomās, gan kā pārvarēt ūdens šķērslī, gan kā ātri un veikli sakopt pagalmu vai veikt jebkuru citu uzdevumu. Apgūtās prasmes un iemaņas skolēni varēs izmantot dzīvē tad, ja skolotājs katrā stundā mērķtiecīgi risinās pakārtotos uzdevumus, tas ir, pakāpeniski iemācīs kustību pamatus un detaļas, no kurām sastāv motoriskās kustības, piemēram, ja, mācot tāllēkšanu ar ieskrējieni, skolotājs akcentēs ieskrējiena, atspēriena un piezemēšanās apguvi.

Lai bērns sekmīgi pārvaldītu kustības, viņam jāprot novērtēt kustību laiku, telpiskos un spēka parametrus. Īpaša uzmanība tām jāpievērš jaunākajā skolas vecumā, tādēļ šajā laikā vingrojumu veic ar lielu un mazu amplitūdu, ātri un lēnām, ar lielāku un mazāku spēku. Daudzveidīgas kustības bērni ātrāk iegaumē. Prasme diferencēt kustību parametrus ir motorisko kustību pamats. Šī prasme nav atkarīga no fizisko īpašību attīstības pakāpes (piemēram, skolēnam var būt attīstītas spēka vai ātruma īpašības, taču viņš neprot spēcīgi izpildīt atspērienu vai racionāli pārvietot smagu priekšmetu). Skolēnam noteikti jāiemāca visas kustības, no kurām sastāv motoriskā darbība, bet to apgūšanas secībai ne vienmēr jāatbilst kustību secībai motoriskajā darbībā, piemēram, augstlēkšanu ar ieskrējieni var sākt apgūt ar atspēriena un piezemēšanās mācīšanu.

Pie veselību veicinošiem uzdevumiem pieder organisma norūdišana, ķermeņa harmoniska attīstīšana, pareizas stājas veidošana, darba spēju un radošas aktivitātes nodrošināšana. **Būt veselam ir skolēna pienākums.**

Audzinašanas uzdevumu pamatā vienlaicīgi ar fizisko īpašību attīstību, prasmju un iemaņu veidošanu ir gribas, tikumisko un estētisko jūtu veidošana. Skolotājs māca bērniem būt godīgiem, patiesiem, ievērot disciplīnu, cieņu pret darbu, saviem vienaudžiem un skolotājiem.

Būtiski svarīgas ir šādas prasmes un iemaņas:

1. Prasmes, kas veicina efektīvu mijiedarbību starp grupas biedriem:

- vienas darba vietas kopīga lietošana,

- kopīga materiālu izmantošana,
- darbošanās pēc kārtas, citam citu nomainot,
- palīdzības, atbalsta lūgšana un nodrošināšana,
- citu vērtību pieņemšana un sekošana labā paraugam u.c.

2. Prasmes, kas veicina augstāka domāšanas līmeņa attīstību:

- paskaidrojuma lūgšana un sniegšana,
- savas izpratnes pārbaudīšana, sarunājoties ar citiem,
- apstiprinājuma prasīšana otram un savu un citu ideju integrēšana,
- jautājumu uzdošana,
- savu ideju izskaidrošana,
- gatavība iekļauties "prāta vētrā",
- cita atbildes papildināšana,
- grupas biedru izteikto viedokļu rezumēšana,
- grupas biedru izteikto viedokļu pārfrāzēšana u.c.

3. Prasmes, kas veicina komandas biedru savstarpējo uzticēšanos:

- uzmundrināšana, iedrošināšana,
- labu vārdu teikšana citiem,
- labvēlīga izturēšanās pret citiem,
- saskaņas un vienošanās panākšana,
- prasme pastāstīt par savām izjūtām u.c.

4. Prasmes, kas veicina komunikāciju, tai skaitā:

- citu biedru uzrunāšana vārdos,
- pieklājības frāžu (arī "lūdzu", "paldies") lietošana,
- sarunāšanās par tēmu,
- pozitīvas attieksmes izrādīšana vārdos, kā arī neverbāli,
- prasme otru uz klausīt un nepārtraukt u.c.

5. Prasmes, kas palīdz atrisināt konfliktus:

- laipnības izrādīšana,
- otra atšķirīgo viedokļu pieņemšana, neviena nenoniecinašana,
- ideju, nevis cilvēku kritizēšana,

- nepiekrīšanas izteikšana tā, ka otrs cilvēks netiek sāpināts,
- dusmu kontrolēšana,
- konstruktīvisms konfliktu risināšanā u.c.

Šāda prasmju klasifikācija ir samērā nosacīta, jo bieži tās ir savstarpēji saistītas vai viena otru papildina. Tā, piemēram, prasme, kas palīdz atrisināt konfliktus, ir saistīta gan ar komandas biedru savstarpējās uzticēšanās prasmēm, gan ar prasmēm, kas veicina komunikāciju.

(Sagatavots pēc Sorosa fonda materiāliem.)

Ievērojot bērnu vecuma īpatnības, skolotājs formulē konkrētus uzdevumus sev un skolēniem, jo tie ļauj mērķtiecīgi vadīt mācību procesu un paredzēt, kādu konkrētu rezultātu dos skolēnu darbība stundā. Lai mācīšana, attīstīšana un audzināšana stundā būtu mērķtiecīga un kvalitatīva, uzdevumi jārisina kompleksi un jākonkrētizē ar pakārtoto uzdevumu palīdzību. Izvēloties pakārtotos uzdevumus, skolotājam labi jāpārzina mācāmo kustību tehnikas pamati un detaļas, mācību posmi (sākotnējais, padziļinātas mācīšanas, pilnveidošanas), kā arī fizisko īpašību attīstīšanas metodes un stundā iespējamo intelektuālo, higiēnisko un audzināšanas uzdevumu risināšanas likumsakarības.

Piemēram:

- A iemācīt sākuma stāvokli kūlenim uz priekšu (pirmais mācību posms),
- B iemācīt savilkšanos kamoliņā kūlenim atpakaļ (otrais mācību posms).

Formulējot uzdevumu trešajam posmam, jāprecizē, ko konkrēti pilnveidos (vai visu vingrinājumu, vai tā daļu) un kādos apstākļos. Piemēram, uzdevums var būt pilnveidot augšējo taisno servi volejbolā paaugstinātas emocionālās slodzes apstākļos (spēļu situācijās).

Lai uzdevumu formulējumā atspoguļotos kustību mācīšanās posms, var izmantot terminus, kuros ietverts posma mērķis. Piemēram, uzdevums «pārbaudīt prasmi veikt tāllēkšanu ar ieskrējienu plānoto tehnisko prasību apjomā» attiecas uz pirmo

posmu. Nomainot terminu «prasmē» ar terminu «iemaņa», iegūst trešā posma uzdevumu.

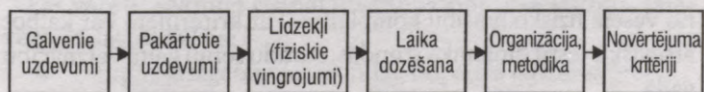
Pirmajā gadījumā vingrinājumu vēl tikai apgūst un nosaka tikai tā kvalitatīvos rādītājus, otrajā gadījumā nosaka arī kvantitatīvos rādītājus (rezultātu), kurus vērtē kopsakarībā ar kustību izpildes kvalitatīvajiem parametriem.

Vēl viens piemērs - **izglītojošais uzdevums stundā**: mācīt žākļlēcienu pāri āzim.

Pakārtotie uzdevumi:

- radīt priekšstatu par mācāmo kustību;
- mācīt un pilnveidot ieskrējieni;
- radīt priekšstatu par efektīvu atgrūšanos ar kājām;
- mācīt precīzu atspērienu ar abām kājām no tiltiņa;
- koncentrēt uzmanību enerģiskam atgrūdienam no āža;
- mācīt stabilu piezemēšanos;
- izglītot par palīdzību un aizsardzību, izpildot žākļlēcienu pāri āzim.

Stundā realizējot pakārtotos uzdevumus, jāievēro didaktiskie principi. Pēc pakārtoto uzdevumu noteikšanas izvēlas vingrinājumus, kuri ļauj mērķtiecīgi apgūt kustību, nosaka vingrojumu daudzumu un to izpildei nepieciešamo laiku, izraugās organizatoriskos paņēmienus un izvēlas kritērijus veikuma novērtēšanai.



Formulējot izglītojošās stundas uzdevumus, skolotājs ievēro šādus vispārteorētiskos ieteikumus:

- stundas uzdevumi precizē skolotāja darbību stundā;
- stundu uzdevumiem jābūt maksimāli konkrētiem, tiem jāatsedz kustību mācīšanas posms;
- uzdevumu apjomam jābūt tādā, lai tos varētu atrisināt vienā stunda;
- uzdevumi jāformulē, paredzot stundā sasniegt

konkrētu rezultātu. Formulējot uzdevumu, var paredzēt tādas darbības veidus kā mācīt, turpināt mācīt, iemācīt, nostiprināt, pilnveidot utt. Ja stundā skolotājs risina kustību mācīšanas pirmā posma uzdevumus, tad jāprecizē, kura vingrojuma daļa tiks mācīta;

- iepazīstinot bērnus ar stundas uzdevumu, jācenšas viņos radīt interesi par apgūstamajām kustībām, tieksmi sevi fiziski pilnveidot.

Plānojot un formulējot veselību veicinošos uzdevumus un uzdevumus, kas saistīti ar fizisko īpašību attīstīšanu,

- jānosaka galvenais uzdevums un pakārtotie uzdevumi (kāda fiziska īpašība un ar kādu mērķi tiek attīstīta);
- jāizvēlas līdzekļi un metodes uzdevumu veikšanai;
- jānosaka testi un kritēriji, ar kuriem tiks novērtēta fiziskās īpašības attīstības pakāpe;
- jānosaka slodzes apjoms konkrētai stundai.

Pareizi izvēlēti līdzekļi un metodes stimulē dzīvei nepieciešamo lietišķo iemaņu apgūšanu. Jāievēro arī dažādu fizisko īpašību (ātruma, spēka, izturības, lokanības, veiklības) attīstības likumsakarības dažādos vecumos (fizisko īpašību attīstības sensitīvie periodi). Izvēlētajiem testiem jāatbilst pedagoģiskajam uzdevumam.

Praksē bieži novēro tādu kļūdu, ka vienas vai otras fiziskās īpašības attīstības novērtēšanai izmanto normatīvu. Taču normatīvu izpildīšana nereti ir atkarīga nevis no vienas īpašības, bet no vesela fizisko īpašību kompleksa. Par kritērijiem var kalpot atsevišķu testu dinamika stundās, stundu sēriju gaitā vai mācību gadā.

Piemēram, uzdevums ir attīstīt roku un plecu muskulatūras spēku, lai varētu izpildīt pievilkšanās testu.

Pakārtotie uzdevumi:

- attīstīt roku saliecējmuskuļu spēka izturību un plaukstas saliecējmuskuļu statisko izturību (vingrinājumi: pievilkšanās kārienā guļus, pievilkšanās kārienā ar satvērienu no apakšas);
- attīstīt plecu joslas muskulatūras statisko izturību

- (kāriens saliektās rokās stienī);
- attīstīt roku saliecējmuskuļu spēku kompleksā ar plaukstas saliecējmuskuļu dinamisko spēku (vingrinājums: rāpšanās pa vingrošanas sienu ar rokām bez kāju palīdzības).

Metodes – apļa treniņš, pielietojot maksimālo piepūļu metodi.

Kritēriji – rezultāta individuālais pieaugums, izpildot pievilkšanos stienim.

Sporta stundās ir lielas iespējas veidot un audzināt bērna personību. Stundas saturs jāizvēlas tā, lai bērni uzdevumu veiktu, koncentrējot piepūli un gribu.

Sākot ar jaunākajām klasēm, bērnos jāveido pozitīva motivācija un iekšēja nepieciešamība nodarboties ar fiziskiem vingrojumiem. Sporta pedagogam nav mazsvarīgs bērnu ārējais izskats, viņu attieksme pret darbu, apkārtējo vidi un disciplīna stundās. Audzināšanas uzdevumi nav veicami vienā stundā, tie plānojami stundu sērijām. Ja stundas saturs ir cieši saistīts ar kādu personības veidošanas aspektu, piemēram, tajā paredzēts veidot kolektīvā darba iemaņas, tad to formulē konspektā. Tomēr skolotājam jāatceras, ka audzināšana nav vienreizējs pasākums, bet ilgstoša mērķtiecīga darbība, kurā īpaša nozīme ir paša skolotāja personībai.

Lai varētu sekmīgi risināt audzināšanas uzdevumus, jāievēro šādas prasības:

- rūpīgi jāsaģatavojas stundai, nopietni jāizturas pret mācību darbu stundās;
- jāievēro darba disciplīna, jo tas ir priekšnoteikums skolotāja un skolēna sekmīgai sadarbībai stundā;
- jāievēro ētikas normas savstarpējās attiecībās (priecāties par biedru veiksmēm, neizsmiet neveiklos bērnus);
- jāatceras, ka savstarpējā kontrole un palīdzība stundā ir kolektīvās darbības pamats.

SKOLOTĀJA SAGATAVOŠANĀS STUNDAI

Stundas kvalitāti ietekmē skolotāja sagatavošanās stundai, jo tā nodrošina skolotāja un skolēna mērķtiecīgu sadarbību, radošu darba atmosfēru, disciplīnu un drošību. Lai varētu sekmīgi plānot jaunapgūstamās vielas saturu, skolotājam jāpārzina klases sagatavotības līmenis, viņam jāzina, kādas zināšanas, prasmes un iemaņas skolēni jau ir apguvuši. Ja skolēnu sagatavotības līmenis neatbilst plānotajām programmas prasībām, skolotājs izvēlas vienkāršākus uzdevumus.

Skolotāja sagatavošanās stundai sastāv no šādiem komponentiem:

- stundas galveno un pakārtoto uzdevumu noteikšana;
- satura un vielas apjoma precizēšana (konkrētu fizisko vingrojumu izvēle);
- stundas struktūras variantu izvēle stundas organizatoriski metodiskai nodrošināšanai;
- skolotāja personīgā sagatavošanās;
- palīgu un grupu vecāko izglītošana;
- mācību vietas sagatavošana, ievērojot drošības noteikumus.

Stundas kvalitātes galvenais kritērijs ir plānoto uzdevumu veikšana stundā.

Gatavojoties stundai, skolotājs precīzi nosaka izglītojošos, veselību veicinošos un audzinošos uzdevumus. Stundas gaitā skolotājs vērtē, vai plānoto uzdevumu apgūšana nenoris pārāk lēni vai pārāk strauji. Stundas uzdevumu risināšanai izvēlētie līdzekļi var būt ļoti dažādi, arī to efektivitāte var būt visai atšķirīga. No fizisko vingrojumu plašā klāsta jāizvēlas tādi vingrojumi, kuri visīsākajā laikā un visracionālāk ļauj sasniegt mērķi.

Pēc tam kad skolotājs ir izvēlējis stundas saturu, viņš izstrādā stundas struktūru, t.i., nosaka vingrojumu laiku, vietu un savstarpējo saistību. Ļoti svarīgas ir pedagoga un skolēna savstarpējās attiecības stundā. Katram kontaktam starp

skolotāju un skolēniem jārada pozitīvs emocionāls fons nākamā uzdevuma veikšanai.

Veidojot harmoniski sabalansētu personību, nedrīkst aizmirst par tikumisko, garīgo un estētisko audzināšanu stundā. Stundas saturu un struktūru skolotājs izstrādā, balstoties uz mācību un audzināšanas plānu (tematisko plānu trimestrim, gada plānu). Ieteicams vispirms izplānot stundas galveno daļu un pēc tam plānot tai pakļautās ievada sagatavotāju daļu un noslēguma daļu.

Plānojot stundas organizatoriski metodisko nodrošinājumu, jāpārdomā skolēnu izvietojums un viņu pārkārtošanās stundā, jāapsver, kādā secībā tiks izvietoti rīki, kā tiks izdalīts un savākts inventārs. Viens no kritērijiem, kas liecina par skolotāja profesionālo meistarību, ir skolēnu vecumam un stundas uzdevumiem atbilstošu mācīšanas un attīstīšanas metožu izvēle, adekvātu paņēmieni izvēle skolēnu darba aktivizēšanai un stimulēšanai.

Pedagogam iesācējam pirms stundas jāizmēģina visi sagatavošie un speciālie vingrinājumi, jāatkārto palīdzības sniegšanas paņēmieni, vēlreiz jāpārdomā, kā tos iemācīt skolēniem. Nodarbību vietas un inventāra savlaicīga sagatavošana ekonomē skolotāja laiku stundā, nodrošina mācību un audzināšanas darba drošību. Sistemātiski jāpārbauda rīku un sīkā inventāra tehniskais stāvoklis, nodarbību vietas apkārtne, piezēmēšanās laukumi, vieta mešanas disciplinām un peldēšanas nodarbībām.

Skolotāja teorētiskā sagatavošanās stundai ietver zināšanās, piemērus no sporta dzīves, spēļu noteikumus un komandas, ar kurām paredzēts iepazīstināt skolēnus. Skolotājam jācenšas runāt izteismīgi, tēlaini, jo valoda darbojas ne tikai uz bērna apziņu, bet arī uz jūtām, tā rada vēlēšanos darboties. Svarīgs faktors ir skolotāja runas kultūra, mīmika un žesti. Atbilstošs runas stils, piemērots temps, tonis, mērķtiecīgi aizrādījumi, skaidra diktija - tas viss ietekmē katras konkrētas stundas rezultātu. Ja skolotājs stundā sistemātiski paaugstina balsi, tas nogurdina gan viņu, gan skolēnus un nedod vēlamo rezultātu.

Visbeidzot, ļoti svarīgs ir skolotāja izskats - skaists, estētisks sporta tērps un apavi, prasme izturēties pret skolēniem audzina,

disciplinē klases kolektīvu, sekmē stundas uzdevumu izpildi. Skolotājam jā sagatavo stundai apakšgrupu vecākie, tiesneši. Jāpārdomā uzdevumi atbrīvotajiem skolēniem. Šī sagatavošanās izpaužas kā organizatoriski metodisko zināšanu apguve (piemēram, iepazīstināšana ar racionālu vingrojumu tehniku, ar palīdzības un aizsardzības sniegšanu, kļūdu labošanu, spēles noteikumiem).

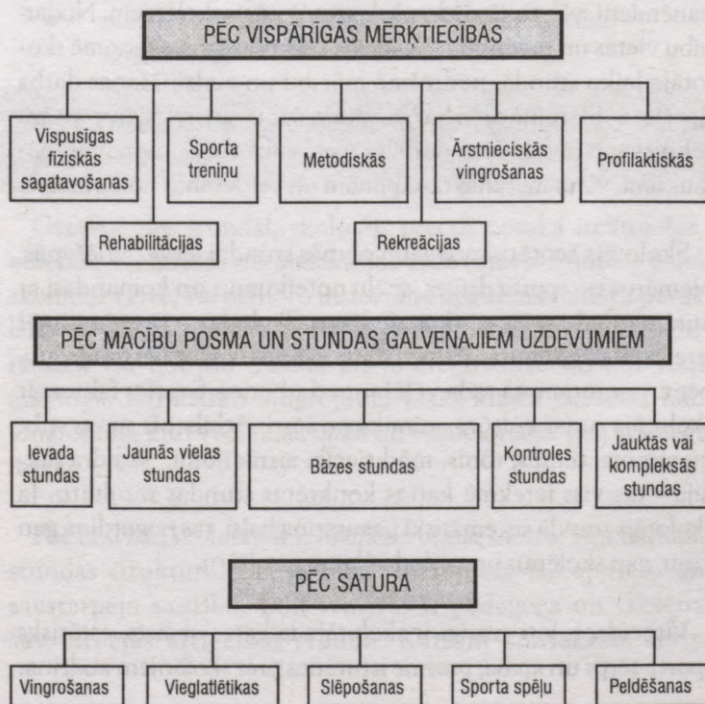
Sadarbības pedagoģijas realizēšana mācību procesā ir viens no galvenajiem augstvērtīgas stundas priekšnoteikumiem.

STUNDU TIPI

Sporta stundas ir ļoti daudzveidīgas, tāpēc var izmantot dažādus stundu tipus. Praksē plaši lieto stundu iedalījumu

- pēc vispārējās mērķtiecības;
- pēc stundas galvenajiem uzdevumiem un mācību posma;
- pēc vielas satura.

Sporta stundu tipi



Pēc vispārējās mērķtiecības izšķir vispusīgās fiziskās sagatavošanas stundas, specializētās lietišķās fiziskās sagatavošanas stundas, sporta treniņu stundas, ārstnieciskās vingrošanas stundas, profilaktiskās stundas, rehabilitācijas un rekreācijas stundas, metodiskās stundas.

Vispusīgas fiziskās sagatavošanas stundām ir raksturīga kompleksa iedarbība uz skolēna organismu, lai sagatavotu viņu daudzveidīgai darbībai dzīvē. Pie šī tipa pieder sporta stundas vispārīzglītojošās skolās un arodvidusskolās, nodarbības vidējās speciālajās un augstākajās mācību iestādēs un vispusīgās fiziskās sagatavošanas (VFS) grupās.

Sporta treniņu stundas ir klases sportistu sagatavošanas galvenā forma. To saturs un uzbūve dažādiem sporta veidiem ir atšķirīgi, taču tām visām ir kopīga tehniskā, taktiskā un fiziskā sagatavošana, lai sasniegtu augstus sportiskos rezultātus.

Kas attiecas uz stundām, kuru mērķis ir uzlabot audzēkņu veselības stāvokli un paaugstināt vispārējās darbaspējas, izšķir ārstnieciskās vingrošanas stundas, profilaktiskās sporta stundas, rehabilitācijas sporta stundas un rekreācijas sporta stundas.

Ārstnieciskās vingrošanas stundas, kuras izmanto kopā ar citām ārstēšanas metodēm, iedarbojas uz slimības gaitu un palīdz atjaunot slimības vai traumas rezultātā zaudētās organisma funkcijas.

Profilaktiskajās sporta stundās tiek veikti profilaktiski pasākumi, lai samazinātu nelabvēlīgu faktoru (vibrācija, troksnis) ietekmi uz organismu.

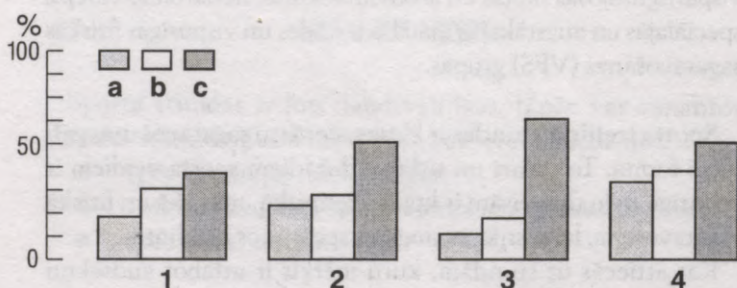
Rehabilitācijas sporta stundas ir paredzētas organisma funkcionālu spēju atjaunošanai, ja tās ir pazeminājušās lielas slodzes vai nelabvēlīgu apstākļu ietekmē. Rehabilitācijas stundas ir darba zinātniskās organizācijas un augstas klases sportistu sagatavošanas neatņemama sastāvdaļa.

Rekreācijas sporta stundas palīdz kompensēt kustību aktivitātes trūkumu ikdienas dzīvē vai ietilpst aktīvas atpūtas un vispārējo darbaspēju atjaunošanas režīmā.

Pēc stundas galvenajiem uzdevumiem un mācību posma izšķir ievadstundas, bāzes stundas, kontroles stundas un kompleksās stundas, jaunās vielas satura mācīšanās stunda.

Skolotāja darbības veidu attiecība dažāda veida stundās:

- 1 – jaunās vielas stundas; 2 – bāzes stundas;
3 – kontroles stundas; 4 – jaukta tipa stundas;
a – mācīšana; b – organizēšana; c – kontrole



Ievadstundas parasti plāno gada sākumā vai uzsākot mācīt jaunu programmas vielu. Šajās stundās ne tikai risina mācību un audzināšanas uzdevumus, bet arī noskaidro metodiskos un organizatoriskos jautājumus.

Bāzes stundas atkarībā no fiziskās audzināšanas procesa posma akcentē vai nu kustību, prasmju un iemaņu mācīšanu, vai arī fizisko īpašību attīstīšanu. Pirmajā gadījumā tās ir mācīšanas, atkārtošanas vai mācību vielas pilnveidošanas stundas, otrajā gadījumā tās ir stundas, kuras paredzētas fizisko īpašību tālākai attīstīšanai vai nostiprināšanai (īpaši vidusskolās).

Bāzes stundās, kuras paredzētas kustību, prasmju un iemaņu apgūšanai, skolēni apgūst teorētiskās zināšanas, kustību prasmes un iemaņas, dažādus taktikas paņēmienus. Zināšanas, prasmes un iemaņas nostiprina, atkārto un pilnveido dažādos mainīgos apstākļos. Ciešā sakarībā ar apgūstamo vielu skolotājs risina arī audzināšanas un veselības uzlabošanas uzdevumus.

Bāzes stundās, kuras paredzētas fizisko īpašību attīstīšanai, fizisko īpašību (spēka, ātruma, veiklības, lokanības un izturības) stabilizēšana un tālāka attīstīšana tiek veikta paralēli intelek-

tuālo, gribas, tikumisko un emocionālo spēju pilnveidošanai, ievērojot skolēna vecuma īpatnības un fizisko īpašību attīstības pakāpi. Skolas praksē šīs stundas nereti sauc par treniņa stundām (piemēram, tad, ja stundā tiek plānots apļa treniņš).

Bāzes stundas ir galvenā fiziskās audzināšanas procesa sastāvdaļa skolā. Tās uzdevums ir

- mācīt,
- atkārtot,
- pilnveidot,
- attīstīt,
- audzināt.

(Visi uzdevumi nav jāveic vienā stundā vienlaicīgi.)

Kontroles jeb ieskaites stundās novērtē skolēnu sasniegumus un sagatavotību. Var novērtēt zināšanu vai apgūto prasmju un iemaņu līmeni, var novērtēt arī fizisko sagatavotību, liekot veikt testus.

Kompleksajām jeb jauktajām stundām piemīt visu iepriekšminēto stundu pazīmes. Tas ir visizplatītākais un praksē visbiežāk izmantotais stundas tips, kuras laikā skolotājs vienlaicīgi māca, pilnveido, atkārtot, attīsta fiziskās īpašības un kontrolē, iekļaujot divus dažādus sporta veidus (piemēram – vingrošana un volejbols).

Visās stundās (izņemot peldēšanas un slēpošanas stundas) ieteicams plānot vielu no dažādām stundas daļām, lai nodrošinātu vispusīgu ietekmi uz skolēnu organismu un kompleksi attīstītu fiziskās īpašības.

SPORTA STUNDAS PEDAGOĢISKĀ VĒRTĒŠANA

Pedagoga darbs vienmēr ir saistīts ar pašvērtējumu un kolēģu darba vērtēšanu. Sporta stundu pedagoģiskā vērtēšana ir viens no skolotāja profesionālās meistarības paaugstināšanas priekšnoteikumiem. Lai sekmīgi novērotu, novērtētu un analizētu skolēnu darbību stundā, lai spriestu par stundas saturu, līdzekļu, metožu atbilstību programmai un skolēnu sagatavotībai, pedagogam vajadzīgas speciālas zināšanas, zināma pedagoģiskā darba pieredze un humāna attieksme pret kolēģiem.

Plašāk pieejamie pedagoģiskās vērtēšanas veidi:

- pedagoģiskais novērojums (stundas pilnīga analīze vai stundas atsevišķu mācību un audzināšanas komponentu novērojumi);
- stundas blīvuma noteikšana (hronometrāža);
- skolēnu atbildes reakcijas novērtēšana uz slodzi stundā (pulsa frekvences līkne u.c.);
- iepazīšanās ar plānošanas un uzskaites dokumentiem;
- testēšana;
- mērķtiecīgi organizētas pārrunas ar skolotājiem un skolēniem (aptauja, anketēšana, intervija).

Stundas pilnīga pedagoģiskā analīze ir viens no objektīvākajiem kontroles veidiem, kurā ietilpst visi iepriekš minētie kontroles veidi. Šādu analīzi var atspoguļot īpašā diagrammā. Stundu analīze pēc parametriem A, B, C, D, E, F. Parametru atbilstību noteiktam līmenim atzīmē shēmā.

Tas ir viens no iespējamajiem pedagoģiskās vērtēšanas atspoguļošanas veidiem.

Parametrs A — nodarbību vietas sagatavotība, tās izvēle un drošības tehnikas noteikumu ievērošana.

Optimālais līmenis – nodarbību vieta sagatavota (nepieciešamās līnijas novilkta, inventārs atrodas nodarbību vietā, vieta pareizi izvēlēta), visi skolēni nodrošināti ar sporta inventāru, inventārs ir lietošanas kārtībā, ir ievērotas sanitāri higiēniskās normas (zāle tīra, izvēdināta, nodarbības ārā notiek piemērotos klimatiskos apstākļos utt.), skolēni zina un ievēro drošības tehnikas noteikumus (mešanas disciplīnās, slēpošanā, nobraucienos, slēpju pārnēsāšanā, stafetēs, vingrošanas rīku uzstādīšanā utt.).

Pietiekamais līmenis – nodarbību vietas izvēlē ir nelielas nepilnības, nav pietiekami daudz sporta inventāra, bet tomēr var sekmīgi vadīt stundu, ir ievērotas sanitāri higiēniskās prasības un drošības tehnikas noteikumi.

Kritiskais līmenis – nodarbību vieta nav sagatavota, tā neat-

bilst sanitāri higiēniskajām prasībām (stiprs sals, vējš, sporta laukumā sektori aizauguši, tajos ir akmeņi, lauskas, zāle netīra utt.), nav nepieciešamā sporta inventāra, netiek ievēroti drošības tehnikas noteikumi.

Parametrs B — stundas uzdevumu mērķtiecība, metožu un darba formu izvēle, uzskates līdzekļu izmantošanas efektivitāte.

Optimālais līmenis – stundai ir izvirzīti skaidri, labi pārdomāti galvenie un pakārtotie uzdevumi, mācību organizācijas formas (frontālā, grupu treniņa u.c.) un izvēlētās metodes vislabāk atbilst stundas tipam (jaunās vielas apguvei, atkārtošanai, kontrolei), mācību uzskates līdzekļi un izdales materiāli ir lietderīgi, ir mūzika (pavadījums atsevišķiem vingrinājumiem, fona mūzika), stunda ir emocionāla (rotaļas, stafetes, spēles), slodze atbilst vecuma īpatnībām, nav dikstāves (skolotāja paskaidrojumi īsi, pārkārtošanās raita, lielākās grupas skolēniem tiek doti papildvingrojumi).

Pietiekamais līmenis – stundas uzdevumi nav pietiekami pārdomāti, mācību organizācijas formas un metodes atbilst stundas uzdevumam un stundas tipam, mācību uzskates un izdales materiālu izmantošanā ir nepilnības, inventārs nav piemērots (neatbilstošs bumbu lielums vai līdzsvara baļķa augstums), stunda ir emocionāla, bet var būt neliela dikstāve pārkārtošanas un vingrojumu izpildes gaitā, ja grupā daudz skolēnu, tiek doti papildvingrinājumi,

Kritiskais līmenis – stundai nav uzdevumu, mācību organizācijas formas un metodes neatbilst stundas uzdevumam un stundas tipam, stunda ir vienmuļa, tajā daudz dikstāves. Skolotājs skolēniem nenodrošina pietiekamu slodzi.

Parametrs C — stundas atsevišķo daļu un to savstarpējās saistības raksturojums.

Optimālais līmenis – ir ievērota stundas struktūra (ievaddaļa 8-10 min, galvenā daļa 24-30 min, nobeiguma daļa 3-5 min), ir noteikts stundas galvenais uzdevums, vispārattīstošo vingrojumu

izvēle ir optimāla (sagatavo skolēnus galvenajam uzdevumam), stundas saturs atbilst standartam, stundas uzdevums tiek īstenots, nobeiguma daļā samazinās fiziskā un psihiskā slodze (uzmanības rotaļas, vingrinājumi stājas veidošanai), tiek doti mājas uzdevumi (ja nepieciešams un mācību plānā paredzēts), ir stundā paveiktā rezumējums un skolēnu darba vērtējums.

Pietiekamais līmenis – ir ievērota stundas struktūra, ievada un galvenā daļa ir saistītas, stundas uzdevumu paziņo, bet tas netiek pilnībā veikts, stundas saturs atbilst standartam, ir stundā paveiktā rezumējums un skolēnu darba vērtējums.

Kritiskais līmenis – stundas struktūra nav pārdomāta, stundas uzdevumi netiek veikti.

Parametrs D — skolēnu patstāvīgā darba organizēšana, individuāla pieceja.

Optimālais līmenis – ir atrasts grupas vecākais, skolēni ir pieradināti pie patstāvīga darba (prot sakārtot nodarbību vietu, uzstādīt un novākt rīkus, strādāt ar izdales materiālu), skolēni aktīvi iesaistās darbā (labo biedru kļūdas, palīdz), fiziski vājākie un spēcīgākie veic individuālus uzdevumus, skolotājs pārredz visu klasi, labo kļūdas.

Pietiekamais līmenis – ir atrasts grupas vecākais, skolēni ir pieradināti pie patstāvības, taču ne tik aktīvi iesaistās darbā, fiziski vājākie un spēcīgākie skolēni veic individuālus uzdevumus, skolotājs slikti pārredz klasi, reti labo kļūdas.

Katrs bērns stundā ir ievērots!

Kritiskais līmenis – nav izvirzīts konkrēts uzdevums katrai grupai (nav precīza mutiska paskaidrojuma vai izdales materiāla), skolēni pavirši izpilda vingrinājumus, fiziski vājākiem un spēcīgākiem netiek doti individuāli vingrojumi, skolotājs nepārredz visu klasi, strādā tikai ar vienu grupu.

Parametrs E – skolēnu stājas veidošana, fiziskās audzināšanas standarta prasībām atbilstoša fizisko īpašību attīstība, prasmju

un iemaņu apguve, mācību normatīvu izpilde. Bērns mācību procesa centrā. Visi uzdevumi virzīti bērna sabalansētai attīstībai!

Optimālais līmenis – skolēnu stāja ir pareiza, viņi precīzi izpilda prasības ierindas mācībā un vispārattīstošajos vingrojumos, fiziskās īpašības (lokanība, spēks, veiklība, ātrums, izturība, koordinācija) atbilst standarta prasībām, labi apgūtas nepieciešamās prasmes un iemaņas (tehnika, taktika), skolēni sekmīgi izpilda testus.

Pietiekamais līmenis – skolēna stāja ir pareiza, viņi precīzi izpilda prasības ierindas mācībā un vispārattīstošajos vingrojumos, dažu skolēnu fiziskā attīstība ir pietiekama, nepieciešamās prasmes un iemaņas apgūtas labi.

Kritiskais līmenis – skolēnu stāja ir slakta, vingrojumus viņi izpilda neprecīzi, kustības nekoordinētas, vairums skolēnu nav apguvuši programmas saturu.

Parametrs F – audzināšanas darbs stundā, skolotāja izskats, izturēšanās un runas kultūra, sociālo prasmju veidošana, stundas kopīgais emocionālais fons.

Optimālais līmenis – skolotāja izskats nevainojams, tonis ir aktīvs, uzmundrinošs, valoda ir skaidra, saprotama, attieksme pret skolēniem ir labestīga. Skolēni ir disciplinēti, viņu sporta apģērbs ir tīrs un kārtīgs. Izdales materiālu un mācību līdzekļu noformējums ir estētisks. Skolotājs prasmīgi izmanto dažādas situācijas (sacensības, rīku uzstādīšanu, novākšanu) biedriskuma, gribas, zēnu bruņnieciskuma un citu pozitīvu rakstura īpašību veidošanai. Skolotājs veido pareizu izpratni par fizisko īpašību un atsevišķo sporta veidu nepieciešamību praktiskajā dzīvē. Pārzina profesionālo terminoloģiju.

Pietiekamais līmenis – skolotāja izskats ir nevainojams, tonis ir aktīvs, uzmundrinošs, valoda ir skaidra, saprotama, attieksme pret skolēniem ir labestīga. Skolēnu sporta apģērbs ir tīrs un

kārtīgs. Stundās ir daži darba traucējumi. Izdales materiālu un mācību līdzekļu noformējums ir estētisks. Skolotājs nepievērš nopietnu uzmanību skolēnu tikumiskajai audzināšanai, nerūpējas, lai skolēni izprastu fizisko īpašību un atsevišķo sporta veidu nepieciešamību praktiskajā dzīvē. Pārzina profesionālo terminoloģiju.

Kritiskais līmenis – skolotāja izskats ir nekārtīgs, darbības stils ir neaktīvs, gauss, attieksme pret darbu stundā ir bezpersoniska, skolotājs nepievērš uzmanību skolēnu estētiskajai un tikumiskajai audzināšanai.

Nosauktos līmeņus var attēlot grafiski:

Optimālais līmenis	---				---	---	---
Pietiekamais līmenis		L	---	---			
Kritiskais līmenis							
	A	B	C	D	E	F	

Stundas blīvuma noteikšana

Ar blīvumu saprot stundas laika racionālu izmantošanu. Stundas blīvums ir cieši saistīts ar slodzi. Jo lielāks ir stundas blīvums, jo lielāka ir slodze, un otrādi. Stundas blīvumu var ietekmēt daudzi un dažādi apstākļi. Mācību gada sākumā (ievada stundās, jaunās vielas mācīšanas stundās) tas ir zemāks nekā bāzes stundās. **Izšķir pedagoģisko (vispārējo) stundas blīvumu un motorisko (kustību) stundas blīvumu.**

Ar jēdzienu «stundas vispārējais blīvums» apzīmē visām pedagoģiski attaisnotām darbībām patērētā laika attiecību pret visu stundas laiku. Jēdziens «stundas motoriskais blīvums» apzīmē fiziskiem vingrinājumiem patērētā laika attiecību pret visu stundas laiku.

Stundas blīvuma noteikšanai izmanto hronometrāžu, kas ļauj noteikt ne tikai vispārīgo un motorisko blīvumu, bet arī atsevišķi izvērtēt tādus stundas darbības parametrus kā atpūtu, paskaidrojumu, rīku uzstādīšanu, dīkstāvi, uzdevumu noklausīšanos, novērošanu u.c.

Skolēnu atbildes reakcijas uz slodzi stundā novērtēšana.

Ar stundas kopīgo slodzi saprot atsevišķu vingrinājumu un visas stundas ietekmi uz skolēna organismu. Regulēt slodzi nozīmē nodrošināt apjoma un intensitātes optimālu attiecību. Slodzes optimizācija ir atkarīga no fizisko vingrinājumu dozēšanas, kā arī no pārējiem stundas elementiem – paskaidrojumiem, demonstrējumiem, izmantotajām metodēm un stundas emocionālā fona.

Organismā visas funkcionālās sistēmas ir cieši saistītas, tāpēc viss stundā notiekošais ļoti daudzveidīgi ietekmē organisma atbildes reakcijas. Slodzes svarīgākie parametri ir apjoms un intensitāte. Ka pārmērīga, tā nepietiekama slodze negatīvi ietekmē bērna veselību. Stundā slodzes apjomu un intensitāti ieteicams paaugstināt pakāpeniski, augstāko pakāpi sasniedzot stundas galvenajā daļā. Saprotams, ka absolūti pakāpenisks slodzes pieaugums ne vienmēr ir iespējams. Piemēram, stundas ievada daļā pēc vidējās intensitātes skrējiena pulsa frekvence reizēm var sasniegt 180 sitienus minūtē. Plānojot slodzi stundā, jāņem vērā, ka jauni un grūti vingrinājumi, rotaļas, uzmanības tipa vingrinājumi, vingrinājumi, kuriem nepieciešama uzņēmība un drosme, jāizkārto tādā secībā, lai tiem sekotu slodzes ziņā vieglākas kustības.

Par slodzes piemērotību vai nepiemērotību var spriest pēc subjektīviem un objektīviem rādītājiem.

Subjektīvie rādītāji ir ārējas noguruma pazīmes:

- sejas sārtums vai bālums;
- elpas trūkums vai ļoti strauja elpošana;
- svīšana;
- kāju un roku drebēšana;
- līdzsvara sajūtas un kustību koordinācijas pasliktināšanās;
- drudzainums vai apātija;
- intereses un aktivitātes samazināšanās.

Tomēr noteikta adekvāta noguruma pakāpe stundas gaitā ir pilnīgi nepieciešama, jo bez tās nav iespējama darbaspēja

paaugstināšana. Slodzi stundā ietekmē ne tikai vingrinājumu secība, vingrinājumu raksturs un grūtības pakāpe, bet arī ārējie apstākļi (gaisa temperatūra, reljefs, vēja virziens), mācīšanas metodes un paņēmieni, stundas emocionālais fons. Praktiskajā darbā, dozējot slodzes apjomu un intensitāti, skolotājs orientējas uz skolēniem ar vidēju fizisku sagatavotību, vājākiem un stiprākiem skolēniem skolotājs dod individuālus uzdevumus.

Slodzes objektīvie rādītāji ir asinsspiediens, ķermeņa temperatūra, maksimālais skābekļa patēriņš, pulsa frekvence u.c. Sirds darbības biežuma noteikšana pēc pulsa frekvences ir pieejamākā metode skolotāja darbā. Novērtējot sirds darbības biežumu pēc dažādiem slodzes ziņā nozīmīgiem vingrinājumiem, var spriest par stundas kopīgo slodzi. Jaunākie pētījumi rekomendē maksimāli pieļaujamo pulsa frekvenci noteikt pēc formulas

$$\text{MPPF} = 180 - \text{vecums gados.}$$

Piemēram, ja 9. klases skolēnam ir 16 gadi, tad stundas laikā pulsa frekvence slodzes maksimumā plānojama

$$180 - 16 = 164 \text{ sitieni minūtē.}$$

Pulsa frekvences izmaiņas protokola aizpildīšanas tehnoloģija. Nosakot pulsa frekvenci, var noteikt skolēna fizisko slodzi stundā un tādējādi novērtēt stundas intensitāti un tās ietekmi uz bērna organismu. Lai to izdarītu, izvēlas vidēji sagatavotu skolēnu un stundas gaitā skaita viņa pulsu.

Līdz stundas sākumam protokolā ieraksta datus par skolēnu un skolotāju, laiku, vietu, kā arī skolēna pulsu 10 sekunžu laikā. Novērojot stundu, protokolā atzīmē

- skolēna darbību;
- laiku, kurā izdara mērījumu;
- pulsa sitienu skaitu 10 sekundēs.

Šādus novērojumus turpina līdz stundas beigām. Pulsa frekvenci minūtē aprēķina pēc stundas. Lietojot elektronisko hronometru, šis aprēķins nav vajadzīgs. Intervāls starp mērījumiem ir atkarīgs no vingrojumu dinamikas un intensitātes. Stundā ieteicams veikt 10 - 12 mērījumus.

Ailē «piezīmes», ja nepieciešams, ieraksta īsus analītiskus paskaidrojumus par novērojamā skolēna darbību (pirms stundas

nebija aktīvs, veica vingrojumus vairāk, nekā bija paredzēts, izlaida savu rindu utt.). Pulsa reakcija uz slodzi dažāda vecuma bērniem ir dažāda - jaunākiem bērniem tā ir augstāka, vecākiem zemāka. Vēlams, lai miera stāvoklī pulsa frekvence nepārsniegtu 80 sitienus minūtē (jaunākiem bērniem - 90 sitienus minūtē). Stunda būs efektīva tad, ja lietos zemas intensitātes slodzi. Augstas intensitātes slodze var radīt nogurumu (pārtrenēšanos), ko nedrīkst pieļaut. Gatavojoties sporta stundai, jāplāno slodze un jāizdomā, kā to kontrolēt.

Lai grafiski attēlotu pulsa dinamiku, uz horizontālās līnijas atzīmē laiku, kurā skaita pulsu, bet uz vertikālās līnijas - pulsa frekvenci minūtē. Savienojot mērījumu krustpunktus, iegūst pulsa frekvences līkni. Pēc šīs līknes var spriest par stundas slodzes raksturu. Atsevišķas stundas daļas grafiski jāatdala, lai uzskatāmi parādītu pulsa frekvenci sagatavošanas, galvenajā un nobeiguma daļā.

Stundas laikā līknei jāpieaug pakāpeniski. Stundās bieži novēro divus slodzes maksimuma punktus. Stundas beigās pulsa frekvences līkne pazeminās, tomēr frekvence ir gandrīz par 10 sit./min augstāka nekā sākumā. Stundas gaitā iespējami vairāki kāpumi un kritumi.

Novērtējot pulsa frekvences līkni, jāizdara secinājumi un jādod konkrēti priekšlikumi slodzes regulēšanai un vingrojumu dozēšanai.

Slodzes regulēšanas galvenie paņēmieni:

- mainīt vingrojumu izpildes sākuma stāvokļus;
- palielināt vai samazināt lietojamo priekšmetu svaru; izmantot partnera svaru vai pretestību;
- palielināt vai samazināt vingrojumu skaitu, tempu, laiku;
- mainīt vingrojumu mācīšanas metodes;
- iekļaut stundā sacensību elementus;
- mainīt vingrojumu izpildes nosacījumus;
- samazināt skolēnu skaitu grupās;
- palielināt vai samazināt pārvaramo šķēršļu augstumu, skaitu;
- radīt stundā emocionālos momentus.

SĀKSIM IZGLĪTOT SKOLĒNUS 21. GADSIMTAM!

I. Būtiskais, kas pamatskolās un vidusskolās būtu jāmaina, lai sagatavotu skolēnus 21. gadsimtam.

- Iekļaut mācībās moderno tehnoloģiju kā daļu no prasībām, beidzot skolu, un nodrošināt, lai tehnoloģijas tiktu iekļautas skolā veidotajās programmās.

- Cienīt visu skolēnu spējas mācīties.

- Vairāk laika veltīt skolotāju un administratoru profesionālai sagatavošanai.

- Izveidojot modernus standartus, pārskatīt pamatjautājumus un noskaidrot, ko vēlas skolēni.

- Paredzēt skolēniem un skolotājiem vairāk laika darbam pie «reālas dzīves» projektiem.

- Palielināt vecāku un pašvaldību iesaistīšanos skolas dzīvē.

- Pastiprināt skolotāju un skolu kontroli.

- Radīt jaunu sistēmu, kas stiprinātu saikni starp skolu, mājām un darba vietām, lai papildinātu mācības skolā.

- Mācību plānā (*curriculum*) atspoguļot starptautisko perspektīvu.

II. Galvenās īpašības 21. gadsimta skolēniem.

- Saprast un rīcībā parādīt godīgumu, patstāvību.

- Novērtēt sasniegumu, piepūles vērtību, saprast darba ētiku, pašdisciplīnas un individuālā ieguldījuma nepieciešamību.

- Saprast un respektēt tos viedokļus, kuri jums nepatīk, dažādu viedokļu izpratne, tolerance.

- Spēja strādāt kopā ar citiem kā komandas loceklim.

- Uzņemties pastiprinātu atbildību par cita rīcību.

- Cienīt citus un autoritātes.

- Saistības, uzticība ģimenei, personīgai dzīvei un pašvaldībai.

- Lepnums par savu pilsonību un zināšanas par personīgo atbildību, demokrātija.

- Vēlēšanās civilizēti risināt domstarpības.

- Atzīt un cienīt gudrību, pedagogus.

- Būt ieinteresētam par dzīvi un izvirzīt mērķus sevis izglītošanai visa mūža garumā.

III. Visnepieciešamākās prasmes labi izglītotam skolēnam 21. gadsimtā (kvalifikācija).

- Labas vārdiskās un rakstiskās komunikācijas prasmes.
- Kritiski domājošs, saprātīgs, ar prasmi risināt problēmas.
- Ievēro ētikas principus, pašdisciplinēts, spējīgs aktīvi rīkoties, izvirzīt un novērtēt mērķus.
- Prasme lietot datoru un citu modernu tehnoloģiju.
- Prasme sasniegt panākumus darbā, karjerā, ieskaitot labas savstarpējās cilvēcisko attiecību prasmes un spēju strādāt komandā (grupā).
- Pielāgošanās un piekāpšanās kompromisu (elastības) prasme.
- Konflikta atrisināšanas un sarunu vešanas prasmes;
- Spējas veikt pētniecisku darbu, izskaidrot un pielietot datus (faktus).
- Prast citas valodas, būt multilingvistam.
- Plašas (visaptverošas) spējas lasīt un uztvert (iegaumēt) izlasīto.

IV. Kas skolēnam jāzina, lai būtu labi izglītoti

21. gadsimtā.

- Zināšanas mākslās un humanitārajās zinībās.
- Viengabalaina, integrēta mācību priekšmetu, mācību plāna uztvere, kopveseluma izpratne.
- Matemātisko zināšanu pielietošana, loģiskas domāšanas un spriešanas prasmes.
- Kritiska attieksme pret sevi, savu valodu (teikto), prasme klausīties un būt kolektīva (grupas, komandas) daļai.
- Spēja efektīvi, ātri atrast (piekļūt), apstrādāt informāciju, lietojot modernās tehnoloģijas.
- Rakstīšanas prasmes, lai nodrošinātu skolēniem efektīvas komunikācijas iespējas.
- Valsts vēstures un pārvaldes zināšanas, lai funkcionētu demokrātiskā sabiedrībā un saprastu ar patriotismu saistītās lietas.
- Zinātniskā bāze, ietverot pielietojamās zinātnes.
- Multikulturāla izpratne, arī ieskats atšķirībās un starptautiskas perspektīvas vajadzība.
- Svešvalodu zināšanas.
- Pasaules ģeogrāfijas zināšanas.

V. Ko var darīt biznesa, ražošanas un profesionālie līderi.

- Atbalstīt nodokļus izglītībai.
- Attīstīt elastīgu kompāniju politiku, kas veicina darbinieku iesaistīšanos skolās.
- Piedāvāt dalīties resursos.
- Veidot partnerattiecības ar izglītības iestādēm.
- Būt iesaistītam izglītībā kā vadības paraugam.
- Demonstrēt izglītības vērtību, pieņemot darbā tikai kompetentus darbiniekus.
- Paaugstināt mācību un izglītības statusu.

VI. Ko var darīt valsts un pašvaldības.

- Nodrošināt vienlīdzīgu finansējumu, lai nodrošinātu izglītību visiem bērniem.
- Atbalstīt izglītības finansējumu.
- Atbalstīt skolotāju un administratoru profesionalitātes pilnveidošanu.
- Atteikties no nefinansētām prasībām.
- Izveidot atskaišu standartus.
- Nodrošināt iniciatīvu (inovāciju) atbalstu.
- Strukturēt pētījumus tā, lai tie atbilstu pašreizējām un nākotnes vajadzībām.

VII. Ko var darīt pilsoņi.

- Atbalstīt nodokļus kā ilgtermiņa investīciju veidu. Uztvert bērnu kā investīciju, nevis kā objektu un pievērst uzmanību, kā tiek izmantots finansējums.
- Demonstrēt, ka mēs kā nācija (tauta) novērtējam izglītības lomu un izprotam saistību starp izglītību un stipru valsti.
- Ievērot vienlīdzību finansējumā, atbalstā un iespējās.
- Apmeklēt skolas un būt informētiem par izglītības jautājumiem. Ietekmēt skolas, ievēlot skolu vadītājus, kas par tām rūpējas.
- Izvirzīt prasības skolēnu darba gaidāmajiem rezultātiem.
- Iesaistīt skolas vietējās sabiedrības dzīvē un novērtēt bērnus.
- Iesaistīties skolu dzīvē kā brīvprātīgiem un atdarināšanas modeļiem darbā ar «riskā» skolēniem.

VIII. Ko var darīt vecāki.

- Sadarboties ar skolotājiem un skolu.
- Atbalstīt izglītību un skolas: aktīvi interesēties par bērnu mācību un audzināšanas darbu.
 - Nodrošināt pilnvērtīgu, stabilu mācīšanās vidi mājās.
 - Sniegt morāli ētiskās uzvedības un lēmumu pieņemšanas modeli.
 - Veicināt bērnu pašapziņu ar uzmanības un rūpju palīdzību.
 - Sniegt mūža izglītības koncepcijas modeli un novērtēt to.
 - Lasīt bērnam un kopā ar bērnu.
 - Pavadīt laiku kopā ar bērniem.
 - Sekot mājas darbu izpildei un nodrošināt vadību izvirzītajiem mērķiem.
 - Izmantot vislabākās TV pārraides, pilnveidot informācijas līdzekļu izmantošanas iespējas.

IX. Kopīgas tēmas.

- Ētika.
- Saskarsme.
- Vajadzība pēc palielināta atbalsta izglītībai.
- Tehnoloģijas.
- Standarti.
- Sociālās prasmes.

Amerikas skolu administratoru asociācija

1996. gadā

Konspektīvs tulkojums

(Z. Grinpauks, Ž. Bērziņa)

KAS IR METODE

Mūsdienās tiek meklēti ceļi un līdzekļi skolēnu aktivitātes veicināšanai mācību procesā. Viens no drošākajiem ceļiem ir mācību uzdevumiem un saturam atbilstošu mācību metožu apguve un to radoša izmantošana mācību procesā.

Metode (no grieķu valodas «*methodos*» – burtiski «ceļš uz kaut ko») nozīmē mērķa sasniegšanas veidu. Par mācību metodi sauc sistemātisku skolēnu un skolotāja savstarpēji saistītu darbības veidu, kas vērsts uz izglītošanas, audzināšanas un attīstības uzdevumu risināšanu mācību procesā.

Mācību metodes ir viens no svarīgākajiem mācību procesa komponentiem. Bez atbilstošām darbības metodēm nav iespējams realizēt mācību mērķus un uzdevumus, panākt, lai skolēni apgūtu kustību prasmes un iemaņas un attīstītu fiziskās īpašības.

Metodi var raksturot arī kā paņēmieni kopumu. Pie tam vieni un tie paši paņēmieni var iekļauties vairākās metodēs, bet atsevišķos gadījumos tiek lietoti patstāvīgi.

Metodiskais paņēmienis ir metodes daļa, kam nav patstāvīgas nozīmes mācību uzdevuma risināšanā, tas tikai pastiprina pamatmetodes darbību. Piemēram, sporta skolotājs informācijas nodošanai lieto stāstījumu, izmantojot atsevišķu jautājumu dziļākai izpratnei ilustrācijas, kas šajā gadījumā izpilda paņēmienfunkcijas. Izmantojamo paņēmieni daudzveidīgums un bagātība mācību procesā liecina par sporta skolotāja augsto profesionālo līmeni.

Kopējās prasības metodēm izriet no izglītības mērķiem un personības veidošanas priekšnosacījumiem.

Mācību metožu izvēli nosaka arī mācāmā priekšmeta specifika, stundās veicamie didaktiskie uzdevumi (informācijas izklāsts, zināšanu nostiprināšana, atkārtošana, zināšanu kontrole u.c.) un skolēnu vecuma īpatnības, viņu iepriekšējās sagatavotības līmenis.

Pastāv daudz mācību metožu, kurās orientēties palīdz metožu klasifikācija. Izšķir vairākus mācību metožu klasifikācijas veidus:

- metožu klasifikācija pēc didaktiskiem uzdevumiem;

- metožu klasifikācija pēc zināšanu satura;
- metožu klasifikācija pēc skolēnu izziņas darbības organizēšanas paņēmieni sistēmas.

Klasificējot metodes pēc didaktikas uzdevumiem, izšķir dažādas metožu grupas:

- jaunās vielas mācīšanās;
- prasmju un iemaņu veidošanas metodes;
- zināšanu, prasmju un iemaņu pārbaudes metodes;
- fizisko īpašību attīstīšanas metodes;
- audzināšanas metodes;
- uzņēmības veidošanas metodes;
- neaktīvo spēju attīstīšanas metodes.

Tradicionālā mācīšanas metode	Uzņēmības audzināšanas metode
Akcenti uz priekšmeta apguvi	Akcenti uz mācību procesu
Dominē skolotājs	Centrā ir skolēns
Skolotājs kā eksperts	Skolotājs kā kolēģis
Zināšanas	Zināšanas un to pielietojums
Individuāls darbs	Darbs grupās
Sacensība, konkurence	Sadarbība
Neakcentē virzīšanos uz panākumiem	Orientē uz panākumiem
Atkarība no skolotāja	Neatkarība, atbildības izjūta
Uzspiests temats	Izvēlēts, apspriests temats
Maz pieaicinātu speciālistu praktiķu	Izmanto speciālistu praktiķus
Eksāmeni	Reāli rezultāti
Prasa ekspertu priekšmetā	Prasa labu skolotāju

FIZISKĀS AUDZINĀŠANAS METODIKA SĀKUMSKOLĀ

KĀPĒC SĀKUMSKOLĀ NEPIECIEŠAMA FIZISKĀ AUDZINĀŠANA

Jaunāko klašu skolēns nav pieauguša cilvēka kopija miniatūrā. Jo jaunāks bērns, jo viņa organisms krasāk atšķiras no vecāko klašu skolēna organismā. Jo jaunāks skolēns, jo ciešāka tiešā atkarība starp kustību aktivitāti un bērna garīgo attīstību tādēļ, ka kustību analizatoram šajā procesā ir īpaša nozīme. Bērnam daudz un intensīvi kustoties, kustību analizators saņem impulsus no skeleta muskulatūras. Tā kā kustību analizators galvas smadzenēs atrodas tuvumā redzes, dzirdes, uztveres sajūtu zonām, tad, būdams pats tonusā, tas koordinē dažādu zonu darbību smadzenēs.

Tādējādi kustību analizators ir sensomotorās integrācijas mehānisms.

Piemēram, vingrinājumi sīkajai roku muskulatūrai aktivizē kustību analizatoru un tai blakus atrodošos runas motora zonu, tādējādi sekmējot runas un kopumā bērna intelektuālo attīstību.

Bērns spēj koncentrēties, mācīties, uztvert skolotāja teikto, ja starp uzbudinājuma un kavēšanas procesiem galvas smadzenēs ir optimālas līdzsvarotas attiecības.

Ja bērna muskulatūra ir maz noslogota, galvas smadzeņu attiecīgās zonas saņem nepietiekamu impulsu daudzumu, kavēšanas procesi ir pārsvarā par uzbudinājuma procesiem, bērns kļūst neaktīvs, ātri nogurst. Tajā pašā laika skolēna organismam, saņemot apjomīgu intelektuālo informāciju, ir garīga pārslodze.

Kustību deficīta apstākļos pasliktinās bērna miegs, apetīte, viņš kļūst nervozs un nespēj ilgstoši sevi nodarbināt.

SECINĀJUMS. Ja mēs neļausim jaunāko klašu skolēniem kustēties vismaz 3-4 stundas dienā, ja nebūs vismaz divas organizētas sporta stundas nedēļā, ja citu mācību priekšmetu stundās mēs neatradīsim nedaudz laika fiziskām aktivitātēm, bērni skolā nespēs koncentrēt uzmanību, izglītoties.

FIZISKIE VINGROJUMI VESELĪBAI UN FIZISKAI ATTĪSTĪBAI

Bērnam būt veselam nenozīmē tikai neslimot. Veselība ir fiziskās, garīgās un morālās pašsajūtas komforta stāvoklis. Bērns ir vesels, kad viņš jūtas priecīgs, apmierināts un grib kustēties. Ar fizisko vingrojumu palīdzību un metodiku, kura atbilst bērna vecuma morfofunkcionālajām un psihofizioloģiskajām īpatnībām, mēs sekmējam veselības nostiprināšanu un fizisko attīstību.

Kas jāievēro?

Bērni šajā vecumā nedrīkst ilgstoši sēdēt, jo tādējādi mugurkaulājs ir pakļauts ilgstošai statiskai slodzei. Tas ir jūtīgs pret deformāciju. Mugurkaulāja S veida izliekumi nav pilnībā izveidojušies. Tāpēc sporta skolotājam jāzina vingrojumi, kuri jāizpilda klasē citu mācību stundu laikā:

- ķermeņa augšdaļas noliekšana visos virzienos;
- ķermeņa aplošana;
- sēdus pozā enerģiski sasprindzināt un atslābināt roku un kāju iztaisnotāj- un saliecējmuskuļus;
- sākt kompleksu ar pastiepšanās vingrinājumiem, beigt ar palēcieniem un uzmanības vingrinājumiem.

Periods pirms iestāšanās skolā (5-7 gadi) ir pirmais izstiepšanās periods, kad bērns gada laikā izaug par 7-10 cm. Sestajā dzīves gadā *mēneša vidējais* masas pieaugums ir 200 g, garuma – 0,5 cm. Veidojas disharmonija starp orgānu morfoloģiju un funkcijām. Straujam augšanas procesam nepieciešama enerģija, kuru bērns iegūst arī no daudzveidīgām kustībām. Turpina mainīties pēc izmēriem, formas un uzbūves katrs no 206 bērna kauliem. Nav vēl saauguši galvaskausa pamatnes un pieres daļas kauli, starp kuriem vēl ir skrimšļu zona, turpina augt galvas smadzenes, un mainās bērna galvas apkārtmērs (vidēji tas ir 50 cm).

Dažādām galvassegām, kuras izmanto sporta nodarbībās un sporta svētkos, precīzi jāatbilst bērna galvas apmēram, jo pretējā gadījumā bērns nespēj koncentrēties uzdevuma veikšanai.

Nav pārkaulojušies arī starpdegunes kauli. Viegli sasitumi, šaskriešanās fiziskas aktivitātes laikā var izsaukt deguna asiņošanu vai pat deguna kaula lūzumus.

Bērniem šajā vecumā īpaši jāattīsta līdzsvars, kas saistīts ar

vestibulārā aparāta attīstību:

- nodarbībās jāiekļauj vingrojumi uz samazināta atbalsta laukuma;
- iekļaujot nodarbībās vingrojumus ar bumbu, jāatceras, ka bērnam pietiek spēka aizmest bumbu, bet pietrūkst koordinācijas, lai novērtētu bumbas lidojuma trajektoriju un tās ķeršanas brīdī netrāpītu pa degunu;
- nodarbībās jāiekļauj mešana ar dažāda izmēra un materiāla bumbām, jāmet mērķi pa dažādiem priekšmetiem, dažādos virzienos, pakāpeniski palielinot mešanas attālumu, jāizmanto rotaļas ar mešanas paņēmieniem.

Pilnībā neizveidotais vestibulārais aparāts traucē izpildīt līdzsvara vingrojumus un dažādus palēcienus, pēc kuriem bērnam grūti saglabāt līdzsvaru. Meitenēm līdzsvara vingrojumi šajā vecuma padodas labāk nekā zēniem.

Tādēļ nodarbībās jāiekļauj soļošana pa samazinātu atbalsta laukumu (pa vingrošanas sola šauro un plato virsmu, pa auklu, uzzīmētiem dažāda platuma koridoriem, nolēcieni no neliela augstuma). Jāiekļauj vingrojumi, kuri sekmē stabilu līdzsvara izjūtas attīstību.

Jaunāko klašu skolēniem arī dažādas locītavas attīstās disproporcionāli. Tā septiņgadīgam bērnam viena no vājākajām locītavām ir elkoņa locītava, jo gredzenveida saite, kura satur šo locītavu, vēl nav pilnībā nostiprinājusies.

Tāpēc, bērniem pārejot no viena nostādījuma citā, jāizmanto komandas, norādījumi, lūgumi, bet nedrīkst bērnu strauji pavilkt aiz rokas.

Bērnam, iestājoties skola, jāturpina nostiprināt pēdas muskulatūru, lai neveidotos plakanā pēda:

- soļošana un skriešana uz pirkstgaliem, soļošana pa virvi, pēdas vingrinājumi sēdus stāvoklī, sīku priekšmetu satveršana ar kāju pirkstiem. Skolotājam arī jārespektē bērnu sūdzības par sāpēm kājās un pēdā un jānoskaidro to iespējamais iemesls.

Jaunākajā skolas vecumā turpina veidoties muskulatūra. Pietiekami labi šajā vecumā ir attīstīti lielie ķermeņa muskuļi,

bet nepietiekami - sīkā muskulatūra, īpaši sīkā roku muskulatūra, kurai ir nozīme rakstīt prasmju un iemaņu apgūšanā. Lai sekmētu visu muskuļu grupu proporcionālu attīstību šajā vecumā, īpaša uzmanība jāpievērš spējai diferencēt pielikto muskuļu spēku, izpildot dažādus vingrinājumus:

- ripināt bumbas vai citus priekšmetus ar labo un kreiso roku, ar labo kāju līdz uzzīmētām līnijām, dažādos attālumos, stāvēt ar seju vai muguru kustības virzienā, izpildīt vingrinājumus ar dažādu amplitūdu un dažādu kustību ātrumu (skriet ātrāk, lēnāk), pēc signāla mainīt izpildāmo kustību ritmu un tempu.

Jaunāko klašu skolēniem jā māca muskuļu un locītavu sajūta vai «kinētisko» (kustību) sajūta. Ja bērnam sekmīgi attīstās šīs sajūtas, tās paliek bērna atmiņā, kļūst automātiskas, veidojas iemaņas, kuras veicot vairs nav jādomā. Pildot dažādus vingrojuma, spēlējot bumbu, peldot, slēpojot, muskuļu un locītavu sajūtas atgādina, ar kādu spēku, amplitūdu, tempu, kādā virzienā jāveic kustība, lai tā sasniegtu mērķi.

- Bērniem jāturpina nostiprināt *laika, tempa un virziena* izjūtas. Kustības jāizpilda dažādos virzienos – uz augšu, uz leju, pa labi, pa kreisi, jā māc pārvietoties dažādos virzienos sporta zālē un laukumā. Bērna harmoniskai attīstībai ir svarīgi proporcionāli noslogot ķermeņa labās un kreisās puses muskulatūru un no kopējā vingrinājumu daudzuma vienā nodarbībā iekļaut vingrojumus stāvoklī četrpāpus, uz ceļiem, uz muguras un vēdera.

Rezumējot sacīto, locītavu un muskuļu sajūtas ir saistītas ar

- zināšanām par to, kāds izskatās mūsu ķermenis;
- to, ka mēs pazīstam atšķirību starp atpūtu un sasprindzinājumu;
- bērna spēju novērtēt dažādu ķermeņu masu, izskatu;
- laika izjūtu;
- izpratni, ka, atrodoties telpā, mēs varam kustēties dažādos virzienos;
- izjūtam, ka ķermenim ir labā un kreisā puse.

Bērnam jāizjūt, ko darīt ar ķermeni. Viņam vispirms jāpārvalda savs ķermenis, lai pēc tam sekmīgi rakstītu ciparus, burtus, apgūtu valodas iemaņas.

Imitēšana nozīmē kāda cita līdzīgu kustību un stāvokļa atdarināšanu.

Īpaša nozīme fiziskajiem vingrinājumiem ir centrālās nervu sistēmas nobriešanas mehānismu pilnveidošanā. Bērnam, iestājoties skolā, kopējais smadzeņu virsmas laukums līdzinās 90% no pieauguša cilvēka smadzeņu virsmas.

Pilnveidojoties uzbudinājuma un kavēšanas procesiem, īpaši uzmanīgi jādozē visi aizliegumi. Šajā vecumā vairāk palīdz kustības nekā pavēles un liegumi sēdēt vai stāvēt mierīgi un ilgstoši klausīties paskaidrojumus un norādījumus, jo tādējādi bērniem paātrinās sirdsdarbības ritms, palielinās elpošanas biežums. Tas viss uzliek lieku spriedzi nervu sistēmai. Viena paskaidrojuma ilgums stundā var būt ne ilgāks par 20 - 30 sekundēm. Dinamiskie stereotipi, kuri ir visu kustību prasmju un iemaņu pamatā, veidojas diezgan ātri, skolēni sekmīgi apgūst jaunas kustības, bet grūti ir tās pārveidot. Tāpēc šajā vecuma jāveicina bērna individuālās spējas kustību prasmju un iemaņu apgūšanā, īpaši neiedziļinoties kustību struktūrā.

Nervu sistēmas pilnveidošanai noder skriešanas, lēkšanas, mešanas un citu prasmju pilnveidošana rotaļās, kurās vienmēr rodas nestandarta situācijas.

Sirds asinsvadu un elpošanas sistēma, kas limitē visas jaunāko klašu skolēnu darba spējas kopumā un no kuru attīstības ir atkarīgs fizisko īpašību pilnveidošanas process, jānostiprina un jātrenē visā mācību procesā.

Pakāpeniski dozēta slodze mācību stundas laikā nostiprina sirdsdarbības ritmu.

Bērna elpošanas ceļu izmēri un uzbūve krasi atšķiras no pieauguša cilvēka. Tie ir šauri, bet, veicot kustības, strauji palielinās nepieciešamais skābekļa patēriņš. Tajā pašā laikā šo galveno sistēmu rezerves iespējas ir milzīgas, kuras skolotājam, pakāpeniski dozējot slodzi, jāprot izmantot. Piemēram, kopīgais skrējiena garums no 500 m vienas stundas robežās mācību gada sākumā var tikt palielināts līdz 1600 m 1. klasē, 2000 m 2. klasē, 2300 m 3. klasē, 2500 m 4. klasē mācību gada beigās. Kopējais laiks, izpildot lēcienus ar aukliņu, stundā var būt līdz 15 minūtēm (summējot dažādu vingrinājumu izpildes laiku).

KUSTĪBU PRASMJU UN IEMAŅU MĀCĪŠANAS SECĪBA

Fiziskās audzināšanas kā mācību priekšmeta sākumskolā mērķus, uzdevumus, saturu un sasniedzamo gala rezultātu – zināšanas, prasmes un iemaņas – nosaka sākumizglītības standarts fiziskajā audzināšanā (apstiprināts ar Izglītības, kultūras un zinātnes ministrijas 1993. gada 6. oktobra pavēli Nr. 42). Standarta priekšvārdā rakstīts: «Katram skolotājam ir tiesības un arī pienākums organizēt mācību procesu patstāvīgi, t.i., strādāt pēc paša veidotām mācību programmām, pēc saviem ieskatiem izvēloties standartā paredzētā satura apguvei nepieciešamo laiku. Tajā pašā laikā skolotājs ir atbildīgs par to, lai skolēnam būtu nodrošināta iespēja iegūt valsts standartam atbilstošu izglītību. Izglītības, kultūras un zinātnes ministrijas piedāvātajām programmām ir rekomendējamo raksturs.»

Tādējādi skolotājam ir jāveido pašam savs fiziskās audzināšanas programmas modelis ar mērķi, lai, beidzot 4.klasi, skolēni zinātu, prastu un izpildītu standarta prasības.

Šobrīd sākumskolas fiziskās audzināšanas standarta prasības ar nebūtiskām korekcijām ir ietvertas sākumskolas vadlīnijās.

Pamatojoties uz bērnu attīstības pedagoģiskām, psiholoģiskām un bioloģiskām attīstības īpatnībām, šajā dzīves posmā jāturpina mācīt un nostiprināt dzīvē nepieciešamās pamatkustības soļošanā, skriešanā, lēkšanā, mešanā, rāpšanā, bumbu spēlēs, rotaļās un dejās.

Izvēloties stundas uzdevumus, vienā stundā vēlams izvēlēties mācīšanas, atkārtošanas, kādas kustības pilnveidošanas, attīstīšanas un audzināšanas uzdevumus. Ja par pamatu izvēlamies divu nedēļu plānošanas ciklu, tad vienu konkrētu prasmi un iemaņu (piemēram, bumbiņas mešanu mērķi) divas nedēļas iespējams mācīt, atkārtot, pilnveidot rotaļā, vienlaikus attīstot tās fiziskās īpašības, kuras nepieciešamas bumbiņas mešanai.

Nākamajā divu nedēļu ciklā jau varam izvēlēties citu bumbiņas mešanas veidu vai jebkuru citu kustību prasmi un iemaņu.

Vielas plānojums divām nedēļām (piemērs)

Mācīšanas un attīstīšanas uzdevumi	1. nedēļa		2. nedēļa	
	1. stunda	2. stunda	1. stunda	2. stunda
MĀCĪT (sākt mācīt, turpināt mācīt)	Mešana	Līdzsvara vai akrobātiskie vingrinājumi	Rāpšanās, rāpošana	Lēkšana
ATKĀRTOT	Lēkšana	Mešana	Līdzsvara vai akrobātiskie vingrinājumi	Rāpšanās, rāpošana
PILNVEIDOT (nostiprināt rotaļās vai citās nestandarta situācijās)	Rāpšanās, rāpošana	Lēkšana	Mešana	Līdzsvara vai akrobātiskie vingrinājumi
ATTĪSTĪT (ātruma īpašības, koordināciju, līdzsvaru, kustību precizitāti, lokanību, spēku, izturību)	Rotaļas, deju soļi, bumbu spēles, skriešanas vingrinājumi	Šķēršļu joslas, bumbu spēles	Rotaļas, stafetes, bumbu spēles	Šķēršļu joslas, bumbu spēles, skriešanas vingrinājumi

UZMANĪBAS UN STĀJAS VINGROJUMI
SĀKUMSKOLĀ

Soļošanas un skriešanas vingrinājumi

- Soļošana ar īsiem un gariem soļiem.
- Soļošana dažādos virzienos (likloču, pa spirāli, mainot virzienu).
- Soļošana, izpildot kustības ar rokām (sānis, augšā, uz gurniem, ritmā sasitot plaukstas, mainot roku stāvokļus).
- Soļošana ar imitācijas vingrinājumiem, atdarinot dzīvniekus, mašīnas.
- Soļošana, pārvarot šķēršļus (pārkāpjot pāri).
- Soļošana mūzikas pavadījumā.

- Soļošana, dziedot vai runājot ritmisku tekstu.
- Soļošana atmuguriski.
- Krustsolis.
- Pielikšanas solis.
- Pārmaiņus solis.
- Izklupiena solis.
- Soļošana ar vingrojumiem kustībā.
- Rotaļas ar soļošanu un stāšanos.

Mācību uzdevuma piemērs (var izmantot darbu nelielās grupās)

1. Mācīt soļot uz pirkstgaliem.

Mācīšanas metodiskais paņēmieni (piemērs)

- Soļot izklaidus pa zāli.
- Soļot apkārt zālei pa basketbola laukuma līnijām.
- Uz priekšu, atmuguriski.
- Soļot, krustojot kājas priekšā pārmaiņus.
- Nostāšanās aplī, demonstrējot soļošanu uz pirkstgaliem.
- Atkārtoti izpildīt soļošanu uz pirkstgaliem (pa apli).
- Pēc komandas pārmaiņus soļot uz papēžiem un pirkstgaliem.
- Rotaļa «Kas dārzā?» pēc norādījumiem, kad jāsoļo uz pirkstgaliem, kad - uz papēžiem.

2. Atkārtot pielikšanas soļus.

Atkārtotāsošanas metodiskais paņēmieni (piemērs)

- Lēns skrējiens pāriet soļošanā.
- Skolotājs sit ar plaukstu ritmu.
- Veido apli.
- Bērni atkārtot pielikšanas soļus uz priekšu.
- Atkārtot pielikšanas soļus sāniski.
- Rotaļa «Tūdaliņ, tāgadiņ».

3. Nostiprināt soļošanu uz pirkstgaliem pa vingrošanas solu.

Nostiprināšanas metodiskais paņēmieni (piemērs)

- Soļot apkārt zālei, ievērojot distanci, pēc signāla rokas sānis.
- Soļošana uz papēžiem, rokas sānis.
- Soļošana uz pirkstgaliem ar aizvērtām acīm pa novilkto līniju, pēc signāla acis atvērt un pārbaudīt savu precizitāti.

- Soļošana atmuguriski pa novilkto līniju.
- Soļošana pa vingrošanas solu uz pirkstgaliem, rokas sānis, jāievēro distance.
- Rotaļas atbilstoši uzdevumam.

LĒKŠANAS VINGRINĀJUMI

(palēcieni, lēcieni, nolēcieni, uzlēcieni)

- Palēcieni uz abām kājām, uz labās un kreisās kājas (uz vietas un kustībā).
- Palēcieni, kājas plati, kopā.
- Palēcieni pietupienā.
- Palēcieni, mainot virzienu un pārvarot šķēršļus (uzzīmētus un novietotus nelielus priekšmetus).
- Palēcieni ar dažādiem roku stāvokļiem.
- Palēcieni, izmantojot garu auklu (izskriešana zem auklas, kuru apļo, pārlēkšana abām kājām, no vienas kājas uz otru, uz vietas un pārvietojoties uz priekšu).
- Palēcieni ar starplēcieniem.
- Palēcieni ar abām kājām ar pagriezienu par 90° 180° un 360°.
- Sagatavotā vingrinājumi, lai izpildītu palēcienus, apļojot aukliņu uz priekšu un atpakaļ (uz vietas, kustībā, ar starplēcieni, no vienas kājas uz otru).
- Palēcieni ar kāju vēzieniem.
- Palēcieni, krustojot kājas.
- Lēcieni dziļumā (augstums līdz 50 cm, mīksta zemskare).
- Uzlēcieni uz mīksta paaugstinājuma (uz vietas un pēc 3-4 soļi ieskrējiena).
- Lēcieni dziļumā (augstums 40-80 cm) ar papilduzdevumiem.
- Lēcieni, pārvarot «grāvi» (zemskari izpilda uz abām kājām).
- Augstlēkšana no taisna ieskrējiena (3-4 soļi).
- Lēciens tālumā no vietas pēc atgrūdienu ar vienu kāju (ar zemskari uz abām kājām).
- Tāllēkšana no 5 - 7 soļi ieskrējiena.
- Daudzsoļu lēcieni.

1. Mācīt palēcienus pietupienā.

Mācīšanas metodiskais paņēmieni (piemērs)

- Nostāšanās.
- Soļošana apkārt zālei, gar sānu malām pārlēkt basketbola

laukuma līnijai no vienas puses uz otru.

- Laukuma galos lēkt pārmaiņus ar labo un kreiso kāju.
- Soļot, demonstrējums, soļošana tupus, mugura taisna, «zosu gājiens».
- Bērni soļo pa laukuma gala līnijām tupus, pa sānu līnijām lec, kājas plati, kopā.
- Demonstrē palēcienus tupus.
- Demonstrē rotaļu «tupsunīši» ar noteikumiem - kad bērns pietupies, viņš 4 reizes tupus palecas, tad turpina skriet.

2. Atkārtot mīkstu zemskari pēc palēciena.

Atkārtotāšanas metodiskais paņēmieni (piemērs)

- Soļot apkārt zālei, pēc signāla atkārtot soļošanu pusprietupienā.
- Nostāšanās aplī. Pēc signāla palēciens uz augšu, piezemšanās.
- Līdzsvara vingrojumi - palēcieni ar aizvērtām acīm.
- Palēcieni pa apli, ievērojot atstatumu, lēcieni «zaķīši», rokas uz gurniem.
- Nostāšanās uz vingrošanas sola, pēc signāla lēciens uz vingrošanas paklājiem, līdz ar to radīt bērnam «mīkstu atbalstu».
- Mazas sacensības - 3 reizes nolēciens no vingrošanas sola, nezaudējot līdzsvaru.

3. Nostiprināt uzlēcienu uz mīksta paaugstinājuma.

Nostiprināšanas metodiskais paņēmieni (piemērs)

- Nostāties aplī ar seju pret zāles vidu, pēc signāla pacelties pirkstgalos un atgriezties sākuma stāvoklī.
- Soļojot pa apli, uz 4 – soļot uz pirkstgaliem, 5-8 – soļot parastā solī.
- Stāšanās pēc signāla pie 3 orientieriem kolonnās, pa novilkām līnijām soļot uz pirkstgaliem (3 m), atkārtot 2 reizes.
- Līniju vietā nolikt vingrošanas solu un soļot parastā solī pa vienam.
- Pa solu soļot uz pirkstgaliem.

4. Atkārtot palēcienus ar abām kājām.

Atkārtotāšanas metodiskais paņēmieni (piemērs)

Rotaļa «Lēcieni pa ciņiem»:

- Aplīši izvietoti likločus cits aiz cita soļa attālumā.
- Lēcienus izpilda no apļa aplī ar abām kājām.
- Uzvar tas, kurš visprecīzāk ielēcis apļos.

5. Pilnveidot nolēcieni (augstums 70 cm) ar mīkstu zemspārvi

Pilnveidošanas metodiskais paņēmieni (piemērs)

- Bērns nostājas uz paaugstinājuma «kraujas».
- Tā priekšā uz zemes uzzīmē vidēji lielu apli (apmēram 30 cm diametrā).
- Bērnam jālec aplī, saglabājot līdzsvaru.
- Lēkt ar puspagriezieni pa labi vai pa kreisi.
- Tas pats ar aizvērtām acīm. Uz grīdas jābūt paklājam.

Rāpošana, rāpšanās.

- Rāpošana balstā uz ceļgaliem.
- Rāpošana četrpārus ar dažādiem uzdevumiem (atdarināt dzīvniekus).
- Rāpošana pa slīpu vingrošanas solu.
- Pārrāpšanās pāri šķēršļiem (augstums līdz 80 - 100 cm).
- Izlīšana zem 40 - 50 cm augsta šķēršļa.
- Rāpšanās pa vingrošanas sienu (pa diagonāli augšā, lejā, zigzag veida).
- Rāpšanās pa virvi ar brīvi izvēlētu paņēmieni.
- Rāpšanās pa slīpi nostiprinātu virvi.
- Rāpšanās pa virvi, kājas atbalstītas pret vingrošanas sienu.

Kārieni un balsti.

- Kāriens stāvus pie stieņa, vingrošanas sienas, virves, savienojot to ar dažādām kustībām.
- Kāriens tupus, kāriens guļus.
- Kārienā sānis pārvietošanās ar pielikšanas soļiem.
- Jauktie kārieni, apvienojot tos ar citām kustībām.
- Roku saliekšana un iztaisnošana kārienā, kāriens guļus meitenēm.
- Vingrojumi balstā un balstā at muguriski.

Akrobātiskie vingrojumi.

- Pārvēlieni uz priekšu un atpakaļ.
- Pārvēlieni sānis, atliecoties.

- Pārvēieni sānis no dažādiem sākuma stāvokļiem.
- Kūlenis uz priekšu.
- Kūlenis atpakaļ.
- Divi un trīs kūleņi uz priekšu.
- Kūleņi no dažādiem sākuma stāvokļiem, savienojot tos ar citām kustībām.
- Stāja uz skausta (ar dažādiem kāju stāvokļiem).
- No stāvokļa guļus uz muguras «tiltiņš» (sākumā ar palīdzību).
- Stāja uz galvas (sākumā ar palīdzību).
- Pusšpagats un špagats.

Līdzvara vingrojumi.

■ Dažādi soļošanas veidi uz samazināta atbalsta laukuma (uzzīmētas līnijas uz grīdas, uz zemes, uz virves, uz vingrošanas sola platās un šaurās virsmas, uz zemā baļķa, kāpjot pāri šķēršļiem).

■ Soļošana un skriešana uz samazināta atbalsta laukuma, izpildot kustības ar abām rokām (rokās var būt dažādi priekšmeti – karodziņi, bumbiņas, smilšu maisiņi, aukliņas).

■ Soļošana un skriešana apvienota ar citām kustībām dažādos virzienos (atmuguriski, pa labi, pa kreisi, pa diagonāli, pēc signāla mainot virzienu, izpildot papilduzdevumus).

■ Pietupieni un pagriezieni uz samazināta atbalsta laukuma (par 90°, 180° un 360°).

■ Vingrinājumi rindās un kolonnās (sadodoties rokās, rokas partnerim uz pleciem u.c. stāvokļi). Var izpildīt arī uz vingrošanas sola.

■ Priekšmetu pārnešana, pārvietojoties pa samazinātu atbalsta laukumu.

Mešana un mešanas vingrinājumi.

■ Vingrinājumi ar dažāda izmēra bumbām un priekšmetiem (mazas, vidējas, lielas bumbas, pildbumbas vai citi priekšmeti).

■ Ripināšanas vingrinājumi.

■ Mešana un tveršana.

■ Mešana ar labo un kreiso roku.

■ Tveršana ar abām rokām no grīdas pēc atsietiena.

■ Mešana mērķī (attālums 4 - 6 m, augstums no grīdas 1,5-2 m, 1 m).

■ Vingrinājumi ar bumbu pāros, kolonnās un no dažādiem

sākuma stāvokļiem.

- Bumbas driblēšana pārmaiņus ar labo un kreiso roku.
- Mešana kustīgā mērķī.
- Bumbas ripināšana caur dažādiem šķēršļiem (pārmaiņus ar rokām un kājām).
- Tenisa bumbiņas mešana.

Skriešanas vingrinājumi ar mērķi sagatavot vieglatlētikas apguvei.

- Skriešanas uzsākšana.
- Skriešanas nobeigums.
- Skriešana, mainot virzienu, tempu.
- Skriešana veidā (kolonnā, zig-zag, atmuguriski).
- Skriešana pārmaiņus ar soļošanu un citiem papilduzdevumiem.
- Stafetes nodošana ar plaukstas piesitienu.
- Skriešana sacenšoties (distance 20 - 60 m).
- Skriešana uzzīmētos koridoros.
- Atspoles skrējieni (3 x 10 m).
- Priekšmetu nodošana pretstafetē (t.sk. stafetes kociņa).
- Paātrinājuma skrējieni.
- Speciālie skriešanas vingrinājumi.
- Vienmērīgs skrējieni līdz 2 km.
- Skriešana, notverot ripojošus priekšmetus.
- Skriešana zem aplotas auklas.
- Augstais starts.

Deju soļi, dejas.

- Palēciena solis.
- Pielikšanas solis.
- Galopa solis (dažādos virzienos).
- Polkas solis.
- Galopa un polkas soļu savienojumi.

Dejas:

- «Tūdaliņ, tāgadiņ»;
- «Plaukstīnpolka»;
- «Kumeliņi, kumeliņi»;
- «Sudmaliņas».

KĀDAS FIZISKĀS ĪPAŠĪBAS JĀATTĪSTA SĀKUMSKOLAS BĒRNIEM

Jaunākā skolas vecuma bērniem *var un vajag attīstīt* visas fiziskās īpašības. Ja fizisko īpašību attīstība atpaliek no antropometriskiem rādītājiem, tas liecina par nepareizi vadītu fiziskās audzināšanas procesu, kas savukārt negatīvi iespaido bērna garīgo un fizisko attīstību.

Šī vecuma bērniem fizisko īpašību attīstīšanai jānotiek kompleksi.

- **Veiklība** un tās izpausmes formas - koordinācija, kustību precizitāte, līdzsvars, spēja orientēties laikā un telpā, spēja saskaņot savas kustības ar citu bērnu kustībām, spēja atšķirt dažādus muskuļu piepūles veidus.
- **Ātrums** un tā izpausmes formas - kustību reakcija, kustību biežums, vienas kustības ātrums.
- **Izturība** - vispārēja.
- **Lokanība** - aktīva.
- **Spēks**.

Kompleksa fizisko īpašību attīstība kalpo par bāzi sekmīgai prasmju un iemaņu apguvei. Jaunākajā skolas vecumā strauji pilnveidojas kustību analizatora attīstība un bērni veiksmīgi apgūst kustības, kuru izpildīšanai nepieciešama precizitāte, atsevišķu muskuļu grupu saskaņota darbība, ātrums, lokanība un spēka piepūle. Kustību prasmju un iemaņu apguve rit paralēli ar fizisko īpašību attīstību.

Visos skolas vecumos, arī jaunākajā, jāzina sensitīvie periodi fizisko īpašību attīstīšanas procesā.

Spēka intensīvs pieaugums jaunāko klašu skolēniem ir

- zēniem no 9 - 12 gadiem;
- meitenēm no 8 - 9 gadiem.

Jācenšas proporcionāli attīstīt visu muskuļu spēku, pārvarot sava ķermeņa masas pretestību, kā arī izmantojot smagumus (pildbumbas, hanteles, smilšu maisiņus līdz 1 kg). Tie var būt lēkšanas, skriešanas, mešanas vingrinājumi, roku, kāju, vēdera un muguras muskulatūras spēka vingrinājumi, akrobātiskie

vingrojumi, rāpošana, rāpšanās. Vingrojumi ar statiskām slodzēm šī vecuma bērniem ir nogurdinoši, tomēr tie ir nepieciešami pareizas stājas veidošanai, kā arī lai bērni spētu noturēt ķermeņa pozu, sēžot skolas solā. Relatīvie spēka rādītāji uz 1 kg jaunākā skolas vecuma bērna ķermeņa masas ir tuvi pieauguša cilvēka relatīvā spēka rādītājiem, tāpēc iespējams izmantot kā dinamiskos, tā statiskos spēka vingrinājumus. Visaugstākie relatīvā spēka rādītāji ir vidēji 12 gadu vecumā.

Jaunākiem bērniem muskuļu šķiedras ir tievas, ar maz olbaltumvielām un taukvielām, bet bagātas ar ūdeni, tāpēc muskulatūra jāiesilda pakāpeniski, slodze jādozē atbilstoši bērnu fiziskās attīstības rādītājiem.

Liela apjoma, nepiemērotas un ļoti intensīvas slodzes aizkavē ķermeņa augšanu garumā. Tāpēc nav ieteicami asimetriskie vingrinājumi, jācensas vienmērīgi noslogot ķermeņa labo un kreiso pusi. Piemēram, jābūt vienmērīgam palēcienu skaitam kā uz labās, tā kreisās kājas, lai izvairītos no plakanās pēdas, nepareiza iegurņa kaula veidošanās un tā rezultātā - no nepareizas stājas.

Uzmanīgi jaunākajā skolas vecumā jādozē lokanības vingrinājumi. Lokanības attīstīšanas sensitīvais periods jaunākajā skolas vecumā ir

- zēniem 9-10 gadi;
- meitenēm 7-10 gadi.

Bērns izpilda vingrojumus ar sev pieņemamu amplitūdu. Nav ieteicami pasīvās lokanības vingrojumi jaunāko klašu skolēniem. Lokanības vingrojumu pildot, var izmantot dažādus priekšmetus.

Vispārīgo izturību turpinām attīstīt arī 1. klasē. Bērniem jā māca pretoties nogurumam, pildot mācību vingrinājumus, jo, iestājoties skolā, strauji samazinās kustību aktivitāte. Galvenā bērnu darbības veida izmaiņa pirmsskolas vecumā ir tā, ka rotaļšanās mainās ar citu darbības veidu - mācīšanos. Lai bērni sekmīgi tiktu ar to galā, nepieciešams pietiekams izturības attīstības sliekšnis, kurš limitē visas organisma darba spējas kopumā.

Sensitīvais izturības periods ir

- zēniem 8-11 gadi;
- meitenēm 8-9 (daļēji) un 9 - 10 gadi.

Ieteicamākā metode izturības attīstīšanai jaunākajā skolas vecumā ir vienmērīgi nepārtraukta un pārmaiņus nepārtraukta (atsevišķos gadījumos) un rotaļu metode.

Minimālais laiks izturības vingrinājumiem ir no 2 līdz 6 minūtēm. Slodzi izturības attīstīšanai jaunāko klašu skolēniem palielina, mainot veicamo attālumu (piemēram, skrējiena) vai laiku, neizmainot distances veikšanas ātrumu. Pieaugot individuāli katra bērna trenētības pakāpei, palielināsies distances veikšanas ātrums. Distances garums sākumā varētu būt 1000 -1500 m, kuru bērni veic vidēji 8,5 - 9 minūtēs. Daļēji bērns pats ir savas izturības trenēšanas programmas autors. Ieteicamākie veidi izturības attīstīšanai ir skriešana, slēpošana, palēcieni ar lecamauklu, rotaļas ar skriešanu un lēkšanu. Brīvajā laikā skolēniem var attīstīt statisko izturību. Tā nepieciešama dažādu pozu noturēšanai, kaut gan šie vingrinājumi jaunākiem bērniem ir psiholoģiski grūti izpildāmi.

Vispārējās izturības attīstība ir īpaši aktuāla, jo bērniem šajā vecumā raksturīga paaugstināta jūtība adaptēties pietiekami lielām fiziskām slodzēm. Tādējādi paaugstinās bērnu darba spējas, viņi var ilgstošāk koncentrēties ilgākai intelektuālai darbībai arī citu mācību priekšmetu stundās (klausīties, rakstīt, rēķināt, zīmēt utt.).

Fiziskajā audzināšanā izturība ir pamats spēka, izturības un ātruma īpašību attīstībai vēlākā skolas vecumā.

Ātruma īpašība

Sensitīvais periods ir

- zēniem 7-9 gadi (daļēji 10 gadi);
- meitenēm 7-9 gadi.

Jaunākais skolas vecums ir laiks, kad vēl iespējams mērķtiecīgi attīstīt atsevišķu kustību ātrumu un kustību biežumu. Vidēji ātruma īpašība attīstās, pildot vingrinājumus 5-10 sekunžu intervālā, vingrinājumu apjoms ir neliels, tikko skrējiena ātrums samazinās, ātruma īpašību attīstība neprogresē.

20 m skrējiens gaitā (s)

Klase	Zēni			Meitenes		
	labi	vidēji	apmierin.	labi	vidēji	apmierin.
1.	3,4	3,6	3,8	3,5	3,7	3,9
2.	3,3	3,5	3,7	3,3	3,7	3,9
3.	3,2	3,4	4,6	3,2	3,4	3,6
4.	3.2-3,1	3.4-3,3	3,5	3,2	3,4	3,6

Veiklība

Sensitīvais periods ir

- zēniem 7-11 gadi;
- meitenēm 7-10 gadi.

Visā skolas laikā tas ir vislabvēlīgākais un visjūtīgākais periods veiklības attīstīšanai. Ieteicamākie vingrinājumi veiklības attīstīšanai ir dot bērniem iespēju katru dienu kustēties, izņemot laiku, kad viņi guļ, ēd un mācās. Veselam bērnam ir vēlēšanās kustēties daudz un nepārtraukti. Viņi spēj veikli pārvaldīt savu ķermeni. Kustīgie bērni var arī stundās koncentrēties un nosēdēt mierīgi, turpretī bērni, kuriem neļauj daudz kustēties, nespēj nosēdēt skolas solā un koncentrēties mācībām. Šajā vecumā notiek sensimotoro mehānismu nobriešana. Bērni pietiekami labi māc sasprindzināt un atbrīvot muskulatūru, un speciāli organizēta pedagoģiska veiklības attīstīšanas programma ļauj sekmīgi veidot

- līdzsvaru;
- kustību precizitāti;
- spēju orientēties laikā un telpā;
- ātri mainīt darbības raksturu;
- izpildīt vingrinājumus ātri, lēni, ar lielāku un mazāku piepūli;
- kustēties dažādos virzienos;
- izvēlēties visracionālāko šķēršļu pārvarēšanas paņēmienu;
- kopīgu kustību koordināciju.

Šajā vecumā nav obligāti katru kustību prasmi pārvērst kustību iemaņā, svarīgi ir uzkrāt lielu dzīvei nepieciešamu kustību pieredzi.

Vecākajā skolas vecumā tā kalpos par bāzi dažādu sporta veidu tehniku apgūšanai. Īpaša vērība jāvelta locītavu un muskuļu sajūtu veidošanai (kinētisko sajūtu veidošanai). Šo sajūtu attīstīšanai ir liela nozīme, jo tām ir laba «atmiņa». Tās fiziskās aktivitātes, kuras bērns ir apguvis pilnībā, kļūst automātiskas, un skolēni sāk pilnībā pārvaldīt ķermeņa sajūtas, kas ir viens no mērķiem fiziskajā audzināšanā jaunākajā skolas vecumā.

Kad muskuļu un locītavu sajūtas bērns pārvalda vāji, viņš ar grūtībām atšķir starpību starp sasprindzinājumu un atslābumu, viņš ar grūtībām apgūst pat vienkāršus vingrojumus, piemēram, tādiem bērniem ir grūti sasist plaukstas un iet vienā solī. Bērnam jāizjūt, kas viņam jādara ar savu ķermeni, lai paceltu priekšmetus, lai pārvietotos uz priekšu skrienot, lecot, rāpjoties, virzoties dažādos virzienos. Bērnam jā māca atdarināt kustības fiziskās audzināšanas stundās, lai viņš spētu veiksmīgi apgūt burtu un ciparu rakstīšanu, jo tā arī ir zināmā mērā atdarināšanas māka.

Tādējādi veiklības attīstīšana nav pašmērķis, bet sekmē bērnu garīgo attīstību. Turpmāk minētos vingrinājumus ieteicams izmantot kā fiziskās audzināšanas stundās, tā arī mājas uzdevumos.

Vingrinājumi muskuļu un locītavu sajūtu attīstīšanai.

- Šūpot kājas.
- Atdarināt vārītu un nevārītu makaronu.
- Spēlēt ar pirkstiem.
- Rotaļāties ar bumbu.
- Spēlēt bumbu, spēlējoties ar baloniem.
- Šķirot dažāda smaguma priekšmetus.
- Šūpoties, lēkāt.
- Spēlēt spēles, kurās ir jāpārvietojas uz priekšu, atpakaļ, sāniski.
- Iet kādam pa priekšu un kādam aizmugurē.
- Censties aizsniegt iedomātus priekšmetus augšā un lejā.
- Dejojot cieši kopā un tālu vienam no otra.
- Lēkt augstu un zemu.
- Lēkt tuvu un tālu.

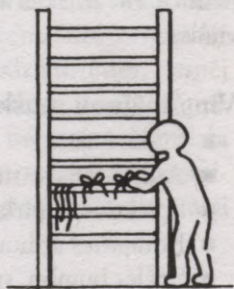
- Vilkīt virves.
- Zīmēt gaisā iedomātas lietas (modelēšana).
- Zīmēt resnas un tievas līnijas.
- Zīmēt vienam otru uz papīra, zīmēt kāju, roku.
- Zīmēt ar krītu, ar dažāda izmēra priekšmetiem.
- Atslābināt muskuļus un klausīties mūziku.
- Likt priekšmetus vienā virzienā (virziena vingrināšana un nostiprināšana).
- Spēlēt zirgus, kas aulekšo, un suņus, kas iet.
- Ātri saritināties kamolā.
- Iet kā smagiem troļļiem, dejoj kā vieglām fejām.
- Spēlēt statujas.
- Palīdzēt otram bērnam izveidot tiltiņu un ļaut patstāvīgi noturēties šajā stāvoklī.
- Spēlēt «dari tā, dari šitā».
- Atdarināt dažādu profesiju cilvēkus.
- Savilkties kamoliņā.
- Ar kustību palīdzību atdarināt dzīvniekus.
- Darboties ar māliem.
- Kustēties mūzikas pavadībā.
- Griezties.

1. Lentīšu siešana.

Cik lentītes var sasiet uz vingrošanas sienas 1 minūtes laikā (lentītes garums 25 cm), tās nesasietā veidā novietotas uz viena no vingrošanas sienas spraišļiem.

Rezultāts: skaits vienā minūtē.

Inventārs: 1) lentītes 15 -18 gab.;
2) vingrošanas siena.



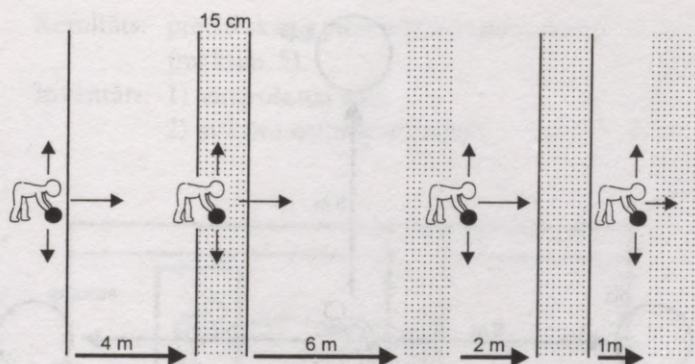
2. Bumbu ripināšana.

Ripināt bumbas ar tādu piepūli, lai tās precīzi apstātos iezīmētā koridorā, kura platums ir 15 cm.

Ieskaita katru pildbumbu, kura apstājusies iezīmētajā koridorā. Vingrinājumi jāveic ar labo roku, pēc tam ar kreiso roku.

Rezultāts: vingrinājumu izpildes skaits.

Inventārs: 1) viena pildbumba;
2) ar krītu uzzīmētas līnijas.

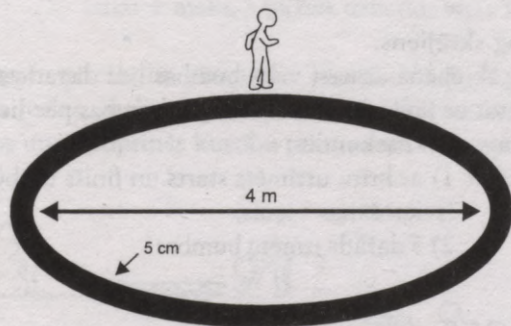


3. Soļošana pa elipsi.

Soļot, liekot pēdas precīzi un cieši vienu aiz otras. Fiksē laiku, kurā veic āttālumu pa elipsi. Izpilda to pašu ar aizvērtām acīm, fiksējot laiku un novirzi līdz 0,5 m, 1 m un vairāk.

Rezultāts: laiks sekundēs un kļūdu skaits.

Inventārs: ar krītu uzzīmēta elipse.



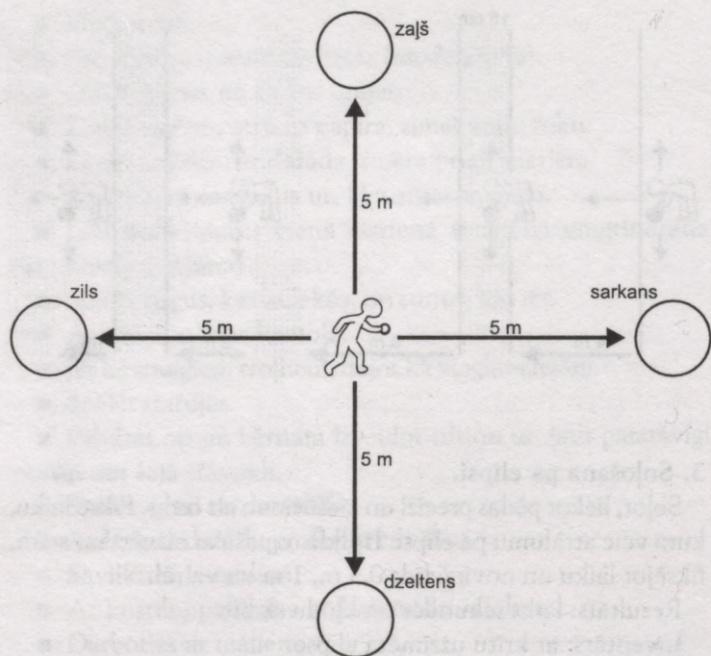
4. Krāsu aplīšu novietošana.

Bērns stāv apla vidū. Aplī novietoti četri dažādas krāsas aplīši. Bērnam jebkurā secībā jāiznes atbilstošas krāsas aplīši un jānovieto apla staru galā. Rokās vienmēr tikai viena krāsa, katrs skrējieni notiek caur centru. Fiksē uzdevuma izpildes laiku un fiksē otrreiz, kad krāsas staru galos ir samainītas. Kamēr maina krāsas staru galos, bērnam jāizver acis

Rezultāts: laiks sekundēs.

Inventārs: 1) ar krītu uzzīmēta vingrinājuma izpildes vieta;

2) 4 krāsas aplīši.



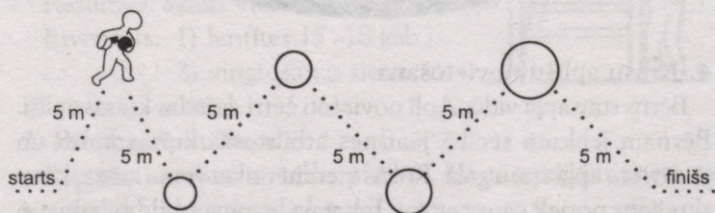
5. Zig-zag skrējiens.

Zig-zag skrējenā aiznest visas bumbas līdz distances galam un novietot uz finiša līnijas, sarindojot bumbas pēc lieluma.

Rezultāts: laiks sekundēs.

Inventārs: 1) ar krītu uzzīmēts starts un finišs un bumbu izvietošanas vietas;

2) 5 dažāda izmēra bumbas.

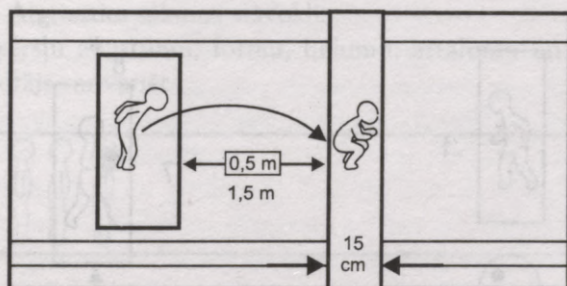


6. Nolēciens no vingrošanas sola.

Nolecot no vingrošanas sola, piezemēties 15 cm platā koridorā.

Rezultāts: precīzi skaitīt piezemēšanās reižu skaitu
(maksim. 5).

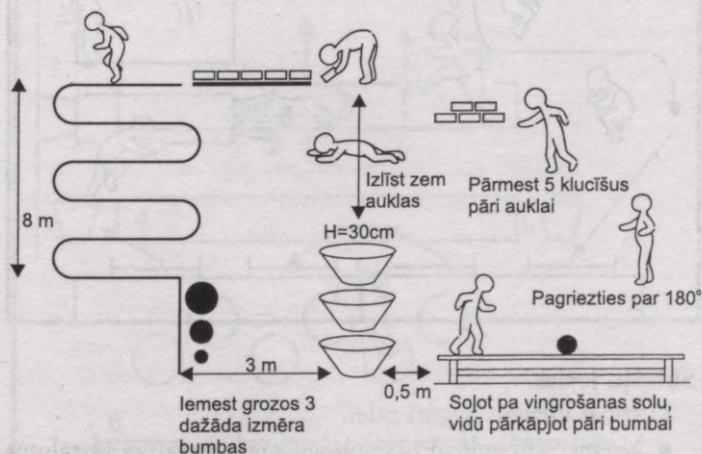
Inventārs: 1) vingrošanas sols;
2) ar krītu uzzīmētas līnijas.



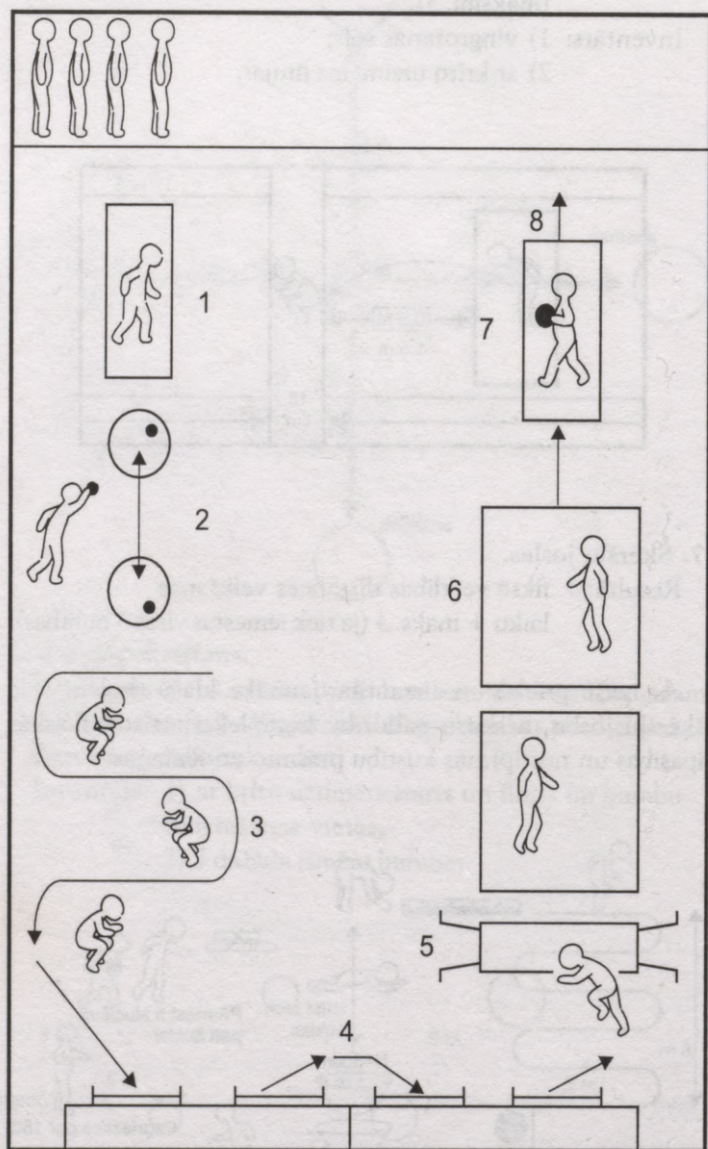
7. Šķēršļu joslas.

Rezultāts: fiksē veiklības distances veikšanas
laiku + maks. 3 (ja tiek iemestas visas 3 bumbas).

Ar īpašu prieku un aizrautību jaunāko klašu skolēni veic šķēršļu joslas, ar kuru palīdzību kompleksi attīstās fiziskās īpašības un nostiprinās kustību prasmes un iemaņas.



Šķēršļu joslas vingrojumi

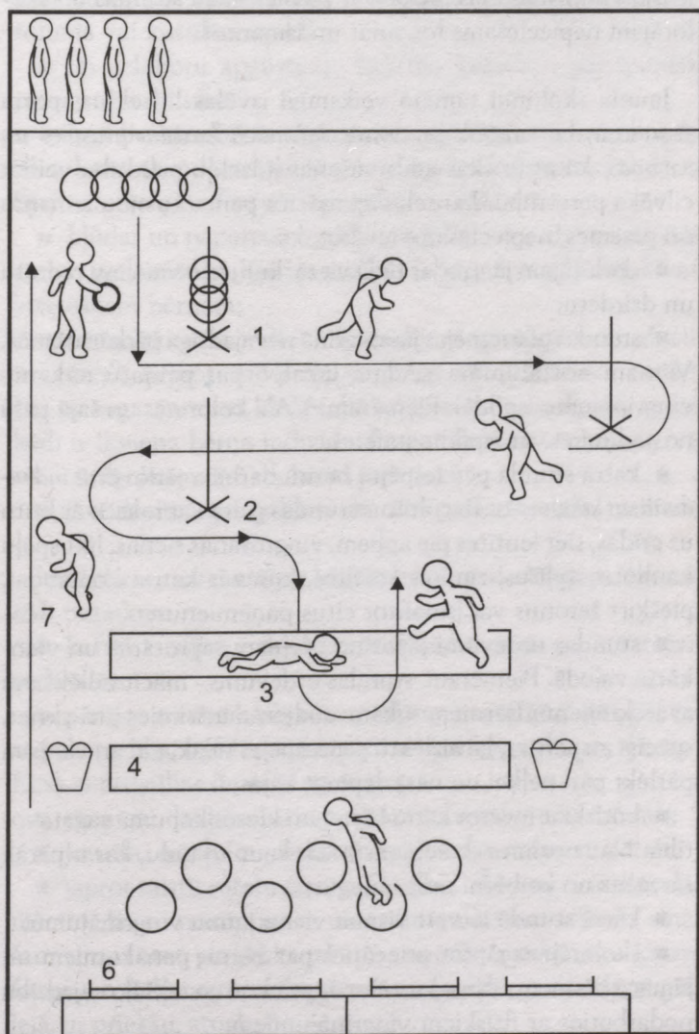


Šķēršļu joslas.

Kustības virziens apkārt zālei.

■ No pieciem apliem trīs apli jāuzmet uz statīva (attālums no 1,5 līdz 3 m);

- Līkloču skrējiens apkārt statīviem.
 - Palīst zem divām noliktām aukliņām un pārkāpt tām pāri (atkārtot 2 reizes).
 - Ripināt dažāda izmēra bumbas un salikt grozā (4 bumbas).
 - Lēcieni uz abām kājām no viena apļa otrā (6 apļi).
 - Sasiet un atsiet 4 lentītes.
 - Atgriezies sākuma stāvoklī.
- Šķēršļu augstumu, formu, lielumu, attālumu un skaitu skolotājs var variēt.



FIZISKĀS AUDZINĀŠANAS METODIKAS PAMATI SĀKUMSKOLĀ

Nostiprināt pirmsskolas vecumā apgūtās kustības un iemācīties jaunas bērnam palīdz skolotājs.

Svarīgi, lai līdzās kustību un uztveres attīstībai notiek bērna emocionālā un sociālā attīstība, kam jābūt par pamatu sportā. Kaut gan dažādu bērnu uztveres spējas un attīstība ir samērā atšķirīga, tomēr vispār pieņemtie paņēmieni (metodika) bērnu fiziskās audzināšanas procesā ir piemērojami stundās un skolotājam nepieciešams tos zināt un izmantot.

Jaunie skolotāji samērā veiksmīgi izvēlas līdzekļus sporta stundām, bet mazāk piedomā, kā mācīt kustību prasmes un iemaņas, kā ar fiziskās audzināšanas līdzekļu palīdzību veidot cilvēka personību. Lai sekmīgi mācītu pamatkustību iemaņas un prasmes, nepieciešams ievērot, ka

- skolotājam jāatrodas tādā vietā, kur *visi bērni* viņu redzētu un dzirdētu;

- stundās pēc iespējas jāsamazina nevajadzīga pārkārtošanās. Vienam nostādījuma veidam jākalpo par pamatu nākamo vingrinājumu izpildei. Piemēram, VAV kolonnās un šajā pašā nostādījumā var izpildīt stafetes;

- katrā stundā pēc iespējas bērnu darbība jānovērtē *individuāli un komandās*. Rezultātus stundas gaitā var rakstīt ar krītu uz grīdas, siet lentītes pie apliem, vingrošanas sienas, likt spēļu kauliņus, aplišus, zīmītes kastītēs, kuras ir katrai komandai, piešķirt žetonus vai izmantot citus paņēmienus;

- stundas uzdevumi jāpaziņo bērniem saprotamā un vienkāršā valodā. Piemēram, stundas uzdevums - mācīt tāllēkšanu ar ieskrējienu. Bērniem sakām: šodien mācīsimies ātri skriet, spēcīgi atsperties, lai aizlēktu pēc iespējas tālāk, tad arī varēsīm pārlēkt pāri peļķei un nesaslapināt kājas;

- būtiski ir ievērot katra bērna un klases kopumā sagatavotību. Nav nozīmes skolēniem mācīt kaut ko tādu, kas ir pārāk sarežģīts un ko bērni nespēj apgūt;

- katrā stundā ietvert vismaz vienu jaunu vingrinājumu;

- skolotājam jāprot priecāties par bērnu panākumiem un jānāca bērniem «izjust kustēšanās prieku» un iekšējo vajadzību nodarboties ar fiziskiem vingrinājumiem;

- visas mācāmās kustības un vingrinājumi (arī atkārtojamā viela) skolotājam katrā stundā jādemonstrē, vienlaikus sniedzot īsu vārdisku aprakstu vai kustības nosaukumu;

- lai bērniem būtu priekšstats par izpildāmo kustību un paraugs, ko atdarināt, visas kustības un vingrojumi skolotājam, cik vien iespējams, jāizpilda kopā ar bērniem;

- lai veidotu ierosmes un aiztures procesā līdzsvarotību, veidotu noturību, prasmi noklausīties uzdevumu līdz galam, vispirms skolēniem jā māca vērot demonstrējumu, klausīties paskaidrojumu un tikai pēc skolotāja norādījuma sākt vingrojuma vai kustības izpildi;

- lai uzlabotu apgūstamo kustību kvalitāti, pakāpeniski paaugstina prasības;

- lai veicinātu bērnu domāšanas, valodas un atmiņas attīstību, katrā stundā ar jautājumu starpniecību jānoskaidro, vai bērni atceras, ko darījuši iepriekšējā stundā;

- kļūdas un nepareizs izpildījums jālabo stundas gaitā, tūlīt pēc to pieļaušanas. Kļūdas var būt kopīgas visai klasei, kā arī atsevišķam bērnam;

- stingri jāievēro individuāla pieeja vingrojumu un uzdevumu izpildē, ņemot vērā bērna veselības stāvokli, fiziskās attīstības un sagatavotības līmeni, kā arī kustību pieredzi. Jāraugās, kādi ir ikviena bērna individuālie panākumi kustību apgūvē, tie atzinīgi jānovērtē un bērns jāpaslavē.

- jāveido situācijas, lai bērns priecātos par saviem sasniegumiem.

Izvēloties un organizējot kustību rotaļas, skolotājam jāievēro šādi noteikumi:

- katrai kustību rotaļai jāietver audzinošais un attīstošais uzdevums;

- pārejot no vienkāršākām rotaļām uz sarežģītākām, jāievēro pakāpenība, turklāt jāņem vērā arī konkrētas klases (bērnu) fiziskās attīstības līmenis un iespējas;

- jāraugās, lai bērni stingri ievērotu rotaļas noteikumus;

- kustību rotaļu organizāciju nedrīkst aizmirst novērtēt;

- jāprot saistīt rotaļu saturu, darbību, sižetu ar citās stundās mācīto, lai to nostiprinātu un radinātu bērnus iegūtās zināšanas izmantot praktiski (skaitīt, noteikt priekšmetu krāsu, formu un lielumu, noteikt virzienu - pa labi, pa kreisi, augšā, lejā, uz priekšu, atpakaļ).

SĀKUMSKOLAS SPORTA STUNDU UZDEVUMU PIEMĒRI

1. klase (VAV bez priekšmeta)

1. Mācīt rāpšanos pa vingrošanas sienu ar brīvi izvēlētiem paņēmieniem.
2. Atkārtot pārvēlienu uz priekšu un atpakaļ.
3. Attīstīt kustību koordināciju, izmantojot rotaļas.
4. Audzināt interesi par apgūstamo mācību vielu.

1. klase (VAV ar nūju)

1. Turpināt mācīt skriešanu, pēc signāla mainot virzienu.
2. Atkārtot pagriezienus uz vietas ar palēcienu.
3. Attīstīt spēju orientēties telpā.
4. Audzināt apzinīgu attieksmi pret darbu stunda.

1. klase (VAV aplī)

1. Sākt mācīt bumbas tveršanu ar abām rokām pēc tās atsitienu no grīdas.
2. Atkārtot apļa izveidošanu no divām rindām.
3. Attīstīt orientēšanās spējas telpā, izmantojot rotaļas.
4. Veidot labestīgu attieksmi pret klasesbiedriem.

1. klase (VAV ar aukliņu)

1. Mācīt vingrinājumus ar bumbas mešanu un tveršanu.
2. Atkārtot skrējieni, pārvarot dažāda izmēra un augstuma šķēršļus.
3. Attīstīt spēju ātri un precīzi reaģēt uz dzirdes un redzes signāliem.
4. Veidot prasmes un iemaņas organizētām nodarbībām.

1. klase (VAV ar bumbu)

1. Turpināt mācīt mīkstu zemskari pēc nolēcienu no paaugstinājuma.
2. Pilnveidot mazās bumbiņas mešanu ar labo un kreiso roku.
3. Attīstīt kustību precizitāti.
4. Veidot iniciatīvu, veicot stundas uzdevumu.

2. klase (VAV bez priekšmeta)

1. Mācīt pārņemt un grupēt dažādu izmēru priekšmetus.
2. Pilnveidot soļošanu pa solu, pārliedot priekšmetus.

3. Attīstīt kustību reakciju, izmantojot rotaļas.
4. Veidot noturīgu uzmanību.

2. klase (VAV ar aukliņu)

1. Mācīt ar lēcieni kārienu uz virves (ar saliektām rokām).
2. Pilnveidot vingrinājumu izpildi, apļojot garo auklu.
3. Attīstīt koordināciju.
4. Veidot drosmi.

2. klase (VAV ar bumbu)

1. Mācīt bumbas vadīšanu pārmaiņus ar labo un kreiso roku un tveršanu pēc papildu uzdevuma.
2. Atkārtot saskares pozas noturēšanu pēc lēciena dziļuma no dažāda augstuma ar papilduzdevumiem.
3. Attīstīt atsperīgumu.
4. Veidot savstarpējās palīdzības iemaņas.

2. klase (VAV aplī)

1. Sākt mācīt kārienu uz virves ar roku un kāju saliekšanu un iztaisnošanu.
2. Pilnveidot stāju uz skausta ar palīdzību.
3. Attīstīt lokanību.
4. Veidot kārtības izjūtu.

2. klase (VAV ar nūju)

1. Mācīt pārkārtošanos no divām rindām divos apļos.
2. Turpināt mācīt bumbiņas mešanu tālumā no soļa stājas.
3. Attīstīt vispārējo izturību.
4. Veidot higiēniskās iemaņas.

3. klase (VAV ar nūju)

1. Mācīt «atspoles» skrējieni.
2. Pilnveidot soļošanu atmuguriski pa vingrošanas solu ar pagriezienu uz pirkstgaliem par 90°.
3. Attīstīt ātruma īpašības ar dažādiem vingrinājumiem.
4. Veidot gribasspēku.

3. klase (VAV ar aukliņu)

1. Turpināt mācīt rāpšanos pa virvi ar brīvu paņēmienu līdz 1,5 m, akcentējot tvērienu ar kājām.

2. Pilnveidot divu kūleņu izpildi, izmantojot papildu apgrūtinājumus.

3. Attīstīt ātruma īpašības ar rotaļu palīdzību.

4. Veidot labestīgu attieksmi pret klasesbiedriem.

3. klase (VAV pie sienas)

1. Mācīt no kāriena stāvus, atgrūžoties ar kājām, pāriet kārienā ar saliektām rokām, apvienojot ar citiem vingrinājumiem.

2. Atkārtot dažādus lēcienus «pāri grāvim» ar zemskari uz abām kājām.

3. Attīstīt koordināciju ar deju soļiem.

4. Veidot ierosas un aiztures procesu līdzsvarotību stundas gaitā.

3. klase (VAV ar pildbumbu)

1. Mācīt bumbas vadīšanu uz vietas ar labo un kreiso roku.

2. Pilnveidot priekšmetu nodošanu pretstafetēs.

3. Attīstīt koordinācijas spējas, atkārtojot galopa un polkas soļu savienojumus.

4. Veidot savstarpējās palīdzības un aizsardzības spējas.

3. klase (VAV ar aukliņu)

1. Mācīt ātri uzsākt skrējieni no dažādiem starta stāvokļiem.

2. Atkārtot no stāvokļa guļus uz muguras «tiltiņu».

3. Attīstīt kustību tempu.

4. Veidot kārtības izjūtu.

4. klase (VAV ar pildbumbu)

1. Mācīt zēniem kārienā, meitenēm kārienā guļus roku saliekšānu, apvienojot ar citiem spēka vingrinājumiem.

2. Pilnveidot lēcienus pāri šķēršļiem.

3. Attīstīt izturību.

4. Veidot gribasspēku.

4. klase (VAV apli)

1. Mācīt uzlēcienu balstā tupus un nolēcieni atliecoties (āzis platumā).

2. Pilnveidot lēcienus caur apli, kurš šūpojas uz priekšu un atpakaļ.

3. Attīstīt laika izjūtu.

4. Veidot apzinīgas darba iemaņas.

4. klase (VAV bez priekšmeta)

1. Mācīt mešanu kustīgā mērķī ar mazo bumbu.
2. Pilnveidot stāju uz skausta ar dažādiem kāju stāvokļiem.
3. Attīstīt spēju diferencēt muskuļu spēku.
4. Veidot skaistu stāju.

4. klase (VAV kustībā)

1. Mācīt «augsto» startu.
2. Atkārtot vingrinājumus uz vingrošanas sola šaurās un platās virsmas.
3. Attīstīt koordināciju, izmantojot valša soļus.
4. Veidot kustību kultūru.

4. klase (VAV uz sola)

1. Mācīt rāpšanos pa virvi trijos paņēmienos.
2. Pilnveidot divus kūleņus atpakaļ ar papildu aprūtinājumiem.
3. Attīstīt veiklību (stafetes ar uzdevumiem).
4. Veidot uzmanību.

SĪZĒTISKAS SPORTA STUNDAS

1. KLASEI APRAKSTS

Stundas uzdevumi:

1. Mācīt padot un ripināt bumbu.
2. Pilnveidot lēkšanas vingrojumus.
3. Attīstīt precizitāti.
4. Aktivizēt bērnu domāšanu un iztēli.



Sasveicināšanās ar bērniem.

Labdien, meža zvēri! Esmu rūķis no rūķu pilsētas vingrošanas skolas. Kas vēlas ar mani vingrot, apsēdieties apkārt pļaviņai!

Bērni ieņem vietas apkārt uzzīmētam aplim un izvēlas zvēru vārdus. Zaķim skolotājs iedod baltas lentītes, lapsām - brūnas, vāverēm - dzeltenas, bet dažiem vilkiem un lāčiem - sarkanas. Visi zvēri sāk soļot pa apli, pēc tam līku loču pa zāli, pa uzzīmētām meža takām, izstaiņās (stiepšanās un stājas vingrojumi) un atdarina zvēru kustības (brīvi improvizēti vingrojumi).

Pēc skolotāja komandas «Vilks nāk!» bērni skrien un paglābjas pļaviņā (apli), kur tos sargā rūķis. Vēlreiz turpina soļošanu pa meža takām, pēc tam bērnus ķer lācis. Bērniem var dot arī uzdevumu, slēpjoties no plēsīgajiem zvēriem (vilka, lāča), kāpt kokā (pakāpties zālē kaut kur augstāk, lai nebūtu saskares ar zemi). Kopējais vingrojumu ilgums 7 minūtes.

Skolotājs uzaicina bērnus tēlot zvirbuļus, kas lēkā pa peļķēm (uz grīdas uzzīmēti apli). Bērni izpilda lēkšanas vingrojumus uz vienas kājas, uz abām kājām, apvienojot ar roku kustībām. Vadošais ieņēmis noteiktu pozu. Vai arī otrs variants - vārna var ieknābt zvirbuļiem, kuri nav paslēpušies mājiņā - apli. Noķertais zvirbulēns kļūst par vadošo. Kopējais vingrojumu ilgums 8 minūtes.

Tālāk bērni sadalās komandās kā stundas sākumā (lapsas, zaķi, vāveres un plēsīgie zvēri) un visi nodarbojas ar barības sagatavošanu ziemai. Katrai grupai trīs bumbas.

Vingrinājumi ar bumbas padošanu un ripināšanu.

- noliekties ar bumbu un padot nākamajam;
- pietuptions ar bumbu un padot nākamajam;
- pamest, notvert bumbu un padot nākamajam;
- apgulties (uz muguras vai vēdera), apripināt bumbu sev apkārt, piecelties un padot nākamajam;
- apsēsties, apripināt bumbu sev apkārt, piecelties un padot nākamajam.

Kopīgais vingrinājumu ilgums 10 minūtes.

Meža zvēri visu dienu ir čakli strādājuši. Pirms gulēšanas jāatpūšas un jāizstaiņās (elpošanas un atbrīvojošie vingrinājumi).

Zvēri novēl viens otram ar labu nakti (pa pāriem), izpildot glāstošas kustības, un aizmieģ (vingrinājums laika izjūtas attīstīšanai). Jāpieceļas pēc 30 sekundēm. Skolotājs novērtē bērnu darbu stundā, izdalot bērniem dažādas krāsas aplišus, kurus viņi parādīs vecākiem.

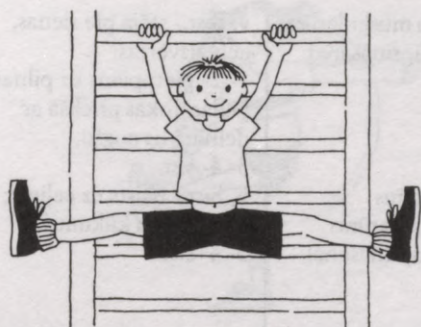
UZMANĪBAS UN STĀJAS VINGROJUMI SĀKUMSKOLĀ



Vingrojumi ar avīzi

Vingrojuma iedarbība	Vingrojuma saturs	Dozējums	Metodiskie norādījumi
Paātrināt sirds asinsrites sistēmas darbību, iesildīt muskuļu saišu aparātu	1. Soļošana ar avīzi uz galvas: a) rokas atpakaļ b) rokas sānis	20m	Avīze uz galvas, vēders ievilkts, rokas atvirzīt atpakaļ paralēli vienu otrai ar delnām uz iekšpusi, ķermenis taisns. Taisnas rokas plecu augstumā, delnas uz leju.
	2. Skrējieni ar avīzi uz krūtīm.	40m	Galva taisni, neturēt avīzi ar rokām.
Iestiept ribstarpu muskuļus, plakanās pēdas profilakse	3. S.st. - žāklstāja, avīze priekšā, platā tvērienā 1- pastiepties pirkstgalos, avīze augšā; 2- noliekties pa labi; 3- noliekties pa kreisi; 4- s.st. 4) S.st. -avīze starp ceļiem,	4x	Stiepties uz augšu. Noliekt kājas ceļu locītavās.

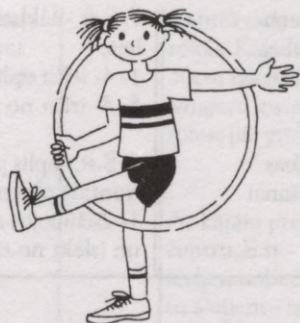
Kāju muskulatūras nostiprināšanai	4. S.st. -avīze starp ceļiem, rokas aiz galvas; 1-2-pietupiens, rokas sānis; 3-4-apsēsties, rokas aiz galvas; 5-6-s.st.	4x	Pēdas paralēli, elkoņi sānis, atvirzīti atpakaļ. Skats uz priekšu. Pietupiens uz pilnas pēdas. Saglabāt līdzsvaru.
Vēdera muskulatūras nostiprināšanai	5. S.st.- balsts sēdus, avīze uz grīdas priekšā salocīta; 1-2-pārcelt kājas pa kreisi pāri avīzei; 3-4- pārcelt kājas pa labi pāri avīzei.	6x	Mugura taisna.
Muguras muskulatūras nostiprināšanai	6. S.st.-guļus uz muguras, avīze zem lāpstiņām; 1-4-atspiežoties uz pakauša, elkoņiem, sēžas muskuļiem, atcelt muguru; 5-6-s.st.	6x	Atcelt muguru pēc iespējas augstāk.
Roku muskulatūras nostiprināšanai un muguras lokanības attīstīšanai. Elpošanas vingrojums	7. S.st.- balsts uz ceļiem, avīze uz grīdas priekšā; 1- 2- saliecot rokas, pūst avīzi uz priekšu; 3- 4- s.st.	2x pa 5m	Vēders ievilkts, skats uz priekšu. Galva vienā līnijā ar muguru.
Lokanības attīstīšanai	8. S.st.- žāklstāja, avīze labajā rokā; 1- 2- noliekties pa labi; 3- 4- paripināt avīzes bumbiņu priekšā pa kreisi, satvert to; 5- s.st; 6- 10- tas pats ar kreiso roku pa labi, s.st.	6x	Avīzi salocīt kā bumbiņu. Nesaliekt kājas ceļu locītavās.
Veiklības attīstīšanai	9. S.st.- avīze starp potītēm; 1- 2- palēcieni uz augšu, mest bumbiņu uz augšu.	6x	Censties noķert avīzes bumbiņu rokās.
Plakanās pēdas profilaksei	10. S.st.- balsts sēdus; Saplēst avīzi ar kāju pēdām sikos gabaliņos.		Diafragmāla elpošana.



Vingrojumi pie vingrošanas sienas

Vingrojuma iedarbība	Vingrojuma saturs	Dozējums	Metodiskie norādījumi
Veidot ieradumu pareizai stājas pozai	1. Stāšanās pie sienas.	1'	Izmanto sienu bez apmales. Pēdas paralēli, vēders ievilkts, pleci atpakaļ uz leju, skats uz priekšu. Acs ārējais kaktiņš vienā līmenī ar aizausu paugura augšdaļu.
Radīt priekšstatu par pareizu stāju. Iegaumēt galvas, ķermeņa un kāju stāvokli	1. S.st.- brīva stāja ar muguru pret sienu; 1- pamatstāja; 2- s.st.	10'	Skaitīt skaļi līdz 10. Pie sienas pieskaras papēži, sēža, lāpstiņas, pakausis. Labot kļūdas.
Pareizas stājas izjūtas veidošana. Pēdu muskulatūras un saišu stiprināšanai Mugurkaulāja iztaisnošanai	2. S.st.- stāja pie sienas; 1- solis uz priekšu, pastiepiet pirkstgalos, rokas augšā; 2- s.st. 3-4- tas pats ar otru kāju.	4x	Liekot soli uz priekšu, saglabāt stājas pozu. Precīzas roku kustības.
Veicināt orientēšanos telpā, izjust ķermeņa stāvokli laikā un telpā	3. S.st.- stāja pie sienas, acis aizvērtas; 1- solis uz priekšu, rokas priekšā; 2- atgriezties s.st.	4x	Kustību temps lēns. Saglabāt ķermeņa stāvokli, sekot roku kustībām.

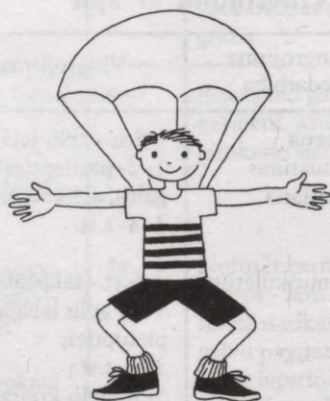
Kāju muskulatūras nostiprināšanai	4. S.st.- stāja pie sienas, acis aizvērtas; 1- 2- pietupiens uz pilnas pēdas, rokas priekšā ar delnām uz augšu; 3- 4- s.st.	4x	Mugura piekļauta sienai, neatrauties no tās. Pietupiens uz pilnas pēdas.
Muguras muskulatūras nostiprināšanai	5. S.st.- balsts uz ceļiem; 1- 2- "kaķa kūkums"; 3- 4- s.st.	4x	Skats uz priekšu. Muguru pēc iespējas augstāk, ieraut vēderu. Neatraut delnas un apakšstilbus no grīdas.
Sānu muskulatūras nostiprināšanai	6. S.st.- žāk]stāja pie sienas; 1- noliekties pa labi; 2- s.st; 3- 4- tas pats uz otru pusi.	4x	Rokas slid gar ķermeni. Mugura pieskaras sienai.
Roku muskulatūras nostiprināšanai	7. S.st.- stāja ar seju pret sienu soļa attālumā no sienas, rokas priekšā; 1- 2- saliekt rokas; 3- 4- atbalstīties ar rokām pret spraisli.	4x	Noturēt ķermeni. Temps - lēns, saliecot rokas, galvu pagriezt sānis. Izjust lāpstiņu sakļaušanos kopā. Skats uz priekšu.
Muguras muskulatūras aktīvai pastiešanai	8. S.st.- sēde pie sienas, rokas uz gurniem; 1- 2- rokas sānis augšā; 3- 4- s.st.	6x	Mugura piespiesta sienai. Roku pirksti nostiepti. Skats seko rokām.
Ķermeņa muskulatūras pastiešanai	9. S.st.- guļus uz muguras, rokas augšā; 1- 2- 3- stiept kājas uz leju, rokas uz augšu; 4- 5- 6- pārvēliens uz vēdera, stiept kājas uz leju, rokas uz augšu; 7- 8- s.st.	2x	Skolēni izveido apli, sadodas rokās.
Koordinācijas veicināšanai	10. S.st.- pamatstāja; 1- ar palēcienu žāk]stāja, rokas uz gurniem; 2- ar palēcienu kājas kopā, rokas augšā sasit; 3- ar palēcienu žāk]stāja, rokas uz gurniem; 4- s.st.	6x	Lēkt viegli, atsperīgi. Sekot roku kustību pareizai izpildei.



Vingrojumi ar apli

Vingrojuma iedarbība	Vingrojuma saturs	Dozējums	Metodiskie norādījumi
Ķermeņa muskulatūras pastiepšana	1. S.st.- aplis lejā; 1- 2- pastiepties pirkstgalos, aplis augšā; 3- 4- s.st.	6x	Mugura taisna, skats seko aplim.
Kāju muskulatūrai	2. S.st.- žākļstāja, aplis lejā; 1- 2- aplis labajā rokā, pietuities; 3- 4- s.st.; 5- 8- aplis kreisajā rokā, pietuities, s.st.	6x	Iztaisnot muguru, skats seko aplim.
Sānu muskulatūrai	3. S.st.- žākļstāja, aplis aiz muguras; 1- 2- s.st., noliekties pa labi; 3- 4- s.st., noliekties pa kreisi.	20s	Liekties sānis, neliecieties uz priekšu.
Muguras muskulatūrai	4. S.st.- guļus uz vēdera, apli aiz muguras ietvert kājas apli; 1- 2- atcelt ķermeņa augšdaļu; 3- 4- s.st.	6x	Pašūpot ķermeni.
Mugurkaula lokanībai	5. S.st.- aplis aiz muguras; 1- 2- virzīt apli atpakaļ; 3- 4- s.st.	4x	Rokas taisnas, temps lēns.
Vēdera muskulatūras attīstīšanai	6. S.st.- sēdus, aplis priekšā; 1- 4- ielikt kājas apli; 5- 6- s.st.	6x	Saglabāt līdzsvaru.

Ķermeņa lokanības attīstīšanai	7. S.st.- žākļstāja, aplis lejā; 1- 4- ielīst aplī; 5- 8- izlīst no apļa.	4x	Vienreiz ar sānu pa priekšu, otrreiz ar seju.
Veiklības attīstīšanai	8. S.st.- aplis priekšā frontālā plaknē; 1- 2- šūpojot apli, ielēkt un izlēkt no tā.	16x	Censties saglabāt līdzsvaru.



Vingrojumi ar izpletni

Vingrojuma iedarbība	Vingrojuma saturs	Dozējums	Metodiskie norādījumi
			Visi nostājušies apkārt izpletnim, satvēruši to rokās.
Ķermeņa muskulatūras pastiepšanai	1. S.st.- izpletis lejā, kājas plecu platumā; 1- pastiepties pirkstgalos, izpletis augšā; 2- 3- "taisīt vilnīšus"; 4- s.st.	6x	Ķermenis taisns, saglabāt līdzsvaru, kustības notiek plaukstu locītavās.
Kāju muskulatūras nostiprināšanai	2. S.st.- izpletis priekšā; 1- "pirmie" tupjas; 2- s.st.; 3- 4- "otrie" tupjas, s.st.	6x	Saskaitās uz pirmo, otro.

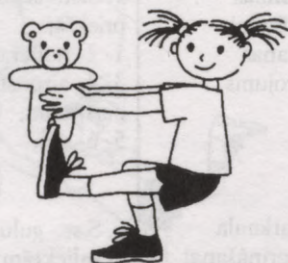
Vēdera muskulatūras nostiprināšanai	3. S.st.- guļus uz muguras, uz izpletņa, ar galvu pret apļa centru, izpletņa mala starp pēdām; 1- 2- atcelt kājas; 3- 4- s.st.	6x	Centrā sadoties rokās. Kājas atcelt 30cm no grīdas. Muguru jostas vietā spiest pie grīdas.
Sānu muskulatūras nostiprināšanai. Elpošanas vingrojums.	4. S.st.- sēdus, izpletnis augšā; 1- 2- noliekties pa labi; 3- 4- s.st.; 5- 6- noliekties pa kreisi; 7- 8- s.st.	8x	Ar kājām pret apļa centru. S.st.- ieelpa, noliecoties uz sāniem - izelpa (noliekties uz priekšu).
Lokanības attīstīšanai	5. S.st.- guļus uz vēdera, rokas augšā, turoties pie izpletņa; 1- 2- atcelt kājas; 3- 4- atcelt ķermeņa augšdaļu.	6x	Visi sadodas rokās, pašūpojas.
Koordinācijas un līdzsvara attīstīšanai	6. S.st.- guļus uz muguras, izpletnis zem muguras; 1- 4- skausta stāja; 5- 6- s.st.	2x	Ar galvām pret centru.
Nostiprināt pēdu muskuļu saišu aparātu	7. S.st.- stāvus uz izpletņa basām kājām; 1- 2- savilkt kāju pirkstus, satverot audumu; 3- 4- atbrīvot pirkstu muskulatūru.	10x	Apavus novelk un noliek uz grīdas.
Veiklības, savstarpējās sadarbības attīstīšanai	8. S.st.- izpletnis lejā; 1- pietupiens; 2- 4- palēciens uz augšu, atbrīvot izpletni.	6x	Izpletni atlaiž visi reizē. Piezēmieties elastīgi.



Vingrojumi ar balonu

Vingrojuma iedarbība	Vingrojuma saturs	Dozējums	Metodiskie norādījumi
Pastiepšanās vingrojums	1. S.st.- žāklstāja, balons leņā labajā rokā; 1- 2- labā kāja sānis, balons sānis augšā; 3- 4- pastiepties pirkstgalos; 5- 6- pārtvert balonu kreisajā rokā; 7- 8- s.st.; 1- 8- tas pats uz otru pusi.	6x	Skats seko balonam.
Kāju muskulatūras nostiprināšanai	2. S.st.- balons leņā labajā rokā; 1- 2- izklupiens ar kreiso kāju; 3- 4- izripināt balonu zem kājas, satvert vienā rokā; 5- 6- atgriezties s.st.; 1- 6- tas pats ar otru kāju.	6x	Ķermenis taisns, priekšējā kāja ceļā locītavā 90° leņķī. Aizmugurējā kāja taisna, uz pirkstgala.
Ķermeņa muskulatūras nostiprināšanai	3. S. st.- guļus uz vēdera, balons augšā; 1- 2- pārvēliens pa labi; 3- 4- pārvēliens pa kreisi.	4x	Galva vienā līmenī ar muguru, rokas augšā taisnas, kājas kopā.
Vēdera muskulatūras nostiprināšanai, koordinācijas attīstīšanai	4. S.st.- balsts sēdus, balons uz apakšstilbiem; 1- atcelt kājas; 2- 6- atsist balonu ar vienu, otru kāju; 7- 8- s.st.	4x	Mugura taisna, kājas taisnas. Neļaut balonam pieskarties grīdai.

<p>Lokanības attīstīšanai, elpošanas vingrojums</p>	<p>5. S.st.- sēdus, balons priekšā; 1- 2- noliekies uz priekšu; 3- 4- aizpūst balonu partnerim; 5- 6- s.st.</p>	<p>6x</p>	<p>Sadalīt pa pāriem, atstatums – 3 soļi. Noliecoties mugura taisna, kājas taisnas. Samainīties ar baloniem.</p>
<p>Mugurkaula nostiprināšanai</p>	<p>6. S.st.- guļus uz muguras, ar saliektām kājām, balons starp ceļiem, rokas aiz galvas; 1- 2- atcelt iegurni; 3- 4- norīpināt balonu uz vēdera; 5- 6- s.st.</p>	<p>6x</p>	<p>Nespiest balonu. Pēdas paralēli, neatraut no grīdas.</p>
<p>Mugurkaulāja stiepšanai</p>	<p>7. S.st.- balsts uz ceļiem, balons uz grīdas, zem vēdera; 1- 4- stiepties uz priekšu, ar krūtīm skart balonu; 5- 6- noapaļot muguru; 7- apsēsties uz papēžiem; 8- s.st.</p>	<p>4x</p>	<p>Galva starp rokām, stiepjoties neatcelt galvu. Izpildot "kaķa kūkumu" - galvu noliekt. Pleci nolaisti, atbrīvoti.</p>
<p>Veiklības attīstīšanai</p>	<p>8. S.st.- balons lejā; 1- pamest balonu uz augšu; 2- 3- palēcienā uz augšu satvert balonu.</p>	<p>10x</p>	<p>Mest virs galvas. Lēkt viegli, atsperīgi.</p>



Vingrojumi ar lācīti

Vingrojuma iedarbība	Vingrojuma saturs	Dozējums	Metodiskie norādījumi
Stājas iemaņu veidošanai	1. S.st.- lācītis uz galvas; 1- 2- ar labo kāju solis sānis, sasist plaukstu virs galvas; 3- 4- s.st.; 5- 8- tas pats uz otru pusi.	8x	Mugura taisna, pleci nolaisti, temps vidējs.
Kāju muskulatūras nostiprināšanai, mugurkaulāja stiepšanai	2. S.st.- tupus, lācītis priekšā; 1- piecelties; 2- 3- pacelties pirkstgalos, lācītis augšā; 4- s.st.	6x	Pēdas paralēli, skats seko lācītim. Noturēt līdzsvaru.
Muguras muskulatūras nostiprināšanai	3. S.st.- guļus uz vēdera, lācītis augšā; 1- pārvēliens pa labi; 2-3- savilkies kamoliņā; 4-6- s.st.; 1-6- tas pats uz otru pusi.	6x	Galva vienā līmenī ar muguru, rokas augšā taisnas, kājas kopā. Samiļot lācīti.
Mugurkaula atslodzei	4. S.st.-balsts uz ceļiem, lācītis uz muguras. Rāpošana.	20m	Skats uz priekšu. Noturēt lācīti uz muguras.
Relaksācijai, elpošanas vingrojums	5. S.st. - guļus uz muguras lācītis uz vēdera; 1 - 2 - ieelpa- piepūst vēderu; 3 - 6 - izelpa, izrunājot ž-ž.	6x	Atbrīvota muskulatūra. Diafragmālā elpošana, atdarinot vaboli.

Lokanības attīstīšanai	6. S.st.- žākļsēde, lācītis abās rokās pie krūtīm; 1- noliekties uz priekšu, ar labo elkoni skart kreisās kājas celi; 2- s.st.; 3-4- tas pats uz otru pusi.	8x	Mugura taisna, elkoņi izvērsti uz āru, vienā līmenī ar plecu joslu. Nesaliekt kājas ceļu locītavās.
Lokanības attīstīšanai	7. S.st.- sēde uz pēdām, rokas sānis, lācītis labajā rokā; 1-2- noliekties pa labi, ar kreiso roku satvert lācīti; 3-4- iztaisnoties; 5-8- tas pats uz otru pusi.	8x	Mugura taisna, rokas taisnas, vienā līmenī ar plecu joslu. Skats seko lācītim.
Relaksējošs vingrojums	8. S.st.- guļus uz muguras, rokas aiz galvas; 1-4- imitēt velosipēdu; 5-7- saliecot kājas ceļos, pasolojot ar pilnu pēdu uz grīdas. 8 - s.st.	4x	Elkoņus neatraut no grīdas.
Koordinācijas, veiklības attīstīšanai	9. S.st.-lācītis labā rokā sānis; 1-ar palēcienu žākļstāja, lācītis aiz muguras, pārtvert kreisajā rokā; 2-kājas kopā, lācītis kreisajā rokā sānis.	10x	Lēkt viegli, atspērīgi.
Elpošanas vingrojums	10. S.st.-soļojot uz vietas, lācītis leņā; 1-2- lācītis augšā, ieelpa; 3-6- lācītis leņā, izelpa.	6x	Ieelpa caur degunu, izelpa caur muti, atdarinot vētru jūrā š-š-š.



Vingrojumi ar lidojošo šķīvīti

Vingrojuma iedarbība	Vingrojuma saturs	Dozējums	Metodiskie norādījumi
Stiepšanās vingrojums	1. S.st.- žāklstāja, šķīvītis lejā starp plaukstām, kājas plecu platumā; 1- vēzēt šķīvīti pa labi augšā, pacelties pirkstgalos; 2-3- šķīvītis augšā atpakaļ; 4- vēzēt šķīvīti pa kreisi lejā; 5-8- tas pats uz otru pusi.	6x	Pleci nolaisti, mugura taisna. Skats seko šķīvītim. Tuvināt lāpstiņas mugurkaulam.
Kāju muskulatūras nostiprināšanai, sānu muskuļu iestiepšanai	2. S.st- šķīvītis labajā rokā lejā; 1-2- izklupiens pa labi, noliecoties pa labi, pārtvert šķīvīti kreisajā rokā zem kājas; 3-4- s.st.; 5-8- tas pats uz otru pusi.	6x	Īkšķis virspusē. Pēdas paralēli, neatraut no grīdas.
Mugurkaulāja kustīguma veicināšanai	3. S.st.- guļus uz muguras, kājas saliektas ceļu locītavās, šķīvītis uz krūškurvja; 1- izliekties krūškurvī; 2- savienot lāpstiņas; 3-4- s.st.	6x	Pēdas paralēli uz grīdas. Atspiesties pret pakausi. Tuvināt lāpstiņas mugurkaulam.
Vēdera un sānu muskulatūras attīstīšanai	4. S.st.- guļus uz muguras, kājas atceltas, saliektas ceļu locītavās, šķīvītis priekšā; 1- kājas pa labi, šķīvītis pa kreisi; 2- s.st.; 3-4- tas pats uz otru pusi.	6x	Rokas taisnas priekšā. Saglabāt kāju stāvokli. Temps lēns.

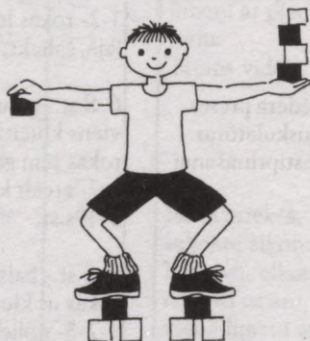
Roku, plecu joslas muskulatūras nostiprināšanai	5. S.st.- balsts guļus, šķīvītis priekšā uz grīdas; 1-2- pārsoļot ar rokām pāri šķīvītim; 3-4- s.st.		Augums un rokas taisnas. Saglabāt ķermeņa stāvokli, nenolaista iegurni, skats uz priekšu.
Relaksējošs vingrojums, elpošanas vingrojums	6. S.st.- turku sēde, šķīvītis uz galvas; 1-2- ieelpa; 3-6- izelpa, izrunājot skaņu: puk-puk.	4x	Pleci atbrīvoti, mugura taisna. Ieelpa caur degunu, izelpa caur muti, atdarinot eža pukšķēšanu, skats uz priekšu.
Lokanības attīstīšanai	7. S.st.- balsts uz ceļiem, šķīvītis starp ceļiem; 1-2- balsts stāvus saliecoties; 3-4- s.st.	8x	Skats uz priekšu, rokas tuvāk ceļiem. Neatraut rokas no grīdas, galva starp rokām, pēdas paralēli. Sadalīt pa pāriem, attālums - 4 soļi.
Relaksējošs vingrojums, savstarpējās sadarbības veicināšanai	8. Nostājas viens otram pretī - iespēlē pēc svilpes signāla.	10x	



Vingrojumi ar garu virvi

Vingrojuma iedarbība	Vingrojuma saturs	Dozējums	Metodiskie norādījumi
Pastiepšanās, elpošanas vingrojums	Vingrojums kustībā pa virvi. 1. S.st.- rokas uz gurniem; 1-2- rokas augšā, pastiepties - ieelpa; 3-6- izelpa, rokas lejā; 7-8- s.st.	8x	Virve uz grīdas, apļa formā. Atdarīnot pieneņu pūku aizpūšanu.
Kāju muskulatūras nostiprināšanai	Vingrojums uz vietas. 2. S.st.- uz virves, rokas atpakaļ; 1- izklupiens ar labo kāju, rokas priekšā augšā; 2- pieliekot kreiso kāju, s.st.; 3-4- pagrieziens apkārt; 5-8- tas pats ar otru kāju.	6x	Ar skatu pret apļa centru.
Muguras muskulatūras nostiprināšanai	3. S.st.- virve aiz muguras elkoņu locītavās, kājas plecu platumā; 1-2- noliekties uz priekšu atliecoties; 3-4- s.st.	6x	Skats uz priekšu, pēdas paralēli.
Vēdera preses muskulatūras nostiprināšanai	4. S.st.-sēdus, virve priekšā; 1-2- atcelt kājas; 3-4- virzīt pāri virvei; 5-6- virzīt atpakaļ, s.st.	6x	Mugura taisna, rokas taisnas.
Mugurkaulāja atslodzei	5. S.st.- guļus uz vēdera, virve augšā; 1- atcelt kājas; 2- saliekt kājas atpakaļ; 3- iztaisnot kājas, s.st.	6x	Galva starp rokām. Ar papēžiem skart sēžas muskulatūru.

Elpošanas vingrojums	6. S.st.- guļus uz vēdera, virve zem zoda; 1-2- atbalstoties uz rokām, atlikt ķermeņa augšdaļu - ieelpa; 3-4- s.st.-izelpa.	6x	
Lokanības veicināšanai	7. S.st.- balsts sēdus, virve priekšā uz grīdas; 1-5- noliekties, rokām skart virvi; 6-s.st.	6x	Virve no kājām 10 cm, censties aizskart, nesaliecot ceļgalus, temps lēns.
Veiklības un koordinācijas attīstīšanai	8. S.st.- stāvus, ar skatu pret dejas ceļu, virve uz grīdas; 1-4- palēcieni pāri virvei.	10x	Atstatums 3 soļi. Lēkt viegli un atsperīgi.



Vingrojumi ar klucīšiem

Vingrojuma iedarbība	Vingrojuma saturs	Dozējums	Metodiskie norādījumi
Pastiepšanās vingrojums	1. S.st.-stāvus, klucīši katrs savā rokā lejā; 1-2- klucīši lokveida uz priekšu augšā, pastiepties pirkstgalos; 3-4- sasist klucīšus; 5-6- klucīši lokveidā lejā, s.st.	6x	Skats uz priekšu.
Kāju muskulatūras nostiprināšanai	2. S.st.- stāvus, klucīši lejā; 1-2- pietupiens, piekļāvēt pie grīdas; 3-4-s.st.	6x	Mugura taisna, pēdas paralēli.

Sānu muskulatūras iesildīšanai iestiepšana	3. S.st.- sēdus, klucīši uz ceļiem; 1-2- pagriezies pa labi; 3- piekļāvēt pie grīdas; 4- s.st.; 5-8- tas pats uz otru pusi.	8x	Kājas kopā, mugura taisni, neatraut kājas no grīdas.
Plecu joslas nostiprināšanai	4. S.st.- sēdus, rokas sānis ar delnām uz augšu, klucīši uz tām; 1- saliekt kājas; 2- saliekt rokas elkoņu locītavās, svečtura poza; 3- iztaisnot kājas; 4- s.st.	6x	Mugura, rokas taisnas, rokas plecu augstumā. Pēdas uz grīdas. Rokas elkoņu un plecu locītavās saliektas 90° leņķī. Noturēt klucīšus.
Muguras muskuļu nostiprināšanai	5. S.st.- guļus uz vēdera, klucīši uz plaukstas; 1-2- rokas lokveidā uz āru lejā, saliekt, s.st.	6x	Atdarināt peldēšanu brasā.
Vēdera preses muskulatūras nostiprināšanai	6. S.st.- guļus uz muguras, viens klucītis starp potītēm, rokas zem galvas; 1-2- atcelt kājas; 3-4- s.st.	6x	Muguras jostas rajonu fiksēt pie grīdas. Kājas atcelt 30° leņķī no grīdas.
	7. S.st.- balsts uz ceļiem, rokas uz klucīšiem; 1-2-3- noliekties, ar krūškurvi skarot grīdu, pārvietojot klucīšus uz priekšu; 4- s.st.	4x	Skats uz priekšu. Stumt klucīšus uz priekšu, galva starp rokām.
Veiklības, koordinācijas attīstīšanai	8. S.st.- stāvus, klucīši sānis; 1-2- ar palēcienu kreisā kāja priekšā, sasit klucīšus zem kājas, s.st.; 3-4- tas pats ar otru kāju.	10x	Lēkt viegli, atsperīgi. Kāja priekšā saliekta ceļa locītavā.



Vingrojumi ar lentu vai kabatlakatiņu

Vingrojuma iedarbība	Vingrojuma saturs	Dozējums	Metodiskie norādījumi
Plecu joslas iesildīšanai	1. S.st.- žāklstāja, lenta labajā rokā, kājas plecu platumā; 1- lenta sānis; 2-6- pieci aplī ar lentu uz priekšu; 7-8- lenta lejā, pārtvert kreisajā rokā; 1-8- tas pats ar otru roku.	4x	Pēdas paralēli. Roka sānis vienā līmenī ar plecu joslu. Temps vidējs.
Kāju muskulatūras nostiprināšanai	2. S.st.- lenta labajā rokā; 1-2- pietupiens, lenta priekšā; 3-4- s.st.; 5-8- tas pats ar otru roku.	6x	Roka priekšā, saliekta elkoņu locītavā, elkoņi izvērsti uz āru, vienā līmenī ar plecu joslu.
Vēdera preses muskulatūras nostiprināšanai	3. S.st.- guļus uz muguras, lenta priekšā; 1- atcelt labo kāju, ar celi skarot lentu; 2- s.st.; 3-4- tas pats ar otru kāju.	8x	Skats uz lentu. Atceļot kāju, jostas vieta fiksējas pie grīdas.
Muguras muskuļu nostiprināšanai	4. S.st.- guļus uz vēdera, lenta augšā; 1-2- atcelt ķermeņa augšdaļu, lenta aiz galvas; 3-4- kājas plati; 5-6- s.st.	6x	Kājas kopā, galva starp rokām. Atbrīvojot ķermeņa muskulatūru.
Sēžas muskuļu attīstībai	5. S.st.- stāja uz ceļiem, lenta priekšā; 1-2- sēde uz pēdām, lenta augšā; 3-4- s.st.	6x	Mugura taisna, skats uz priekšu.

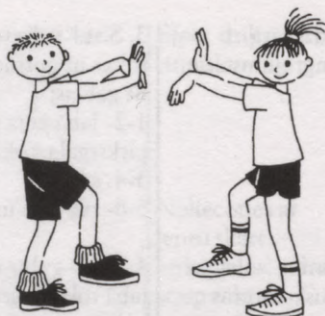
Elpošanas vingrojums, mugurkaulāja atslodzei	6. S.st.- guļus uz muguras, lēta lejā; 1-2- savilkties kamoliņā, ar lētu aptvert kājas, izelpa; 3-4- s.st., ieelpa.	4x	Elpot dziļi, ritmiski.
Lokanības vingrojums	7. S.st.- žāklstāja, lēta priekšā; 1-2- noliekties; 3-4- s.st.; 5-6- atliekties, lēta augšā; 7-8- s.st.	6x	Noliecoties ar lētu skart pirkstgalus, galva starp rokām.
Veiklības un koordinācijas vingrojums	8. S.st.- stāja uz labās kājas, kreisā atpakaļ, saliekta ceļa locītavā, lēta kreisajā rokā sānis; 1-4- palēcieni uz labās kājas; 5-8- palēcieni uz kreisās kājas, lēta otrajā rokā.	8x	Lēkt viegli, atsperīgi, ar lētu taisīt vilnišus.



Vingrojumi ar grāmatu, smilšu maisiņu

Vingrojuma iedarbība	Vingrojuma saturs	Dozējums	Metodiskie norādījumi
Pareiza stājas refleksa veidošana, pastiepanās vingrojums	1. S.st.- grāmata uz galvas; 1-2- pacelties pirkstgalos, labā kāja sānis uz pirkstgala; 3-4- s.st.; 5-8- tas pats ar otru kāju, s.st.	6x	Pleci vienā līmenī, vidukļa trijstūri vienādi, pēdas paralēli.
Kājas muskulatūras nostiprināšanai	2. S.st.- žāklstāja, grāmata labajā rokā uz delnas; 1-2- pietupiens, rokas priekšā, grāmata kreisajā rokā; 3-4- piecelties, rokas sānis, grāmata kreisajā rokā uz delnas; 5-8- tas pats uz otru pusi.	6x	Mugura taisna, skats uz priekšu, rokas plecu augstumā.

Līdzsvara vingrojums	3. S.st.- stāja uz ceļiem, rokas uz gurniem, grāmata uz galvas; 1-2- labā kāja sānis uz pirkstgala, rokas sānis; 3-4- s.st.; 5-8- tas pats uz otru pusi.	6x	Mugura taisna, saglabāt līdzsvaru.
Sānu muskulatūras nostiprināšanai, mugurkaulāja atslodzei	4. S.st.- guļus uz labā sāna, labā roka augšā, kreisā roka balstā pret grīdu pie krūtīm, grāmata starp potītēm; 1-2- balstoties uz kreisās rokas, atcelt ķermeņa augšdaļu; 3-4- s.st.; 5-6- atcelt kājas; 1-6- pagriezties uz otriem sāniem un tas pats.	4x	Ķermenis ar kājām veido vienu līniju.
Vēdera preses muskulatūras nostiprināšanai	5. S.st.- guļus uz muguras grāmata uz vēdera; 1- atcelt kājas; 2-5- apļot kājas uz āru; 6- s.st.	4x	Atcelt kājas 30° leņķī no grīdas.
Relaksējošs elpošanas vingrojums	6. S.st.-guļus uz muguras, grāmata uz vēdera; 1-2-rokas augšā, ieelpa, piepūst vēderu; 3-6-s.st., izelpa, izrunājot ž-ž-ž.	6x	Diafragmālā elpošana.
Sēžas muskulatūras nostiprināšanai	7. S.st.- balsts uz ceļiem, grāmata uz muguras; 1- labā kāja atpakaļ; 2- s.st.; 3-4- tas pats ar otru kāju.	8x	Skats uz priekšu, kāja atpakaļ taisna vienā līmenī ar muguru.
Koordinācijas attīstīšanai	8. S.st.- grāmata priekšā, vertikāli starp plaukstām; 1- ar palēcienu labā kāja priekšā, grāmata horizontāli starp plaukstām; 2- s.st.; 3-4- tas pats ar otru kāju.	10x	Lēkt viegli, atsperīgi.



Vingrojumi ar partneri

Vingrojuma iedarbība	Vingrojuma saturs	Dozējums	Metodiskie norādījumi
Stāju veidojošs vingrojums	1. S.st.- ar muguru viens pret otru, rokas lejā; 1- rokas sadotas augšā; 2- solis ar labo kāju; 3- pielikt labo kāju; 4- 5- tas pats ar kreiso kāju; 6- rokas lejā, s.st.	6x	Saskaras pakausis, lāpstiņas, sēžas muskuļi, papēži, pēdas paralēli.
Plecu joslas un lāpstiņu muskulatūras iesildīšanai	2. S.st.- ar seju viens pret otru soļa attālumā, rokas pa labi no pirmā partnera sadotas; 1- 2- 3- solis ar labo kāju pa kreisi, rokas pa kreisi augšā, pagriezieni apkārt; 4- pauze; 5- 8- tas pats uz otru pusi.	6x	Pildīt vienlaicīgi.
Kāju muskulatūras nostiprināšanai	3. S.st.- žāklstāja, ar muguru viens pret otru, rokas sadotas elkoņos; 1- pietupiens; 2- piecelties, s.st.	6x	Pildīt saskaņoti, pēdas paralēli. Spiest muguras vienam pret otru.
Vēdera preses un iegurņa muskulatūras nostiprināšanai	4. S.st.- guļus uz muguras, ar galvām viens pret otru, rokas sadotas augšā; 1- 2- atcelt kājas un iegurni uz augšu; 3- 4- s.st.	6x	Temps lēns. Atceļ, līdz pirkstgali savienojas.

Muguras muskulatūras nostiprināšanai	5. S.st.- viens aiz otra balstā uz ceļiem, otrais tur pirmo aiz pēdu locītavām; 1- 2- pirmais atceļ rokas; 3- 4- s.st.; 5- 8- mainās uzdevumiem.	6x	Temps lēns.
Mugurkaulāja atslodzei, lokanības attīstīšanai	6. S.st.- guļus uz muguras, ar pēdām satvert partnera pēdas; 1- 2- apsēsties, sasist labo roku plaukstu; 3- 4- s.st., piesist plaukstu pie grīdas; 5- 8- tas pats ar otru roku.	6x	Apsēžoties nesaliek kājas ceļu locītavās.
Elpošanas vingrojums	7. S.st.- guļus uz muguras ar kājām vienam pret otru; 1- 2- pirmie savelkas kamoliņā, aptverot ar rokām kājas un noliecot galvu uz priekšu, izelpa; 3- 4- s.st., ieelpa; 5- 8- to pašu veic otrie.	4x	Izelpa caur muti, ieelpa caur degunu dziļi un ritmiski.
Veiklības attīstīšanai	8. S.st.- ar sāniem viens pret otru; 1- 2- ar palēcienu ar seju viens pret otru, sasist plaukstu; 3- 4- s.st.	10x	Saskaņot darbības ar partneri.

Uzmanības vingrojumu raksturojums

7-8 gadu vecumā uzmanības apjoms un koncentrēšanās ilgums ir nelieli. Skolēni uzmanību intensīvi pievērš aizrautīgai darbībai. Tajā pašā laikā uzmanība ir novērsta no visa pārējā.

Uzmanība vienam un tam pašam objektam ir stabila neilgu laiku.

Uzmanības pārslēgšana notiek, kad tiek mainīts darbības veids. Zinot un izprotot šīs sākumskolas skolēnu uzmanības īpatnības, kā arī to, ka jebkura darbība ir vieglāk apgūstama, maksimāli koncentrējoties, iesakām šos uzmanības vingrinājumus veikt ievada - sagatavošanas daļā, lai mazinātu skolēna iespējamo nogurumu, līdz ar to stimulējot intelektuālo darbību, veicot elementārus uzdevumus. Nepieciešams attīstīt uzmanību, ne

tikai lai kontrolētu savas kustības, bet arī lai veicinātu audzēkņu radošo darbību kustību aktivitātēs. Svarīgs moments šajos vingrinājumos ir skolēnam apzināties savas kustības. Ievada- sagatavošanas daļā uzmanības vingrinājumi skolēniem stimulē uzmanību uz sporta stundas saturu. Turpretī nobeiguma daļā tie ir tematiski saistīti ar nākamo stundu, veidojot starppriekšmetu saikni.

Uzmanības vingrojumi

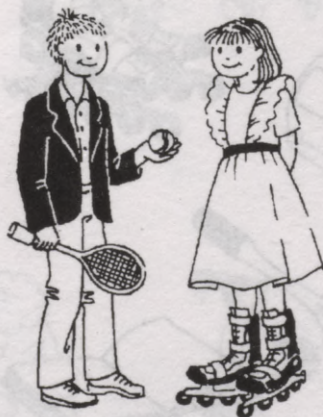
Vingrojuma iedarbība	Vingrojuma saturs	Metodiskie norādījumi
1. Iedarbojas ar dzirdes signāliem. Attīsta reakcijas ātrumu	Bērni nostājas aplī pa pāriem viens aiz otra ar seju pret centru. Pēc signāla <ul style="list-style-type: none"> • "viens" - bērni savā pāri mainās vietām; • "divi" - priekšējais ar palēcienu kājas plati, aizmugurējais izlien cauri un nostājas priekšā; • "trīs" - aizmugurējais skrien vienu aplī un nostājas savā vietā. 	Skrien vienā virzienā.
2. Attīsta uzmanību ar dzirdes signāliem. Atkārtot Latvijas ģeogrāfiju	Skolēnus sadalām 4 grupās. Grupas apsēžas katra uz sava sola. Katrai grupai savs nosaukums (Rīga, Liepāja, Talsi, Madona). Vadītājs nosauc: "Rīga" - tā grupa ātri uzkāpj ar abām kājām uz sola un stāv vai pietupstas, vai pagriežas ar muguru pret centru.	Sarežģī, izvēloties grupu pilsētu nosaukumus ar vienādu pirmo burtu, piem., Talsi, Tukums.
3. Attīsta uzmanību ar redzes un dzirdes signāliem	Skrienot - pēc svilpes signāla skolotājs rāda skaitli, bērni ātri izveido aplišus.	Precīzi sekot aplišu izveidei. Skaitli rāda ar rokām vai ar priekšmetiem.
4. Organizē klasi. Koncentrē uzmanību ar dzirdes un redzes signāliem	Bērni brīvi pārvietojas pa zāli, pēc <ul style="list-style-type: none"> • plauksta sasitiena - nostājas vienā kolonnā; • pacelta roka - apstāties, nosaukt aptuveno attālumu vienam no otra, ar tuvāko sadoties rokās. 	Nostājas pēc auguma. Pārvietojoties ievērot atstatumu.

<p>5. Redzes signāli. Stāju veidojošie vingrojumi</p>	<p>Soļojot apkārt zālei - skolotājs rāda • dzeltenu balonu - soļot uz pirkstgaliem, rokas uz gurniem; • sarkanu balonu - soļot, ceļus augsti cilājot, rokas aiz muguras.</p>	<p>Atstatums divi soļi.</p>
<p>6. Iedarbība uz redzes signālu. Celt emocionālo noskaņojumu. Attīstīt vestibulāro aparātu</p>	<p>Bērni stāv aplī, skolotājs iegriež vingrošanas apli, bērni līdz ar apli griežas sev apkārt, kad aplis tuvojas grīdai, bērni pietupstas; aplis saskaras ar grīdu - bērni sit ar rokām pa grīdu.</p>	<p>Sekot apla kustībai.</p>
<p>7. Iedarbība uz redzes signālu. Attīsta reakcijas ātrumu</p>	<p>Izveido divas grupas, nostājas rindās atstatus viena no otras. Vadītājs stāv vidū starp grupām, rokās avīze, met to gaisā. Ja tā nokrīt ar tumšo pusi uz augšu, tad pirmie steidzas uz savu robežlīniju, otrie viņus ķer.</p>	<p>Avīzei viena puse gaiša, otra - tumša. Grupas sadala: pirmie - vasarā, pavasarī dzimušie, otrie - ziemā, rudenī dzimušie.</p>
<p>8. Iedarbība uz dzirdes un taustes signāliem</p>	<p>Klasē izveido četras grupas. Katru grupu daļa uz pusēm. Pirmā puse - 2 soļus uz priekšu no otriem - balstā uz ceļiem. Otrajiem rokās smilšu maisiņš. Pēc svilpes signāla otrie met maisiņu pirmajiem uz muguras, tie izliecas kā "kaķis" un noguļas uz vēdera. Mainās uzdevumiem.</p>	<p>Komandas izveido pēc dzīvesvietas - Piltenes ielā, Planīcas ielā, Mucenieku ielā dzīvojošie un pārējie. Uz pusēm daloties - kam gaišas zeķes kājās un kam tumšas.</p>
<p>9. Mācīt orientēšanos laikā un telpā ar dzirdes signāliem. Rosināt fantāziju</p>	<p>Skolēni pa visu laukumu driblē. Skolotājs saka: "Celis". Bērni pārtrauc driblēšanu, noliek bumbu uz grīdas un ar celi tai pieskaras. Pēc signāla atsāk dribli. Skolotājs saka: "Piere". Bumba jānoliek uz grīdas un ar pieri jāpieskaras tai.</p>	<p>Atstatums - 3 soļi. Var nosaukt dažādas ķermeņa daļas. Var ieteikt bērniem pašiem izdomāt dažādus stāvokļus, kādos pieskarties bumbai, kura atrodas uz grīdas.</p>

<p>10. Iedarbība uz redzes un dzirdes signāliem</p>	<p>Uz grīdas noliek tik apli, cik ir dalībnieku. Bērni lēkā pa zāli. Pēc signāla - pacelt apli - katrs nostājas vienā aplī, pēc signāla - hop - apli pacelt augšā taisnās rokās.</p>	<p>Pēc norādījuma var skriet, lēkāt, dejoj.</p>
<p>11. Celt emocionālo noskaņojumu. Iedarbība uz taustes signāliem</p>	<p>Izklāts izpletnis uz grīdas, visi nostājas apli un satver izpletni. Pirmie pālien zem izpletņa, otrie kustina izpletni - augšā, lejā. Pirmie rāpo zem izpletņa - pieskaras kādam no otrajiem, mainās uzdevumiem.</p>	<p>Dalās: pirmie - ar gaišiem kreklīm, otrie - ar tumšiem.</p>
<p>12. Rosināt bērnu fantāziju. Iedarbība uz dzirdes signāliem</p>	<p>Visi apkārt izpletnim, satver to pēc signāliem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zeme - visi tupstas; • debesis - uz pirkstgaliem; • jūra - attēlo viļņus ar izpletni. 	<p>Variē: tupjas tie, kam, piem., šomēnes dzimšanas diena, vārda diena, nodarbojas ar sportu utt.</p>
<p>13. Atdarināt dzīvniekus. Veidot saudzīgu attieksmi pret partneri. Iedarbība uz redzes un dzirdes signāliem</p>	<p>Izveido 2 grupas. Brīvi pārvietojas pa visu zāli.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pirmie - pēc svilpes signāla atveido zaķi, kaķi vai zivi. • Otrie: ja "dzīvnieks guļ" - kāpj pāri, ja "stāv kājās" - cenšas izlist starp kājām, ja "balstā uz ceļiem" - izrāpot pa apakšu. 	<p>Komandās sadalās: pirmie - ar gaišiem matiem, otrie - ar tumšiem.</p>
<p>14. Attīsta uzmanību ar dzirdes signāliem</p>	<p>Soļo brīvi pa zāli un klausās skaņās:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uz pirkstgaliem, • uz papēžiem, • puspietupienā, • pietupienā utt. 	<p>Pārvietojas brīvi, var apstāties. Fonā skan mūzika ar putnu balsīm. Stundas beigās atstāta, ko dzirdējuši.</p>
<p>15. Koncentrē bērna uzmanību</p>	<p>Bērni apsēžas apli plecu pie pleca. Viņi ieklausās:</p> <ul style="list-style-type: none"> • savos sirds pukstos, tad attēlo sirds ritmu: tuk-tuk; • aizverot acis, ieklausās apkārtējās skaņās. 	<p>Ieklausās sevī apmēram 1 min. Katrs bērns atstāta savas izjūtas.</p>

TEORĒTISKO ZINĀŠANU SATURS PAR SPORTU SĀKUMSKOLĀ

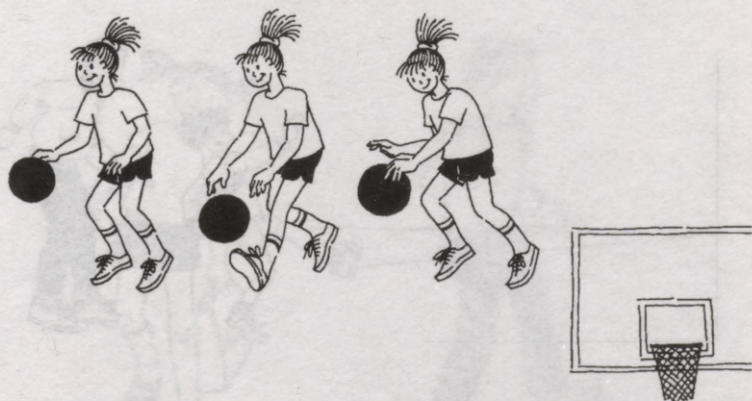
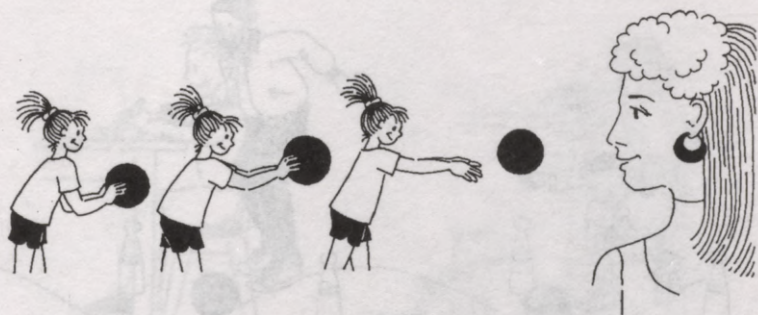
Kādā apģērbā tu piedalīsies sporta stundās?

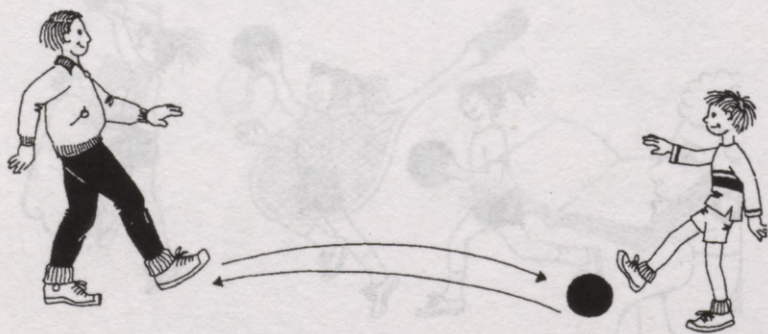
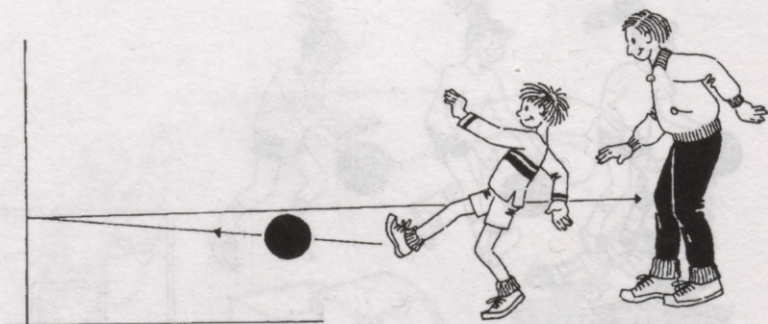


Izvēlies priekšmetus, kuri var noderēt fiziskām nodarbībām!



Izpildi kopā ar tēti un māmiņu!

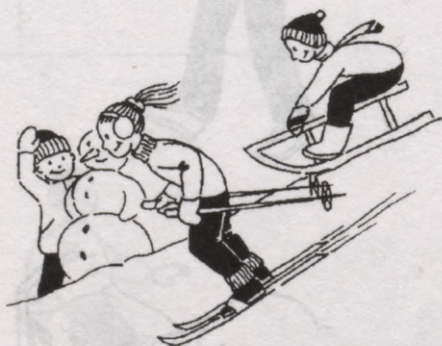




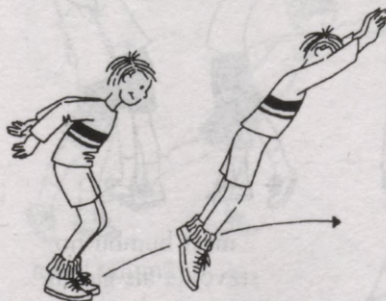
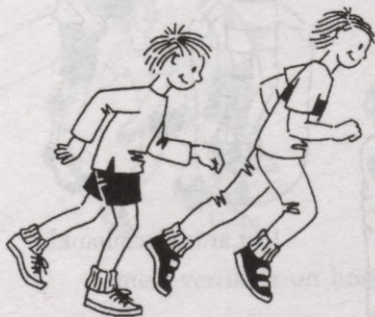
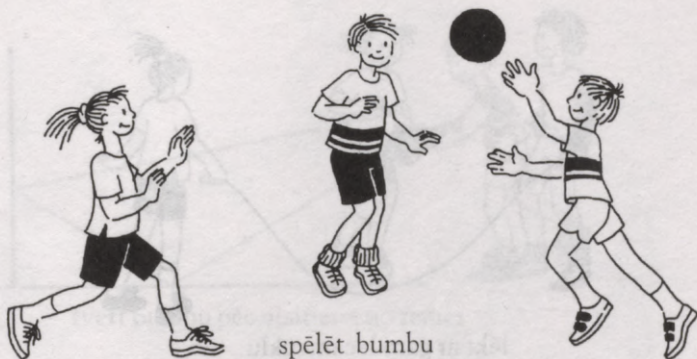
Kuri bērni izpilda darbības pareizi?



Kādas darbības izvēlētos tu?



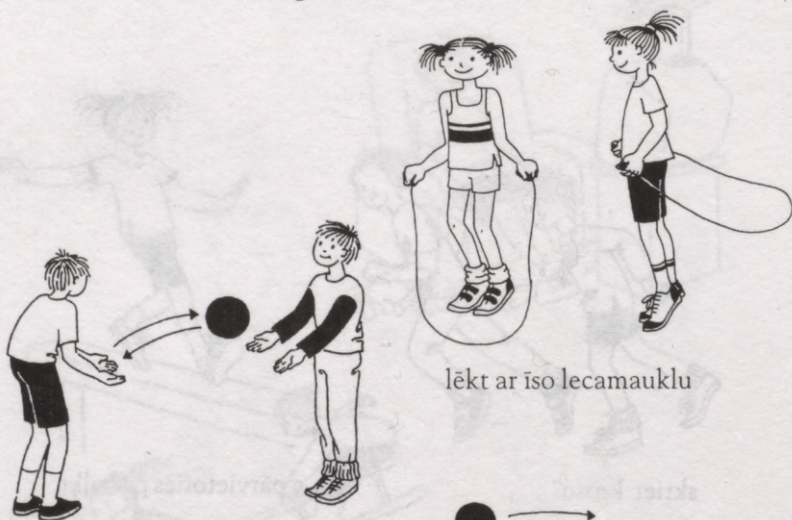
Es protu:



Es protu:

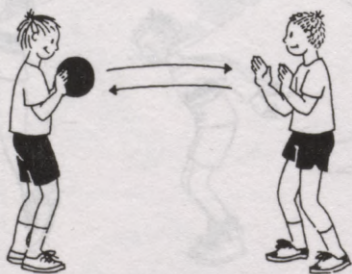


lēkt ar garo lecamauklu

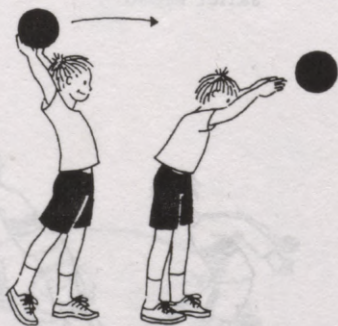


lēkt ar īso lecamauklu

mest un tvert bumbu no apakšas

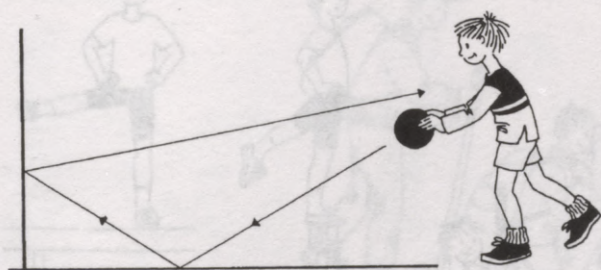


mest bumbu no krūtīm

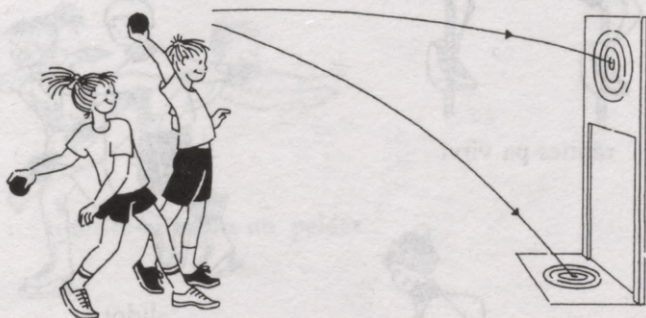


mest bumbu no
stāvokļa aiz galvas

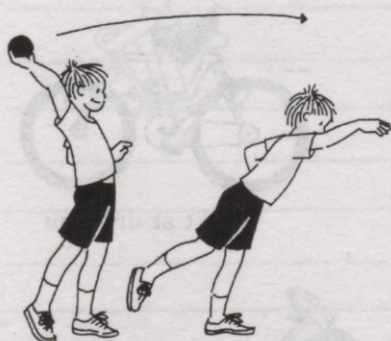
Es protu:



tvert bumbu pēc atsitienu no zemes



mest vertikālā un horizontālā mērķī

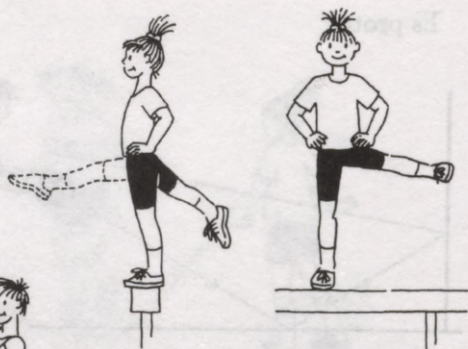


mest tālumā

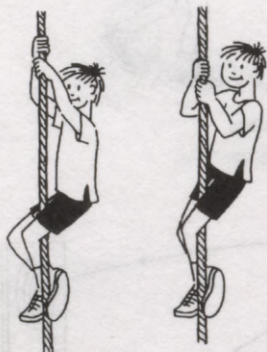


rāpties pa vingrošanas sienu

Es protu:



noturēt līdzsvaru



rāpties pa virvi



slidot



slēpot



braukt ar divriteni

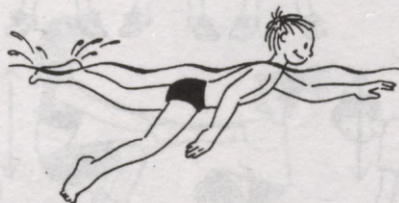


izpildīt pārvēlienu uz muguras

Es protu:



iet pārgājienā

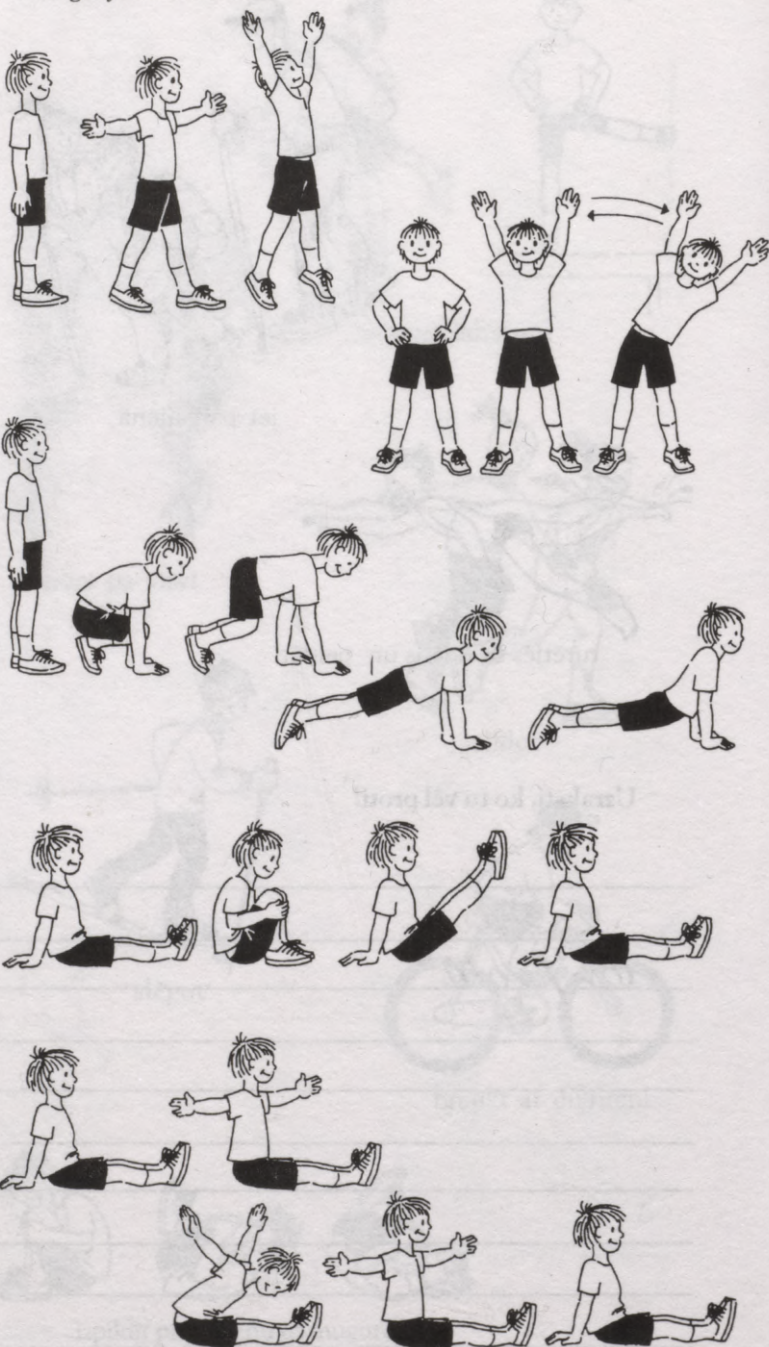


turēties uz ūdens un peldēt

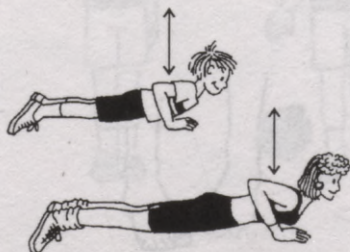
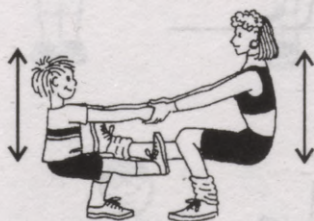
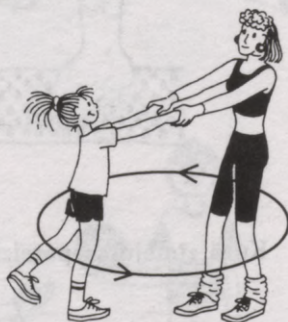
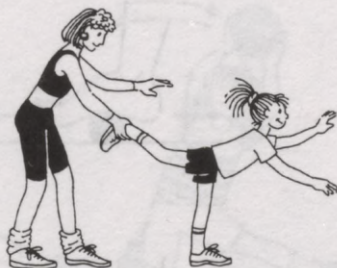
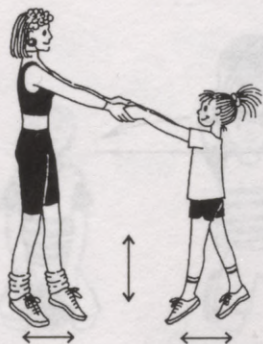
Uzraksti, ko tu vēl proti!

Es protu

Vingrojumi no rīta.



Izpildi kopā ar māmiņu, tēti, brāli vai māsu,
atkārto 4 – 6 reizes!



Vingrinājumi pēdas stiprināšanai.



Kurā zīmējumā pareizi?

A



B



A



B



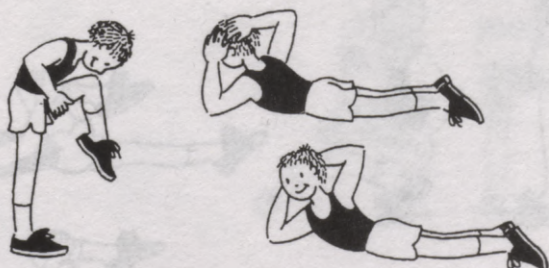
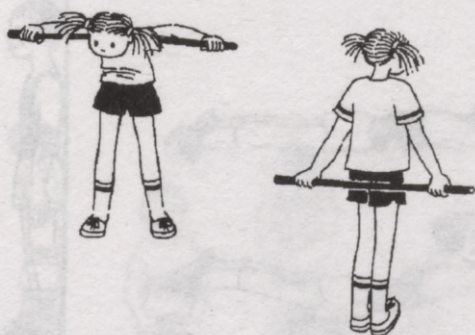
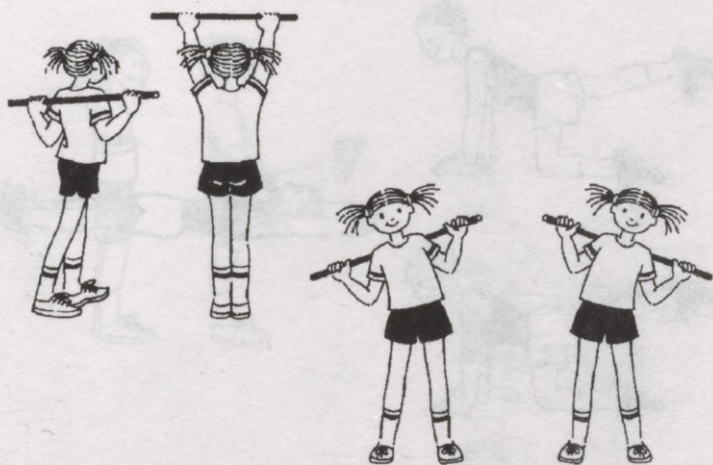
Vingrojumi ar bumbu.



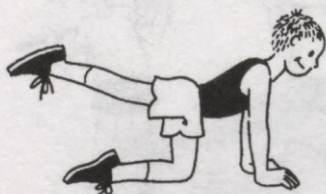
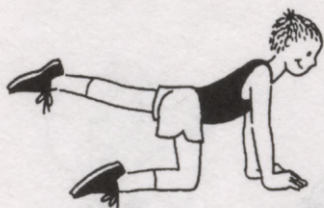
Kā šīs lietas tev palīdz saglabāt veselību?

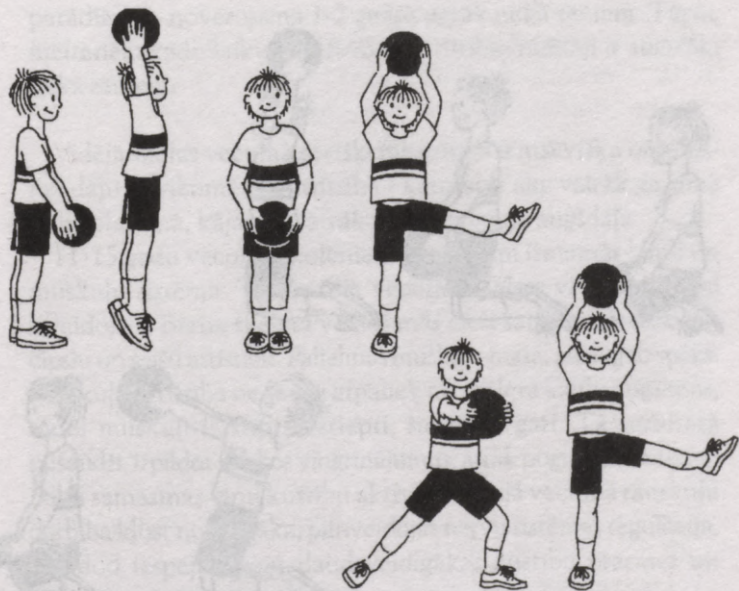
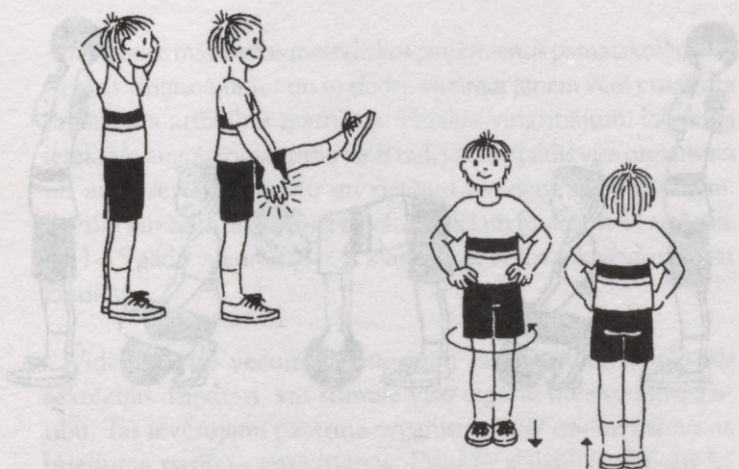


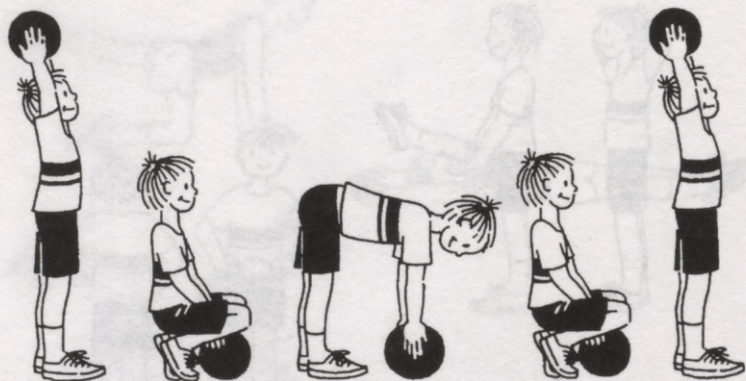
Vingrojumi ar nūju.



Vingrojumi dažādām muskuļu grupām.



FIZISKĀS AUDEKLĀŠANAS
METODIKA PAMATSKOLĀ



FIZISKĀS AUDZINĀŠANAS METODIKA PAMATSKOLĀ

Izvēloties mācīšanas metodiskos paņēmienus pamatskolēniem, fiziskos vingrinājumus un to slodzi, vienmēr jāņem vērā pusaudža organisma attīstības īpatnības. Fiziskie vingrinājumi labvēlīgi ietekmēs augošo organismu tikai tad, ja tie atbildīs visa organisma un arī atsevišķu orgānu un sistēmu bioloģiskajām iespējām. Sevišķi sarežģīta organisma morfoloģiskā un funkcionālā attīstība ir 11-15 gadu vecumā (5. - 9. klasē), kad bērns sāk veidoties par jauniem.

Vidējā skolas vecumā pastiprināti sāk funkcionēt iekšējās sekrēcijas dziedzeri, kas stimulē visu orgānu un sistēmu attīstību. Tas ievērojami paātrina organisma augšanu un dzimuma brieduma pazīmju parādīšanos. Fiziskās attīstības radītāji šai vecumā ir lielāki nekā pirmsskolas vecumā.

11-15 gadu vecu skolēnu attīstības īpatnība ir arī tā, ka meitenēm pastiprināta augšana un dzimuma brieduma pazīmju parādīšanās novērojama 1-2 gadus agrāk nekā zēniem. Tāpēc meitenēm kādu laiku daži fiziskās attīstības rādītāji ir augstāki nekā zēniem.

Vidējā skolas vecumā sevišķi raksturīga ir atsevišķu organisma daļu nevienmērīga attīstība - ķermenis aug vairāk garumā nekā platumā, kājas aug ātrāk nekā ķermeņa augšdaļa.

11-15 gadu vecumā skolēniem ievērojami izmainās kauli un muskuļu sistēma. Tomēr šajā vecumā skelets vēl nav pilnīgi izveidojies. Bērna skeleta veidošanās cieši saistīta ar muskuļu, cīpslu un saišu attīstību. Palielinās muskuļu masa, pieaug to spēks. Muskuļu attīstība nedaudz atpaliek no skeleta kaulu augšanas, tādēļ muskuļi ir stipri izstiepti, šauri un gari. Tā rezultātā pusaudži, izpildot fiziskos vingrinājumus, ātrāk nogurst, uz zināmu laiku samazinās viņu kustību aktivitāte. Šajā vecumā muskuļu darbība kļūst noturīgāka, pilnveidojas nervu sistēmas regulācija. Tas dod iespēju apgūt daudzveidīgākas kustību prasmes un iemaņas.

Pusaudžu muskuļu sistēma neattīstās vienmērīgi - muskuļi ķermeņa labajā pusē ir spēcīgāki nekā kreisajā. Lai izvairītos no

asimetriskas ķermeņa attīstības un nepareizas stājas izveidošanās, sporta stundās vienmērīgi jānodarbina abas ķermeņa puses. Mērķtiecīgi jāsekmē ķermeņa labās un kreisās puses simetriska attīstība.

Profesors Z. Viksne (1987) norāda, ka tieši pubertātes periodā sākas strauja kustību aparāta attīstība. Muskuļšķiedras kļūst resnākas, tajās veidojas jaunas miofibrillas. Dzimumhormonu koncentrācija asinīs pieaug. Nevienmērīga muskulatūras attīstība kavē ķermeņa augšanu garumā. Garo stobrveida kaulu augšanu īpaši veicina palēcieni, lēcieni, stiepšanās kustības. Pastiprināti attīstot muskuļu masu, vienlīdz ātri neattīstās un nenostiprinās cīpslas, locītavu somiņas un kaulu sistēma, tāpēc palielinās traumu iespējamība.

Sevišķi svarīgi ir ievērot sirds un asinsvadu un elpošanas sistēmu attīstības īpatnības. Pubertātes periodā īpaši ātri palielinās sirds izmēri, nobriest sirds un tās inervācijas aparāts. Nervu sistēma, kas regulē sirds darbību, vēl nav nostiprināta. Sirds izturība fiziskās slodzes laikā ir ierobežota.

Elpošanas sistēmas attīstībā zēniem un meitenēm 5.-9. klasē ir atšķirības - plaušu tilpums meitenēm ir mazāks, vājāka ir elpošanas muskulatūra. Pusaudžiem elpošanas orgāni attīstās un aug ļoti intensīvi, ievērojami pieaug plaušu tilpums.

Pusaudžu vecumā galvas un muguras smadzenes sasniedz gandrīz pieauguša cilvēka smadzeņu svaru. Ir raksturīga paaugstināta uzbudināmība, pavājinās iekšējās kavēšanas procesi, tāpēc reakcijas lielums un raksturs neatbilst kairinājuma stiprumam. Uz paaugstināta emocionalitātes fona novēro psihisku nelīdzsvarotību no eksaltācijas līdz depresijai ar negatīvismu un afektīviem stāvokļiem, raksta profesors Z. Viksna.

Sporta stunda ir pedagoģisks process, to vada pedagogs.

Lai pedagoga darbs vainagotos ar panākumiem, skolotājam un arī skolēnam ir jāzina tās fizioloģiskās īpatnības, kas raksturīgas pusaudža organismam. Skolotāja uzdevums ir tās saprotamā veidā izskaidrot pusaudzim.

Sporta skolotājam, atbilstoši pamatizglītības standartiem, fiziskajā audzināšanā jāizglīto bērni šādā teorētisko zināšanu apjomā: jāzina vingrošanas, vieglatlētikas, slēpošanas, volejbola, basketbola, handbola un futbola (zēniem) sacensību noteikumu

pamati, kā arī pirmās palīdzības sniegšana sasitumu, sastiepumu, izmežģījumu, kaulu lūzumu, ģiboņa, asiņošanas gadījumos.

MĒRĶTIECĪGA FIZISKĀS AUDZINĀŠANAS PROCESA VEIDOŠANA PAMATSKOLĀ

Līdz šim fiziskās audzināšanas mācību procesā bija viena fiziskās audzināšanas programma, kuras praktiskā izmantošana bija atkarīga no skolotāja profesionālās sagatavotības un vēlēšanās izmantot to praktiskajā darbā.

Mūsdienās, veidojoties dažāda tipa skolām, pārejot uz izglītības standartiem visos mācību priekšmetos, tai skaitā sportā, skolotājiem jābūt teorētiski sagatavotiem izveidot savu programmas modeli atbilstoši konkrētas mācību iestādes mērķiem, materiālajam iespējām, skolēnu vēlmēm, kā arī paša skolotāja profesionālajai sagatavotībai, jo pats pedagogs praktiski būs šī modeļa realizētājs skolā.

Diemžēl sporta skolotāji ne vienmēr un ne visos gadījumos mērķtiecīgi pieiet fiziskās audzināšanas procesa vadīšanai, nenovērtē katras stundas ietekmi uz bērna augšanu un attīstību.

Kopīgais procesa pedagoģiskais pamatojums sevī ietver:

- zināšanas par likumsakarībām kustību prasmju un iemaņu mācīšanā;
- praktiskās iemaņas fizisko vingrinājumu mācīšanā un fizisko īpašību attīstībā;
- izpratni par to, kā jā māca un jāaudzina bērns un ka jebkurš programmas variants ir tikai līdzeklis bērna attīstībā un individuālo fizisko un psihofizioloģisko īpašību korekcijā;
- prasmes un iemaņas, kā arī iekšēju nepieciešamību veidot mācību stundu nevis ar stihiski vai nejauši izvēlētu saturu, bet ar vingrinājumiem, paņēmieniem un metodēm, kas savstarpēji saistītas dažādās stundās un veido mācību procesa vienu veselu.

Priekšnosacījumi mērķtiecīga mācību procesa veidošanai fiziskajā audzināšanā pamatskolā.

Mērķtiecīgam un optimāli izveidotam mācību procesam pamatskolā pirmkārt nepieciešams izvēlēties konkrētus gala

mērķus un rezultātus, kādus skolotājs grib sasniegt. Stundas vingrinājumu izvēlei, metodēm un formām jāatbilst plānotajam rezultātam.

Dažādās skolās novēroto mācību stundu satura analīze un laika patēriņš, kas izlietots dažādu kustību apgūšanai, bieži liecina par nejaušu un stihisku pieeju stundai. Nav novērojama likumsakarīga programmas apguve un radoši stundu varianti. Fiziskās audzināšanas mācību procesa rezultātiem jāatspoguļo:

- apgūstamo kustību apjoms un kvalitāte, beidzot katru konkrēto apmācības formu;
- zināšanas, kas bērnam nepieciešamas, lai ikdienā īstenotu optimālo fiziskās aktivitātes režīmu;
- plānoto fizisko īpašību attīstības līmeni atbilstoši skolēnu attīstībai un sagatavotībai noteiktā diapazonā;
- kopīgo programmas un katras konkrētās stundas psihofizioloģisko un psihoemocionālo ietekmi uz skolēnu saistībā ar visu mācību procesu skolā. Šo kritēriju līdz šim sporta skolotāji parasti neizmantoja.

Īpaši jāsabalansē laika attiecība mācīšanai, atkārtošanai un funkcionālo spēju pilnveidošanai vienas mācību stundas un attiecīgi visa semestra ietvaros.

Fiziskās audzināšanas procesa materiālais nodrošinājums un skolotājiem nepieciešamais kvalifikācijas līmenis, lai mācītu dažāda vecuma bērnus pēc iecerētās programmas.

Katram pedagogam, veidojot savu programmas variantu, ieteicams prognozēt rezultātus un optimālu satura izvēli pēc iepriekš minētajiem kritērijiem.

Būtiskais rezultējošais kritērijs ir saistīts ar tādas programmas izveidi, kas iespēju robežās nostiprina bērna veselību, kopīgās darbaspējas, emocionālo noskaņojumu, vēlmi aktīvi kustēties un pilnveidoties. Vai fiziskās audzināšanas process notiek pietiekami efektīvi un kvalitatīvi, var spriest pēc skolēnu izglītības, audzinātības līmeņa, veselības, fiziskās attīstības un fiziskās sagatavotības rādītājiem. Nepieciešams izstrādāt kvalitatīvo rādītāju sistēmu, pēc kuras nosacīti varētu spriest par katra bērna individuālajām darba spējām tuvākajā darbības diapazonā.

Fizisko vingrinājumu izvēlei, mācīšanas metodikai un kopīgai mācību stundu sistēmai jānodrošina bērna izglītošana, audzināšana un fiziska un garīga attīstība kā veselības pamats. Bērnam jāsaprot, kāpēc nepieciešams kustēties, ko tas viņam dod. Saskarsme fiziskās aktivitātes nodarbībās palīdz apgūt vispārpieņemtās uzvedības normas, dod iespējas kontaktēties ar vienaudžiem.

Bērnam jānodrošina apstākļi fiziskās audzināšanas nodarbībām, sporta zāles, inventārs, nepieciešamais laiks, kas sabalansēts ar kopīgo mācību procesu, pietiekami izglītots skolotājs.

Pedagoģiskām un fiziskām slodzēm jābūt ar tādu efektu, lai nodrošinātu pietiekamu dinamiku katra bērna individuālajā izglītošanā un attīstīšanā.

Laika patēriņš sporta stundām nosacīti relatīvi spēj daļēji apmierināt teorētiski nepieciešamo kustību aktivitātes apjomu, jo tas lielā mērā ir ģenētiski determinēts. Viena un tā paša rezultāta sasniegšanai dažādiem bērniem nepieciešams dažāds laika patēriņš, tāpēc sporta stunda nedrīkst būt nejaušs laika patēriņš kopīgajā mācību plānā pamatskolā.

Veidojot jebkuru programmas variantu, kopīgās pedagoģijas kategorijas, principi, kritēriji, likumsakarības var tikt izmantotas kā pamats. Saturs, līdzekļi, metodiskie paņēmieni, darba organizācijas formas būs pamatelementi dažādu skolotāju veidotās programmās. Atkarībā no kvalifikācijas līmeņa, pedagoģisko prasmju apguves, iepriekšējās pieredzes un konkrētās vides, kurā darbojas skolotājs un bērni, rodas dažādas pieejas mācību programmu izveidei.

Vienai daļai pedagogu stundas notiek pēc nostabilizētas darbības stereotipa un pierastas shēmas. Viņi izmanto vienādu vielu un paņēmienus neatkarīgi no klases sagatavotības līmeņa un bērnu iespējām un noskaņojuma. Standartpieeja būtiski samazina stundas pedagoģisko efektu.

Daļa pedagogu cenšas pamatot stundas izvēli, analizējot iepriekšējo pieredzi un analogiskās situācijas ar pozitīviem rezultātiem, kurās veiksmīgi izmantots iecerētais stundas modelis. Citi izmanto kļūdu un mēģinājumu metodi, upurējot vairāku klašu mācību procesu un nelietderīgi patērējot savu un

bērnu laiku. Programmas izveidei nepieciešamas teorētiskas zināšanas pedagogijas teorijā, metodikā, kā arī stingra pārliecība par to, ka izvēlētais variants dotajos apstākļos ir vislabākais un tā realizācija dos maksimālu mācību rezultātu dinamiku katra bērna individuālajā attīstībā.

Domājot skolotājs vienmēr centīsies izprast mācīšanās, attīstīšanas un audzināšanas uzdevumu vienotību. Kompleksa pieeja ir jebkuras darbības vispārīgais metodoloģiskais princips, un tam jāklūst par vadošo arī mērķtiecīgi virzītā fiziskās audzināšanas procesā, tai skaitā atsevišķā stundā.

Sporta stundās pastāv vienreizēja iespēja mācīt bērnu konkrētai darbībai, izglītot par fiziskiem vingrinājumiem un ķermeņa kultūru, attīstīt un veidot skolēna veselības pamatu, iedarbojoties uz katru bērnu individuāli ar adekvātu slodzes dozējumu. Personības īpašību veidošanai sporta stundās veidojas situācijas un saskarsmes momenti, kas praktiski nav iespējami citās stundās.

Stundām nepieciešams plānot nevis teorētiskus uzdevumus, bet veselu uzdevumu kompleksu. Tomēr jebkura darbība paredz mērķi un uzdevumus, kurus risinot tuvojas šim mērķim. Tāpēc vajadzētu runāt par mācību stundas vispārīgo mērķi, kas aptver pašus svarīgākos gaidāmā kompleksa rezultāta elementus, un pēc tam plānot trīs uzdevumu grupas, kas saistītas ar skolēnu izglītošanu, attīstīšanu un audzināšanu. Lai nebūtu jālieto pārāk daudz terminu, parasti runā tikai par mācību stundas uzdevumiem. Viena uzdevuma risināšana stundā veicina citu uzdevumu izpildi. Kustību prasmes un iemaņas nevar apgūt bez pietiekama fizisko īpašību attīstības līmeņa. **Mācību procesā ieinteresēta personība ar pietiekamu audzinātības un vērtīborientācijas līmeni ātrāk spēj īstenot skolotāja iecerēto uzdevumu kompleksu.**

Uzdevumu kompleksā plānošana skolotāju orientē uz to, lai viņš ievērotu kompleksu pieeju arī citiem mācību un audzināšanas posmiem (saturs, formas, metodes) un īpašiem netradicionāliem stundas akcentiem. Vislielākās grūtības skolotājam sagādā uzdevumu kompleksa plānošana katrai konkrētai mācību stundai. Tam par iemeslu ir vairāki faktori:

- dažādu kustību prasmju un iemaņu tehnikas vāja pārvaldīšana;
- intuitīva pieeja fizisko īpašību attīstības plānošanā, nezinot pamatmetodes to attīstīšanā;
- nepietiekamas zināšanas par personības struktūru, ka arī intelekta, gribas, emociju motivācijas veidošanu.

Bez tam skolotājiem jāsaprot, ka ne vienmēr var formulēt jaunus uzdevumus katrai stundai, jo skolēna attīstība notiek daudz lēnāk nekā mācīšana un audzināšana. Skolēna attīstība un veselības nostiprināšanās ir pareizi organizēta mācību un audzināšanas procesa rezultāts, kam pamatskolā ir bāzes nozīme.

SPORTA STUNDU MĀCĪBU SATURA PLĀNOŠANA PAMATSKOLĀ

Sporta stundu mācību darba plānošana ievērojami atšķiras no plānošanas citos mācību priekšmetos. Tāpat kā ārsts iedarbojas uz cilvēka organismu, sporta skolotājs, veidojot harmonisku personību, virza organisma attīstības procesus. Šī darbība nedrīkst būt haotiska un gadījuma rakstura. Skolotājs nedrīkst uztvert skolēnu tikai kā funkcionālu vienību, kam jāpilda noteikti testi.

Tādējādi viens no priekšnosacījumiem, lai fiziskā audzināšana pamatskolā patiesi pildītu svarīgas sociāli pedagoģiskas funkcijas, ir tas, ka mācību saturs sistemātiski jāplāno, akcentējot domu, ka mācību procesa centrā pats galvenais ir skolēns.

Plānošanas dokumentu kvalitāte ir viens no skolotāju profesionalitātes rādītājiem, bet ne papīrs, kas jāuzrāda kādam no pārbaudītājiem.

Plānojot stundas satura vielu, jāzina kustību mācīšanas etapi.

1. Piemēram, kūleni uz priekšu sāk mācīt pirmajā klasē, tomēr ir skolēni, kas to vēl nevar izpildīt pēdējā klasē, jo atsevišķos kustību mācīšanas posmos nav sasniegti plānotie rezultāti (ja tie vispār ir plānoti).

2. Saglabāt pēctecību mācīšanās procesā, plānveidīgi un savstarpēji saistot atsevišķas vielas daļas. Piemēram, ja jaunākajā skolas vecumā nebūs pietiekami labi apgūtas bumbas tveršanas un mešanas prasmes, vidējā skolas vecumā būs grūtības ar atsevišķu sporta spēļu apguvi.

3. Plānojot konkrētu stundu, ieteicams vadīties pēc shēmas:

- konkrētu mācīšanas, audzināšanas, attīstīšanas uzdevumu noteikšana;
- līdzekļu izvēle to veikšanai (speciālie un sagatavojošie vingrinājumi);
- mācību metožu un skolēnu organizācijas formu plānošana, piemērojoties konkrētas zāles vai sporta laukuma īpatnībām.

Jāplāno ne tikai apgūstamās prasmes un iemaņas, bet arī noteikts zināšanu apjoms, sagatavojošie un speciālie vingrinājumi kustību mācīšanai un fizisko īpašību attīstīšanai kā stundā, tā mājas uzdevumiem. Svarīgs plānošanas komponents ir visu izvirzīto uzdevumu mērķtiecīga kontrole. Plānojot vielu saskaņā ar izveidotās programmas prasībām, ieteicams lielu uzmanību pievērst vingrinājumu izvēlei ar daudzveidīgi mērķtiecīgu ietekmi uz organismu.

Piemēram, palēcieni ar lecamauklu, konkrēti tos dozējot, attīsta vispārējo un speciālo izturību, kustību koordināciju. Tie nostiprina kāju, pēdas un ķermeņa muskulatūru, veido pietiekamu muskuļu «korseti», kas palielina iekšējo orgānu funkcionālās iespējas.

Šie vingrinājumi labvēlīgi gatavo skriešanas, lēkšanas, mešanas iemaņu apguvei, ja plānoti ar konkrētu mērķi kā sagatavojošie jaunu kustību apgūšanai vai fizisko īpašību attīstīšanai.

Mērķtiecīgi izvēlēti sagatavojošie un speciālie vingrinājumi nodrošina kompleksu pieeju stundas plānošanai ar vispusīgu ietekmi uz organismu, ņemot vērā bērna vecuma īpatnības. Plānošanas principu ievērošana palīdz regulāri atkārtot un nostiprināt agrāk mācīto un paaugstināt organisma vispārējās darbaspējas. Gadījuma rakstura, nesistemātiska, epizodiska stundas satura izvēle nenostiprina skolēna organismu un devalvē sporta stundas audzinošo nozīmi īpaši tajos gadījumos, ja skolēni

stundā bezmērķīgi dzenā bumbu vai skriešanas ilgumu skolotājs nosaka pēc klases disciplinētības pakāpes.

Ir liels skaits sagatavojošo un speciālo vingrinājumu, tāpēc tos vēlams grupēt pa blokiem.

1. bloks. Speciālie un sagatavojošie vingrinājumi dažādu sporta veidu apguvei un fizisko īpašību attīstīšanai, kuras nepieciešamas to mācīšanai.
2. bloks. Pamatvingrinājumi vieglatlētikas, vingrošanas, sporta spēļu un citu sporta veidu apguvei un fizisko īpašību attīstīšanai.
3. bloks. Vingrinājumi locītavu kustīguma, lokanības un koordinācijas spēju paaugstināšanai.

Var būt arī citi vingrinājumu bloki, piemēram, mājas uzdevumu vai atsevišķi bloki, kuros apkopoti vingrojumi sporta spēļu apgūšanai. Vingrinājumus pa atsevišķiem blokiem noteiktā secībā pieredzējuši skolotāji atzīmē kartiņās, kuras vienmēr var papildināt.

Plānojot vielu, var izmantot šādu shēmu (5. klase), ņemot to par pamatu tematisko plānu izveidei.

Mācību gada nedēļa	Jaunā viela	Atkārtošana, pilnveidošana, nostiprināšana	Fizisko īpašību attīstība	Kontrole	Piezīmes
16.	Divu spēlētāju sadarbība uzbrukumā. Rāpšanās pa virvi divos paņēmienos	Pilnveidot piespēles ar abām rokām no krūtīm. Atkārtot divus kuleņus atpakaļ ar papildu nosacījumu. Nostiprināt pārkārtošanos no vienas rindas trijās un otrādi	Attīstīt kustību koordināciju un kustību precizitāti. Attīstīt ķermeņa muskuļu spēku	VAV komplekss bez priekšmeta	

IZGLĪTOJOŠO UN VESELĪBU VEICINOŠO UZDEVUMU PIEMĒRI

Uzdevumu paraugi izveidoti pēc Latvijas Sporta Pedagoģijas akadēmijas sporta pedagogu priekšlikumiem, skolotājs tos korigē un maina pēc saviem ieskatiem, veidojot savas programmas. Minētie uzdevumi ir plašāki nekā standarta prasībās.

5. klase.

1. Mācīt skriešanu no augstā starta, ķermeņa noliekuma turēšanu.
2. Mācīt modificētu «šķēri» augstlēcšanā, vingrinājumus no vietas un no soļa.
3. Mācīt tāllēcšanas sagatavojošos vingrinājumus, lidojuma soli un atliekšanos.
4. Mācīt pēdējo trīs soļu tehniku mešanā (soļojot), rokas atvilkšanu atpakaļ.
5. Mācīt pēdējo trīs soļu tehniku mešanā ar ieskrējieni.
6. Mācīt šķēršļu pārvarēšanu ar barjersoļa kustību.
7. Mācīt lēcšanu uz vienas kājas.
8. Mācīt pārkārtošanos no vienas rindas trijās rindās un otrādi.
9. Mācīt kustībā pārkārtošanos no kolonnas pa vienu kolonnā pa divi un otrādi.
10. Mācīt retošanos pēc ierindas reglamenta.
11. Mācīt soļošanu uz dažādiem zālē norādītiem punktiem.
12. Mācīt rāpšanos pa virvi divos paņēmienos.
13. Mācīt mest mērķi pa dažādiem priekšmetiem (pildbumba vai aplis).
14. Mācīt deju soļu savienojumus (galopa solis, palēciena solis, trīssolis u.c.).
15. Mācīt uzvēzienu balstā, atsperoties ar abām kājām, uz zema stienņa (Z).
16. Mācīt uzvēzienu balstā, vēzējot vienu un atgrūžoties ar otru kāju, uz līdzteku zemākās kārts (M).
17. Mācīt uzlēcienu balstā tupus uz vingrošanas āža un nolēcieni atliecoties.
18. Mācīt metienu ar vienu roku no augšas lēcienā pēc bumbas tveršanas skrējienā basketbolā.
19. Mācīt maldināšanas piespēles basketbolā.

Mācīt



20. Mācīt bumbas izraušanu un izsišanu basketbolā.
21. Mācīt metienu ar vienu roku no apakšas lēcienā basketbolā.
22. Mācīt volejbolista stāju un pārvietošanos laukumā.
23. Mācīt augšējo piespēli volejbolā.
24. Mācīt bumbas turēšanu un pārvaldīšanu handbolā.
25. Mācīt bumbas tveršanu handbolā.
26. Mācīt augšējo piespēli handbolā.
27. Mācīt aizsarga stāju un pārvietošanos handbolā.
28. Mācīt sitienu ar pēdas virsas iekšējo daļu futbolā.
29. Mācīt bumbas apturēšanu ar pēdas iekšpusi futbolā.

5. klase.

1. Pilnveidot bumbiņas mešanu no sākuma stāvokļa ar kreisajiem sāniem mešanas virzienā.
2. Pilnveidot bumbiņas mešanu no sākuma stāvokļa ar kreisajiem sāniem. 1-2-3 soļu ritma pilnveidošana.
3. Pilnveidot kociņa nodošanu stafetes skrējienā.
4. Pilnveidot tāllēkšanu «atliecoties», atsperoties no paaugstinājuma.
5. Pilnveidot bumbiņas mešanu tālumā, pēdējā soļa pirms izmetiena pagarināšana.
6. Pilnveidot kūleņa uz priekšu izpildi ar papildu apgrūtinājumiem.
7. Pilnveidot kūleņa atpakaļ izpildi, saistot ar citiem akrobātiskiem elementiem.
8. Pilnveidot stāju uz skausta ar dažādiem kāju stāvokļiem.
9. Pilnveidot līdzsvara vingrinājumu izpildi uz dažāda lieluma un augstuma atbalsta laukuma.
10. Pilnveidot lēcienus pāri šķēršļiem.
11. Pilnveidot divu kūleņu atpakaļ izpildi ar papildu apgrūtinājumiem.
12. Pilnveidot pievilkšanos (zēniem kārienā, meitenēm kārienā guļus).
13. Pilnveidot uzlēcienus balstā tupus uz dažādiem priekšmetiem (paklāju kaudze, āzis).
14. Pilnveidot gājiena soli, tecīņus soli, palēciena soli (pēc izvēles).
15. Pilnveidot piespēli ar abām rokām un bumbas



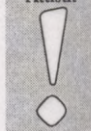
tveršanu pretskrējienā basketbolā.

16. Pilnveidot sadarbību «dod-skrien» basketbolā.
17. Pilnveidot «cilvēks-cilvēku» aizsardzību basketbolā.
18. Pilnveidot no groza atlecošās bumbas tveršanu basketbolā.
19. Pilnveidot sitienu ar pēdas virsas vidējo daļu futbolā.
20. Pilnveidot bumbas vadišanu ar pēdas iekšpusi futbolā.

6. klase.

1. Attīstīt atsevišķu kustību ātrumu.
2. Attīstīt kāju un roku muskuļu spēku.
3. Attīstīt vēdera preses muskuļu spēku.
4. Attīstīt spēka izturību.
5. Attīstīt vispārējo izturību.
6. Attīstīt kustību koordināciju.
7. Attīstīt spēju diferencēt muskuļu piepūli dažādos vingrinājumos.
8. Attīstīt dažādas veiklības izpausmes formas.

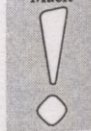
Attīstīt



6. klase.

1. Mācīt atspoles skrējieni 8 x 3 m un ātra skrējiena uzsākšanu.
2. Mācīt kombinēto stafeti ar vieglatlētikas elementiem.
3. Mācīt šķēršļu skrējieni ar šķēršļu pārvarēšanu, uzkāpjot vai pārlecot.
4. Mācīt daudzsoļlēkšanu - 3 soļi.
5. Mācīt daudzsoļlēkšanu - 5 soļi.
6. Mācīt daudzsoļlēkšanu - 8 soļi.
7. Mācīt skrējiena uzsākšanu no dažādiem sākuma stāvokļiem, mainot starta komandas.
8. Mācīt bumbiņas mešanu (150 g) tālumā, koridorā ar ieskrējieni.
9. Mācīt tāllēkšanu «tupus» pēc 8-12 soļu ieskrējiena, kājas nolikšanu atspērienā.
10. Mācīt ieskrējiena un atspēriena saskaņotu darbību tāllēkšanā no 9 - 12 soļu ieskrējiena.
11. Mācīt soļu garuma maiņu pēc atbilstošām komandām.
12. Mācīt soļošanas tempa maiņu pēc atbilstošām komandām.
13. Mācīt pārkārtošanos kāpņveidā no vienas kolonnas vairākās.

Mācīt

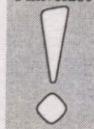


14. Mācīt vienu no partnera pārņemšanas veidiem (divi nes vienu uz rokām).
15. Mācīt deju soļu savienojumus pēc izvēles.
16. Mācīt nolēcieni atvērziņā pēc ievēzieniem balstā (Z).
17. Mācīt atvērzienu nolēcienā no līdzteku zemākās kārts (M).
18. Mācīt žākļēcieni - āzis platumā (rīka augstums 80-100 cm meitenēm, 90 - 100 cm zēniem).
19. Mācīt bumbas tveršanu ar vienu roku basketbolā.
20. Mācīt piespēles pāros, skrienot paralēli, basketbolā.
21. Mācīt piespēles no aizmugures un to tveršanu basketbolā.
22. Mācīt maldinošas darbības, uzsākot driblu basketbolā.
23. Mācīt apakšējo piespēli volejbolā.
24. Mācīt apakšējo priekšējo servi volejbolā.
25. Mācīt balsta metienu handbolā.
26. Mācīt metienu cēlienā handbolā.
27. Mācīt sitienu ar pēdas virsas ārējo daļu futbolā.
28. Mācīt bumbas vadīšanu ar pēdas virsas vidējo un ārējo daļu futbolā.

6. klase.

1. Pilnveidot izmetiena soļus bumbiņas mešanā, savienojot ar visu ieskrējieni, soļojot un skrienot.
2. Pilnveidot atspērienu ar vienu kāju ar piezemēšanas tupus, sēdus uz paaugstinājuma.
3. Pilnveidot vingrinājumus atspēriena mācīšanai tāllēkšanā ar ieskrējieni.
4. Pilnveidot augstlēkšanu pārsoļojot un «modificēto» šķēri no 5 - 7 soļu ieskrējiena (vēziena izpilde, roku, plecu «darbība-pret darbība»).
5. Pilnveidot izmetiena soļu izpildi bumbiņas mešanā un roku darbību izmetiena soļu laikā.
6. Pilnveidot bumbiņas mešanu no vietas (svara pārņemšanu), rīka izmetiena vietas paaugstināšanu.
7. Pilnveidot tāllēkšanu «tupus» ar atspērienu no paaugstinājuma.
8. Pilnveidot skrējieni no dažādiem starta stāvokļiem; skrējiena uzsākšanu un ķermeņa noliekuma saglabāšanu.

Pilnveidot

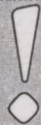


9. Pilnveidot mērķī mešanu pa saitē pakārtu priekšmetu (vāļiti, bumbu u.c.).
10. Pilnveidot kūleņu atpakaļ izpildi savienojumā ar citiem akrobātikas elementiem.
11. Pilnveidot kūleņu uz priekšu izpildi, apvienojot ar citiem vingrinājumiem.
12. Pilnveidot skausta stāju, apvienojot ar citiem akrobātikas elementiem.
13. Pilnveidot deju soļu kombinācijas mūzikas pavadījumā (pēc izvēles).
14. Pilnveidot driblu ar virziena un ātruma maiņu basketbolā.
15. Pilnveidot maldinošas piespēles basketbolā.
16. Pilnveidot bumbas izraušanu un izsišanu basketbolā.
17. Pilnveidot metienu ar vienu roku no apakšas lēcienā.
18. Pilnveidot metienu ar vienu roku no augšas lēcienā pēc bumbas tveršanas skrējienā basketbolā.
19. Pilnveidot volejbolista stāju un pārvietošanos.
20. Pilnveidot augšējo piespēli volejbolā.
21. Pilnveidot bumbas turēšanu un pārvaldīšanu handbolā.
22. Pilnveidot bumbas tveršanu handbolā.

6. klase.

1. Attīstīt vispārējo izturību.
2. Attīstīt eksplozīvo spēku.
3. Attīstīt spēka izturību.
4. Attīstīt kakla un plecu muskuļu spēku.
5. Attīstīt roku saliecēju un iztaisnotāju muskuļu spēku.
6. Attīstīt vidukļa muskuļu spēku.
7. Attīstīt ātruma izturību.
8. Attīstīt koordināciju.
9. Attīstīt spēju saskaņot kustības ar partneri.
10. Attīstīt spēju racionāli izpildīt kustības.

Attīstīt



7. klase.

1. Mācīt speciālos vingrinājumus vertikālajos lēcienos.
2. Mācīt lēcienus tālumā un augstumā, atsperoties ar abām kājām, un lēcienus sērijās.
3. Mācīt zemu barjeru pārvarēšanu, pārlecot 4-5

Mācīt

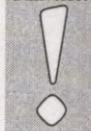


- barjeras bez apstāšanās starp tām.
4. Mācīt stafetes skrējieni ar stafetes kociņa nodošanu un saņemšanu.
 5. Mācīt skrējieni no zemā starta bez komandas. Ķermeņa noliekuma un soļu biežuma mācīšana.
 6. Mācīt saskaņotu roku un kāju darbību bumbuņas mešanas, izmetiena soļu izpildes laikā, ieskrienoties no 5 soļiem.
 7. Mācīt 1,2,3 kg pildbumbas mešanu uz priekšu ar abām rokām no puspietupiena.
 8. Mācīt augstlēcšanu «Fosberija flopu», ķermeņa atliekšanas, lecot no paaugstinājuma.
 9. Mācīt retošanos uz priekšu un atpakaļ.
 10. Mācīt partnera pārņemšanas veidu, satverot zem padusēm un pacelēm (divi nes vienu).
 11. Mācīt partnera pārņemšanas veidu satvertām plaukstām (divi nes vienu).
 12. Mācīt stāju uz galvas.
 13. Mācīt «tiltiņu» no sākuma stāvokļa stāvus, rokas augšā.
 14. Mācīt valša soli.
 15. Mācīt tupus lēcieni, meitenēm āzis platumā (riķa augstums 80-100 cm), zēniem āzis garumā (riķa augstums 90-115 cm).
 16. Mācīt soļa lēcieni mākslas vingrošanā.
 17. Mācīt vingrojumu ar bumbu mākslas vingrošanā (uz 16 skaitļiem).
 18. Mācīt maldinošas darbības dribļa laikā basketbolā.
 19. Mācīt piespēli un metienu lēcienā ar vienu roku no augšas (ar aizmuguri) basketbolā.
 20. Mācīt metienu lēcienā ar abām rokām no augšas (meitenēm) basketbolā.
 21. Mācīt ciešu «cilvēks-cilvēks» aizsardzību basketbolā.
 22. Mācīt augšējo atmugurisko piespēli volejbolā.
 23. Mācīt augšējo priekšējo servi volejbolā.
 24. Mācīt māņu kustību handbolā.
 25. Mācīt fintu handbolā.
 26. Mācīt lēcieni pāri aizsargam handbolā.
 27. Mācīt sitienu ar pieres vidusdaļu no vietas futbolā.
 28. Mācīt atlecošās un lidojošās bumbas apturēšanu ar pēdas iekšpusi futbolā.

7. klase.

1. Pilnveidot šķēršļu pārvarēšanu uzkāpjot un pārlecot.
2. Pilnveidot atspoles skrējieni ar pildbumbas pārņemšanu.
3. Pilnveidot tāllēkšanu «tupus», veicot atspērienu ar un bez paaugstinājuma.
4. Pilnveidot krustsoļa un pēdējā izmetiena soļa izpildi bumbiņas mešanā ar nelielu ieskrējieni.
5. Pilnveidot skrējiena uzsākšanu no dažādiem sākuma stāvokļiem, mainot starta komandas.
6. Pilnveidot daudzsoļlēcšanā trīsoli un piecsoli pēc 2-3 soļu piegājiena.
7. Pilnveidot lēcieni sagatavojošos vingrinājumus.
8. Pilnveidot stafetes skrējieni maiņas zonā.
9. Pilnveidot uzvēzienu balstā, atspēroties ar abām kājām (zemais stienis Z).
10. Pilnveidot uzvēzienu balstā, vēzējot vienu un atgrūžoties ar otru kāju no līdzteku zemākās kārts (M).
11. Pilnveidot bumbas tveršanu ar vienu roku basketbolā.
12. Pilnveidot piespēles pāros basketbolā.
13. Pilnveidot piespēles no aizmugures un to tveršanu basketbolā.
14. Pilnveidot maldinošas darbības, uzsākot driblu basketbolā.
15. Pilnveidot apakšējo piespēli volejbolā.
16. Pilnveidot priekšējo servi volejbolā.
17. Pilnveidot balsta metienu handbolā.
18. Pilnveidot metienu lēcienā handbolā.
19. Pilnveidot sitienu ar pēdas virsas ārējo daļu futbolā.
20. Pilnveidot bumbas vadīšanu ar pēdas virsas vidējo un ārējo daļu futbolā.

Pilnveidot



7. klase.

1. Attīstīt spēka izturību.
2. Attīstīt ātruma izturību.
3. Attīstīt maksimālo ātrumu.
4. Attīstīt ātruma spēku.
5. Attīstīt vispārējo izturību.
6. Attīstīt dinamisko spēku.
7. Attīstīt aktīvo lokanību.

Attīstīt

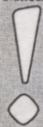


8. Attīstīt koordināciju.
9. Attīstīt eksplozīvo spēku.

8. klase.

1. Mācīt lēcieni «dziļumā» no 40 - 50 cm paaugstinājuma ar un bez atkārtota lēciena uz abām kājām.
2. Mācīt lidojuma fāzi tāllēkšanā «atliecoties», atsperoties no paaugstinājuma.
3. Mācīt stafetes kociņa nodošanu un saņemšanu kustībā, saīsinātā maiņas koridorā.
4. Mācīt daudzsoļlēkšanu no vietas ar abām kājām (trīssolis, piecsolis, astoņsolis).
5. Mācīt barjeru pārvarēšanu ar 3 un 5 soļu skrējieni starp barjerām (5 barjeras).
6. Mācīt granātas mešanu horizontālā mērķī 20 - 25 m attālumā.
7. Mācīt pārkārtošanos ar sadalīšanos un dubultošanos, pēc tam ar dalīšanos un savienošanos.
8. Mācīt pārkārtošanos ar pagriezienu kustībā kolonnās pa 4 un pa 3, vienlaicīgi retojoties.
9. Mācīt partnera pārņemšanu uz muguras, satverot aiz kājām (viens nes vienu).
10. Mācīt rāpšanos pa virvi bez kāju palīdzības (Z).
11. Mācīt no stāvokļa «tiltiņš» pagriezienu balstā tupus.
12. Mācīt no stāvokļa «tiltiņš» pagriezienu balstā stāvus saliecoties vai stāju uz viena ceļa.
13. Mācīt valša soli ar pagriezienu.
14. Mācīt priekštures lēcieni no slīpa ieskrējiena (meitenēm zirgs garumā, rīka augstums 100-110 cm, zēniem āzis garumā, rīka augstums 115 -120 cm).
15. Mācīt lēcieni mākslas vingrošanā, vēzējot vienu kāju uz priekšu ar pagriezienu par 180°.
16. Mācīt pāru vingrojumus ar bumbu mākslas vingrošanā.
17. Mācīt lēcienā tvertas bumbas metienu pirms zemskares.
18. Mācīt driblēšanu.
19. Mācīt uzbrukuma sitienu volejbolā.
20. Mācīt augšējo piespēli lēcienā volejbolā.

Mācīt



21. Mācīt sitienu ar galvu palēcienā no vietas futbolā.
22. Mācīt bumbas apturēšanu ar krūtīm futbolā.

8. klase.

1. Pilnveidot stafetes skrējieni ar kociņa nodošanu un saņemšanu pa trīs skolēniem.
2. Pilnveidot augstlēcšanu «Fosberija flops», izpildot atspērienu no neliela paaugstinājuma.
3. Pilnveidot kāju un gurnu darbību 3 kg pildbumbas mešanā uz priekšu ar abām rokām no puspagrieziena.
4. Pilnveidot iemetiena soļa ritmu no kontroles atzīmes bumbiņas mešanā.
5. Pilnveidot horizontālu un vertikālu šķēršļu pārvarēšanu, tiem pārlecot.
6. Pilnveidot tāllēcšanu «tupus» no 8 - 12 soļu ieskrējiena un speciālos atspēriena vingrinājumus.
7. Pilnveidot lēcienus tālumā un augstumā, atspēroties ar abām kājām (horizontālu un vertikālu šķēršļu pārvarēšana).
8. Pilnveidot stāju uz galvas.
9. Pilnveidot kūleņus uz priekšu un atpakaļ.
10. Pilnveidot nolēcieni atvēzienā pēc ievēzieniem balstā (Z).
11. Pilnveidot nolēcienus atvēzienā no līdzteku zemākās kārts (M).
12. Pilnveidot bumbas tveršanu un piespēli palēcienā pirms zemskares basketbolā.
13. Pilnveidot aizsarga stāju basketbolā.
14. Pilnveidot māņu kustību un fintu handbolā.
15. Pilnveidot metienu lēcienā pāri aizsargam.
16. Pilnveidot maldinošas darbības dribla laikā basketbolā.
17. Pilnveidot piespēli un metienus lēcienā ar vienu roku no augšas (ar aizturi) basketbolā.
18. Pilnveidot metienu ar abām rokām no augšas basketbolā.
19. Pilnveidot «cilvēks-cilvēku» aizsardzību (presingu) basketbolā.
20. Pilnveidot augšējo atmugurisko piespēli volejbolā.
21. Pilnveidot augšējo priekšējo servi volejbolā.

Pilnveidot



22. Pilnveidot sitienu ar pieres vidusdaļu no vietas futbolā.
23. Pilnveidot atlecošas un lidojošas bumbas apturēšanu ar pēdas iekšpusi futbolā.

8. klase.

1. Attīstīt ātruma reakciju.
2. Attīstīt atsevišķu kustību ātrumu.
3. Attīstīt maksimālo ātrumu.
4. Attīstīt maksimālo roku un kāju muskuļu spēku.
5. Attīstīt ķermeņa muskuļu spēku.
6. Attīstīt ātruma izturību.
7. Attīstīt vispārējo izturību ar ritmiskās vingrošanas palīdzību.
8. Attīstīt kāju muskuļu eksplozīvo spēku.

Attīstīt



9. klase.

1. Mācīt pliometriskos vingrinājumus - lēcieni dziļumā ar sekojošu lēcieni uz priekšu un uz augšu.
2. Mācīt racionālu piezemēšanos tāllēkšanā un speciālos vingrinājumus no paaugstinājuma, izvairoties no ķermeņa atkrišanas atpakaļ.
3. Mācīt latiņas (gumijas) pārvarēšanu augstlēkšanā. «Fosberija flopa» vingrinājumus no paaugstinājuma, ķermeņa atliekšanas un savilkšanas.
4. Mācīt skrējieni pa loku, roku un kāju darbību, izejot no loka.
5. Mācīt «auta metienu» ar 1,2 kg pildbumbu pēc piegājiena ar kopēju izpildes komandu.
6. Mācīt soļu savienojumu, izpildot lēcienus uz labās un kreisās kājas trīsoļlēkšanā.
7. Mācīt speciālos vingrinājumus lodes grūšanas tehnikas apgūšanai ar 2,3 kg pildbumbu.
8. Mācīt skriešanu ar partnera vai cita veida pretestību.
9. Mācīt vingrojumu lidojuma fāzes apgūšanai tāllēkšanā «atliecoties».
10. Mācīt soļojot pagriezienus kustībā pa labi un pa kreisi.
11. Mācīt soļojot pagriezienu kustībā apkārt.
12. Mācīt pārkārtošanos no vienas rindas kolonnās pa četri, izsoļojot grupām ar plecu pa priekšu (tas pats, pārkārtojoties atpakaļ vienā rindā).

Mācīt

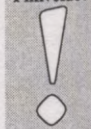


13. Mācīt partnera pārņemšanu uz pleciem (viens nes otru). Uzņēmšanas un nokāpšanas varianti uz pleciem.
14. Mācīt rāpšanos pa virvi bez kāju palīdzības līdz atzīmētai vietai ar ātruma pārbaudi.
15. Mācīt stāju uz rokām (ar atgrūdienu vai vēzienu).
16. Mācīt deju soļu savienojumus (pēc izvēles).
17. Mācīt lēcieni sānis (zēniem zirgs platumā, rīka augstums 120 - 125 cm, meitenēm zirgs platumā, rīka augstums 110-115 cm).
18. Mācīt mākslas vingrošanā apgrieziena lēcieni.
19. Mācīt mākslas vingrošanā vingrojumu ar apli (uz 18 skaitļiem).
20. Mācīt pustālo metienu basketbolā.
21. Mācīt tālo metienu basketbolā.
22. Mācīt maldinošu metienu garāmgājienam basketbolā.
23. Mācīt zonas aizsardzību basketbolā.
24. Mācīt viena spēlētāja bloku volejbolā.
25. Mācīt serves taktiku volejbolā.
26. Mācīt sitienu pa krītošu bumbu futbolā.
27. Mācīt sitienu pa atlecošu bumbu futbolā.
28. Mācīt māņu darbības (finta) izpildes tehniku futbolā.

9. klase.

1. Pilnveidot stafetes skrējieni ar kociņa nodošanu un saņemšanu maiņas koridorā.
2. Pilnveidot vingrinājumus lidojuma fāzes nostiprināšanai tāllēkšanā «atliecoties», lecot no paaugstinājuma.
3. Pilnveidot skriešanu no zemā starta ar un bez komandas. Koncentrēšanās komandai «marš!».
4. Pilnveidot pilometriskos vingrinājumus, izpildot lēcienus «dziļumā» no 40 - 50 cm paaugstinājuma.
5. Pilnveidot pildbumbas 1,2,3 kg mešanu uz priekšu ar abām rokām no puspietupiena pāri galvai atpakaļ.
6. Pilnveidot granātas mešanu horizontālā mērķī 20 - 25 m attālumā.
7. Pilnveidot barjeru pārvarēšanu nepārtrauktā skrējienā pa apli.
8. Pilnveidot stāju uz galvas.

Pilnveidot

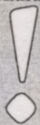


9. Pilnveidot no stāvokļa «tiltiņš» pagriezīnu balstā tupus un balstā stāvus saliecoties.
10. Pilnveidot «tiltiņu» no sākuma stāvokļa stāvus.
11. Pilnveidot dažādu akrobātisko kombināciju izpildi.
12. Pilnveidot uzvēzienus balstā un nolēcienus atvēzienā.
13. Pilnveidot bumbas tvērienu un piespēli palēcienā pirms zemskares basketbolā.
14. Pilnveidot aizsarga stāju basketbolā.
15. Pilnveidot lēcienā tvertas bumbas metienu pirms zemskares basketbolā.
16. Pilnveidot apdriblēšanu basketbolā.
17. Pilnveidot uzbrukuma sitienu volejbolā.
18. Pilnveidot augšējo piespēli lēcienā volejbolā.
19. Pilnveidot sitienu ar galvu palēcienā no vietas futbolā.
20. Pilnveidot bumbas apturēšanu ar krūtīm futbolā.

9. klase.

1. Attīstīt spēka izturību.
2. Attīstīt ātruma izturību.
3. Attīstīt veiklības veidus, pārvarot šķēršļus.
4. Attīstīt koordināciju ar ritmiskās vingrošanas palīdzību.
5. Attīstīt vispārējo izturību.
6. Attīstīt ķermeņa muskuļu spēku.
7. Attīstīt līdzsvara izjūti.
8. Attīstīt atsperīgumu.
9. Attīstīt lokanību ar vingrojumiem uz vingrošanas sola.

Attīstīt



Ieteicamais mājas uzdevumu saturs un kontrole.

Mājas uzdevumiem skolotājs var izmantot šādus vingrojumus:

- **vēdera prese muskuļiem** - sākuma stāvoklis balsts sēdus, celt taisnas kājas pāri nūjai 15 s laikā (skaitījums uz vienu pusi). Sākuma stāvoklis guļus uz muguras, kājas saliektas, rokas sakrustotas uz krūtīm, auguma pacelšana (15 s) vai arī kāju celšana pāri galvai, pieskaroties pie grīdas (15 s);
- **muguras muskuļiem** - sākuma stāvoklis guļus uz vēdera, atliekties un noturēt 15 s;
- **lokanībai** - vingrojumi ar lielu amplitūdu;

- roku muskuļiem - roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus 15 s;
- kāju muskuļiem - pietupiens uz vienas kājas ar atbalstu pie sienas (15s) vai lēcieni pāri vingrošanas šķērslim (15s).

Skolotājs iesaka mājās veikt šos uzdevumus 3-4 reizes nedēļā. Nodarbību ilgums 5. - 6. klasēs - 15 - 25 minūtes, 7-8. klasēs - 25-35 minūtes, pēc iespējas veicot tos svaigā gaisā.

Skolēns var izveidot arī savu fizisko īpašību trenēšanas shēmu. Mācot konkrētus vingrinājumus, 1. nedēļā skolēni strādā patstāvīgi, 2. nedēļā skolotājs nosaka maksimālo testu (MT), pēc tam slodzi sadalot šādi - 3. nedēļā 2 x MT/2, 4. nedēļā 2 x MT / 2 + 2, katrā nākamajā nedēļā pieliekot pa reizei katram vingrojumam.

Skolotājs var ieteikt šādus fiziskās audzināšanas līdzekļus mājas aktivitātēm. Septembrī un oktobrī - lēns skrējiens 19 - 20 minūtes, novembrī un decembrī - lēcieni ar aukliņu līdz vidējam nogurumam, janvārī un februārī - slēpošana 60 minūtes vai skriešana pārmaiņus ar soļošanu, martā un aprīlī - lēcieni ar aukliņu, maijā - lēns skrējiens 20 minūtes. Kontrolēt šos uzdevumus ir grūti, tos pārsvarā pārbauda, aprunājoties ar skolēniem un vērojot viņus sporta stundās.

Var ieteikt arī vingrinājumu kompleksus kādas noteiktas fiziskās īpašības attīstīšanai, piemēram, lecamības, ātruma un spēka attīstīšanai:

Lēcieni no vietas 2 x 30 lēc. / 2 min

Lēcieni maksimālā augstumā 3 x 15 lēcieni

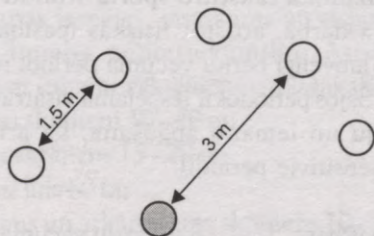
Lēcieni no vietas, raujot ceļus pie krūtīm 3 x 15 lēc. / 1 min

Lēcieni uz vienas kājas, raujot celi pie krūtīm 3 x 5 lēc. / 1 min

Lēcieni no puspietupiena maksimālā augstumā 4 x 4 lēc. / 30 s

Šos vingrinājumus ieteicams izpildīt bieži, lai paaugstinātu rezultātu tāllēkšanā.

Minhenes skolās izmanto apļa treniņa metodi dažādu fizisko īpašību attīstīšanai un kontrolei (vingrinājumi vēdera, muguras, roku, kāju muskulatūrai, veiklības un ātruma vingrinājumi). Tiek doti konkrēti slodzes dozējumi, atpūtas intervāli (piemēram, slodze 30 s + atpūta 60 s). Par vienreiz izpildītu vingrinājumu piešķir vienu punktu. Pēc normatīvu tabulām nosaka fiziskās sagatavotības līmeni (5 ballu sistēmā). Testēšanu veic vienu reizi ceturksnī. Šāda kontrole ļauj ļoti ātri un uzskatāmi noteikt katra skolēna fiziskās sagatavotības līmeni. Pēc interesanta un emocionāla testa, ko izmanto Vācijas skolās, vērtē skolēna spēju orientēties telpā, kā arī veiklību.



Kad skolotājs nosauc kādu no piecām krāsām, skolēnam jāskrien pie nosauktās krāsas bumbas, jāpieskaras tai un jāat-skrien starta vietā. Vingrinājumu izpilda piecas reizes. Ir izstrādāti konkrēti laika normatīvi. Šo vingrinājumu ļoti labi var izpildīt mājās ar vecāku vai draugu palīdzību. Dotie attālumi mājas apstākļos nav tik noteikti jāievēro. Lai vingrinājumu kontroli paātrinātu, pārsvarā visus vingrinājumus izpilda noteiktā laika intervālā, nevis sasniedzot maksimālo atkārtojumu skaitu. Daudzi skolotāji pirmo mājas uzdevumu uzdod pirmajā (ievada) stundā, pārbaudes izdarot katra mēneša pirmajā stundā uzreiz pēc iesildīšanās skrējiena. Praksē izmanto dažādas kontroles metodes. Izmantojot frontālo pārbaudi, var kontrolēt viegli izpildāmu akrobātikas un vingrošanas kompleksu izpildi.

Izvēles pārbaudē kontrolē atsevišķu skolēnu sagatavotību. To var veikt, nepārtraucot stundu. Izmanto arī skolēnu pārbaudi, kurā visa klase labo sava klasesbiedra kļūdas vingrinājumu izpildē un novērtē tos.

Dažās skolās kontroli veic pa pāriem paši skolēni, viens otram vērtējot vingrinājuma izpildi, taču šī metode ne vienmēr dod objektīvu vērtējumu. Mājas uzdevumu novērtēšanai plaši lieto sacensību metodes. Starpposmos starp kontrolēm skolā ieteicams izmantot paškontroli un vecāku kontroli. Skolēnu fizisko īpašību attīstības dinamiku var vērtēt sporta stundas laikā, kā arī sporta dienās.

FIZISKO ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANA PAMATSKOLĀ

Skolēniem, apgūstot sporta stundu saturu, liela vēriba jāpievērš fizisko īpašību attīstīšanai. **Fiziskās sagatavotības rezultātu dinamika raksturo sporta stundu efektivitāti.**

Praktiskajā darbā, attīstot fiziskās īpašības, jāatceras, ka eksistē īpaši labvēlīgi bērnu vecuma periodi noteiktu darbību uztveršanai. Šajos periodos ir iespējama visātrākā un efektīvākā kustību spēju un iemaņu apgūšana, kā arī fizisko īpašību attīstīšana (sensitīvie periodi).

Ātruma īpašības	8-10 gadu vecumā
Izturība	9-12 gadu vecumā
Lokanība	5-8 gadu vecumā
Spēks	12-16 gadu vecumā

Minētie dati liecina, ka vidējā skolas vecumā liela vēriba jāvelta ātruma, spēka un izturības attīstīšanai, neaizmirstot arī lokanību un veiklību. Starp atsevišķām fiziskām īpašībām un to attīstību pastāv savstarpēja saistība. Sevišķi, ja ir zems vispārējās sagatavotības līmenis, attīstot vienu no īpašībām, slodzes ietekmē jūtami pilnveidojas arī citas fiziskās īpašības. Fizisko vingrinājumu pozitīva ietekme saglabājas tikai tad, ja trenē regulāri. Būtiska fiziskā īpašība ir ātrums - spēja veikt kustības ar vislielāko ātrumu. Ātrumam ir trīs izpausmes formas:

1. Kustības reakcijas laiks:

- motora kustību reakcija, kad gaida noteiktu signālu, lai izpildītu iepriekš iepļānotu darbību (starta signāls);
- salikta kustību reakcija, kad darbības jāizvēlas atkarībā no signāla rakstura, kurš nav zināms. Tā arī biežāk sastopama ikdienas dzīvē.

2. Atsevišķu kustību ātrums atkarīgs no muskuļu saraušanās

ātruma. To var ietekmēt papildu faktori, lokanības un izpildāmās kustības tehnikas apguve.

3. Kustību biežums - cik citu citai sekojošu kustību cilvēks spēj izdarīt laika vienībā (sprinterim - soļu skaits sekundē). Šis izpausmes nav atkarīgas cita no citas. Ātruma īpašības daļēji ir iedzimtas. Vidējā skolas vecumā ir vislabvēlīgākie apstākļi ātruma īpašību izkopšanai. Bērniem ir paaugstināta sistēmas labilitāte, paātrināta vielmaiņa.

Pamatmetode ātruma attīstīšanai ir atkārtojuma metode, skrienot īsās distancēs līdz 60 m ar maksimālu un vidēju ātrumu. Ātruma uzturēšanas ilgumu ietekmē ātruma izturība, ātruma spēks, kas ir savstarpēji saistīti lielumi. Pētot atsevišķu fizisko īpašību attīstīšanas iespējas, jāsaucas ar vispusīgas fiziskās sagatavotības līmeņa nepietiekamību. Ātruma īpašību pilnveidošanai var izmantot skrējieni visplašākajā diapazonā:

- atkārtoti skrējieni 30 - 40 m;
- atspoles skrējieni 15 - 20 m;
- skrējieni līdz 60 m;
- pārmaiņus un atkārtojuma skrējieni 10 - 30 m distancē.

Ja ātruma īpašību attīstīšanai šajā vecumā nepievērš vajadzīgo uzmanību, tad vēlākā periodā to ir grūti pilnveidot, pat pastiprināti trenējoties. Šīs fiziskās īpašības attīstības līmenis pieaug tieši proporcionāli vispusīgās fiziskās sagatavotības līmenim.

Vidējā skolas vecuma bērniem spēka attīstības līmenis vēl nav augsts. Zēniem īpaši attīstās muguras muskulatūra, meitenēm spēka pieaugums ir straujāks, jo sākas pubertātes periods, kura laikā palielinās fiziskā darba spējas. Spēku nepieciešams attīstīt kā faktoru, kas palīdz organismam harmoniski attīstīties. Attīstīšanas metodes:

- atkārtojuma metode - vidēja svara celšana vai arī partnera celšana. Ieteicamais svars 40% no maksimālā;
- dinamisko piepūļu metode - mazu svaru celšana ar maksimālu ātrumu.

Pielietojot spēka un ātruma vingrinājumus, tie pozitīvi ietekmē izmaiņas sirds un asinsvadu sistēmā, samazinās pulsa biežums un uzlabojas HST koeficients. Spēka un ātruma attīstība

paaugstinās zēniem līdz 15 gadu vecumam, meitenēm līdz 13 gadiem. Pieaugums lielāks tiem skolēniem, kam labāka vispusīgā fiziskā sagatavotība.

Izturība ir organisma spēja ilgstoši veikt fizisku darbu. Bērniem šajā vecumā šī īpašība ir samērā attīstīta. Zēniem un meitenēm vidējā skolas vecumā tā ir apmēram vienādā līmenī. Meitenēm ieteicamas mērenas intensitātes slodzes, jo intensīvi attīstīt spēku un izturību viņām šajā vecumā nav ieteicams. Atsevišķi labi sagatavotiem skolēniem var dot paaugstinātas slodzes. Skolā uzmanība jāvelta vispārējās izturības attīstīšanai, kas ir pamats arī labvēlīgam mācību procesam vispārīzglītojošajos priekšmetos.

Izturības trenēšanai ieteicams izmantot šādas metodes - vienmērīgo, atkārtojuma, pārmaiņus un dažreiz intervālo. Skolā visplašāk pielieto vienmērīgā tempā veiktus izturības skrējienus, slēpošanu, kā arī, pēc iespējas, peldēšanu.

Lokanība ir spēja veikt kustību ar lielu amplitūdu. Stundā tai ieteicams atvēlēt laiku līdz 10 minūtēm galveno locītavu vingrināšanai. Bērni šajā vecumā ir apveltīti ar teicamu lokanību, kas laika gaitā samazinās.

Tā kā lokanība attīstās tajās locītavās, kur tā tiek trenēta, parasti cilvēkam nav nepieciešama maksimāla lokanība daudzās locītavās, bet jāattīsta tās locītavas, kas sekmē izpildīt dažādas ikdienas darba kustības.

Lokanība nepieciešama arī atsevišķos sporta veidos. Galvenā uzmanība jāvelta stundas ievada daļai – organisma sagatavošanai fiziskam darbam, pirms tam veicot iepriekšēju iesildīšanos, kurai ir profilakses nozīme (izsargāšanās no traumām). Lokanības attīstīšanai var izmantot vispārattīstošos vingrojumus noteiktā secībā ar atkārtojuma metodi. Tāpat var izmantot orientierus, kuri jāsasniedz, izpildot stiepjošos vingrinājumus.

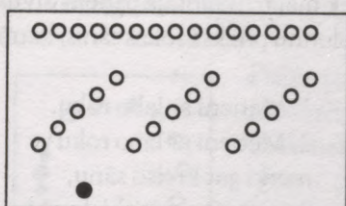
Lokanības attīstīšanas procesu var iedalīt etapos:

- vispārējās lokanības attīstīšana;
- speciālās lokanības attīstīšana;
- sasniegtā līmeņa uzturēšana.

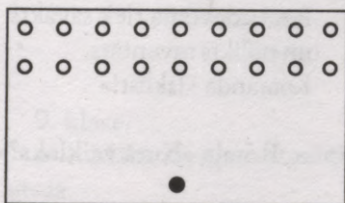
Fizisko īpašību dinamikas novērtēšanai var izmantot «veselības indeksa» testus (dažādu autoru ieteikumu apkopojums).

Veselības indekss

Īpašība	Fiziskais vingrinājums	Dzimums	Rezultāts				Izcilis	
			Vājš	Pietiekams	Labs	Ļoti labs		Teicams
Ātrums	Ātrs skrējieni uz vietas, augstu ceļot kājas un vienlaicīgi sasītot plaukstas zem paceltām kājām (skaitīt plaukstu sitienu 10 sekunžu laikā)	meitenes	12	16	20	25	30	35
		zēni	15	20	25	30	35	40
Atspēriņš	Lēcieni tālumā no vietas (rezultātu mērit ar pēdu skaitu, noapaļojot uz augšu)	meitenes un zēni	5	6	7	8	9	10
Spēks (plecu un roku muskulatūra)	Kāriens stienī	meitenes	3	10	vienā rokā 3	vienā rokā 10	Kāriens saliektās rokās 3 s (pievelkoties)	Kāriens saliektās rokās 10 s (pievelkoties)
		zēni	10 s	vienā rokā 10 s	saliektās rokās 10 s	Pievilkties un izturēt saliektās rokās 10 s	Pievilkties un ar katru roku pārmaiņus izturēt 10 s	
Lokanība	No pamatstājas lēni noliekties uz priekšu (kājas turot taisnas)	meitenes un zēni	Aptvert plaukstām ar plaukstām pirkstiem 3 s	Pieskarties plaukstām ar plaukstām (pusi) pie grīdas 3 s	Pieskarties ar saliektu plaukstu pie grīdas 3 s	Pieskarties ar pilnu plaukstu pie grīdas 3 s	Tas pats (izturēt 10 s)	Tas pats, (ar pieri pieskarties ceļiem)
		meitenes	1 min vai 200 m	2 min vai 400 m	4 min vai 800 m	7 min vai 1200 m	10 min vai 1500 m	15 min vai 2000 m
Izturība	Nepārtraukts skrējieni uz vietas, (120 soļi minūtē) vai skrējieni zālē vai stadionā (laiks sekundēs vai attālums metros)	zēni	2 min vai 400 m	4 min vai 800 m	7 min vai 1500 m	10 min vai 2000 m	15 min vai 2900 m	20 min vai 3000 m
		meitenes	1 min vai 200 m	2 min vai 400 m	4 min vai 800 m	7 min vai 1200 m	10 min vai 1500 m	15 min vai 2000 m
Vēdera muskulatūras spēks	Guljis uz muguras, rokas sānis, kājas 45° no grīdas. Kāju šķēršana (s)	meitenes	10 s	30 s	1 min	1,5 min	2 min	3 min
		zēni	20 s	1 min	2 min	3 min	4 min	5 min
Rezultāta vērtējums punktos par katru testa variantu			1	2	3	4	5	6

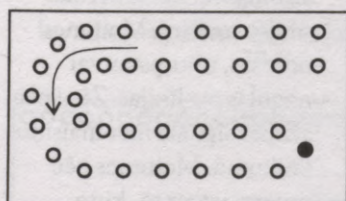


«Parastā skrējienā marš!»
 «Pirmais uz vietas!»
 «Klase, stāt!»
 «Uz kreiso!»
 «Uz divpadsmit, deviņi, seši,
 trīs uz vietas skaitīt! Pēc
 skaitījuma soļos, marš!»
 (skaitīt 13)



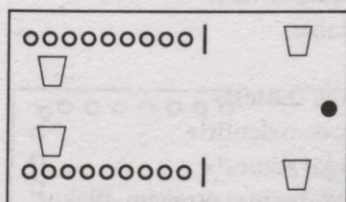
VAV bez priekšmeta
 «Uz savām vietām soļos,
 marš!» (skaitīt 1, 2)
 «Uz pirmo - otro skaitīt!»
 «Divās rindās stāties!
 Uz la-bo!»

Galvenā daļa.



«Pa kreisi apkārt zālei soļos,
 marš!»
 «Caur zāles vidu, marš!»
 «Atstarpe 5 soļi!»
 «Pirmie uz vietas!»
 «Klase, stāt!»

Pilnveidot mešanu mērķi, izmantojot smilšu maisiņus.



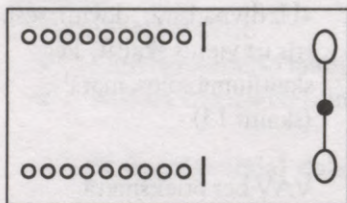
Pēdējais kolonnā paņem
 grozu, kurā ir salikti smilšu
 maisiņi, un izdala tos katram
 dalībniekam.

Pēc tam aiznes grozu uz
 atzīmēto vietu.

1. Metieni ar labo roku, cenšoties trāpīt grozā.
2. Metieni ar kreiso roku, cenšoties trāpīt grozā.
3. Metieni ar abām rokām, cenšoties trāpīt grozā.

Kas izmetis, nostājas kolonnas beigās. Kad visi izmetuši, pirmais kolonnā aiziet pēc groza, uzlasa tajā neiemestos maisiņus un izdala tos pārējiem dalībniekiem.

Pēc 3. uzdevuma grozus noliek malā. Skolotājs paņem divus vingrošanas aplūkus un nostājas kolonnu priekšā rokas sānis, katrā rokā aplis vertikālā plaknē.

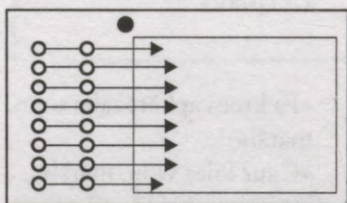


1. Metieni ar labo roku.
2. Metieni ar labo roku mērķī gar kreiso sānu, stāvot atmuguriski, kreisā roka sānis.

Pēc uzdevuma tiek savākts un nolikts inventārs.

Komanda «Izklist!»

Ātruma un veiklības attīstīšana. Rotaļa «Kurš veiklāks?»

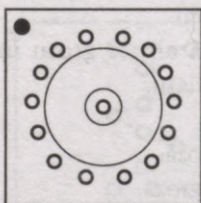


Nostāties 2 rindās – meitenes priekšā, zēni aizmugurē. Zēniem rokā smilšu maisiņi. Meitenes nosēžas, notupstas vai noguļas pie līnijas. Zēni pēc svilpes signāla met maisiņus laukumā. Meitenes pēc

plaukstas sasitiena skrien pēc maisiņiem, uzvar tā, kura salasījusi vairāk maisiņu. Tad dalībnieki mainās vietām.

Biedriskuma un iejūtības audzināšana.

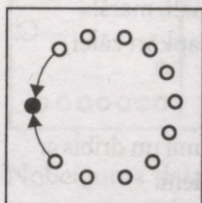
Rotaļa «Cietokšņa aizstāvēšana».



- «Vienā rindā stāties!»
 «Uz pirmo, otro skaitīt!»
 «Divās rindās stāties!»

Pirmie pagriežas pret otrajiem. Blakus stāvošie sadodas rokās, malējie sadodas rokās un atkāpjoties izveido apli. Rokas atlaiž. Viens no dalībniekiem paņem bumbu, ieiet apla vidū un sāk rotaļu.

Nobeiguma daļa.

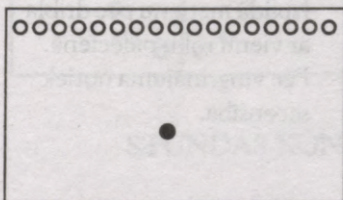


Dalībnieks, kas atrodas apļa vidū, pievienojas aplim. Nedaudz paretojoties, dalībnieki atguļas uz muguras, kājas pret centru. Skanot klusai, lēnai mūzikai, divas minūtes ķermeņa atslābināšanai. Pieceļoties sēdus, pārrunā stundas efektivitāti (kas patika, kas nepatika, kāpēc).

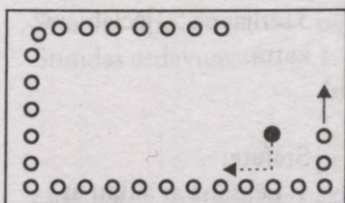
9. klase.

- 1. Mācīt metienu pēc dribla, palēcienā ar vienu roku grozā.
- 2. Attīstīt ātruma īpašības, koordināciju un kustību precizitāti.

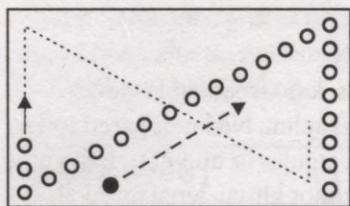
Ievada (sagatavotāja) daļa.



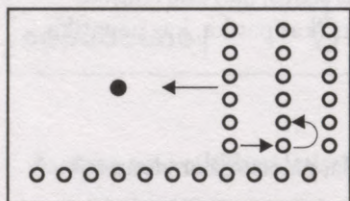
«Vienā rindā stāties!»
 «Līdzināties!»
 «Mierā!»
 «Grupās pa pieci skaitīt!»
 «Iegaumējiet savu skaitli!»
 «Uz la-bo!»
 «Pa kreisi apkārt zālei soļos, marš!»
 «Atstate 3 soļi!»



Vingrojumi kustībā ar bumbu.



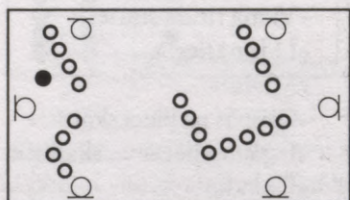
«Pa diagonāli, marš!»
 «Pa labi apkārt zālei, marš!»
 «Pa diagonāli, marš!»
 «Pa kreisi apkārt zālei,
 marš!»



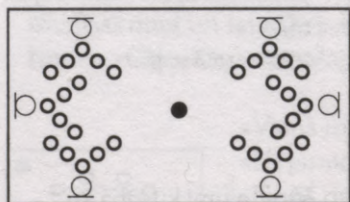
Vingrinājumi un dribls ar
 pagriezieniem.

«Soļos, marš!»
 «Kolonnās pa pieci uz
 kreiso, marš!»
 «Atstarpe un atstate - 2
 soļi» «Pirmie uz vietas!
 Klase, stāt!»

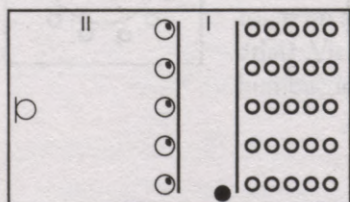
Galvenā daļa.



Katra grupa pie sava groza.
 Izpilda metienu pēc dribla
 ar vienu roku palēcienā.
 Pēc vingrinājuma notiek
 sacensība.



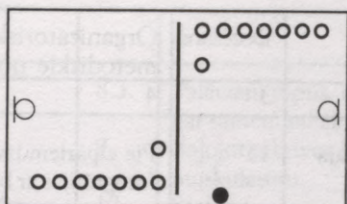
No katras grupas viens
 aiziet pēc auklīnām savai
 grupai.
 3 sērijas pa 50 lēcieniem
 katrā.



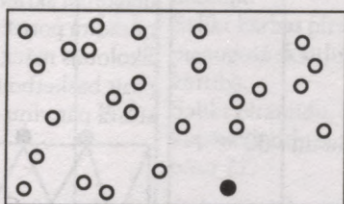
Stafete:

1. Lēkšana ar auklu uz priekšu.
2. Bumbas mešana grozā savienojumā ar driblu.

Grupas nostājas kolonnās pie starta līnijas.
 Sāk pēc svilpes signāla.

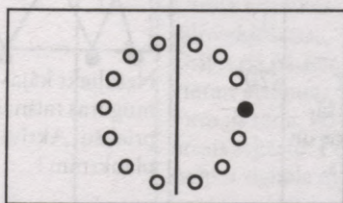


Nobeiguma daļa.



«Izklīst!»

Atbrīvojošie vingrojumi.

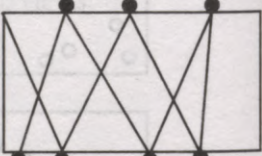


Nostāties ap centra apli.
Stundas rezumējums un
nākamās stundas vielas
izklāsts.

STUNDAS KONSPEKTA PIEMĒRI

7. klases sporta stundas (24 skolēni) konspekts (Nr. 61)

Stundas tips:	bāzes stunda.
Stundas uzdevums:	1. Pilnveidot zemo, vidējo, augsto driblu. 2. Attīstīt kustību precizitāti un perifēro redzi.
Līdzekļi:	skriešana, palēcieni ar uzdevumu, stafete, rotaļa.
Inventārs, mācību uzskates tehniskie līdzekļi:	25 basketbola bumbas, 24 kartona kārbas.
Autors:	
Konspektu pārbaudīja	<i>paraksts</i>

Pakārtotie uzdevumi		Stundas viela	Dozēšana	Organizatoriski metodiskie norādījumi
1		2	3	4
	I	Ievada sagatavotāja daļa.	15"	<p>Pie cipariem izvietotas fotogrāfijas ar basketbolistu portretiem. Skolotājs nosauc basketbolista uzvārdu. Bērni pa diagonāli skrien pie norādītā portreta. Skolotājs māca bērniem pazīt basketbolistus un stāsta par viņu darbību.</p>  <p>Nesaliek kājas ceļos. muguras taisnas, skats uz priekšu. Aktīvi strādāt ar plaukstām!</p> <p>Aktīva pēdu darbība, vēzieni ar saliektām rokām.</p> <p>Labot skolēnu stāju.</p>
	1.	Stāšanās, sasveicināšanās.		
Disciplinēt un aktivizēt klasi apzinīgai darbībai	2.	Stundas uzdevumu un satura izklāsts	30"	
	3.	Soļošana.	1'	
Funkcionāli sagatavot organismu stundas galvenajai daļai	4.	Skriešana, vēzējot taisnas kājas priekšā, vienlaicīgi savēlot un iztaisnojot pirkstus.	20"	
Iesildīt muskulatūru, veicināt savstarpējo muskuļu koordināciju	5.	Mazais atspēriensolis.	20"	
	6.	Galopa soļi ar labo plecu pa priekšu. Roku darbība: roku pirkstus savilkt dūrē, iztaisnot.	20"	
	7.	Galopa soļi ar kreiso plecu pa priekšu. Roku darbība: roku pirkstus savilkt dūrē, iztaisnot.	20"	
Attīstīt kāju muskulatūru	8.	Palēcieni.	20"	
	8.1.	Palēcieni uz labās kājas, izpildot aplūš, ar rokām uz priekšu.	20"	Izpildīt lēcienus maksimāli uz augšu, uz priekšu. Plaši vēzieni ar rokām! Sekot stājai!
Sagatavot galvenajai daļai plecu joslas muskulatūru	8.2.	Palēcieni uz kreisās kājas, izpildot aplūš, ar rokām atpakaļ.	20"	

1	2	3	4	
Attīstīt uzmanību, precizitāti	8.3.	Palēcieni tupus, rokas gar sāniem saliektas.	20"	
	9.	Soļojot atbrīvojot kāju muskulatūru.	20"	Pastiepjoties dziļa ieelpa, izelpa.
	10.	Stafetes.	10'30"	4 komandas, 6 cilvēki katrā, katram kārba, kārbu kārtību drikst mainīt.
	10.1.	Uzcelt piramīdas no kārbām.		
	10.2.	Salikt kārbas piramīdā pieaugošā skaitļū kārtībā.		-* - (1-6)
	10.3.	Salikt piramīdu, lai kopējā skaitļū summa būtu 21.		Kārbu kārtību drikst mainīt.
Attīstīt reakcijas ātrumu, perifēro redzi	II Galvenā daļa.		20'	
	11.	Dribļa tehnikas pilnveidošana. Dribls pa pāriem uz vietas, attālumš 2 m. Pirmais rāda, ko darīt, otrais atkārtō. Pēc svilpes signāla mainās lomām.	1'	Katram basketbola bumba. Driblēt ar atbrīvotū plaukstu, neskatīties uz bumbu, ievērot uzbrucēju stāju.
	12.	Dribls pa pāriem uz vietas. Pirmais driblējot mēģina izsist bumbu partnerim. Pēc svilpes signāla mainās lomām.	1'	Jāmēģina izsist bumbu ar roku, kura atrodas tuvāk pretiniekam brīdī, kad bumba nav saskarē ar driblētāja roku.
Attīstīt koncentrēšanās spējas, precizitāti	13.	Dribls pa visu zāli, mēģinot izsist bumbu pretiniekam, nosargājot savu.	2'30"	Uzbrucēja stāja. Neskatīties uz savu bumbu!
	14.	2 soda metieni katram	30"	
	15.	Dribls ar labo roku - pēc svilpes piespēle ar labo roku pret sienu, tverot atlecošo bumbu.	1'	
	16.	Dribls ar kreiso roku, pēc svilpes signāla piespēles ar kreiso roku pret sienu ar sekojošu bumbas tveršanu.	1'30" 1'30"	Saglabāt uzbrucēja stāju! Labā kāja priekšā, rokas stiept pretī, sagaidot bumbu.

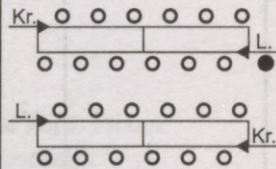
1		2	3	4
Attīstīt koordināciju, veiklību	17.	Zemais un augstais dribls, pēc svīlpes signāla piespēles pret sienu ar abām rokām no krūtīm ar sekojošu bumbas tveršanu.	1'30"	
Attīstīt koordināciju, saskaņotas kustības	18.	Nepārtraucot driblu, apsēties, piecelties. Pēc svīlpes signāla piespēles pret sienu ar abām rokām un bumbas tveršana, pirms tam sasitot plaukstu.	1'30"	Saglabāt uzbrucēja stāju! Sekot roku darbībai!
	19.	Nepārtraucot driblu, atkārtot skolotāja nosaukto skaitli.	30"	Neskatīties uz bumbu!
Attīstīt veiklību, koordināciju, ātrumu, precizitāti	20.	Piespēles un bumbas tveršana kustībā pa pāriem ar sekojošu metienu pa grozu pēc dribla.	4'	Nenostaigāt!
Attīstīt koncentrēšanās spējas	21.	2 soda metieni katram.	1'	Jāiemet bumba grozā!
Attīstīt koordināciju, veiklību, perifēro redzi	22.	Rotaļa ar bumbas izsišanu pretiniekam, nosargājot savu. Kam bumba tiek izsista, iziet no apļa un turpina driblēt ar vājāko roku.	2'30"	3 apli, 8 dalībnieki katrā. Jāturpina driblēt! Nosaka 3 uzvarētājus.
Attīstīt vēdera presi, lokanību	III 23.	Nobeiguma daļa. Stāju attīstošie vingrinājumi ar basketbola bumbām.	5' 1'	
	24.	"Pārsteigums" (sīku priekšmetu salasišana, kuri izkaisīti pa visu zāli).	1'30"	
Veicināt uzmanību, koncentrēšanos, nomierināt	25.	Uzmanības vingrinājums.	1'30"	Stāv zilē izretotā rindā un klusi vēro skolotāja norādītos punktus.
	26.	Stundas gaitas rezumējums un mājas uzdevumu izklāsts - vēlreiz pārrunā par basketbolistiem un viņu darbību.	1'	Mājās jāatkārto stājas vingrinājumi, kuri veikti stundā, bet bez bumbām.

6. klases sporta stundas (24 skolēni)
konspekts (Nr. 61)

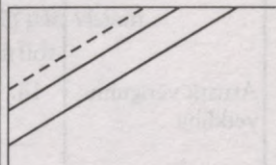
Stundas tips :	jaukts
Stundas uzdevumi:	1. Pilnveidot dzīvei nepieciešamās lietišķās iemaņas šķēršļu pārvarēšanā, izpildot tūrisma elementus: balķis ar margu, purvs ar kārtīm. Tarzāna lēciens, paralēlas virves, traverss, nogāze uz leju. 2. Pilnveidot ķermeņa muskulatūras spēku, pārvarot šķēršļus. 3. Attīstīt spēju orientēties telpā un uzmanību.
Līdzekļi:	tūrisma un orientēšanās elementi, VAV, rotaļa, uzmanības vingrinājumi.
Inventārs, mācību uzskates tehniskie līdzekļi:	8 vingrošanas soli, 2 vingrošanas aplī, vingrošanas siena, 4 lecamauklas, 3 tūrisma virves, 4 koka klucīši, 1 magnetofons, 27 papīra lapiņas.
Autors:	
Konspektu pārbaudīja:	<i>paraksts</i>

Pakārtotie uzdevumi		Stundas viela	Dozēšana	Organizatoriski metodiskie norādījumi	
1		2	3	4	
Disciplinēt un aktivizēt darbu stundā Aktivizēt skolēnu uzmanību un koncentrēšanās spējas stundas vielas apgūšanai	I	Ievada sagatavotāja daļa.	8'		
	1.	Stāšanās, sasveicināšanās.	30"	Paskaidrot un pamatot tūrisma šķēršļu joslas veikšanas praktisko nozīmi.	
	2.	Stundas uzdevumu un satura izklāsts.	30'		
	3.	Skrējiens ar uzdevumu – pēc viena svilpes signāla nostāties uz labās kājas, kreisā saliekta, pēc tam turpināt skrējienu; - pēc diviem svilpes signāliem pietuities un pēc tam turpināt skrējienu.	1'		
	Kontrolēt un precīzi labot kļūdas. Sagatavot funkcionālo programmu sistēmu un iesildīt muskuļus, veicināt kolektīvas darbības iemaņas	4.	Mājas uzdevumu kontrole.	30"	Klasi sadala 4 grupās atbilstoši 4 krāsu krekliņiem.
5.		Grupas atkārtoti mājas uzdevumus. Katra grupa attēlo sporta veidu: a) pirmās grupas mājas uzdevuma izpilde, b) otrās grupas mājas uzdevuma izpilde, c) trešās grupas mājas uzdevuma izpilde, d) ceturtās grupas mājas uzdevuma izpilde.	1'30"		
Sagatavot roku, kāju, vēdera, muguras muskuļu grupas šķēršļu joslas veikšanai		6.	II Galvenā daļa. S.st. - žākļstāja (šķērsām), sols starp kājām, rokas uz gurniem; 1-2 pietuities; 3-4 piecelties.	28 min 8x	Norādīt katras grupas atrašanās vietu. Kamēr viena grupa izpilda mājas uzdevumu, pārējās ir līdzjutējas. Nosacījums - nepaust emocijas skaļi. Mājas uzdevuma izpildes laikā skan mūzika. Mājas uzdevumi tiek vērtēti pa grupām.
		7.	S.st. - guļus uz muguras, kājas zem sola, rokas sakrustotas uz krūtīm, ķermeņa augšdaļas pacelšana.	15x	

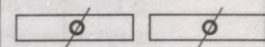
1	2	3	4
	8.	S.st. - guļus uz vēdera uz sola, rokas augšā. 1-2 atliekties; 3-4 s.st.	8x Atliecoties atcelt kājas no grīdas.
	9.	S.st. - balsts guļus atmuguriski, rokas uz sola. 1- saliekt rokas, labā kāja priekšā;	10x Paceļot kāja taisna. Rokas saliekt taisnā leņķī.
	10.	2- s.st., 3-4 tas pats ar kreiso kāju.	30'
	11.	S.st. - rokas uz gurniem, viena kāja atbalstīta pret solu, palēcieni gar sola iekšējo malu uz labās kājas, gar ārējo malu - uz kreisās kājas.	15'
	12.	Šķēršļu joslas veidošana (tūrisma elementu pārveidošana). "Balķis ar margu".	5x
	13.	"Purvs ar kārtīm". Pārvietojas no ciņa uz cini ar 2m garas kārts palīdzību. Izmanto vienu kārti.	5x
	14.	Ar griestos iekārtu virvi jāpārvar ar kritu iezīmēts grāvis - lielo virvi pievelk ar pievilcējvirvi.	5x
Attīstīt līdzsvara izjūtu un koordinācijas spēju Audzināt spēju pārvarēt nedrošību un prasmi pareizi piezēmēties Attīstīt koordināciju, līdzsvara izjūtu un pārvarēt bailu izjūtu	15.	"Paralēlās virves". Pārvietojas pa apakšējo virvi ar pielikšanas soļiem, ar rokām turoties pie augšējās virves.	5x



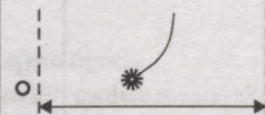
Enerģiski izpildīt.
Attīstīt līdzsvara izjūtu.



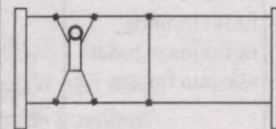
Balķa augstums ir 1m virs zemes.



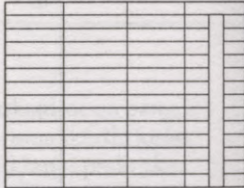
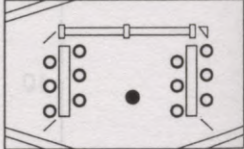
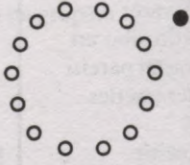
Pareizi likt kāju uz kārts.



Atsperties pirms pirmās un piezēmēties aiz otrās līnijas.



Apakšējā virve 1m no grīdas, augšējā apmēram bērnu augumā.

1	2	3	4
Attīstīt roku un kāju muskuļu spēku, koordināciju	<p>16. "Traverss, nogāze uz leju". No paralēlajām virvēm kāpj pa pakāpienveidā uzkarinātiem pievilkšanās stieņiem, ar rokām turoties pie spraišļiem. Sasniedzot slīpi novietotu solu, turoties pie virves, pa to nolaisties lejā.</p> <p>17. Pēc šķēršļu joslas veikšanas pārrunāt, kādi drošības pasākumi jāievēro un kā racionālāk veikt kustību, ja šādi šķēršļi jāpārvar dabā.</p>	3x	  <p>Pēc šķēršļu joslas veikšanas atgriezties pie vingrošanas soliēm un izpildīt mājās sagatavotos vingrojumus, līdz pienāk nākamā šķēršļu joslas veikšanas kārtā.</p>
Attīstīt vērīgumu, veiklību	<p>18. Orientēšanās pa sporta zāli. Atrast sporta zālē piespraustas lapiņas ar cipariem. Pie katras lapiņas ir flomāsters, ar kuru jāizdara atzīme uz savas lapiņas, kas tiek izdalītas iepriekš. Kurš pirmais sameklē visus kontrolpunktus, tas ir uzvarējis.</p>	4'	<p>Uz lapiņas uzrakstīt to ciparu, kuru atrod. Flomāsteru nolikt atpakaļ un neslēpt no citiem, neraut to citiem no rokām.</p>
Sagatavot darbam nākamajā stundā. Samazināt emocionālo slodzi un tuvināt funkcionālos rādītājus stundas sākuma fonam	<p>III Nobeiguma daļa.</p> <p>19. Rotaļa "Apļa iegriešana". Skolotājs stāv vidū un iegriež vingrošanas apli. Bērni stāv apkārt ar muguru pret skolotāju. Kad izdzird apļa nokrišanu, pagriežas pret skolotāju un notupstas. Vērtē, kurš skolēns visprecīzāk to izpilda.</p> <p>20. Mājas uzdevuma novērtēšana.</p> <p>21. Atsveicināšanās.</p>	<p>4' 2'</p> <p>1'30"</p>	

VINGRINĀJUMI ROKU MUSKULATŪRAI

Vingrinājumi pirkstu muskulatūras nostiprināšanai (ietver sevī dažādas pirkstu kustības).



1. Pirksti savilkti dūrē. Rādītājpirksts izstiepts. Ar rādītājpirkstu izpilda apļošanas kustības pa labi un pa kreisi. Tāpat šo vingrinājumu izpilda, izstiepjot jebkuru citu kā labās, tā kreisās rokas pirkstu.



2. Plaukstas izvērstas uz āru kopā. Pirksti sakrustoti. Supinācija, pronācija.



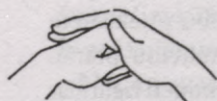
3. Plaukstas nedaudz saliekta. Īkšķis pie mazā pirkstiņa. Īkšķis slid pāri visiem pirkstiem, sākot no mazā līdz rādītājpirkstam.



4. Plaukstas kopā savienotas tā, lai saskaras pretējo pirkstu spilventiņi. Plaukstas sagriež šķērsām vienu otrai un nofiksē stāvokli, stipri piespiežot ar pirkstiem.



5. Ar īkšķi pret visiem pirkstiem izpilda knipjveida kustības uz priekšu un atpakaļ. To pašu var izpildīt pa kādu mazu bumbiņu vai klucīti.



6. Viena plauksta savilkta dūrē. Otra plauksta pārlikta šķērseniski pāri un ar to izpilda masējošas apļveida kustības.



7. Plaukstas novietotas tā, lai pirksti veidotu apmēram 75 grādu leņķi. Secīgi pretī liec taisnu pirkstu pārus.



8. Pirkstu saliekšana un iztaisnošana, nesaliecot delnu.



9. Roku delnu virspuses savienotas, pirksti uz leju. Pakāpeniski pirkstus liecot dūrē, ceļ pirkstu galus augšā, līdz plaukstas savienotas kopā. Tas pats atpakaļ.

FIZISKO AKTIVITĀŠU NEPIECIEŠAMĪBA VIDUSSKOLĒNIEM

Katram pedagogam jāprot atbildēt uz jautājumiem - «Kas, kam, kur, kad un kā jā māca?»

Sporta skolotājs vidusskolā strādā skolas pedagoģiskajā kolektīvā un sava mācību priekšmeta ietvaros īsteno uzdevumus.

FIZISKĀS AUDZINĀŠANAS METODIKA VIDUSSKOLĀ

Tikai tad, kad sporta pedagogi sapratīs, ka viņu vienīgais uzdevums nav sagatavot komandu un izcīnīt uzvaru lielāka vai mazāka mēroga sacensībās, bet kopā ar citiem skolotājiem sekmēt priecīga, vesela un zinātkāra jaunieša veidošanas procesu vidusskolā, būs attaisnots sporta kā mācību priekšmeta mērķis, saturs un nepieciešamība kopīgajā mācību plānā. Izglītības sistēmas vispārējie uzdevumi ir ieprogrammēti izglītības likumā, un tie veido šādu atziņu kopumu:

- veidot vērtību sistēmu, kas nodrošina solidaritāti,

kompromisu veidošanu starp cilvēkiem un demokrātiskas, atklātas sabiedrības eksistenci. Te viens no pamatprincipiem ir – mērķis neattaisno līdzekļus, bet tikai norāda kustības virzienu, pats veidojoties līdzekļu izmantošanas procesā;

- atzīstot katras personas tiesības pieņemt lēmumu neatkarīgi no valsts un sabiedrības, nodrošināt katram iespēju iekļauties izvēlētajā, reāli pieejamajā kultūras sistēmā atbilstoši savai rīcībspējai un ņemot vērā vecāku, aizbildņu u.c. lēmumus;
- pieļaujot uzskatu daudzveidību, atbalstīt vienotas pasaules ainas veidošanu izvēlētajās kultūras sistēmas ietvaros un nodrošināt ar nepieciešamo informāciju un palīdzību;
- nodrošināt katram iespēju iegūt visu nepieciešamo informāciju un praktisko palīdzību jebkuras profesijas apgūšanai jebkurā vecumā;
- saskaņot izglītības un zinātnes sistēmu ar tautsaimniecības vajadzībām;
- nodrošināt katram iespēju apgūt vajadzīgās iemaņas un nodrošināt pieeju visas atbildīgai un brīvai rīcībai nepieciešamās informācijas iegūšanai.

No teiktā var secināt, ka izglītošanas pamatuzdevums ir brīva, rīcībspējīga personība demokrātiskas sabiedrības apstākļos. Sporta aktivitātes nevaram pētīt, neskatot tās kopsakarībā ar skolēna personību. Par to, kāpēc šajā vecumā tik liela nozīme ir sporta aktivitātēm, raksta dažādi autori.

Larss Magnuss Engastroma raksta (1992): «Tāpēc šī perioda laikā ir ļoti svarīgi, lai vecāki, treneri un citi pieaugušie sniegtu skaidrus personīgos vērtējumus. Jauniešiem ir vieglāk attīstīties vidē, kurā apkārtējo reakcijas ir skaidras un konkrētas, nekā vidē, kurā nav iespējams dzirdēt kādus iebildumus. Jauniešu personības attīstībai nepalīdz miglas plīvura pārvilkšana pār jauniešiem svarīgām lietām un, baidoties no konfliktiem, izvairīšanās no skaidrām atbildēm uz būtiskiem jautājumiem.»

Neraugoties uz to, ka jaunieši tagad seksuāli attīstās agrāk, pieaugušā līmenis sociālā brieduma jomā tiek sasniegts vēlāk. Nav gandrīz neviena 16 - gadīga, iespējams, arī ne pārāk daudz

18 - gadīgo, kas, sasnieguši pilngadības vecumu, sevi uzskatītu par pieaugušu. Sociālā un bioloģiskā brieduma plaša mūsu sabiedrībā ir palielinājusies. Jauniešus neuzskata par pilntiesīgiem, un bieži vien viņiem nav reālas ietekmes savā dzīvē. Tā vietā viņu uzdevums ir «būt jaunietim».

Šajā periodā jaunieši tiek pakļauti arī ļoti spēcīgam komerciālam spiedienam. Viņu patēriņš, neko neražojot, nav izdevīgs pārējiem. Tāpēc sporta kustībai ir ļoti liela un aizvien pieaugoša nozīme, piedāvājot jauniešiem atbildīgus un attīstošus uzdevumus. Ne mazākā mērā tas attiecas uz dažādu veidu vadītāju un funkcionāru uzdevumiem.

Jauniešu vecumā liela ietekme ir draugiem. Draugu uzvedība un normas kļūst par noteicošajām personīgajos jautājumos. Draugu vidū tiek iegūta sava identitāte. Bailes palikt ārpusē ietekmē uzvedību un paradumus, apģērbu, frizūru utt., kā arī dzīves stilu. Šajā periodā, tāpat kā smēķēšanas un alkohola paradumi, var veidoties un nostiprināties arī sporta paradumi.

Autori **K. Balsevičs** (1988), **I. Artāševskis** (1989), **G. Rihs** (1990) un citi pamato, ka vecāko klašu skolēniem (15 - 18 gadi) strauji pilnveidojas fiziskā kondīcija. Īpaši strauji pieaug spēka rādītāji, izturība, dažādas izturības izpausmes formas - ātrspēka izturība, anaerobā izturība, statiskā izturība un citas. Pilnībā jauniešu vecumā ir izveidojusies un nostiprinājusies kustību analizatora darbība.

Vienlaikus jauniešos mainās attieksme pret apkārtējās vides norisēm un motivācija - kāpēc man nepieciešamas un vai man vispār ir vajadzīgas fiziskās aktivitātes skolas sporta stundās un ārpus tām. Sporta skolotājam šīs motivācijas pamatā jāieliek atziņa, ka sports ir veselības nostiprināšanas, zināšanu iegūšanas un fiziskās sagatavotības līdzeklis turpmākām ilgstošām slodzēm, kas nepieciešamas jebkurā profesionālā darbībā pēc skolas beigšanas.

Centrālās nervu sistēmas stabilizēšanās jauniešu vecumā sekmē galvas smadzeņu analītisko un integrācijas procesu pilnveidošanos. Jaunieši spēj analizēt apkārt notiekošos procesus, tai skaitā sporta stundas, integrēt tos ar atziņām un zināšanām, kas iegūtas citos mācību priekšmetos, un uz to bāzes izvirzīt sev personīgi sociāli nozīmīgus mērķus. Tomēr šīnī vecumā saglabājas

zināma nesabalansētība starp ierosas un aiztures procesiem, tāpēc skolotājam savu prasību un attieksmju izvēlē pret vidusskolēnu jābūt pietiekami līdzsvarotam.

Strauji pilnveidojoties otrajai signālsistēmai, būtiski mainās vidusskolēna psihiskā sfēra. Vidusskolēniem galvenās personības iezīmes ir stabilizējušās, viņi gatavi veikt darbības un dažādus radošus uzdevumus. Tāpēc sporta stundas nevar veidot līdzīgi pamatskolas stundām. Vidusskolēni ir pietiekami kritiski gan pret sevi, gan pret pedagogu. Ja uzdevumi stundā ir formāli un skolēns sporta stundā neizjūt personīgi sev sociāli nozīmīgu mērķi, viņš vienkārši ignorē šīs stundas. Skolotājs, kurš vidusskolēniem spēj pierādīt un demonstrēt ķermeņa fiziskā skaistuma pilnību un harmoniju, attaisno savu sūtību un sava mācību priekšmeta vietu skolas mācību plānā.

Pamatojoties uz indivīda fizisko spēju un motorās attīstības likumsakarībām, būtiskākie dažādu fizisko aktivitāšu uzdevumi vidusskolā ir pilnveidot dažādu sporta veidu motorās darbības:

- attīstīt un pilnveidot visa veida spēka izpausmes;
- paaugstināt un uzturēt pastāvīgā formā izturības izpausmes;
- pilnveidot veiklību, lokanību un ātruma īpašības līdz līmenim, kurš spēj nodrošināt kustību prasmju un iemaņu izpildi vidusskolas standartā paredzētos veidos;
- katram vidusskolēnam ir vēlams nodarboties ar kādu sporta veidu.

Fiziskā aktivitāte 1,5-2 stundas katru dienu spēj nodrošināt nepieciešamo fiziskās aktivitātes apjomu, kas nepieciešams visu organisma sistēmu un funkciju pilnvērtīgai darbībai. Vidusskolēniem būtiski ir iegūt zināšanas šādās jomās:

- fizisko vingrinājumu saturs, apjoms, secības teorētiskie pamati;
- dažādu kustību biomehāniskais pamatojums;
- fizisko īpašību attīstīšanas un norūdišanās medicīniski bioloģiskais pamatojums;
- komunikatīvo spēju veidošanās sporta nodarbību ietvaros;
- zināt sava organisma fiziskās un funkcionālās sagatavotības vērtēšanas testus un spēt tos izpildīt atbilstoši vecumam;

- zināt 100 - 200 dažādus vingrinājumus kustību prasmju un iemaņu un fizisko īpašību attīstīšanai;
- mācīt izmantot un sistemātiski lietot trenāžierus;
- zināt, kā novērst kaitīgos ieradumus.

FIZISKĀS AUDZINĀŠANAS STANDARTS VIDUSSKOLĀ

Latvijas Republikas Izglītības likumā un Latvijas izglītības koncepcijas projektā uzsvērts, ka izglītība ir mērķtiecīgs personības attīstības process (*izglītošanās un izglītošana*) un rezultāts (*cilvēka garīgā un garīgi fiziskā kvalitāte - izglītība*).

Izglītības mērķis ir radīt ikvienam cilvēkam iespējas veidoties par garīgi un fiziski attīstītu, brīvu un atbildīgu radošu kultūras personību.

Izglītībai kā procesam un kā rezultātam ir noteikta kvalitāte. Izglītības kā procesa kvalitāte ir atkarīga no vairāk vai mazāk veiksmīgas *izglītības iestādes* un tajā strādājošo *izglītotāju* darbības. Izglītības kā rezultāta kvalitāte ir saistīta ar piedāvāto izglītības saturu un tā apguves līmeni. Latvijā pastāv *valsts noteiktu izglītības standartu* un vadlīniju sistēma. Normatīvajos dokumentos ir formulēti atsevišķu mācību priekšmetu apguves mērķi, apgūstamais mācību saturs, zināšanas, prasmes un iemaņas, kas raksturo attiecīgā mācību priekšmeta apguves optimālo līmeni, zināšanu un prasmju pārbaudes formas un tehnoloģiju (Izglītības kvalitātes vērtēšana, 1995). Vidējās izglītības standarta priekšvārdā ir rakstīts:

«Vidējās izglītības standarts fiziskajā audzināšanā ir reglamentējošs dokuments, kas nosaka priekšmeta mācīšanas mērķus un uzdevumus, saturu, sasniedzamo gala rezultātu – zināšanas, prasmes, iemaņas, kā arī pārbaudes formas un tehnoloģiju.»

Katra skola atkarībā no skolēnu interesēm, skolas apstākļiem un skolotāja sagatavotības izvēlas vismaz sešus no piedāvātajiem sporta veidiem.

Vidējās izglītības standartu fiziskajā audzināšanā sāka ieviest no 1994./95. mācību gada, bet tā prasības pilnībā stājās spēkā 1995./96. mācību gadā.

Standarta īstenošanas kvalitāti nosaka skolotāja pedagoģiskā sagatavotība un radošais darbs. Sporta skolotājam jāizprot, ka visi pedagoģiskie uzdevumi stundā jārisina kompleksi un jānodrošina sporta vienotība ar intelektuālo, tikumisko, estētisko un darbaudzināšanu, kas nepieciešama audzēkņu vispusīgai un harmoniskai izaugsmei. Pedagogam jāizprot, ka izglītojošie uzdevumi ir teorētisko zināšanu apgūšana par fizisko vingrinājumu ietekmi uz organismu, par fizisko aktivitāšu fizioloģiskiem un higiēniskiem pamatiem, intelektuālo spēju attīstīšana un dzīvei nepieciešamo kustību prasmju un iemaņu veidošana.

Pie veselību veicinošiem uzdevumiem pieder organisma norūdišana, harmoniska ķermeņa formu attīstīšana, higiēnisko iemaņu veidošana, darbaspēju un radošās aktivitātes nodrošināšana.

Audzināšanas uzdevumu pamatā ir vienlaicīga fizisko īpašību attīstīšanas, gribas, morālo, estētisko un intelektuālo jūtu veidošana.

Vidusskolas standartā ietvertas šādas konkrētas teorētisko zināšanu prasības, prasmes un iemaņas. Jāzina:

- fizisko vingrinājumu ietekme uz cilvēka organismu;
- vispārattīstošie vingrojumi un to kompleksa sastādīšanas noteikumi;
- vispārēja iesildīšanās;
- personīgā higiēna un norūdišanās;
- drošības tehnika un pirmās palīdzības sniegšana sporta nodarbībās;
- antīkās un mūsdienu olimpiskās spēles un to norises;
- Latvijas sportistu starti olimpiskajās spēlēs;
- izvēlēto sporta veidu tradīcijas Latvijā;
- izvēlēto sporta veidu sacensību noteikumi;
- sporta pasākumu plānošana, rīkošana, novērtēšana.

Prasmes un iemaņas.

Jāprot:

- aprakstīt kustību rotaļu vai nestandarta spēļu norisi;
- iemācīt novadīt kustību rotaļu;
- partnerim iemācīt atsevišķu sporta veidu vienkāršākos elementus.

No praktiskajiem veidiem vidusskolā apgūst šādas sporta spēles, kurās jāzina:

- speciālā iesildīšanās;
- uzbrukuma un aizsardzības pamati;
- jāprot tiesāt un rakstīt protokolu;
- jāprot izpildīt mācību spēli.

Volejbols.

Jāprot izpildīt:

- serves uzņemšanu;
- vairāku dalībnieku grupā augšējās, apakšējās piespēles ar dažādu trajektoriju un attālumu;
- priekšējo gremdi;
- vienu vai divu spēlētāju bloku.

Basketbols.

Jāprot izpildīt:

- bumbas piespēles un driblu apgrūtinošos apstākļos;
- soda metienu;
- tālo metienu;
- metienu ar abām rokām un vienu roku palēcienā.

Handbols.

Jāzina vārtsarga darbība vārtos, 6 m zonā un laukumā.

Jāprot izpildīt:

- balsta metienus lēcienā no 6 m un 9 m līnijām;
- maldinošas kustības pa labi un pa kreisi ar pagriezieni;
- pēc šķēršļu apvadišanas bumbas piespēli un tveršanu kustībā un metienu vārtos;
- ātro uzbrukumu;
- 7 m soda metienu.

Futbols.

Jāprot izpildīt:

- bumbas žonglēšanu ar kāju, ceļgalu, galvu;
- dažāda veida piespēles un bumbas apturēšanu;
- bumbas vadīšanu un piespēli partnerim un sitienu vārtos («sieniņa»);
- sitienu vārtos no dažādam vietām ārpus soda laukuma.

Vidusskolā skolēni apgūst arī vielu vieglatlētikā.

Vieglatlētika.

Vieglatlētikas disciplīnu elementu pamati apgūti jau pamatskolā. Šajā mācību posmā jāpilnveido iegūtās prasmes.

Jāvar:

- noskriet 2 000 m jauniešiem;
- noskriet 3 000 m jauniešiem.

Vingrošana.

Vingrošanas pamatelementi apgūti pamatskolā. Šajā mācību posmā skolēniem pašiem no zināmiem elementiem jāveido kombinācijas, īpašu uzmanību veltot akrobātikai, atbalsta lēcieniem, dažādiem lēkšanas un rāpšanās veidiem un šķēršļu joslas pārvarēšanai. Zēniem jāpilnveido speciālo spēka vingrinājumu izpilde uz stieņa un līdztekās.

Slēpošana.

Jāzina un jāprot apstrādāt un sagatavot slēpes.

Jāprot izpildīt:

- pārejas no vienlaikus soļiem uz pārmaiņus soļiem un otrādi mainīgā reljefā;
- kāpumu pārvarēšana, izmantojot slidošos soļus, skrejošos soļus atkarībā no kāpuma slīpuma, sliedes stāvokļa, sniega struktūras;
- pagriezienu, slēpes pārcilājot, bremsēšanu «pusarklā», pagriezienus uz paralēlām slēpēm;
- bremsēšanu ar sānisko slidēšanu (zēniem).

Jāvar:

- noslēpot 3 km distanci - meitenēm;
- noslēpot 5 km distanci - zēniem.

Paš aizsardzības paņēmieni.

Jāzina:

- speciālā iesildīšanās;
- cīkstoņa personīgā higiēna un paškontrolē.

Jāprot izpildīt:

- cīņas elementus- stājas, pārvietošanos, satvērienus;
- atbrīvošanās paņēmienus, metienus;
- paš aizsardzības elementus.

Jāvar izpildīt aizsardzības un atbildes darbības:

- ja satverts apģērbs;
- ja satverta roka vai rokas;
- ja satverts viduklis;
- ja satverts no aizmugures;
- ja uzbrūk ar priekšmetiem (nazi, nūju u. c.);
- ja uzbrūk bez priekšmetiem;
- ja žņaudz.

Orientēšanās sports.

Jāzina:

- orientēšanās sporta jēdziens;
- orientēšanās sacensību veidi (pavēles, izvēles, apzīmētā distance, orientēšanās stafete);
- kompasu uzbūve, tā detaļu nozīme orientējoties;
- kompasu pareiza uzglabāšana un «nešana» sacensībās;
- dabas aizsardzības noteikumi;
- Latvijā lietojamās sporta karšu topogrāfijas zīmes;
- ceļa izvēles principi.

Jāizprot:

- kartes mērogs, tā būtība, nepieciešamība;
- jēdziens «kontrolpunktu lēģenda»;
- jēdzieni «starporientieris», «bremzējošais orientieris», «atslēgas orientieris», «izklīdējošais orientieris»;
- atšķirības starp linijveida, laukumveida un punktveida orientieriem.

Jāprot:

- rīkoties ar kompasu dabā;
- lasīt reljefu kartē un apvidū un orientēties pēc tā;
- lietot distancē ceļa izvēles principus (precizitātes etaps, īsais etaps, garais etaps);
- lietot distancē zināmos orientierus;
- orientējoties izmantot «kontrolpunktu lēģendas»;
- tiesāt orientēšanās sacensības.

Jāvar:

- patstāvīgi veikt 3-4 km distanci sacensībās ar 5-8 kontrolpunktiem.

Tūrisms.

Jāzina:

- tūrisma veidi;
- nepieciešamais grupas un personīgais inventārs (jebkurā tūrisma veidā);
- pārtikas produktu saiņošanas, glabāšanas un pārvietošanas īpatnības;
- kā pareizi izvēlēties atpūtas un nakšņošanas vietas;
- kā noteikt debespuses bez kompasa palīdzības;
- dabas aizsardzības noteikumi.

Jāprot:

- ar kompasa palīdzību noteikt ceļa virzienu (orientēties ar kompasu);
- lasīt karti;
- izvēlēties un sastādīt pārgājienu maršrutu;
- aprēķināt ceļojuma izmaksas;
- racionāli izplānot un aprēķināt nepieciešamo produktu daudzumu ēdiena gatavošanai;
- pareizi salikt nepieciešamās lietas mugursomā;
- sasiet krūšu apsēju un mezglus;
- transportēt ievainoto (cietušo);
- tiesāt tūrisma sacensības.

Jāvar:

- vienam uzcelt un nojaukt telti (vējā, lietū, sniegā, slīpā nogāzē, akmeņainā vietā u.c.);
- izveidot ugunsroku ēdiena gatavošanai;
- pārvietoties purvainā vietā, izmantojot ciņus, kārtiņas;
- pārļaut pār gravu balķi, nostiprināt to, ja nepieciešams, uzlikt palīgvirvi un pāriet pār gravu;
- uzlikt un noņemt virvi no nogāzes;
- uzkāpt un nokāpt pa dažāda veida nogāzēm, izmantojot virvi;
- veikt daudzdienu pārgājienu.

Dejošana un ritmika.

Jāzina:

- sievietes organisma morfoloģiskās un funkcionālās īpatnības un fizisko vingrojumu ietekme;

- vingrojumu kompleksa sastādīšanas princips ritmiskajā vingrošanā.

Jāizprot muzikālā skaņdarba taktsmērs, ritms, temps.

Jāprot:

- klasiskās dejas (valsis, angļu valsis, fokstrots, polonēze);
- veidot deju kompozīcijas;
- ar ķermeni parādīt vienu vai otru parādību bez mūzikas pavadijuma un arī kopā ar mūziku;
- sastādīt vairākus vingrojumu kompleksus ritmiskajai vingrošanai.

Jāvar novadīt ritmiskās vingrošanas nodarbību.

Atlētiskā vingrošana.

Jāzina:

- atlētiskās vingrošanas ietekme uz cilvēka organismu;
- priekšnosacījumi, kas jāievēro, nodarbojoties ar atlētisko vingrošanu gados jauniem un veciem cilvēkiem;
- bāzes vingrojumi katrai muskuļu grupai;
- priekšnosacījumi muskuļu masas treniņam.

Jāprot:

- sastādīt un izpildīt vingrojuma kompleksu iesācējiem;
- izpildīt bāzes vingrojumus katrai muskuļu grupai;
- nosaukt un parādīt 5 vingrojumus katrai muskuļu grupai.

KĀ IZVĒLĒTIES STUNDU UZDEVUMUS

Mācību stundu un sporta nodarbību mērķis ir attīstīt vispusīgi sabalansētu, harmonisku personību.

Izglītojošie uzdevumi.

- Pilnveidot skolēnu fizisko sagatavotību.
- Mācīt pilnveidot izvēlēto sporta veidu atsevišķu elementu izpildes tehniku.
- Pilnveidot skolēnu spēju analizēt savu un citu skolēnu sniegumu, redzēt un palīdzēt novērst kļūdas.
- Paplašināt skolēnu zināšanas par patstāvīgu nodarbību metodiku, veselīgu dzīvesveidu.

- Sekmēt skolēnu līdzdalību sporta pasākumu plānošanā, vadīšanā, vērtēšanā. Mācīt sadarboties ar citu skolu, pilsētu, valstu, sporta klubu biedriem.
- Rosināt skolēnus izdomāt savas spēles un rotaļas un to noteikumus, uzņemties ne tikai dalībnieka, bet arī skolotāja, spēles vadītāja, tiesneša lomu. Tāpat pašiem izteikt atzinību par rīcību un lemt soda mēru par nepiedienīgu izturēšanos un uzņemties par to atbildību.

Eiropas Padomes ministru komiteja 1992. gada 24. septembrī ir pieņēmusi «Sporta ētikas kodeksu». Tas balstās uz godīgas spēles principu, kam vienmēr un visur jābūt par galveno sportā.

Godīga spēle – tas ir daudz vairāk nekā vienkārša likumu ievērošana. Tā ietver sevī savstarpēju cieņu, sportiskā gara un draudzības jēdzienus. Tā nav tikai uzvedība, tas ir domāšanas veids. Tā ir cīņa pret nelikumību, pret dopinga lietošanu, pret fizisku un morālu rupjību, pret nevienlīdzīgu cīņu.

Godprātība sportā, godīga spēle dara labu visiem - sportistam, katram cilvēkam, organizācijām un visai sabiedrībai kopumā. Mūsu pienākums ir veicināt šādu sportisku garu.

Godīga spēle – uzvaras ķīla.

Ievērojot vidusskolēnu vecuma īpatnības, skolotājam jāprot formulēt savai un skolēnu darbībai konkrētus uzdevumus, jo tie ļauj mērķtiecīgi vadīt mācību procesu un paredzēt konkrētu darbības rezultātu.

Lai mācīšana stundā būtu kvalitatīva, galvenie uzdevumi jākonkretizē ar pakārtoto uzdevumu palīdzību.

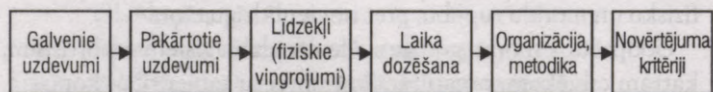
Izvēloties pakārtotos uzdevumus, jāzina apmācāmo kustību tehnikas pamati un detaļas, mācību posmi, fizisko īpašību attīstības likumsakarības un iespējamo intelektuālo, higiēnisko un audzinošo uzdevumu konkretizācija. Piemēram, galvenais stundas uzdevums - mācīt žākļa lēcieni pāri āzim. Pakārtotie uzdevumi:

- radīt priekšstatu par mācāmo kustību kopumā;
- mācīt un pilnveidot ieskrējieni;
- radīt priekšstatu par aktīvu atgrūšanos ar kājām;

- mācīt precīzu atspērienu ar abām kājām no tiltiņa;
- koncentrēt uzmanību enerģiskam roku atgrūdienu no āža;
- mācīt stabilu piezemēšanos;
- audzināt precizitāti, apņēmību un drosmi, izpildot lēcieni;
- sniegt zināšanas par palīdzību un aizsardzību, izpildot žākļa lēcieni pāri āzim.

Pakārtotos uzdevumus izvēlas, stingri ievērojot didaktikas principus.

Pēc pakārtoto uzdevumu noteikšanas jāizvēlas vingrojumi, ar kuru palīdzību iespējama mērķtiecīga uzdevumu apgūšana. Jānosaka vingrojuma izpildei nepieciešamais laiks un dozējums, organizatoriskie, metodiskie norādījumi, jāizvirza konkrēti kritēriji galveno uzdevumu izpildes vērtējumam. Galvenā uzdevuma izpildes procesa algoritms būtu šāds:



Jebkuros nodarbību apstākļos, vadoties no stundas uzdevuma, jāizvēlas arī tādi mācību darba organizācijas veidi, lai mācības un audzināšana nodrošinātu skolēnu patstāvīgu darbu.

Stundas uzdevumu veikšanā jāiesaista skolēnu aktīvs, veicinot dialogu ar skolotāju.

Katrai stundai jāatbilst šādām prasībām:

- skaidrs stundas galveno un pakārtoto uzdevumu formulējums, kuru realizē vienā vai vairākās stundās;
- pareiza metodiskā struktūra;
- atbilstība audzēkņu vecumam, dzimumam un fiziskajai sagatavotībai;
- mācību vielas cieša saistība ar iepriekšējās un nākamās stundas vielu;
- intereses veicināšana par sportu, aktīvas darbības rosināšana.

Viens no svarīgākajiem ir sporta stundas struktūras jautājums, kas savukārt atkarīgs no uzdevuma izvēles, ko nosaka stundas

viela. Jāizplāno tās pakāpeniska apgūšana, līdzekļi un metodika.

Stundas gaitā skolēniem pakāpeniski pieaug fiziskā un emocionālā slodze, pēc tam darba spējas svārstās zināmā paaugstinātā līmenī, stundas nobeigumā tās atgriežas sākuma stāvoklī.

Pamatojoties uz to, katras stundas struktūrā nosacīti izšķir trīs daļas. Katrai stundai, neatkarīgi no tās uzdevumiem, no sākuma līdz beigām jābūt saliedētai, vienotai. Visiem uzdevumiem (galvenajiem un pakārtotajiem) un stundas saturam jābūt visciešākajā savstarpējā saistībā.

Stundas struktūras 3 daļas.

Pirmā - ievada sagatavotāja daļa - sākas ar nostāšanos un stundas uzdevumu paskaidrojumu. Pastiprinātu uzmanību velta ierindas mācībai, stājai, komandu precīzai izpildei, kvalitatīvai vispārattīstošo vingrojumu (VAV) izpildei. Zinātniskie pētījumi liecina, ka VAV izpilde ir svarīga pat pirms viegla skrējiena. To pārdomāta lietošana pirmajā stundas daļā palīdz organismam ātrāk piemēroties lielākām slodzēm stundas otrajā daļā. VAV kompleksam jāietver spēka, lokanības, visu muskuļu grupu atbrīvošanas vingrojumi. Vingrojumi dažādām muskuļu grupām atkarīgi no otrās stundas daļas vingrojumu struktūras.

Ieteicams sākt ar tām muskuļu grupām, uz kurām nebalstīsies galvenā slodze stundas otrajā daļā. Lai panāktu iedarbības dažādību uz organismu, jāizmanto vingrojumi ar priekšmetiem, uz vingrošanas sola vai sienas, tāpat stafetes un spēles, dejas soļi un to kombinācijas. Katrā stundā nepieciešams īss paskaidrojums par vingrojumu labvēlīgo ietekmi uz organismu, par to kvalitatīva izpildījuma nozīmi.

Pirmās daļas optimālais ilgums (atkarībā no nodarbību satura) vidēji 8-12-15 minūtes.

Galvenajā stundas daļā turpina risināt stundas uzdevumus. Nepieciešams savlaicīgi pārdomāt stundas organizāciju un mācību metodes, sagatavot inventāru, iespējamus tehniskos līdzekļus. Apgūstot vingrojumu veidus, stingri jāievēro metodiskā secība. Vingrojumi, kas saistīti ar precizitāti, koordināciju, veiklību un ātrumu, jāplāno stundas galvenās daļas sākumā, bet vingrojumi spēka un izturības attīstībai - stundas otrās daļas beigās.

Trešajā daļā - stundas nobeiguma daļā - nepieciešams mazināt fizisko un emocionālo slodzi, īsi, konkrēti paziņot stundas rezumējumu, uzdot mājas uzdevumus, paskaidrojot to nozīmi un apgūšanas metodiku, pārbaudīt iepriekšējo uzdevumu izpildi.

IETEICAMIE SPORTA STUNDU UZDEVUMI

(izveidoti pēc LSPA sporta pedagogu ieteikumiem, tie pārsniedz standarta prasības)

Mācīt



10. klase.

1. Mācīt skriešanu ar 3 soļiem pa loku atspēriena darbības apgūšanai augstlēcšanā, Fosberija flops.
2. Mācīt pretstafetes ar kociņa nodošanu un saņemšanu.
3. Mācīt skriešanu no kalna un pret kalnu - roku darbību un ķermeņa noliekuma saglabāšanu.
4. Mācīt tāllēcšanu «atliecoties» no 8 - 12 soļu gara ieskrējiena.
5. Mācīt 2 kg pildbumbas pārņemšanu 5 x 15 m skrējienā (skriešanas uzsākšana, bremsēšana).
6. Mācīt lodes grūšanu no vietas.
7. Mācīt lodes grūšanu palēcienā.
8. Mācīt bumbiņas mešanu sektorā. Izmetiena vieta pirms sektora, līdzsvara saglabāšana.
9. Mācīt 20 m skrējieni gaitā.
10. Mācīt «riteni».
11. Mācīt garo kūleni.
12. Mācīt akrobātisko kombināciju no iepriekš apgūtiem elementiem (pēc izvēles).
13. Mācīt viennosaukuma griezienu par 360° (vēziena kājas stāvokļa brīva izvēle) mākslas vingrošanā.
14. Mācīt kombinētos lēcienus (āzis - zirgs - paklāju kaudze un citi paaugstinājumi).
15. Mācīt bumbas tveršanu apgrūtinātos apstākļos basketbolā.
16. Mācīt tālo piespēli basketbolā.
17. Mācīt divu spēlētāju bloku volejbolā.
18. Mācīt augšējo piespēli kritienā uz muguras volejbolā.
19. Mācīt dažādas piespēles futbolā.
20. Mācīt ēnu metienu futbolā.

10. klase.

1. Pilnveidot «auta» metienu ar 1, 2 kg pildbumbu pēc 1-2-3 solu piegājiena no soļa stājas, paralēlām kājām un pusprietupiena.
2. Pilnveidot lidojuma fāzi tāllēkšanā «atliecoties», izpildot vingrinājumu no paaugstinājuma.
3. Pilnveidot palēcienu (labās kājas darbību) lodes grūšanā ar vieglo lodi.
4. Pilnveidot skrējieni ar pretestību (partneris vai priekšmeti).
5. Pilnveidot skrējieni pa loku ar dažādu loka rādiusu, variējot skrējiena ātrumu.
6. Pilnveidot latiņas pārvarēšanu augstlēcšanā. Fosberija flops no atspēriena tiltiņa. Roku darbība vēzienu kustību veidošanai.
7. Pilnveidot lodes grūšanu ar labo un kreiso roku.
8. Pilnveidot soda metienus basketbolā.
9. Pilnveidot uzvēzienus balstā un nolēcienus atvēzienā.
10. Pilnveidot vingrojumus ar apli mākslas vingrošanā.
11. Pilnveidot stāju uz rokām (ar atgrūdienu vai vēzienu).
12. Pilnveidot dažādus partnera pārņemšanas veidus.
13. Pilnveidot pagriezienus kustībā.
14. Pilnveidot pārkārtošanos no vienas rindas kolonnās pa 4, izšķēdējot grupām ar plecu uz priekšu.
15. Pilnveidot piespēles tehniku basketbolā.
16. Pilnveidot pustālo metienu basketbolā.
17. Pilnveidot tālo metienu basketbolā.
18. Pilnveidot maldinošo metienu garāmgājienam basketbolā.
19. Pilnveidot zonas aizsardzību basketbolā.
20. Pilnveidot viena spēlētāja bloku volejbolā.
21. Pilnveidot serves taktiku volejbolā.
22. Pilnveidot sitienu pa krītošu, atlecošu un lidojošu bumbu futbolā.
23. Pilnveidot māņu darbības (finta) izpildes tehniku futbolā.

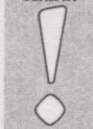
Pilnveidot



10. klase.

1. Attīstīt spēku ar apļa treniņu pēc ekstensīva darba intervāla metodes.
2. Attīstīt izturību ar apļa treniņa pielietošanu pēc intensīva darba intervāla metodes.

Attīstīt



3. Attīstīt spēka izturību ar apļa treniņa pielietošanu pēc atkārtota darba metodes.
4. Attīstīt kustību koordināciju ar ritmiskās vingrošanas palīdzību.

11. klase.

1. Mācīt pildbumbas grūšanu no krūtīm ar abām rokām dziļā piesēdienā.
2. Mācīt lēcieni «dziļumā», piezemējoties uz vienas kājas ar sekojošu lēcieni uz priekšu.
3. Mācīt roku vēzienu ar abām rokām uz priekšu augšā. Saskaņot roku vēziena darbību ar atspērienu augstlēcšanā «flops».
4. Mācīt pildbumbas mešanu pāri galvai atpakaļ no dažādiem sākuma stāvokļiem (mainot piesēdiena dziļumu).
5. Mācīt stafetes kociņa maiņu krosā.
6. Mācīt stafetes kociņa maiņu ielu stafetē.
7. Mācīt lodes grūšanu ar palēcieni.
8. Mācīt lidojuma fāzi tāllēcšanā «dzirkle», izpildot lēcienus no paaugstinājuma.
9. Mācīt pēc ievēzieniem uz augšdelmiem priekšvēzienā uzrāvienu žakļsēdē (Z).
10. Mācīt roku saliekšanu un iztaisnošanu balstā vidēja augstuma līdztekās - atvēzienā, priekšvēzienā un kombinēto.
11. Mācīt lēcieni sānis pāri zirgam platumā.
12. Mācīt apgrieziena lēcieni ar vertikālā līdzsvara savienojumu mākslas vingrošanā.
13. Mācīt pāru vingrojumus ar apli mākslas vingrošanā (uz 16 skaitļiem).
14. Mācīt pāru vingrojumus ar bumbu mākslas vingrošanā (uz 16 skaitļiem).
15. Mācīt deju soļu savienojumus (pēc izvēles).
16. Mācīt akrobātisko kombināciju (līdzsvars, «tiltiņš», stāja, kūlenis atpakaļ, lēciens uz priekšu).
17. Mācīt ātrā uzbrukuma noslēgumu (spēle 2 : 1 pie groza).
18. Mācīt pirmsspēles iesildīšanos.
19. Mācīt volejbolā uzbrukuma taktiku ar cēlāja izešanu pie tīkla no otrās līnijas.

Mācīt



20. Mācīt taisnu un grieztu sitienu futbolā.
21. Mācīt bumbas atņemšanu izklupienā futbolā.

11. klase.

1. Pilnveidot pildbumbas pārvešanu 5 x 15 m, 5 x 20 m, 5 x 30 m distancē.
2. Pilnveidot 20 m skrējieni no starta gaitā - aktīvas kāju darbības veicināšanai.
3. Pilnveidot skriešanu pa loku, atspēriena un vēziena darbības saskaņošanai augstlēcšanā. Fosberija flops.
4. Pilnveidot kāju un gurnu darbību 150 g bumbiņas mešanā ar ieskrējieni.
5. Pilnveidot lidojuma fāzi tāllēkšanā «atliecoties», atspēroties no paaugstinājuma.
6. Pilnveidot stafetes kociņa saņemšanu un nodošanu pretstafetē.
7. Pilnveidot lodes grūšanu no vietas, akcentējot kreisās kājas darbību.
8. Pilnveidot ātrā uzbrukuma sadarbības.
9. Pilnveidot bumbas tveršanu apgrūtinātos apstākļos basketbolā.
10. Pilnveidot tālo piespēli basketbolā.
11. Pilnveidot divu spēlētāju bloku volejbolā.
12. Pilnveidot augšējo piespēli kritienā uz muguras volejbolā.
13. Pilnveidot piespēles futbolā.
14. Pilnveidot sānu iemetienu futbolā.

Pilnveidot



11. klase.

1. Attīstīt spēka izturību, izmantojot apļa treniņu pēc ekstensīvā darba intervālās metodes.
2. Attīstīt vispārējo izturību, izmantojot apļa treniņu pēc intervālās darba metodes.
3. Attīstīt spēku, izmantojot apļa treniņu pēc intensīvā darba intervālās metodes.
4. Attīstīt ātruma izturību, izmantojot apļa treniņu pēc atkārtotā darba metodes.
5. Attīstīt ķermeņa muskuļus ar ritmiskās vingrošanas palīdzību.

Attīstīt



Mācīt



12. klase.

1. Mācīt tāllēkšanu «dzirkle» no 8 - 12 soļu gara ieskrējiena.
2. Mācīt lodes grūšanu ar palēcieni (atbalsta kājas nolikšanu, pagriešanos, svara pārnesšanu uz fināla piepūli).
3. Mācīt skrējieni no zemā starta (ar un bez komandas) ar pāreju skrējienā.
4. Mācīt speciālos lodes grūdēju iesildīšanās vingrinājumus ar lodi.
5. Mācīt speciālos metēju lokanības vingrinājumus pie vingrošanas sienas.
6. Mācīt lēcienus sērijās, atspēroties ar abām kājām, ar sekojošu šķēršļu, barjeru pārvarēšanu.
7. Mācīt lēcienus pa atzīmētām atspēriena vietām un uzlēkšanu uz paaugstinājuma.
8. Mācīt individuālas taktiskas darbības futbolā.
9. Mācīt spēlētāja darbību standarta situācijās futbolā.
10. Mācīt aizsardzības taktiku volejbolā ar vienu, divu un trīs spēlētāju bloku.
11. Mācīt spēlēt «strītbolu».
12. Mācīt vilni uz priekšu mākslas vingrošanā.
13. Mācīt vingrojumu ar lētu mākslas vingrošanā (uz 16 skaitļiem).

Pilnveidot



12. klase.

1. Pilnveidot pildbumbas grūšanu un mešanu ar vienu un abām rokām pāros.
2. Pilnveidot stafetes kociņa nodošanu un saņemšanu maiņas zonā.
3. Pilnveidot kājas darbību un pirmā soļa veikšanu lidojuma fāzē tāllēkšanā «dzirkle», atspēroties no paaugstinājuma.
4. Pilnveidot «auta» metienu ar 1,2 kg pildbumbu ar dažādiem izpildes nosacījumiem (no soļa stājas, no paralēlās stājas, pēc piegājiena).
5. Pilnveidot atspēriena un vēzienu izpildi augstlēkšanā, Fosberija flops ar sekojošu latiņas pārvarēšanu.
6. Pilnveidot driblu basketbolā.
7. Pilnveidot tuvos un tālos metienus basketbolā ar

metienu lēcienā.

8. Pilnveidot piespēles basketbolā.
9. Pilnveidot spēli 2 : 1 pie groza.
10. Pilnveidot ātrā uzbrukuma sadarbību basketbolā.
11. Pilnveidot pirmsspēles iesildīšanos basketbolā.
12. Pilnveidot uzbrukuma taktiku ar cēlāja iziešanu pie tīkla no otrās līnijas volejbolā.
13. Pilnveidot taisno un griezto sitienu futbolā.
14. Pilnveidot bumbas atņemšanu izklupienā futbolā.

12. klase.

1. Attīstīt spēku, izmantojot apļa treniņa atkārtojuma metodi.
2. Attīstīt spēka izturību ar apļa treniņa intervāla metodi.
3. Attīstīt kustību koordināciju ar lēcieni vingrinājumiem.
4. Attīstīt vēdera un muguras muskulatūras spēku pakāpeniskā secībā, apgrūtinot vingrinājumus.
5. Attīstīt spēku ar pliometrisko vingrinājumu palīdzību.
6. Attīstīt vispārējo izturību, pielietojot ritmisko vingrošanu.
7. Attīstīt eksplozīvo spēku, pielietojot vingrojumus, kuri kombinēti šķēršļu joslā.

(Visiem pilnveidošanas uzdevumiem skolotājs plāno papildu apgrūtinājumus).

Attīstīt



IZGLĪTĪBAS KVALITĀTES VĒRTĒŠANA SPORTA STUNDĀS

(Sagatavots pēc Latvija Republikas Izglītības un zinātnes ministrijas Izglītība satura un eksaminācijas centra nolikumiem)

Lai daudzpusīgi un maksimāli objektīvi novērtētu katra skolēna izglītības līmeni, vērtējumā jāietver gan apgūto zināšanu apjoms, gan iegūtās prasmes un iemaņas, gan skolēna attieksme pret izglītošanos, gan arī katra skolēna individuālā attīstības dinamika. Protams, katrā izglītības posmā šo komponentu īpatsvars vērtējumā būs atšķirīgs.

Vidusskolas posmā tieši iegūtās zināšanas un prasmes ir

galvenais vērtēšanas kritērijs. Aptuvenus katra komponenta īpatsvars dažādos izglītības posmos parādīts 1. tabulā.

Mācību gada noslēgumā 12. klases skolēniem jākārtos ieskaite fiziskajā audzināšanā. Ieskaite sastāv no divām daļām – teorijas, prasmēm un iemaņām un fizisko īpašību testa. Pirmo ieskaite daļu veido astoņi uzdevumi – divi teorētiskie uzdevumi (divi sporta veidi) un seši uzdevumi (divi sporta veidi), kuros skolēniem jāparāda apgūtā sporta veida dažādi paņēmieni vai to kombināciju tehniskais izpildījums.

Tā kā vidusskolā no standartā paredzētajiem sporta veidiem skolai jāizvēlas vismaz seši sporta veidi, tad aprīlī paziņo sešus sporta veidus, kuros jākārtos ieskaite teorijā, un sešus sporta veidus, kuros jākārtos ieskaite prasmēs un iemaņās.

Skola var izvēlēties divus sporta veidus, par kuriem kārtot teorijas jautājumus, un divus sporta veidus prasmju un iemaņu pārbaudei.

Teorētiskos jautājumus skola uzzina teorētisko jautājumu kārtšanas dienā. (Šādā vērtēšanas sistēmā katru gadu iespējamas izmaiņas.)

Izglītības kvalitātes komponentu īpatsvars dažādos izglītības posmos

1. tabula

Komponents	Posms							
	1. – 3. klase		4. – 6. klase		7. – 9. klase		10. – 12. klase	
	Skolot. vērtējums	Pārbaudes darbā	Skolot. vērtējums	Pārbaudes darbā	Skolot. vērtējums	Pārbaudes darbā	Skolot. vērtējums	Pārbaudes darbā
Zināšanas	10%	20%	20%	33%	25%	40%	40%	50%
Prasmes un iemaņas	30%	30%	25%	67%	25%	60%	40%	50%
Attieksme	30%		25%		25%		10%	
Attīstības dinamika	30%		30%		25%		10%	

Standarta zināšanu un prasmju vērtēšanas shēma

1.	Teorētisks uzdevums	6p.
2.	Teorētisks uzdevums	6p.
3.	Praktisks pamatprasmju pārbaudes uzdevums	3p.
4.	Praktisks vairāksoļu uzdevums standartprasmju pārbaudei	6p.
5.	Praktisks sarežģīts vairāksoļu uzdevums, kas ietver standarta prasības netradicionālās kombinācijās	8p.

Vienā no sporta spēlēm

6.	Praktisks pamatprasmju pārbaudes uzdevums	3 p.
7.	Praktisks vairāksoļu uzdevums standartprasmju pārbaudei	6 p.
8.	Praktisks sarežģīts vairāksoļu uzdevums, kurš ietver standarta prasības netradicionālās kombinācijās	7 p.
Kopā		45 punkti

Tātad kopumā par katru veikto uzdevumu skolēns saņem noteiktu punktu skaitu. Vērtējums tiek izteikts tikai veselos skaitļos. Sikāk par punktu iegūšanu norādīts katrā konkrētajā uzdevumā, piemēram, vieglatlētikā - stafetes skrējiens -6 punkti:

- 1 punktu saņem, ja prot atzīmēt stafetes maiņas zonu skrejceļā. Ja to neprot, punktu nesaņem.
- 2 punktus saņem, ja prot demonstrēt vismaz trīs vingrinājumus stafetes kociņa nodošanas un saņemšanas mācīšanai. Ja skolēns nevar nodemonstrēt trīs, bet tikai 2 vai 1 vingrojumu, vai arī to izpildījuma kvalitāte ir nepietiekoša, tad var saņemt no 0 līdz 1 punktam.
- 3 punktus saņem, ja pareizi izpilda stafetes kociņa nodošanu un saņemšanu. Ja ir kļūdas, atkarībā no to nozīmīguma skolēns var saņemt divus, vienu vai nevienu punktu.

Tātad šajā uzdevumā skolēns var iegūt no 0 līdz 6 punktiem.

Skolēnu novērtējums ballēs atbilstoši
iegūtajiem punktiem

Balles	Punkti	Balles	Punkti
1	1-5	6	23-26
2	6-10	7	27-31
3	11-14	8	32-36
4	15-18	9	37-42
5	19-22	10	43-45

Fizisko īpašību testa vērtējums.

10 balles iegūst, ja kopvērtējums ir 47 punkti

9 balles iegūst, ja kopvērtējums ir 43 punkti

8 balles iegūst, ja kopvērtējums ir 38 punkti

7 balles iegūst, ja kopvērtējums ir 33 punkti

6 balles iegūst, ja kopvērtējums ir 28 punkti

5 balles iegūst, ja kopvērtējums ir 22 punkti

4 balles iegūst, ja kopvērtējums ir 18 punkti

3 balles iegūst, ja kopvērtējums ir 13 punkti

2 balles iegūst, ja kopvērtējums ir 9 punkti

Ieskaites kopējo atzīmi nosaka ieskaites abu daļu vērtējums.

10 ballu skala.

Vērtējums 10 ballu skalā nav matemātisks triks ($2 \times 5 = 10$), kā diemžēl vēl arvien uzskata un rīkojas daļa skolotāju un ir pārliecināti vairums vecāku. 10 ballu vērtēšanas sistēma dod iespēju pārbaudīt ne tikai zināšanas kādā mācību priekšmetā (kas bija galvenais pārbaūžu mērķis padomju gados, kad lietoja 5 ballu skalu), bet vērtējumā ietvert arī citus mācīšanas un mācīšanās komponentus:

- mācību satura apguves apjoms, kvalitāte un līmenis (zināt, prast, pārzināt, pielietot);
- informācijas ieguve papildus obligātajai, iniciatīva un patstāvība mācībās;
- emocionālā attieksme pret mācību vielu, sevi un apkārtējo pasauli;
- kārtība, uzcītība, uzvedība, paškontrolē, interese un darba stils;
- sadarbība un komunikatīvās prasmes;
- mācību sasniegumu dinamika.

Tomēr pati būtiskākā atšķirība šo divu skalu lietošanā ir pamatpieejā skolēnu mācību sasniegumu vērtēšana:

- 5 ballu skalā vērtējums veidojas pēc kļūdu saskaitīšanas un ballu atņemšanas principa, par noteikto kļūdu skaitu samazinot vērtējumu par 1, 2 vai vairāk ballēm;
- 10 ballu skalā vērtējumu iegūst pēc pozitīvo sasniegumu saskaitīšanas principa, par katru pareizu rīcību, aprēķinu vai zināšanu vērtējumu palielinot.

Esošie valsts izglītības standarti mācību priekšmetos nosaka prasības attiecīgā priekšmeta apguvei optimālā līmenī. Pašreiz noteikts, ka standarta prasības ir apgūtas, ja *konkrētā pārbaudes darbā* iegūts vērtējums no 4 līdz 7 vai 8 ballēm.

Skolēnu mācību sasniegumus var grupēt četros apguves līmeņos:

- nepietiekams — 1–3 balles;
- pietiekams — 4–5 balles;
- optimāls — 6–8 balles;
- augsts jeb izcils — 8–10 balles.

8 balles, kā redzams, nav robežšķirtne, bet gan vērtējums, kas plūdeni savieno optimālo un izcilo līmeni, t.i., šādi novērtēt varam gan centīgu un visumā sekmīgu skolēnu par standarta prasību veiksmīgu izpildi, gan arī radošu un mācībās patstāvīgu skolēnu gadījumā, ja konkrētais pārbaudes darbs ir izpildīts neadekvāti viņa spējām vai ir kļūdains.

Savukārt, lai konstatētu, kurā no šiem līmeņiem ir katra konkrētā skolēna sasniegumi, skolotājam jebkurā pārbaudes darbā jādod iespēja skolēnam apliecināt savas zināšanas, prasmes un iemaņas visiem līmeņiem atbilstošos uzdevumos, jautājumos un vingrinājumos. Tomēr, kā liecina pārbaudes darbu analīze, tas diemžēl netiek pietiekami bieži darīts. Skolēniem ir vājas spējas zināšanu lietošanā, t.i., viņi ir nepietiekami trenēti augstākajā apguves līmenī, kurā nepieciešama radoša darbība un zināšanu izmantošana nestandarta situācijās.

Lietojot 10 ballu skalu, būtu jāapzinās arī tas, ka vērtējumā ietvertā attīstības dinamika izslēdz iespēju skolēnu vērtēšanā mācību semestrī vai gadā izmantot «aritmētiskā vidējā» principu, kas bija tik populārs 5 ballu sistēmā.

Tā kā visobjektīvākais vērtējums par attiecīgās mācību vielas, prasmju un iemaņu kompleksa apguvi iegūstams konkrētos pārbaudes darbos, kuru veidošanā* tad acīmredzot vispareizākais un arī skolēniem vissaprotamākais princips būtu tāds, ka semestra vai gada vērtējums veidotos no pārbaudes darbos iegūtajām ballēm (gada vai kursa noslēguma pārbaudei šajā gadījumā ir vislielākais īpatsvars). Stundās iegūtie vērtējumi būtu jāuzlūko par «brīdinājuma atzīmēm», kas skolēnam un vecākiem liecina par vairāk vai mazāk sekmīgu mācīšanās darbību.

* Jāpiezīmē, ka šeit īsti vietā būtu vārds «konstruēšana», jo darbs apzināti un mērķtiecīgi jāveido tāds, lai tajā pēc iespējas ietvertu visus zināšanu, prasmju un iemaņu apguves aspektus.

APĻA TREIŅŠ SPORTA STUNDĀS VIDUSSKOLĀ

Apļa treniņš vienlaikus ir fizisko vingrinājumu darba organizācijas forma un fizisko īpašību attīstīšanas metodiskā forma. Mērķtiecīgi organizēts apļa treniņš rada priekšnoteikumus kompleksai vidusskolēnu fizisko īpašību attīstībai, vienlaikus paaugstinot viņu mācīšanās spējas, nostiprinot veselību un veidojot gribas īpašības.

Apļa treniņa organizatoriskais pamats ir fizisko vingrinājumu kompleksa cikliska izpilde. Pie tam fiziskus vingrinājumus izraugās pēc noteiktas shēmas (apļa treniņa simbolika), un tos izpilda, secīgi mainot stacijas, kuras izvietotas nodarbību vietā slēgtas figūras formā (pa apli u. tml.).

Slodzes secību galvenajām muskuļu grupām var shematiski attēlot ar simbolu palīdzību. Šī metode ir efektīva arī skolās ar nepietiekamu materiālo nodrošinājumu, jo vingrinājumu kompleksi sastāv no samērā vienkāršām motoriskām darbībām un to izpildīšanai nav nepieciešams sarežģīts inventārs.

Apļa treniņam sporta zālē vai laukumā tiek atvēlēta speciāla vieta «stacija». Katrā stacijā, ja nepieciešams, skolotājs sagatavo inventāru vai citas iekārtas vingrinājumu veikšanai. Stacijas visbiežāk tiek izvietotas pa apli, no kā arī radies nosaukums «apļa treniņš».

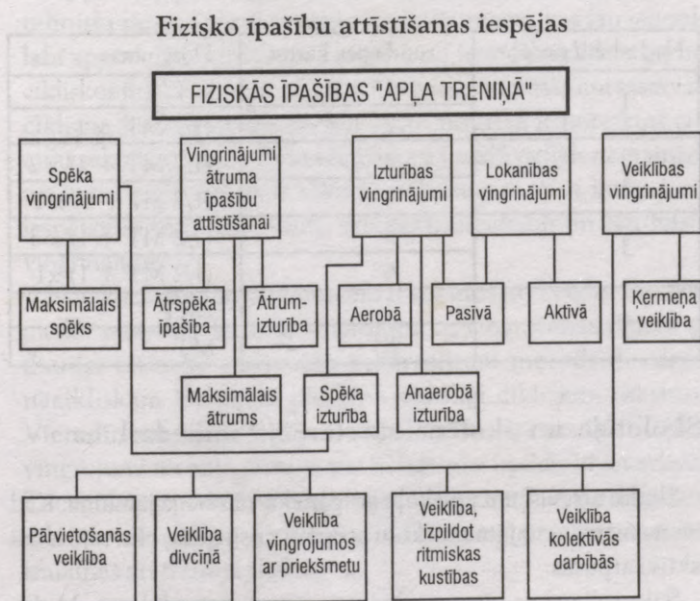
Zinātņu doktori V. Dītrihs, M. Matvējevs savos pētījumos

pierādījuši, ka šīs metodes lietošana paaugstina stundas efektivitāti, kopumā paaugstinot stundas vispārējo blīvumu, motoro blīvumu un audzinošo efektu.

Nodarbojoties stacijās, skolēni cits aiz cita vai mazās grupiņās (līdz trīs) pārvietojas ar dažādiem paņēmieniem no stacijas uz staciju un noteiktā laikā vai uz noteiktu atkārtojumu skaitu izpilda vingrinājumus.

Lietojot apļa treniņa metodi, jāievēro skolēnu anatomiski fizioloģiskās īpašības, jāņem vērā sensitīvie periodi fizisko īpašību attīstībā.

Viens no apļa treniņa speciālistiem A. Gurēvičs (1985) ierosina fiziskās īpašības attīstīt, izvirzot uzdevumus pa blokiem (sk. shēmu).



Būtiskākais, kāpēc apļa treniņa izmantošana dod fizisko īpašību pieaugumu, ir iespēja dozēt skolēnu slodzi individuāli.

Lai sekmīgāk lietotu apļa treniņa metodi, nepieciešams noteikt katra skolēna individuālo testu. Lai to veiksmīgāk izdarītu, sporta stundā klasi sadala divās grupās un izvieto divās rindās. Pēc

skolotāja komandas sāk testēšanu. Pirmās rindas skolēni veic doto uzdevumu, bet otrās kontrolē viņu rīcību un reģistrē atkārtojumu skaitu noteiktā laika vienībā (20, 30 s utt.). Katrs pirmās rindas dalībnieks vingrinājumu cenšas izpildīt maksimālu reižu skaitu. Pēc tam rindas mainās lomām.

Ja individuālā maksimālā testa noteikšanai ar vienu stundu nepietiek, darbs jāveic nākamajā stundā. No laika zaudējuma nav jābaidās. Skolēniem pierodot pie šādu patstāvīgu un atbildīgu uzdevumu veikšanas, skolotājs iegūst zināmu mācību laika ekonomiju, pārejot pie jauniem, grūtākiem apļa treniņa vingrojumu kompleksiem. Trešajā stundā var sākt lietot apļa treniņu, izmantojot dozējumu $MT/2 + 1$ vai $MT/4 + 1$.

Ar katru nākamo stundu var palielināt skaitu pēc shēmas (ieteicamais variants, shēmu var mainīt):

Nodarbību nedēļa	Stunda pēc kārtas	Dozējums
1	1	MT
	2	$(1/2 MT) \times 1$
2	3	$(1/2 MT + 2) \times 2$
	4	$(1/2 MT + 3) \times 1$
3	5	$(1/2 MT + 1) \times 3$
	6	$(1/2 MT + 1) \times 1$
4	7	2MT
	8	MT

Skolotāja un skolēna savstarpējā mijiedarbība.

Slodze atsevišķām muskuļu grupām katrā stacijā jāmaina. Kad viena no galvenajām muskuļu grupām noslogota, cita tajā laikā aktīvi atpūšas.

Sākt apli var pa vienam, diviem vai pa grupām līdz trīs. Uzdevumu izpildi var sākt arī vienlaikus visās nodarbību vietās. Šajā gadījumā jāatkārto zināms vingrinājumu skaits un pēc signāla jāpāriet uz nākamo vietu.

Apļa treniņa komplekss patiesībā nav tikai vienkārša vingrinājumu summa stacijās. Lielākajā daļā gadījumu tas ir savstarpējs fizisko vingrinājumu savienojums, kurš dod labu

treniņa efektu, ko nevar sasniegt, izpildot katru no šiem vingrinājumiem atsevišķi.

Pārvietošanās paņēmieni no vienas stacijas uz otru ir kā pa apli ir tikai ārējā apļa treniņa pazīme. Apļa treniņa atšķirības pazīmes, kas raksturo to kā pietiekoši patstāvīgu organizatoriski metodisko formu, ir

- darba un atpūtas reglamentācija katrā stacijā;
- treniņa slodzes individualizācija;
- sistemātisks un pakāpenisks treniņa prasību pieaugums;
- treniņa vingrinājumu periodiska maiņa stacijās;
- labi apgūtu vingrinājumu izmantošana;
- dažādu muskuļu grupu pakāpeniska pieslēgšana darbam.

Apļa treniņa vingrojumu kompleksus parasti sastāda no tehniski samērā vienkāršiem vingrinājumiem, kas jau iepriekš labi apgūti. Vingrinājumu kompleksos ieslēdz cikliskos un necikliskos fiziskos vingrinājumus. Cikliskie vingrinājumi sastāv no cikliem, kas atkārtojas un kur katrā no tiem ir noteiktas cita citai sekojošas fāzes. Fāžu secība katrā ciklā paliek nemainīga, un katra cikla beigas ir sākums nākamajam. Šeit ietilpst visi iespējamie soļošanas veidi, skrējieni, daudzsoļi un citi līdzīgi vingrinājumi.

Necikliskiem vingrinājumiem ir sākums un beigas. Pie tiem pieder mešanas, lēcieni, vingrojumi uz vingrošanas rīkiem un daudzi citi. Ar sērijveida atkārtojuma metodi daudzām necikliskām kustībām piešķir «mākslīgi ciklisku» raksturu. Vieniem un tiem pašiem cikliskajiem un necikliskajiem vingrojumiem apļa treniņā var būt daudzi izpildījuma varianti. Tie var būt izpildāmi dažādā biežumā, ātrumā un no dažādiem sākuma stāvokļiem. Līdz ar šo vingrinājumu parametru maiņu izmainās arī treniņa slodze.

Apļa treniņa metodiskais pamats skolā. Apļa treniņa varianti.

Apļa treniņa metodiskais pamats ir stingri reglamentēts vingrinājumu izpildes process, kurā pareizi normēta slodze un atpūta, norādīts, kā izmaināma slodze un kā tā saistāma ar atpūtu.

Apļa treniņam ir vairāki metodiskie varianti, kas atšķiras ar slodzes dinamiku - nepārtrauktu un pārtrauktu (ar atpūtas intervāliem) slodzi. *Skolā vairāk lieto metodi ar atpūtas intervāliem.*

Ilgstoša darba metode.

Šajā gadījumā treniņi notiek bez pārtraukumiem un sastāv no viena, diviem vai trīs apliem.

Varianti:

1. Vingrināšanās bez pauzēm un bez laika, kas noteikts viena vai vairāku aplu veikšanai.
2. Vingrināšanās bez pauzēm, bet ievērojot laiku, kas noteikts trīs aplu veikšanai.
3. Vingrinājumi ar pārtraukumiem, ievērojot standartizētu treniņa laiku un atkārtojuma skaitu aplī.

Treniņš pēc 2. varianta, kad vingrinājumi apgūti un katrā stacijā maksimālais tests pēc shēmas - 30 s vingrinājumi, 30 s atpūta, viena apļa veikšanai nepieciešamā laika pārbaude, kad dozējums ir $MA/4$ vai $MA/2$.

Laiku, kas nepieciešams viena apļa veikšanai, pareizina ar 3. Ja no šī iznākuma atņem 2-3 minūtes, dabū «mērķa laiku». Skolēniem jācenšas samazināt laiku, kas nepieciešams 3 aplu veikšanai, līdz mērķa laikam.

Sporta stundās skolā, sākot no 6. klases, var sākt trenēties pēc apļa treniņa metodēm, nerakstot individuālās rezultātu kartītes - dozējums katrā stacijā neliels, maksimālais dozējums ne vairāk par pusi no vidējā rezultāta.

Ekstensīvā darba intervāla metode.

Šajā gadījumā pēc katra vingrinājuma, pārejot no stacijas uz staciju, seko īslaicīga pauze. Šīs pauzes gandrīz atbilst aktīvai darbībai, jo to ilgums svārstās no 30 līdz 45 sekundēm. Apli atkārtoti 1-3 reizes. Arī pēc katra apļa seko dažāda ilguma (3-5 minūtes) pārtraukums.

Tie ietver tikai vispārējos vingrinājumu kompleksus. Jo lielāka piepūles intensitāte 15 s ilgā darbā un ilgstošāks pārtraukums, jo sekmīgāk var attīstīt tādas kompleksās īpašības kā ātruma spēks un ātruma izturība, bet iesācējiem - arī maksimālo spēku.

Apļa treniņš pēc ekstensīvā darba intervāla metodes stundās

ir sevišķi piemērots tāpēc, ka sakarā ar standartveida treniņa laiku un standartveida pārtraukumu ilgumu stacijās un staciju maiņās nav grūti nodrošināt stingru kārtību un darba disciplīnu. Tas dod iespēju skolotājam labāk pārredzēt klasi. Vingrinājumi ar īsiem pārtraukumiem sekmē kompleksu kustību īpašību pilnveidošanu. Tiek attīstīta ne tikai vispārējā un speciālā izturība, bet arī spēka ātrums, maksimālais spēks un spēka izturība.

Rezultātu novērtēšanai var izmantot rezultātu kartīti.

Intensīvā darba intervāla metode.

Šeit vingrinājumi jāizvēlas tādi, kurus standarta laikā (10 - 15 sekundes) var izpildīt ne vairāk kā 8 - 12 reizes, vai arī 8-12 reizes bez laika ierobežojuma.

Varianti:

Rezultātu kartīte

Vārds, uzvārds
Dzimšanas gads
Garums
Svars
Klase
Iesākta

pabeigta

Vingrinājumi	1 MT	$\frac{MA+1}{2}$	$\frac{MA+2}{2}$	$\frac{MA+3}{2}$	2 MT
	Datums	Datums	Datums	Datums	Datums
1.					
2.					
3.					
līdz 10					
Treniņa apjoms					
Sasniegumu rādītāji					
Pulss					
Pašsajūta					

1. Katrā stacijā vingrinājumus izpilda 10 -15 sekundes. Pēc tam seko 30 - 90 s pauze. Pauzes ilgums atkarīgs no piepūles intensitātes, kas ir aptuveni 75% no maksimālās jaudas un no treniņa plānotā efekta.
2. Katru vingrinājumu atkārto ne vairāk par 8-12 reizēm bez laika ierobežojuma. Vingrinājumus izpilda plūstošā (nepārtrauktā) tempā. Pauzes ilgums 30 -180 sekundes. Vingrinājumus izpilda ar 75% no maksimālās jaudas.

Šajā gadījumā ievērojami attīstās ātruma spēks (ja pauzes pēc katras sērijas ir līdz 90 s), ātruma un spēka izturība (ja pauze ir 30 -45 s). Šo metodi izmanto vecākajās klasēs.

Atkārtota darba metode.

Metodes būtība ir atkārtots darbs. Vingrinājumus izpilda, tikai pielietojot papildu apgrūtinājumus, kuru lielumu var mainīt. Katrā vingrinājumā spēka iedarbīgums ir aptuveni 80 - 90% (dažreiz 100%) no maksimālās jaudas.

Sporta stundās nav ieteicams lietot šo apļa treniņa metodi.

Pāru vingrinājumu izmantošana apļa treniņā.

Slodzes maiņas princips var tikt ievērots apļa treniņā, izmantojot arī vingrojumus ar partneri. Šāda veida vingrinājumi ir visai emocionāli. Bez tam, izmantojot šos vingrinājumus, iespējams secīgi mainīt izotonisko un izometrisko muskuļu darbu. Pirms apļa treniņa, kurā izmanto apļa vingrinājumus, jāizdara īslaicīga, bet pamatīga iesildīšanās. Izotoniskā un izometriskā muskuļu darba maiņu nosaka viena pāra abu dalībnieku secīga funkciju maiņa katrā kombinētajā vingrinājumā. Iedarbības ilgumu gan izotoniskajam, gan izometriskajam darbam nosaka ar treniņa standartlaiku 6, 8, 10 vai 12 sekundes. Kas attiecas uz izotonisko darbu, tad nepieciešams palielināt iedarbības apjomu vingrinājumu standartlaikā.

Abu partneru augumam un svaram jābūt aptuveni līdzīgiem. Pārus ieteicams izvietot pa apli. Visi pāri vienlaicīgi var izpildīt vienu un to pašu vingrinājumu. Tomēr var atļaut katram pārim sākt ar savu vingrinājumu, iepriekš ar numuriem un zīmējumiem aplī apzīmējot dažādas treniņa stacijas. Izvēlētais vingrinājumu

komplekss jāsadabā mazākais 4 nedēļas.

Darba spēju palielināšanos var konstatēt ar maksimālā testa palīdzību, izmantojot tos pašus vingrinājumus vai speciāli testam izvēlēto kompleksu.

Tā kā vingrinājumu kompleksiem ar partneri nav vajadzīgi speciāli rīki, nodarbības pilnvērtīgi iespējams organizēt svaigā gaisā.

Parasti apļa treniņa metodi semestrī izmanto ne vairāk kā 6 - 7 reizes ar atkārtojumu pēc vienas vai divām nedēļām. Atkarībā no izvirzītajiem uzdevumiem tas var būt stundas galvenās daļas pirmajā vai otrajā pusē. Variantu dažādība ļauj apļa treniņu izmantot nodarbībās ar dažāda vecuma grupām, kurām dažāda fiziskā sagatavotība, dažāds veselības stāvoklis.

Apļa treniņš tikai tad būs mērķtiecīgs, ja dažādo kustību pieauguma līmenis neizzudīs ilgāku laiku. Tādēļ nav nozīmes organizēt apļa treniņu, piemēram, tikai reizi četrās nedēļās. Nepietiek arī organizēt apļa treniņu atsevišķā treniņu periodā vai mācību gada daļā, piemēram, 6 nedēļās. Pēc lieliem pārtraukumiem treniņā kustību īpašības un organisma piemērošanās spējas ātri izzūd.

Vingrinājumu izpildes reglamentācija un vērtēšanas iespējas sporta stundās.

Vingrinājumu izpildes stingrā reglamentācija dod iespēju patstāvīgi uzskaitīt veikto darbu un objektīvi novērtēt sasniegtos rezultātus. Šim mērķim izmanto maksimālos testus un speciālas uzskaites kartītes.

Vērtējot brīvi izvēlētus normatīvus dažādos apļa treniņa kompleksos, jāatsakās no atzīmju likšanas. Jārosina katrs skolēns uzlabot individuālo rezultātu. Fiziski vājāk attīstītiem skolēniem zudīs vēlēšanās nodarboties, kaut arī viņi centīsies un aizrausies ar jauno treniņa metodi, ja tā nespēs attiecīgi progresēt un nevarēs izpildīt normatīvus, kas nepieciešami laba vērtējuma iegūšanai.

Ja skolēna otrā maksimālā testa rezultāti pārsniedz pirmā testa vidējos rezultātus, viņiem var piešķirt žetonu vai citādu apbalvojumu.

Vērtējot rezultātu izaugsmes un trenētības pakāpes indivi-

duālās spējas, ņem vērā katra skolēna personīgos fiziskās sagatavotības rādītājus.

Pirmā maksimālā testa rezultātus izmanto kā pamatrādītājus turpmākajam vērtējumam. Tos ar ballēm nevērtē. Visi skolēni, neraugoties uz dažādiem pārbaudes rezultātiem, tiek uzskatīti par vienlīdzīgiem. Izšķiroša loma turpmākajam vērtējumam ir uzcītībai gan sporta stundās, gan mājas uzdevumu veikšanā. Šajā gadījumā fiziski vājāk attīstītiem skolēniem, regulāri un cītīgi strādājot, dotas iespējas paaugstināt personīgo sasniegumu. Vērtējumā jāatspoguļo fizisko īpašību vērtēšanas rezultātu dinamika.

Individuālās slodzes dozēšana stundā.

Slodze nodarbībā ir relatīvi vienāda visiem audzēkņiem, bet, vadoties pēc maksimālo testu individuālajiem rādītājiem, tai pašā laikā arī stingri individualizēta.

Realizējot vecumu attīstības principu, skolotājs nosaka, vai individuālais dozējums tiks noteikts procentuālos rādītājos, vai pēc formulas $MA/2$, $MA/4$ utt. Kategoriski noraidāma prasība ir visas apleja treniņa nodarbības organizēt ar maksimālo slodzi. Nedrīkst atsevišķās apleja treniņa stadijās samazināt vai vispār likvidēt sākumā noteikto 30 s atpūtas pauzi.

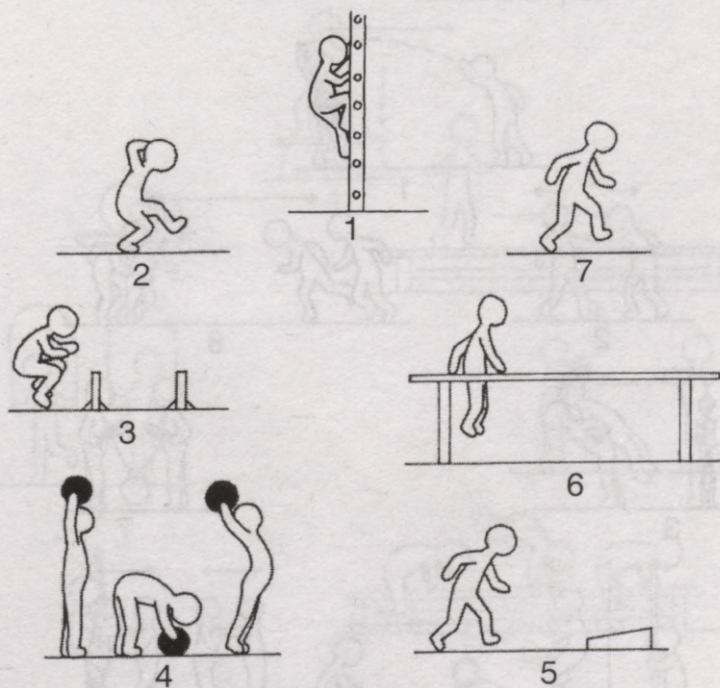
Skolēniem maksimālajā testā un vingrinājumos ar individuālo dozējumu stingri jāievēro sākumā izvēlētā vingrinājumu secība, jo citādi nav iespējams precīzi un sistemātiski palielināt slodzi katrā stacijā.

Fizioloģiski ir pierādīts, ka orgāni lēni un pakāpeniski piemērojas slodzei, kas sistemātiski atkārtojas. Tādēļ jānodrošina pakāpeniska vispārējās slodzes palielināšana apleja treniņā. To izdara ar vingrinājumu individuālo dozēšanu un vingrinājumu kompleksa sastādīšanu atbilstoši audzēkņu vecumam un noteiktā sistēmā. Lai izvairītos no pārslodzes maksimālajos testos, stingri jāievēro vingrinājumu izpildes laiks.

APĻA TREIŅA VARIANTU PARAUGI

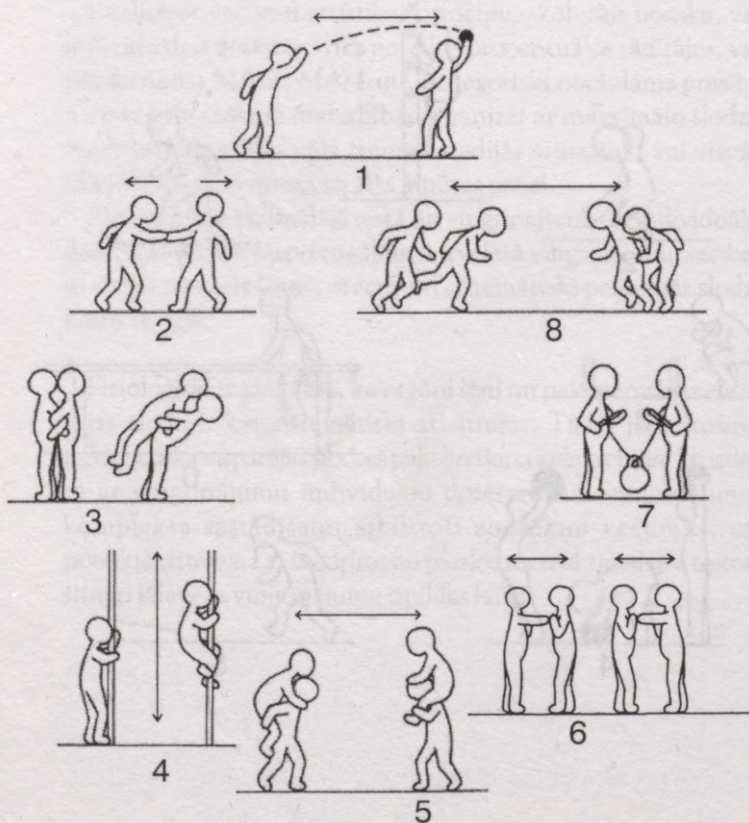
Apļa treniņa pirmais variants.

1. Rāpšanās maksimālā ātrumā pāri vertikālām kāpnēm.
2. Pārvietošanās 10 m pietupienā («zosu gājienā»), rokas brīvi vai aiz galvas. Atgriezties parastā solī.
3. Lēcieni uz abām kājām pāri barjerām.
4. Sākuma stāvoklis - pildbumba augšā. Noliekšanās un atliekšanās.
5. Pēc 3-5 soļu ieskrējiena lēcieni tālumā, atsperoties no tāllēkšanas paaugstinājuma.
6. Pārvietošanās balstā uz līdztekām, pārmaiņus pārtverot rokas.
7. Vienmērīgs skrējieni 300 - 400 m distancē.



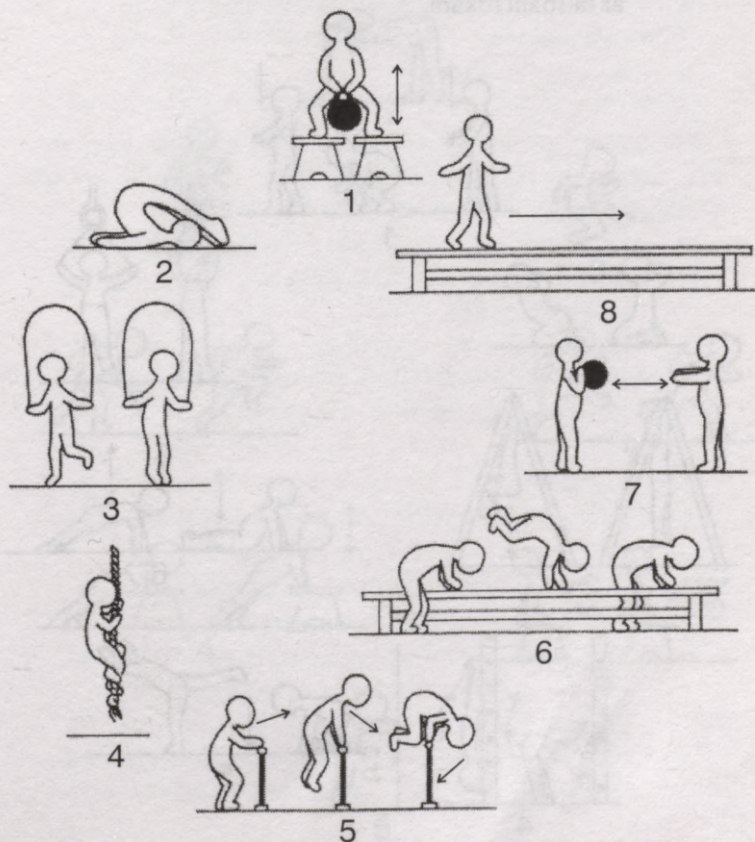
Apļa treniņa otrais variants.

1. Bumbiņas mešana un tveršana pa pāriem.
2. Spēka cīņa starp partneriem ar vienu roku, cenšoties pārvilkt pretinieku pāri līnijai savā pusē.
3. Stāvot žāklstājā vienam pret otru ar muguru, rokas sadotas elkoņos atslēgas tvērienā, noliecieni uz priekšu, paceļot partneri no atbalsta.
4. Rāpšanās pa vertikālu kārti ar roku un kāju palīdzību.
5. Partnera nešana uz muguras vai uz pleciem.
6. Stāvot ar seju vienam pret otru, rokas sadotas priekšā. Roku saliekšana un iztaisnošana ar pretkustību.
7. Kopīga trosītes ar svira bumbu tīšana uz kājas un tās attīšana. Trosītes ar bumbu satīšana uz kociņa un attīšana.
8. No augsta starta atspoles skrējieni ar paātrinājumiem līdz posmu vidum.



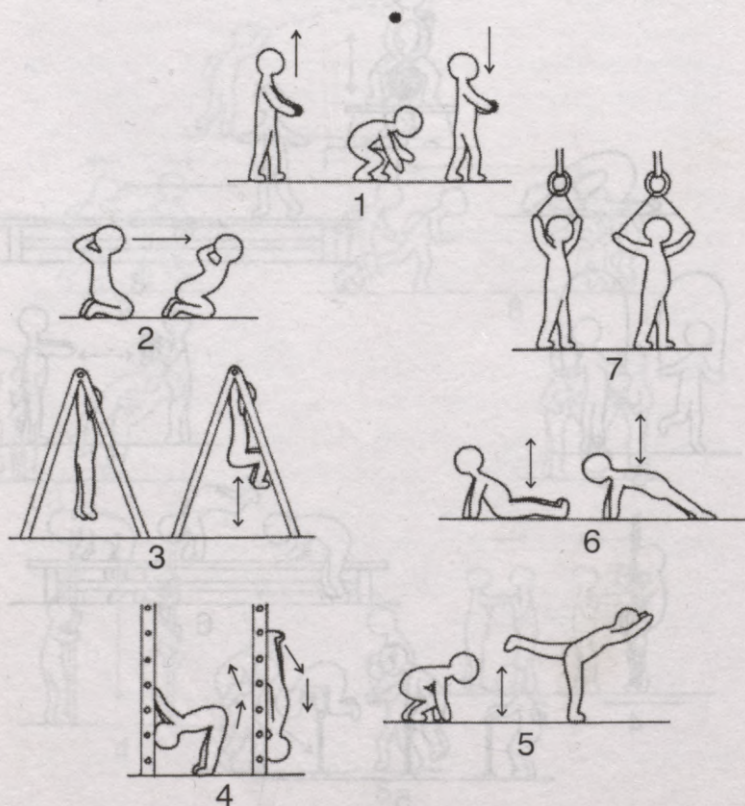
Apļa treniņa trešais variants.

1. Pietupieni ar palēcieni, stāvot uz vingrošanas soliēm, turot svaru bumbi rokās starp kājām.
2. Taisnu kāju celšana pāri galvai, ar kāju pirkstgaliem pieskaroties grīdai.
3. Palēcieni uz vienas un abām kājām, apļojot lecamauklu.
4. Rāpšanās pa virvi.
5. Uzlēkt balstā uz stieņa (plecu augstumā) un izpildīt lēnu novēzienu uz priekšu.
6. Pārvietošanās ar palēcieniem balstā tupus gareniski vingrošanas solam, pārlecot tam no vienas puses uz otru (rokas uz sola).
7. Pildbumbas grūšana ar abām rokām no krūtīm.
8. Soļošana pa vingrošanas sola plato virsmu pēc 3 reižu apgriešanās par 360° .



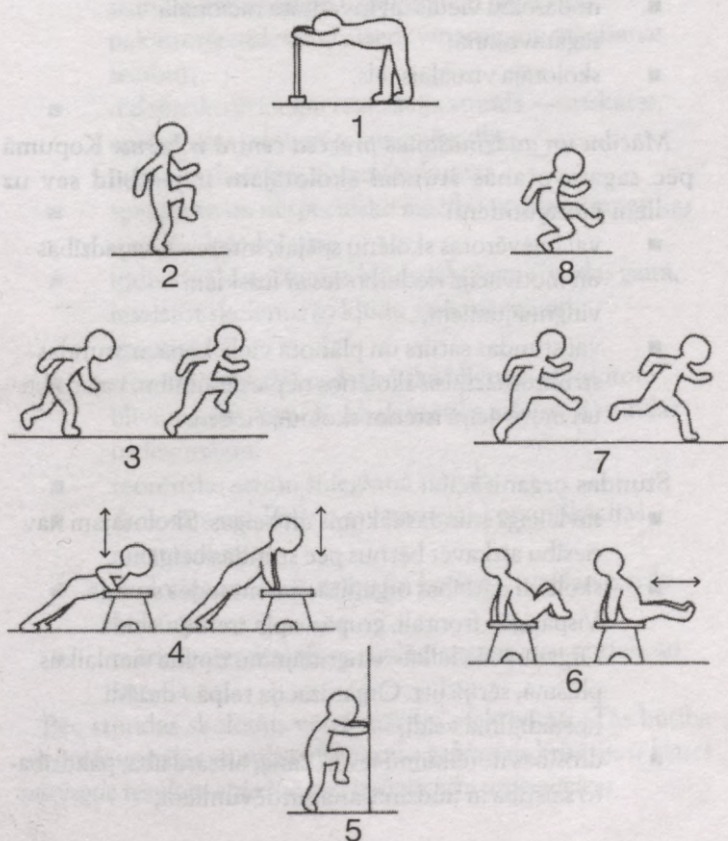
Apla treniņa ceturtais variants.

1. Stāvēt žākļstājā, bumbiņa lejā, pamest un tvert to, vienlaicīgi pietupjoties un pieskaroties grīdai ar labo un kreiso roku.
2. No sēdes uz pēdām, rokas aiz galvas, noliecieni uz priekšu atliecoties (rokas aiz galvas, elkoņi atpakaļ).
3. Kārienā uz augsta stieņa pacelt saliektas kājas priekšā un atgriezties sākumstāvoklī.
4. Stāvēt ar seju pret vingrošanas sienu, noliekties uz priekšu, satvert spraisli aiz muguras un pāriet nokārienā.
5. No balsta tupus pāriet līdzsvarā uz vienas kājas («bezdelīgā»), tad uz otras kājas.
6. No balsta sēdus pāriet balstā guļus atmuguriski (galva atpakaļ), tad atgriezties sākumstāvoklī.
7. Elastīgās saites, kas izvērtā caur apli, stiepšana sānis ar taisnām rokām.



Apļa treniņa piektais variants.

1. No balsta stāvus, saliecoties, atbalstoties uz barjeras, pašūpoties, pastiepjot plecu locītavas.
2. Skriešana maksimālā tempā uz vietas, augstu ceļot kājas.
3. No divu soļu ieskrējiena soļa lēciens ar atkārtojumiem.
4. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus, rokas uz vingrošanas sola.
5. Atbalstoties pret sienu, skriešana, ceļot augsti ceļgalus, maksimālā tempā.
6. Balstā sēdus uz sola paralēli kāju saliekšana un iztaisnošana.
7. Daudzsoļu (garais atspēriens) lēciens.
8. Pārvietošanās pietupienā («zosu gājienā»).



SPORTA STUNDAS PROFESIONĀLĀS VĒRTĒŠANAS IETEICAMIE PARAMETRI

Skolotāja sagatavošanās stundai.

- stundas uzdevumu izvirzīšana atbilstoši standarta prasībām;
- vingrojumu atbilstība stundas uzdevumiem, skolēnu sagatavotībai, to dozējums;
- skolēnu izvietojums, racionāli un mērķtiecīgi pārkārtošanās veidi;
- iepļānotās skolēnu izglītošanas, attīstīšanas un audzināšanas metodes;
- ievada un noslēguma daļas saistība ar stundas galveno daļu;
- skolotāja iepļānoto norādījumu, paskaidrojumu, komandu mērķtiecība;
- nodarbību vietas un inventāra racionāla sagatavošana;
- skolotāja vizuālais tēls.

Mācību un audzināšanas procesa centrā ir bērns. Kopumā pēc sagatavošanās stundai skolotājam ir jāatbild sev uz šādiem jautājumiem:

- vai ir ievērotas skolēnu spējas, intereses, vajadzības un motivācija nodarboties ar fiziskiem vingrinājumiem;
- vai stundas saturs un plānotā viela kopā ar stundas struktūru izraisīs skolēnos nepieciešamību, vajadzību un motivāciju īstenot skolotāja ieceres.

Stundas organizācija:

- savlaicīgs stundas sākums un beigas. Skolotājam nav tiesību aizkavēt bērnus pēc stundas beigām;
- skolēnu darbības organizācijas metodes stundā. Vispārīgā - frontāli, grupās, apļa treniņa veidā. Organizācija laikā - vingrinājumu izpilde vienlaikus plūsmā, sērijā utt. Organizācija telpā - dažādi nostādījuma veidi;
- drošības noteikumu ievērošana, aizsardzība, palīdzība-to saistība ar audzināšanas uzdevumiem;

- pozitīvas attieksmes veidošana pret apkārtējo vidi, konkrēto nodarbību vietu (zāle, mežs, stadions u.c.).

Kopumā domājot par stundas organizāciju un bērnu kā šīs organizatoriskās darbības centru, skolotājam jāatbild:

- vai stundā bija daudzveidīgas darbības organizēšanas formas, vai tās atbilda skolēnu spējām un interesēm;
- vai es izturējos pārliecinoši un mērķtiecīgi un radīju skolēnos drošības izjūtu par labvēlīgu stundas norisi;
- vai es rūpējos, lai visi bērni sasniegtu plānoto gala rezultātu;
- vai es kā skolotājs apliecināju cieņu pret skolēnu darba rezultātiem.

Mācīšanās, audzināšana un attīstīšana stundā:

- precīza pakārtoto uzdevumu izvirzīšana atbilstoši stundas galvenajiem uzdevumiem (praktiski pakārtotie uzdevumi atsedz vingrojumu mācīšanas secību);
- didaktisko principu realizācija stundā — uzskates, apzinīguma, aktivitātes, piemērotības, individualizācijas, sistemātiskuma;
- specifisko un nespecifisko mācību un attīstīšanas metožu dažādošana;
- individuālo un kopīgo kļūdu labošana stundas gaitā, iesaistot skolēnus šo kļūdu saskatīšanā un apspriešanā;
- stundas vispārējā pedagoģiskā blīvuma un motorā blīvuma savstarpējā sabalansētība atbilstoši stundas uzdevumiem;
- teorētisko atziņu sniegšana stundā;
- skolotāja un skolēna savstarpējās komunikācijas raksturojums;
- skolotāja runas, kustību un kopējā izturēšanās stila kultūra;
- mērķtiecīgs dialogs ar skolēniem par visu notiekošo stundā.

Pēc stundas skolotājs vērtē mācību efektivitāti. Tās būtība un profesionālās stundas vērtēšanas galvenais kritērijs ir *klases sasniegtie rezultāti attiecībā pret izvirzītajiem uzdevumiem*

Elbe Vestergårds, Dānijas izglītības speciālists, izdevumā «Skolotāju skolotājiem» (1995) raksta, ka skolotājiem pēc stundas jāuzdod sev šādi jautājumi:

1. Ko es gribētu, lai skolēni iemācās?
2. Vai man bija skaidrs, ko es gribu iemācīt?
3. Vai, plānojot un vadot stundu, man bija sagatavoti uzdevumi?
4. Vai es lietoju kādu īpašu mācību metodi?
5. Vai stundas ievads rosināja skolēnos interesi?
6. Vai saturs bija saskaņā ar doto laika periodu?
7. Kā tika sadalīts laiks starp dažādām stundas daļām?
8. Vai tika uzturēta interese?
9. Vai inventārs un līdzekļi atbilda stundas uzdevumiem?
10. Vai es pietiekoši labi pārvaldīju klasi?
11. Ko skolēni no manis iemācījās?
12. Kā es zinu, ka viņi to tiešām iemācījās?
13. Kādi bija trūkumi manā plānā un kopīgā stundas norisē?

PAMATJAUTĀJUMI PAR SKOLĒNU SASNIEGUMU VĒRTĒŠANU:

1. Vai es izmantoju pietiekoši daudzveidīgas vērtēšanas metodes?
2. Vai es veicu vērtēšanu dažādos nolūkos, gan formatīvajā, gan summatīvajā, un arī lai kontrolētu savu mācību metožu iedarbību un plānotu turpmāko darbu?
3. Vai katrs vērtēšanas veids ir piemērots paredzētajam mērķim?
4. Vai es palīdzu skolēniem sagatavoties kontroldarbiem, pilnībā izskaidrojot prasības un veidus, kā to panākt, līdz ar to nodrošinot iespējas gūt labus rezultātus?
5. Vai pārbaudes forma atbilst apgūtajai tēmai un skolēnu spējām un vai pietiekoši labi atspoguļos pārbaudāmo zināšanu apguvi?
6. Vai testa pārbaude organizēta tā, lai veicinātu skolēnu darbību un labu rezultātu sasniegšanu?
7. Vai es skolēniem palīdzu attīstīt spēju novērtēt savus rezultātus, izmantojot pašnovērtēšanas metodes?
8. Vai manas ziņas par skolēnu progresu mācībās ir

radušās, izmantojot dažādas kontroles formas un dažādus zināšanu aspektus, un vai atbilst tam mērķim, kā dēļ tās tiek vāktas?

9. Vai mani ziņojumi vecākiem un pārējiem ir taisnīgi un informatīvi?

PAMATJAUTĀJUMI PAR STUNDAS SAGATAVOŠANU:

1. Vai stundā paredzētās aktivitātes atbilst plānotajam rezultātam?
2. Vai, plānojot aktivitātes, ievērotas skolēnu spējas, intereses un vajadzības, kā arī viņu iepriekšējās un turpmākās zināšanas?
3. Vai stundas gaitā tiek organizētas dažādas aktivitātes?
4. Vai mani norādījumi, skaidrojumi un jautājumi ir skaidri un atbilst skolēnu vajadzībām?
5. Vai es uzdodu dažāda veida jautājumus, un vai tie tiek vienmērīgi sadalīti visai klasei?
6. Vai mana izturēšanās ir pārlicinoša, brīva, pārlicināta un mērķtiecīga, vai tā rada interesi par stundu un sniedz atbalstu un iedrošinājumu?
7. Vai savā stundā es pietiekoši ņemu vērā skolēnu individuālās vajadzības, to skaitā speciālās izglītības vajadzības?
8. Vai resursi un materiāli tiek izmantoti efektīvi?
9. Vai es rūpīgi sekoju stundas gaitai un skolēnu sekmēm, lai nodrošinātu plānoto rezultātu?
10. Vai mans "skolotāja tēls" apliecina manu cieņu pret skolēniem un interesi par viņu rezultātiem?

PAMATJAUTĀJUMI PAR PLĀNOŠANU UN ORGANIZĒŠANU:

1. Vai man ir skaidri šīs stundas mācību mērķi?
2. Vai, izvirzot mācību mērķus, ir ievērotas skolēnu vajadzības:
 - skolēnu spējas, intereses, motivācija,
 - stundas konteksts saskaņā ar skolēnu iepriekšējo sagatavotību un plānoto darbību nākotnē?
3. Vai stundas saturs un izvēlētās aktivitātes kopā ar stundas struktūru spēs izraisīt skolēnu motivāciju un interesi un īstenot izvirzītos uzdevumus?

4. Kādus rezultātus es varu gaidīt no skolēniem stundā, un kā es kontrolēšu viņu sekmes, lai nodrošinātu efektīvu iznākumu?
5. Vai visi vajadzīgie mācību materiāli un aparātūra ir labi sagatavoti un pārbaudīti?
6. Vai manā stundas plānā ir paredzētas alternatīvās darbības iespējas?
7. Vai es esmu atbilstoši sagatavojis skolēnus stundai, liekot viņiem iepriekš kaut ko atkārtot vai īpaši sagatavoties?
8. Vai es esmu sagatavojies stundai un pārzinu mācāmo tēmu?
9. Kādā veidā es stundas laikā veikšu zināšanu pārbaudi, un, ja tiks veikta formāla zināšanu vērtēšana, vai tā ir labi izplānota un sagatavota?
10. Vai ir kaut kas īpašs, kas man būtu jāņem vērā, piemēram, kāds skolēns ar speciālām vajadzībām vai arī kāda īpaša tēma vai nodarbība, kam nepieciešama īpaša ievēriba?

PAMATJAUTĀJUMI PAR STUNDAS VADĪŠANU:

1. Vai manas stundas sākas gludi un precīzi un rada skolēnos pozitīvu noskaņojumu?
2. Vai stundas vadīšanas veids palīdz rosināt un uzturēt skolēnu interesi un motivāciju?
3. Vai stundas ritms tiek uzturēts atbilstošā līmenī, un vai ir laba pāreja no vienas aktivitātes uz otru?
4. Vai es rūpīgi sekoju skolēnu panākumiem un veidoju efektīvu stundu, vajadzības gadījumā sniedzot individuālu palīdzību vai mainot stundas gaitu?
5. Vai es skaidri pastāstu un norādu, kas tiek gaidīts no skolēniem katras aktivitātes laikā, un vai dažādām aktivitātēm paredzētais laiks un metodes, kā arī to izpildes secība ir labi izplānota?
6. Vai es efektīvi izmantoju dažādus materiālus, resursus un palīgīdzekļus, lai netiktu tērēts skolēnu laiks, gaidot, kamēr uzstāda aparāturu vai izdala materiālus?
7. Vai tiek ievērota mācībām nepieciešamā kārtība, organizējot dažādus procesus, piemēram, kā skolēni atbild uz jautājumiem, sakārto aparāturu, sadalās grupās?

8. Vai un kā es pārvaldu skolēnu darbību klasē?
9. Vai mani komentāri par skolēnu sekmēm ir konstruktīvi un veicina turpmāko progresu?
10. Vai manu stundu noslēgums ir efektīvs; vai tās beidzas laikā, noslēdzot tēmu, un vai skolēni kārtīgi atstāj klasi (zāli)?

PAMATJAUTĀJUMI PAR NOSKAŅOJUMU KLASĒ:

1. Vai valdošais noskaņojums klasē ir mērķtiecīgs, brīvs, silts, atbalstošs, un vai valda kārtība?
2. Vai mani komentāri, it īpaši skolēnu rezultātu vērtējums, palīdz skolēniem attīstīt savu pašcieņu?
3. Vai mācību situācijas ir pietiekoši sarežģītas, un vai ir reālas iespējas tās veiksmīgi risināt?
4. Vai es labi izmantoju skolēnu iekšējās un ārējās motivācijas iespējas?
5. Vai mana uzvedība liecina par pozitīva rezultāta gaidām?
6. Vai es esmu ieinteresēts un rūpējos par katru skolēnu?
7. Vai manas attiecības ar skolēniem balstās uz savstarpēju cieņu?
8. Vai stundas aktivitātes un mana mijiedarbība ar skolēniem palīdz veidot klasē pozitīvu noskaņojumu?
9. Vai klases izskats un sakārtojums veicina pozitīvu attieksmi un labu mācību norisi?
10. Vai, veidojot noskaņojumu klasē, es pietiekoši ņemu vērā skolēnu atšķirības)?

TESTI FIZISKO ĪPAŠĪBU UN FUNKCIONĀLO SPĒJU KONTROLEI

Literatūrā ir aprakstīti daudzi un dažādi testi, ar kuru palīdzību var noteikt gan cilvēka fizisko sagatavotību, gan arī tā funkcionālo stāvokli. Viens no pieejamākajiem ir I. Kūpera 12 minūšu tests. Šis tests ir domāts vispārējās aerobās izturības noteikšanai. Testa būtība ir noteikt attālumu metros, ko cilvēks ir spējīgs noskriet un nosojot (atpūšoties) 12 minūšu laikā. Gala rezultāts ir jānosaka

līdz 50 m precizitātei. Šo testu ieteicams veikt stadionā, kur precīzi ir zināms viena apļa garums.

Vērtējums	Ļoti vāji	Vāji	Apmierinoši	Labi	Teicami	Izcili
Vīrieši 13-19 gadi	mazāk par 2100	2100 līdz 2200	2200 līdz 2500	2500 līdz 2700	2700 līdz 3000	vairāk par 3000
Sievietes 13-19 gadi	mazāk par 1600	1600 līdz 1900	1900 līdz 2100	2100 līdz 2300	2300 līdz 2400	vairāk par 2400

Jāpiebilst, ka pārsniedzot 35 gadu vecuma robežu, Kūpera testu var pildīt tikai pēc iepriekšēja 6 nedēļu gara treniņu cikla.

Vietās, kur nav iespējams precīzi noteikt veikto attālumu, minēto testu var aizstāt ar 2 400 m soļošanas un skriešanas vai 4 800 m soļošanas testu. Bez tam Kūpera 12 minūšu testu var veikt arī peldbaseinā, nosakot nopeldēto attālumu ar 25 metru precizitāti.

2400 m soļošanas un skriešanas tests

Vērtējums	Ļoti vāji	Vāji	Apmierinoši	Labi	Teicami	Izcili
Vīrieši 13-19 gadi	>15.31	12.11 līdz 15.30	10.49 līdz 12.10	9.41 līdz 10.48	8.37 līdz 9.40	<8.37 <11.50
Sievietes 13-19 gadi	>18.31	16.55 līdz 18.30	14.31 līdz 16.54	12.30 līdz 14.30	11.50 līdz 12.29	

4800 m soļošanas tests

Vērtējums	Ļoti vāji	Vāji	Apmierinoši	Labi	Izcili
Vīrieši 13-19 gadi	> 45.00	41.01 līdz 45.00	37.31 līdz 41.00	33.01 līdz 37.30	< 33.00
Sievietes 13-19 gadi	> 47.00	43.01 līdz 47.00	39.31 līdz 43.00	35.01 līdz 39.30	< 35.00

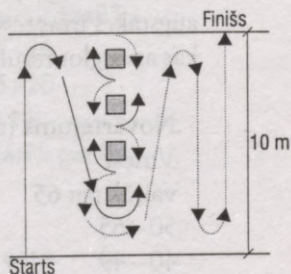
12 minūšu peldēšanas tests

Vērtējums	Ļoti vāji	Vāji	Apmierinoši	Labi	Izcili
Vīrieši 13-19 gadi	<450	450 līdz 550	550 līdz 650	650 līdz 725	>725
Sievietes 13-19 gadi	<350	350 līdz 450	450 līdz 550	550 līdz 650	>625

Gadījumā, ja testējamais nav spējīgs nopeldēt 12 minūtes bez apstājas, pieļaujamas arī atpūtas pauzes, kas pieskaitāmas pie kopējā testa laika.

Veiklības tests.

Lai veiktu šo testu, nepieciešams 10 x 12 m liels laukums, kurā izvietoti 4 statīvi 3 metru attālumā cits no cita. Testa uzdevums ir noskriet konkrēto distanci (sk. zīmējumu) pēc iespējas īsākā laikā.



Novērtējums (sekundēs)

Vīrieši

ātrāk par 15,2

16,1 – 15,2

18,1 – 16,2

18,3 – 18,2

lēnāk par 18,3

izcili

teicami

labi

apmierinoši

vāji

Sievietes

ātrāk par 17,0

17,9 – 17,0

21,7 – 18,0

23,0 – 21,8

lēnāk par 23,0

Lokanības tests.

Lai veiktu šo testu, nepieciešams otrs cilvēks, kurš nolasa rezultātu, un garš lineāls (vismaz 30 cm). Testēšanas laikā kājas nedrīkst būt saliektas ceļos. Noliekšanās jāizpilda lēnām bez grūdienveida kustībām.

Novērtējums (centimetros)

Vīrieši

>20	izcili
14 - 19	teicami
8-13	labi
4-7	apmierinoši
<3	vāji

Sievietes

>27
19 - 26
11 - 18
4-10
<3

Atsevišķu ķermeņa daļu spēka novērtēšanas tests.

Ātrspēka tests kāju muskulatūrai.

Lai veiktu šo testu, pie sienas jānovieto mērleņte tā, lai «O» atzīme pie rokas (pirkstu galu līmenī). Testa uzdevums - palēciena (vertikāli augšup) laikā censties aizskart mērlenti pēc iespējas augstāk. Pirms testa rokas pirkstgalus vēlams nosmērēt ar krītu, kas atvieglos rezultāta nolasišanu.

Novērtējums (centimetros)

Vīrieši

vairāk par 65	izcili
50 - 65	teicami
40 - 49	labi
30 - 39	apmierinoši
mazāk par 30	vāji

Sievietes

vairāk par 58
47 - 58
36 - 46
26 - 35
mazāk par 26

Augststilba priekšējās muskuļgrupas spēka tests.

Lai veiktu šo testu, jānostājas pie sienas, ar muguru stingri atbalstoties pret to, kājas plecu platumā, saliektas ceļu un gūžu locītavās. Laiku sāk skaitīt brīdī, kad viena kāja tiek atcelta no zemes apmēram 5 cm augstumā, līdz brīdim, kad tā nolikta atpakaļ uz zemes. Pēc testa veikšanas jāpieceļas lēnām, ar abām rokām atbalstoties pret ceļiem. Pēc atpūtas testu veic ar otru kāju.



Novērtējums (sekundēs)

Vīrieši		Sievietes
>120	izcili	>70
87-119	teicami	52 - 69
54 - 86	labi	34 - 51
22 - 53	apmierinoši	16 - 33
<21	vāji	<15

Lokālās izturības tests plecu un vēdera preses muskulatūrai.

Sākuma stāvoklis - guļus uz muguras. Testu izpilda 30 sekundes, kuru laikā paceļ un nolaiž ķermeņa augšdaļu. Testa laikā kājām jābūt saliektām, rokas saliektas uz krūtīm.

Novērtējums (sekundēs)

Vīrieši		Sievietes
vairāk par 30	izcili	vairāk par 25
26 - 30	teicami	21 - 25
20 - 25	labi	15 - 20
17 - 19	apmierinoši	9-14
mazāk par 16	vāji	mazāk par 8

Līdzsvara tests.



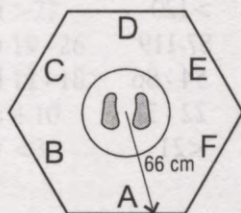
Pirms testa izpildīšanas jānostājas uz cietas, stabilas virsmas, kā parādīts zīmējumā. Laiku sāk skaitīt pēc acu aizvēšanas un to fiksē, tās atverot vai zaudējot līdzsvaru (izkustoties no vietas). Testu atkārto 3 reizes, vērtē labāko mēģinājumu.

Novērtējums (sekundēs)

Vīrieši		Sievietes
> 60	izcili	vairāk par 25
26 - 30	teicami	21 - 25
20 - 25	labi	15 - 20
17 - 19	apmierinoši	9 - 14
mazāk par 16	vāji	mazāk par 8

Koordinācijas tests.

Pirms testa veikšanas uz grīdas jāuzzīmē sešstūris (sk. zīmējumu), pie katras iekšējās malas pierakstot burtus no A līdz F. Testējamais nostājas sešstūra vidū ar skatu pret malu A. Pēc komandas «hop!» (uzņem laiku), dalībnieks lec pāri B malai, nemainot skata virzienu, un tūdaļ lec atpakaļ uz vidu. Tieši tāpat jāpārlec arī pārējām sešstūra malām pulksteņa rādītāja virzienā. Laiku fiksē brīdī, kad testējamais ir pārlēcis at muguriski A malai un nonācis atkal sešstūra vidū. Ja lēcieni laikā kļūdās vai uzlec uz līnijas, tests jāskā no jauna. Testu izpilda 3 reizes, vērtējot labāko rezultātu.



Novērtējums (sekundēs)

Vīrieši

>9,0	izcili
12,2 - 9,1	teicami
15,5 - 12,3	labi
18,8 - 15,6	apmierinoši
<18,9	vāji

Sievietes

>9,0
13,7 - 9,1
18,5 - 13,8
23,3 - 18,6
<23,4

Reakcijas tests.

Lai varētu veikt reakcijas novērtēšanas testu, nepieciešams vismaz 51 cm garš lineāls. Partneris satver lineālu pie atzīmes «0», bet testējamais, neaizskarot lineālu, novieto ikšķi no vienas puses lineālam un rādītājpirkstu no otras puses pie 50 cm atzīmes (lineāls atrodas perpendikulāri zemei). Testa uzdevums ir satvert pēc iespējas ātrāk lineālu pēc tam, kad to negaidot ir palaidis vaļā tā turētājs. Rezultātu nolasa centimetros pie ikšķa vietā, kur lineāls tika satverts pēc kritiena lejup.

Novērtējums (centimetros)

izcili	vairāk par 42,5
teicami	37,1 - 42,5
labi	29,6 - 37,0
apmierinoši	22,0 - 29,5
vāji	mazāk par 22,0

Ortostatiskais tests.

Pēc vienas minūtes atrašanās guļus stāvoklī saskaita pulsu (sitienu minūtē, resp. 10 sekundēs un reizina ar 6), tad lēnām pieceļas un pēc 1 minūtes stāvēšanas saskaita pulsu vēlreiz. Aprēķina starpību starp stāvus un guļus stāvokļu pulsa biežumu.

Novērtējums.

Pulsa starpība līdz 6 sit./min	teicami
Pulsa starpība 6-12 sit./min	labi
Pulsa starpība 13 - 20 sit./min	apmierinoši
Pulsa starpība vairāk par 20 sit./min	vāji

Pietupienu tests.

Pirms testa veikšanas saskaita pulsu (P-1), stāvot kājās, vienas minūtes laikā, tad izpilda 20 pietupienus lēnā tempā un vēlreiz saskaita pulsu (P-2). Pēc dotās formulas aprēķina pulsa pieaugumu procentos. Pulsa paātrināšanās virs 100% liecina vai nu par vāju trenētību, vai arī par sirds vājumu.

$$\text{Pulss\%} = (P2 - P1 / P1) \times 100$$

Novērtējums.

Pulsa pieaugums līdz 25%	teicami
25-50%	labi
50 - 75%	apmierinoši
vairāk par 75%	vāji

Sirds un asinsvadu sistēmas tests.

Testš domāts, lai varētu noteikt sirds un asinsvadu sistēmas trenētību, organisma atjaunošanās spēju pēc slodzes. Lai varētu veikt šo testu, nepieciešams paaugstinājums (jaunietēm 40 cm, jauniešiem - 45 cm augsts). Pēc hronometra ieslēgšanas testējamajam jāsāk kāpt augšā uz paaugstinājuma un nokāpt ar ātrumu 30 kāpieni minūtē. Testu izpilda 5 minūtes, fiziski vājāk sagatavotiem cilvēkiem testa izpildes laiku var samazināt uz 3 minūtēm. Pēc kāpšanas testējamais apsēžas ērtā pozā un saskaita pulsu otrās, trešās un ceturtās minūtes pirmajās 30 sekundēs.

Vēlamāk, ka to izdara kāds cits cilvēks. Tālāk nosaka organisma funkcionālo stāvokli, aprēķinot Hārvarda steptesta indeksu (HSTI) pēc formulas:

$$\text{HSTI} = t \times 100 / ((f1 + f2 + f3) \times 2)$$

- Kur t – testa izpildes laiks sekundēs;
 f1 – pulss pēc slodzes otrās minūtes pirmajās 30 sekundēs;
 f2 – pulss pēc slodzes trešās minūtes pirmajās 30 sekundēs;
 f3 – pulss pēc slodzes ceturtās minūtes pirmajās 30 sekundēs.

Darbaspēju vērtējums pēc HSTI.

>90	teicami
80 - 89	labi
65 - 79	viduvēji
55-64	apmierinoši
<55	vāji

Rufjē tests sirds un asinsvadu sistēmas novērtēšanai.

Pirms testa 5 minūtes testējamajam mierīgi jāsēž, pēc tam saskaita pulsu (P1) minūtē. Seko 30 dziļi pietupieni, kuri jāizpilda 30 sekunžu laikā. Tūlīt pēc pietupieniem saskaita pulsu (15 s un reizina ar 4), ko atzīmē kā P2. Vēl pēc minūtes atkārtro pulsa skaitīšanu (P3). Rufjē indeksu aprēķina pēc formulas

$$I = P1 + P2 + P3 - 20 / 10$$

Novērtējums

<0	teicami
0-5	labi
6-10	viduvēji
11-15	vāji
>15	ļoti vāji

Kverga funkcionālās pārbaudes tests.

Šis tests sastāv no četrām dažādām slodzēm. Pirms slodzes testējamajam jāizmēra pulss, atrodoties sēdus. Tests sastāv no šādiem vingrinājumiem:

1. 30 pietupieni, kas jāizdara 30 s laikā.
2. Maksimāli ātrs skrējiens uz vietas 30 sekundes.
3. Skrējiens uz vietas 3 minūtes ar ātrumu 150 soļi minūtē.
4. Palēcieni ar lecamauklu 1 minūti.

Tūlīt pēc testa uzdevumu izpildes 30 sekunžu laikā saskaita pulsu (P1). Otro pulsa mērīšanu atkārto pēc 2 minūtēm (P2), bet trešo - pēc 4 minūtēm (P3). Pēc iegūtajiem rezultātiem var aprēķināt Kverga indeksu.

$$I = \text{fiz.vingr.izpildes ilgums(s)} \times 100 / (P1 + P2 + P3) \times 2$$

Novērtējums

< 105	teicami
99 - 104	labi
93 - 98	apmierinoši
> 93	vāji

Elpas aiztures tests.

Testu izpilda, atrodoties sēdus. Pēc ieelpas aiztur elpu, aizspiežot ar pirkstiem degunu un fiksējot elpas aiztures laiku.

Novērtējums

Elpa aizturēta vairāk par 90 s	teicami
Elpa aizturēta 60 - 90 s	labi
Elpa aizturēta 30 - 60 s	apmierinoši
Elpa aizturēta mazāk par 30 s	vāji

Vēlamās ķermeņa masas tests.

Katram cilvēkam vēlamā ķermeņa masu var noteikt pēc formulas:

$(h/2,5 \times 4 - 128) \times 0,453 =$ vēlamā ķermeņa masa vīriešiem,

$(h/2,5 \times 3,5 - 108) \times 0,453 =$ vēlamā ķermeņa masa sievietēm,

kur h - augums centimetros.

Cilvēkiem, kuriem ir lieli kauli, aprēķinot vēlamo ķermeņa masu, jāpieskaita vēl klāt 10%. To, vai cilvēkam ir lieli kauli, var noteikt, izmērot plaukstu pamatnes apkārtmēru. Vīrietim skaitās lieli kauli, ja plaukstu pamatnes apkārtmērs pārsniedz 17,8 cm, bet sievietēm - 16,5 cm.

Rigrēģera vispārējo kustību spēju tests.

Šī testa pamatā ir apļa vai intervāltreniņš ar vairākām stacijām, kuras izvietotas cita no citas 10 līdz 50 m attālumā. Katrā stacijā 1 minūtes laikā jācenšas atkārtot pēc iespējas vairāk reižu attiecīgais vingrinājums. Nākamās minūtes laikā notiek staciju maiņa (atpūta), norādot pārkārtošanās virzienu. Katrā stacijā jāpiefiksē vingrinājuma atkārtojumu skaits.

Vingrinājumi:

1. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus. Par katru roku saliekšanu un iztaisnošanu 1 punkts.
2. Augstlēcšana no vietas pār 60 cm augstumā novietotu latiņu, palēcieni notiek vienlaikus uz abām kājām. Par katru palēcieni - 1 punkts.
3. Pirms vingrinājuma izpildes jāapguļas uz grīdas, rokas aiz galvas. Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana, pārmaiņus pieskaroties ar labo (kreiso) elkoni kreisajam (labajam) celim. Par katru ķermeņa augšdaļas pacelšanu un nolaišanu - 1 punkts.
4. Palēcieni ar lecamauklu. Par katriem 10 palēcieniem - 1 punkts.
5. Pievilkšanās kārienā (Z), pievilkšanās kārienā guļus (M). Par katru pievilkšanos, ar zodu pieskaroties pie stieņa, - 1 punkts. Veicot testu atkārtoti pēc noteikta laika, var spriest par kustību progresu vai regresu. Staciju skaitu var papildināt atkarībā no testējamo cilvēku skaita.

TEORĒTISKO ZINĀŠANU PAR SPORTU SATURS VIDUSSKOLĀ

Teorētisko zināšanu par sportu saturs vidusskolā ietver šādas tēmas.

- fizisko vingrinājumu ietekme uz cilvēka organismu;

- vispārattīstošie vingrojumi un to kompleksa sastādīšanas noteikumi;
- vispārīgā iesildīšanās;
- drošības tehnikas un pirmās palīdzības sniegšana sporta nodarbībās;
- antikās un mūsdienu olimpiskās spēles un to norise;
- Latvijas sportistu starti olimpiskajās spēlēs;
- izvēlēto sporta veidu sacensību noteikumi;
- sporta pasākumu plānošana, rīkošana, novērtēšana.

Starppriekšmetu saiknes ievērošana.

Starppriekšmetu saikne ar bioloģiju, vēsturi, ģeogrāfiju.

Tēma : “Fizisko vingrinājumu ietekme uz cilvēka organismu”.

Mērķis: radīt skolēnos izpratni par fizisko vingrinājumu nepieciešamību labas veselības saglabāšanā un cilvēkam svarīgāko funkcionālo sistēmu normālai darbībai.

Šī mērķa realizēšanai izvirzījām šādus uzdevumus :

1. Atkārtot no anatomijas kursa sirds uzbūvi, darbību, nozīmi; asinsrites uzbūvi un nozīmi; muskuļu nozīmi, veidus un uzbūvi; elpošanas sistēmas uzbūvi, nozīmi un gāzu apmaiņas mehānismu.
2. Apgūt fizisko vingrinājumu ietekmi uz sirds asinsvadu sistēmu.
3. Apgūt fizisko vingrinājumu ietekmi uz kustību un balsta aparātu.
4. Apgūt fizisko vingrinājumu ietekmi uz elpošanas sistēmu.
5. Apgūt fizisko vingrinājumu ietekmi uz cilvēka pašsajūtu.

Saturs :

- regulāru fizisku slodžu ietekmē :
 - paplašinās kapilāru tīkls strādājošos muskuļos, kas sekmē labāku un ekonomiskāku vielmaiņu tajos;
 - palielinoties kopējam asiņu daudzumam, palielinās arī hemoglobīna daudzums, kas darbojas kā skābekļa transports, līdz ar to asinis var piesaistīt vairāk skābekļa un organisms var ekonomiskāk darboties;

- trenēta cilvēka sirds ir labāk apgādāta ar asinīm, jo asinsrites ekonomiskās darbības rezultātā tai relatīvi mazāk reižu ir jāizdara kontrakcijas un tā ilgāku laiku var ieturēt pauzi, kuras laikā sirds (vainagartērija) tiek apgādāta ar barības vielām (asinīm). Par sirds ekonomisko vai gluži pretējo darbību var pārlicināties, izmērot pulsu miera stāvoklī.

Fizisko vingrinājumu ietekme uz

sirds asinsvadu sistēmu:

- anatomiskie un fizioloģiskie pamati,
- izmaiņas asins apgādē,
- izmaiņas asins sastāvā,
- izmaiņas sirds uzbūvē;

kustību un balsta aparātu:

- skelets un kaulu uzbūve,
- muskuļu sastāvs un veidi,
- muskuļu kontrahējošais mehānisms,
- izmaiņas kaulu uzbūvē un sastāvā,
- izmaiņas muskuļos;

elpošanas sistēmu:

- elpošanas sistēmas uzbūve,
- izmaiņas elpošanas sistēmā;

pašsajūtu:

- hipodinamija,
- stress,
- endorfina efekts;

- trenēta cilvēka asinsvadu sienaiņas ir elastīgākas, kas arī stipri atvieglo sirds darbību. Šeit būtiski pieminēt arī muskuļu venozo sūkni un fiziskos vingrinājumus kā profilaktiskus pasākumus dažādām asinsvadu slimībām;
- galvenās izmaiņas kustību un balsta aparātā fizisku slodžu laikā ir
 - regulāru fizisku slodžu rezultātā kauli, uz kuriem tiek izdarīts kairinājums, kļūst triecienizturīgāki,

- pateicoties kaulu plātnišu sistēmas plašākai izveidei;
- “muskulu sūkņa” darbības rezultātā (fizisku vingrinājumu laikā) kaulos uzlabojas vielmaiņa;
 - muskuļi kļūst stiprāki, izturīgāki. Ar fizisko vingrinājumu palīdzību var veidot stāju, figūru;
 - muskuļos, kuri regulāri tiek trenēti, uzlabojas asins apgāde (paplašinās kapilāru tīkls) un vielmaiņas procesi norisinās daudz ekonomiskāk. Līdz ar to mazāk tiek patērēta enerģija un cilvēks var ilgāk darboties nenogurstot;
- regulāru fizisku slodžu rezultātā elpošanas sistēmā notiek virkne izmaiņu :
 - pieaug plaušu audu masa un plašāka kļūst alveolu virsma, caur kuru notiek gāzu apmaiņa. Tā rezultātā, lai nodrošinātu organismu ar nepieciešamo skābekļa daudzumu, trenētam cilvēkam būtu jāieelpo divas reizes mazāk, tā iekonomējot enerģiju un lēnāk nogurdinot muskulatūru, kas piedalās elpošanas procesā;
 - elpošanas muskulatūra trenētam cilvēkam būs vairāk attīstīta nekā netrenētam, līdz ar to netrenētam viena ieelpa un izelpa prasīs lielāku enerģijas patēriņu;
 - viens no vislabākajiem stresa novēršanas līdzekļiem ir fiziskie vingrinājumi. Cilvēkam atrodoties stresa stāvoklī, organismā izdalās adrenalīns, kas lielās devās var būt ļoti kaitīgs. Šo adrenalīna koncentrāciju vislabāk var neitralizēt ar fiziskajiem vingrinājumiem;
 - zinātnieku pētījumi liecina, ka cilvēki, kuri regulāri nodarbojas ar izturību saistītiem fiziskajiem vingrinājumiem, parasti ir možāki un labākā garastāvoklī nekā tie, kuri nenodarbojas. Tam par pamatu ir pēc ilgstošām ar izturību saistītām slodzēm no hipofīzes izdalījies endorfīns, kurš ir narkotikām līdzīgs hormons (endofīns ir 200 reizes spēcīgāks par morfiju) un spēj uzlabot pašsajūtu un garastāvokli. Šis hormons spēj samazināt arī sāpes.

Tēma : "Sporta vēsture"

Mērķi:

- dot jauniešiem iespēju apzināties Latvijas sporta kustības attīstības veicinātājus un izcilāko latviešu sportistu sasniegumus pasaulē, tā vienlaikus veicinot arī patriotisko audzināšanu;
- mācot sporta vēsturi, jauniešiem radīt izpratni par sportu un fiziskās audzināšanas nozīmi kā vienu no kultūras sastāvdaļām.

Šo mērķu realizēšanai vidusskolā, mācot sporta vēsturi, izvirzīti šādi uzdevumi:

1. Apgūt antīko un mūsdienu olimpisko spēļu vēsturi un Latvijas izcilāko sportistu sniegumu tajās.
2. Apgūt atsevišķu sporta veidu izcelsmi, tradīcijas Latvijā un labākos latviešu sportistus šajos sporta veidos.

Apgūstot tēmu "Sporta vēsture", jāievēro divi galvenie apguves virzieni:

1. Olimpiskās spēles.
2. Atsevišķu sporta veidu vēsture.

Tematu "Olimpiskās spēles" sīkāk iedala trijās daļās:

1. Antīkās olimpiskās spēles.
2. Mūsdienu olimpiskās spēles.
3. Latvijas sportistu starti olimpiskajās spēlēs.

Olimpiskās spēles.

Antīkās olimpiskās spēles:

- spēļu nozīme,
- spēļu norises vieta un laiks,
- dalībnieki,
- disciplīnas,
- spēļu pārtraukšana.

Mūsdienu olimpiskās spēles:

- spēļu atjaunošana,
- spēļu nozīme,
- simbolika,

- dalībnieki,
- ceremonijas,
- norises vietas,
- Starptautiskā olimpiskā komiteja.

Latvijas sportistu starti olimpiskajās spēlēs:

- pirmie starti ziemas un vasaras olimpiskajās spēlēs,
- pirmās medaļas,
- izcilāko sportistu starti,
- sporta veidi, kuros piedalījušies Latvijas sportisti.

Neliela ievirze par antīkajām olimpiskajām spēlēm skolēniem jau tiek dota vēstures un mākslas vēstures kursā, kurā paredzēts apgūt zināšanas par Seno Grieķiju.

Temata "Antīkās olimpiskās spēles" saturs :

- olimpisko spēļu dzimtene ir Senā Grieķija. Olimpiskās spēles notika ik pa četriem gadiem, šo ciklu, ko dēvēja par olimpiādi, grieķi izmantoja laika skaitīšanai. Pirmās spēles notika 776.g. p.m.ē;
- antīkajās spēlēs varēja piedalīties tikai brīvie grieķu vīrieši. Vienīgā sieviete, kas varēja atrasties stadionā, bija dievietes Dēmetras priesteriene, pārējām skatītājiem spēles bija aizliegts;
- sākotnēji antīkajās olimpiskajās spēlēs sacensības risinājās tikai vienā veidā - 192 m 27cm skrējienā, ko sauca par "stadiju". Pirmais olimpisko spēļu uzvarētājs ir Konebs - jauniešs no Elīdas. Vēlāk šīm sacensībām tika pievienots pentatlons (skriešana, tāllēkšana, šķēpa un diska mešana, cīņa), jāšanas sacensības, braukšana ar koka ratiem un citas;
- sākotnēji spēles notika tikai vienu dienu, bet vēlāk tās risinājās līdz piecām dienām, no kurām divas tika veltītas ceremonijām un ziedojumiem;
- Grieķijai nonākot Romas atkarībā, utilitārisma uzplaukums, sportistu uzpirkšana, kristietības izplatīšanās, kā arī lielas pārmaiņas sociālajās normās un jēdzienos spieda Romas imperatoru Feodosiju (393.g.) izdot dekrētu par visu pagānu festivālu un olimpisko spēļu aizliegšanu.

Temata "Mūsdienu olimpiskās spēles" saturs :

- mūsdienu olimpisko spēļu atjaunošanas idejas autors ir franču barons Pjērs de Kubertēns, kurš, apceļojot pasauli, ievēroja, ka sporta sacensībām ir pozitīva ietekme uz cilvēkiem. Šo spēļu galvenie uzdevumi bija:
 - 1) veicināt mierīgu starptautisko attiecību veidošanos;
 - 2) propagandēt tās pedagoģiskās un morālās vērtības, kuras bija aizgūtas no sporta amatieriem;
 - 3) stimulēt interesi par mākslu un kultūru;
- olimpiskais kredo: "Svarīgākais ir nevis uzvarēt, bet piedalīties, nevis triumfs, bet pati cīņa. Būtiskāk ir labi cīnīties, nevis uzvarēt";
- olimpisko spēļu simbols ir pieci saslēgti apļi (zilā, dzeltenā, melnā, zaļā un sarkanā krāsā), kuri simbolizē pasaules piecus kontinentus;
- pirmās mūsdienu olimpiskās spēles notika 1896. gadā Atēnās, pēc tam par godu Pjēram de Kubertēnam otrās spēles notika Parīzē 1900. gadā. Olimpisko spēļu vēsturē spēles tiek datētas ar kārtas skaitļiem, tomēr karu dēļ piecas no tām nenotika. Kopumā olimpiskās spēles ir notikušas :

1896.g. - Atēnās; 1900.g. - Parīzē; 1904. g. - Sentluisā; 1906.g. -Atēnās; 1908.g. - Londonā; 1912.g. - Stokholmā; 1916.g. - Berlīnē; 1920.g. - Antverpenē; 1924.g. - Parīzē; 1928.g. - Amsterdamā; 1932.g. - Losandželosā; 1936.g. - Berlīnē; 1940.g. - Tokijā; 1944.g. - Londonā; 1948.g. - Londonā; 1952.g. - Helsinkos; 1956.g. - Melburnā; 1960.g. -Romā; 1964.g. - Tokijā; 1968.g. - Mehiko; 1972.g. - Minhenē; 1976.g. - Monreālā; 1980.g. - Maskavā; 1984.g. - Losandželosā; 1988.g. - Seulā; 1992.g. - Barselonā un 1996.g. - Atlantijā. Ziemas olimpiskās spēles notikušas : 1924.g. - Šamonī; 1928.g. - Sanktmonicā; 1932.g. -Leikplesidā; 1936.g. - Garmiša - Partenkirhenē; -1948.g. - Sanktmonicā; 1952.g. - Oslo; 1956.g. - Kortinā d'Ampeco; 1960.g. - Skvovēlijā; 1964.g. -Insbrukā; 1968.g. - Grenoblē; 1972.g. - Saporō; 1976.g. - Insbrukā; 1980.g. -Leikplesidā; 1984.g. - Sarajevā; 1988.g. - Kal-

- gari; 1992.g. Albervilā; 1994.g. -Lillehammerē un 1998.g. - Nagano;
- olimpisko spēļu raksturīgākās tradīcijas:
 - 1) olimpiskās uguns iedegšana Grieķijā un tās nogādāšana spēļu norises vietā stafetes veidā. Stadionā lāpu parasti iedez rīkotājvalsts sportists vai cilvēks, kuram sportā ir lieli nopelni;
 - 2) olimpiskā zvēresta nodošana atklāšanas ceremonijā;
 - 3) uzvarētāja valsts himnas atskaņošana apbalvošanas ceremonijas laikā;
 - 4) sportistu dzīvošana spēļu laikā speciālā olimpiskajā ciematiņā un citi;
 - visu olimpisko spēļu koordinators ir Starptautiskā olimpiskā komiteja (SOK), kuras mītne atrodas Šveicē - Lozannā. SOK nosaka gan ziemas, gan vasaras spēļu norises vietu (pilsētu). Bez Starptautiskās olimpiskās komitejas katrā dalībvalstī ir Nacionālā olimpiskā komiteja (NOK), kura nosaka savas valsts olimpiskās komandas dalībnieku sastāvu .

Temata "Latvijas sportistu starti olimpiskajās spēlēs" saturs:

- pirmo reizi Latvija kā komanda piedalījās 1924. gada 8. vasaras olimpiskajās spēlēs Parīzē un tajā pašā gadā 1. ziemas olimpiskajās spēlēs Šamonī;
- lielu ieguldījumu Latvijas iesaistīšanā SOK ir devis J.Dikmanis, kuru 1926. gadā ievēlēja par SOK locekli, pēc tam Latvijas olimpisko komiteju uzņēma SOK;
- pirmo olimpisko (bronzas) medaļu latviešiem izcīnīja Haralds Blauss 1912. gadā Stokholmā šaušanā pa māla baložiem (stenda šaušana). Toreiz Latvijas sportisti gan startēja Krievijas komandas sastāvā;
- pirmo olimpisko zelta medaļu Latvijai ieguva Inese Jaunzeme 1956. gadā Melburnā šķēpa mešanā;
- pilnu olimpisko medaļu komplektu Latvijai izcīnījis šķēpa metējs Jānis Lūsis - 1968. gadā Mehiko - zelta, 1972. gadā Minhenē - sudraba un 1964. gadā Tokijā - bronzas medaļu;
- pirmo olimpisko zelta medaļu ziemas olimpiskajās spēlēs Latvijai izcīnīja kamaniņbraucēja Vera Zozuļa 1980. gadā Leikplesidā;

- 1992. gadā pēc 56 gadiem Latvija atkal startēja kā komanda ziemas olimpiskajās spēlēs Albervilā un vasaras olimpiskajās spēlēs Barselonā;
- kopumā Latvijas sportisti ir startējuši šādos sporta veidos :
 - vasaras - airēšanas slalomā, akadēmiskajā airēšanā, basketbolā, boksā, burāšanā, džudo, futbolā, grieķu - romiešu cīņā, jāšanas sportā, modernajā piecīņā, paukošanā, peldēšanā, riteņbraukšanā (šosejā un trekā), šaušanā, smaiļošānā un kanoe airēšanā, svarcelšanā, vieglatlētikā, volejbolā;
 - ziemas -ātrslidošanā, biatlonā, bobslejā, daiļslidošanā, distanču slēpošanā, frīstailā, hokejā, kalnu slēpošanā, kamaniņu sportā.

Vidusskolā no sporta vēstures kursa ir paredzēts apgūt astoņu sporta veidu tradīcijas.

Sporta veidu tradīcijas

- pasaulē
- Latvijā
- izcilākie latviešu sportistu sasniegumi
- Basketbols
- Handbols
- Slēpošana
- Orientēšanās
- Futbols
- Volejbols
- Peldēšana
- Vieglatlētika

Temata "Basketbola vēsture" saturs:

- basketbola pirmsākumi meklējami ASV Masačusetas štata Springfildas koledžā, kur pasniedzējs Džeims Neismits izgudroja un pirmo reizi koledžas studentiem noorganizēja basketbola spēli ar futbola bumbu, kurā grozu vietā tika izmantoti divi persiku grozi. Tas notika 1891. gada 21. decembrī;

- basketbola pirmsākumi Latvijā aizsākās divdesmito gadu sākumā pēc "Jaunekļu kristīgās savienības" dalībnieku (ASV) iniciatīvas. Savukārt 1922. gadā Ā.Grasis izveidoja pirmo basketbola komandu Rīgā;
- 1935. gadā Latvijas basketbolisti uzvarēja Eiropas pirmajās meistarsacīkstēs. Neatkarīgās Latvijas laikā starpvalstu sacensībās latvieši kopumā guva 38 uzvaras, vienu neizšķirtu rezultātu un tikai 17 zaudējumus. Šeit jāmin tādi uzvārdi kā V.Melderis, M.Kazaks, A.Krauklis, R.Jurciņš;
- otrs basketbola uzplaukums Latvijas komandai bija piecdesmitajos gados. Latvijas basketbolistes (TTT) 18 reizes uzvarēja PSRS čempionātos, 17 reizes izcīnīja Eiropas valstu čempionvienību kausu un 1 reizi - Lilianas Ronketi kausu. Teicamus rezultātus demonstrēja arī ASK vīriešu komanda. Tā laika ievērojamākie basketbolisti: U.Semjonova, S.Budovska - Smildziņa, S.Krodere, Dz.Karamiševa, H.Hehta - Bitnere, M.Valdmanis, J.Krūmiņš, V.Muižnieks un citi.

Temata "Futbola vēsture" saturs:

- par futbola pirmsākumiem šodien sporta vēsturniekiem ir dažādi viedokļi. Tie galvenokārt ir saistīti ar Seno Ēģipti, Romu un Grieķiju, kurās jau senatnē ir spēlētas futbolam līdzīgas spēles. Futbola spēle, kāda tā ir šodien, radusies Anglijā, kur 1855. gadā nodibināja pirmo futbola klubu Šēfildā;
- Latvijā futbolu ieviesa fabrikās strādājošie (darba vadītāji) angļi. 1907. gadā tika izveidots pirmais futbola klubs Rīgā. Par pirmajiem latviešu futbolistu pretiniekiem kļuva angļu jūrnieki;
- 1924. gadā Parīzē Latvijas futbolisti pirmo reizi piedalījās olimpiskajās spēlēs, kas līdz šim ir arī vienīgās mūsu futbolistiem;
- populārākie Latvijas futbolisti ir J.Lidmanis, A.Jēgers, Ž.Zviedris, G.Ulmanis, R.Zālītis, A.Strakovs un citi.

Temata "Handbola vēsture" saturs:

- par handbola aizsācēju uzskata Dānijas Odrupas ģimnāzijas skolotāju Holgeru Nilsenu, kurš 1898. gadā

savās stundās ieviesa spēli "Haandbol" jauniešiem. Šī spēle bija futbola un basketbola apvienojums. Tās uzdevums bija, piespēlējot bumbu viens otram, iemest to vārtos. Tajā pašā laikā līdzīgu spēli "Hazena" spēlēja arī Čehijā;

- Latvijā pirmās oficiālās sacensības handbolā notika 1924. gadā Rīgā starp vācu ģimnāzijas komandām. Šo spēli Latvijā ierādīja skolotājs no Vācijas;
- labākie Latvijas handbolistu panākumi ir bronzas medaļas 1967. gada PSRS čempionātā un 1969. gada PSRS Arodbiedrību spartakiādē;
- Latvijas ievērojamākie handbolisti ir Ē.Veldre, J.Vilsons, A.Gulbis, V.Rozentāls, U.Kluburs, N.Pētersone, N.Kudrjavceva un citi.

Temata "Volejbola vēsture" saturs :

- volejbola pirmsākumi meklējami ASV Ģēliokas koledžā, kur fiziskās audzināšanas skolotājs Viljams Morgans izgudroja jaunu spēli atpūtai. Bumbas vietā tolaik tika izmantota milzīga kamera;
- pirmā volejbola spēle Latvijā reģistrēta 1921. gadā Rēzeknē;
- Latvijas volejbolistu izcilākie panākumi : vīriešu komandas "Radiotehnikis - Rigonda" vairākkārtējās godalgotās vietas PSRS čempionātos un 2. vieta 1991. gada Eiropas konfederācijas kausa izcīņā; sieviešu komandas "Aurora" vairākkārtējās uzvaras PSRS čempionātos. 1992. gada sezona "Auroras" komandai bija īpaši veiksmīga, jo šajā gadā viņas nevienu reizi laukumā neatstāja kā zaudētājas;
- Latvijas izcilākie volejbolisti ir E.Lībiņa, I.Bugajenko, J.Labuckas, R.Vilde, K.Ušakovs, R.Olihvers, P.Selivānovs, A.Biltauere -Rubene, I.Strazdiņa - Mežiņa, V.Aistere, S.Rožlapa, A.Apine, R.Grinvalde, S.Plismane, V.Varkeviča, T.Veinberga - Mokno un citi;
- pēdējos gados īpašu popularitāti Latvijā ir iemantojis pludmales volejbols. Teicamus rezultātus šajā veidā, startējot Amerikā, ir sasnieguši R.Vilde un V.Mihelsons.

Temata "Slēpošanas vēsture" saturs:

- pirmie liecinājumi par slēpju izmantošanu parādījās 6. - 7. gs. p.m.ē. pie Baltijas jūras un Skandināvijā. Senākās slēpes stipri atšķīrās no slēpēm, kādas tās ir šodien. Tās vairāk bija domātas staigāšanai pa sniega virsmu un nevis slīdēšanai. Par slēpošanas kā sporta veida dzimteni varētu uzskatīt Norvēģiju, jo tur 1767. gadā notika pirmās sacensības;
- Latvijā pirmās meistarsacīkstes slēpošanā notika 1923. gada 4. februārī Rīgā Pēterparkā. Distance bija 5 km gara, un sacensībās piedalījās tikai 7 slēpotāji. Par uzvarētāju kļuva Roberts Plūme. Ir zināms, ka Latvijā notika dažādi pārgājieni un sacensības uz slēpēm, tomēr par šīm sacensībām trūkst informācijas. 1924. gadā Latvijas slēpotājs Roberts Plūme piedalījās 1. ziemas olimpiskajās spēlēs 50 km slēpojumā Šamonī;
- pirmās sacensības biatlonā, kuras atbilda mūsdienīgu biatlona noteikumiem, notika 1937. gadā Madonā;
- pirmās Latvijas meistarsacīkstes kalnu slēpošanā notika 1935. gadā;
- no 1931. gada līdz 1974. gadam Latvijā nodarbojās arī ar tādiem sporta veidiem kā lēkšana ar slēpēm un divcīņa;
- kopumā no Latvijas slēpotājiem vislabākos rezultātus ir uzrādījis biatlonists Jānis Čauris, kurš trīs reizes ir kļuvis par pasaules čempionu junioriem. Vēl jāmin tādi sportisti kā Aleksandrs Bogdanovs, Ivars Silups, kā arī šodien startējošie Gundars Upenieks, Ilmārs Bricis, Oļegs Maļuhins un Jēkabs Nākums, kuri 1997. gadā vienā no pasaules kausa posmiem ieguva 4. vietu stafetē. No izcilākajiem distanču slēpotājiem var minēt Inetu Vītolu, Inetu Kravali, Robertu Plūmi u.c. No kalnu slēpotājiem labāko rezultātu ir uzrādījis Jānis Ciaguns, kļūstot par divkārtēju PSRS čempionu slalomā.

Temata "Orientēšanās sporta vēsture" saturs:

- orientēšanās kā sporta veids ir izveidojies Skandināvijas zemēs, pateicoties tā laika precīzajām topogrāfiskajām kartēm, kuras tika izmantotas armijas vajadzībām. Pirmās orientēšanās sacensības, kuras notika Norvēģijā,

ir datētas ar 1897. gadu;

- 1936. gada 18. oktobri var uzskatīt par pirmo ievadsoli orientēšanās sportam Latvijā, kad Jaunciema apkārtnē notika "Skrējiens nezināmā virzienā". Jāpiebilst, ka šīs sacensības notika bez kartēm un labākais dalībnieks esot atradis vienu kontrolpunktu. 1958. gada 11. janvārī Ieriķos naktī notika pirmās orientēšanās sacensības ar kartēm. Šo datumu tad arī uzskata par orientēšanās sporta sākumu Latvijā;
- Latvijas orientieristu lielākais panākums ir Alīdas Zukules - Ābolas 3. vieta pasaules čempionātā 1989. gadā Zviedrijā. Vēl jāmin tādi sportisti kā Līvija Blonka, Ināra Ģisple, Ruta Kukka, Dzintra Sildedze, Sarmīte Gabrāne, Irina Namovira, Ilmārs Limbēns, Dainis Šleiners, Indulis Peilāns, Ants Grende un citi.

Temata "Vieglatlētikas vēsture" saturs:

- par mūsdienu vieglatlētikas sākumu uzskata 1837. gadu, kad Regbijas pilsētā Anglijā starp koledžas audzēkņiem notika sacensības 2 km skrējienā, tomēr vieglatlētikas pirmsākumi meklējami, jau sākot ar antīko olimpisko spēļu norisi, jo pirmā disciplīna bija vienas stadijas skrējiens (192m 27cm);
- par vieglatlētikas pirmsākumu Latvijā varētu uzskatīt 1900. gadu, kad Rīgā notika vieglatlētikas sacensības 250 m skrējienā, tāllēkšanā un akmens grūšanā;
- no 1924. gada līdz 1936. gadam Latvijas vieglatlēti ir startējuši visās olimpiskajās spēlēs, uzrādot daudzus labus rezultātus. 1932. gada olimpiskajās spēlēs sudraba medaļu izcīnīja soļotājs J. Daliņš, bet 1936. gadā bronzas medaļu izcīnīja A. Bubenko 50 km soļošanā. Vēl godalgotas vietas latviešu vieglatlētiem ir bijušas: I. Jaunzeme - 1956. gadā 1. vieta šķēpa mešanā, J. Lūsis - 1968. gadā 1. vieta, 1972. gadā 2. vieta un 1964. gadā 3. vieta šķēpa mešanā, J. Silovs - 1972. gadā 2. vieta 4 x 100 m stafetē un D. Kūla - 1980. gadā 1. vieta šķēpa mešanā.

Temata "Peldēšanas vēsture" saturs:

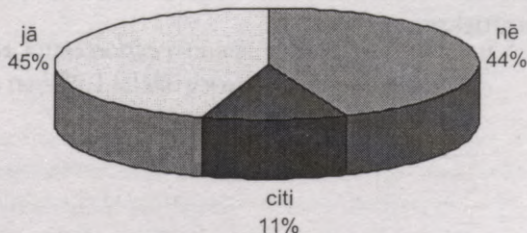
- varētu teikt, ka peldēšana ir tikpat veca kā pati cilvēce. Mūsu ēras sākumā Romā jau bija uzbūvēti pirmie baseini, tomēr par peldēšanas kā par sporta veida aizsākšanos var minēt 15. gadsimta beigas. 1515. gadā Venēcijā notika vienas no pirmajām peldēšanas sacensībām;
- par peldēšanas aizsākumu Latvijā var minēt 1903. gadu, kad Otto Kivulis Rīgas jūrmalā sāka organizēt peldēšanas kursus. 1905. gada 17. jūlijā Majoros tika noorganizētas pirmās sacensības peldēšanā 1200 metros. Par šo sacensību uzvarētāju kļuva Rīgas pilsētas ģimnāzijas skolnieks A. Rūtenbergs;
- Latvijas peldētāju debija olimpiskajās spēlēs notika 1972. gadā, un tajās piedalījās G. Kuļikovs. Vēl no Latvijas peldētājiem olimpiskajās spēlēs ir piedalījušies A. Kudis, A. Miskarovs, M. Jakovļevs, A. Ozoliņa.

KĀ SKOLĒNI VĒRTĒ FIZISKĀS AKTIVITĀTES VIDUSSKOLĀ

Intereses ir personības aktivitātes rosinātājas, virzības komponents, ko raksturo pozitīva emocionāla attieksme pret interešu objektu.

Lai realizētu darbam izvirzīto *mērķi* - noteikt pedagoģiskā procesa virzību sporta stundās, veicām aptauju (anketēšanu) 12. klašu jauniešu vidū (186). Anketā ietvērām jautājumus par viņu interesi par sporta stundām, kā arī papildu jautājumus par vispārīgo attieksmi pret fiziskajām aktivitātēm, papildu nodarbošanos ārpus stundām u.c.

1. Ārpus mācību stundām papildus nodarbojos:

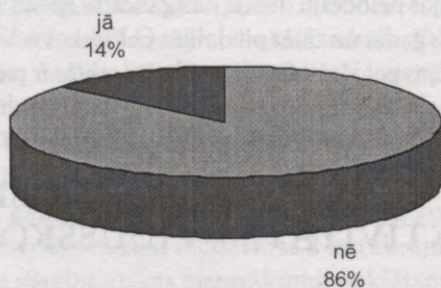


1.zīm. 12.klašu jauniešu nodarbošanās ārpus mācību stundām (%)

Pēc anketēšanas rezultātiem secinājām, ka gandrīz puse no aptaujātajiem jauniešiem ārpus mācību stundām nodarbojas sevis pilnveidošanā. Viņi apmeklē aerobikas nodarbības, peld, darbojas trenāzieru zālē. Ir arī tādi, kas apmeklē basketbola un volejbola treniņus, pievēršas kalnu slēpošanai, izpletņlēcšanai un jāšanas sportam.

Daži jaunieši dzied korī, spēlē teātri, dejo tautiskās dejas. Diemžēl ar nožēlu secinājām, ka gandrīz puse no aptaujātajiem papildu nodarbošanos sev nav atraduši.

2. Vai Jūsu vecāki nodarbojas ar kādu no sporta veidiem?

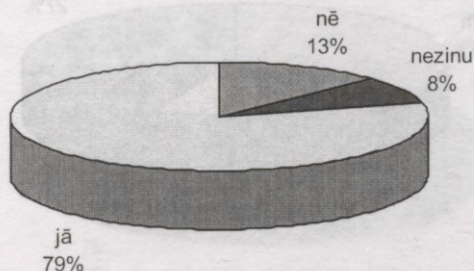


2.zīm. Aptaujāto 12. klašu jauniešu vecāku nodarbošanās (%)

Ļoti neliela daļa no aptaujāto jauniešu vecākiem brīvajā laikā pievēršas fiziskajām aktivitātēm. Tēvi reizēm uzspēlē basketbolu, volejbolu, golfu. Māmiņas labprāt apmeklē nodarbības baseinā un aerobiku.

Vecāki ģimenēs ir pirmais paraugs. Tajās ģimenēs, kur vecāki no darba brīvajā laikā pievēršas sporta nodarbībām, dod priekšroku fiziski aktīvam dzīvesveidam, veido arī savos bērnos pozitīvu attieksmi pret tām.

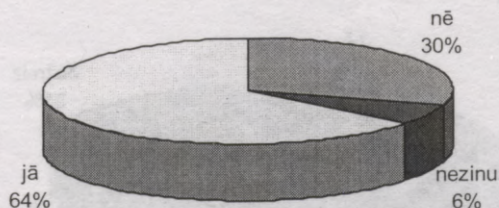
3. Vai skolā ir vajadzīgs mācību priekšmets "Sporta stunda"?



3.zīm. Procentuālā attiecība par sporta stundu nepieciešamību skolā

Iepriecinošs ir fakts, ka lielākā daļa aptaujāto jauniešu atzīst sporta stundu nepieciešamību skolā, tomēr 13% uzskata tās par nevajadzīgām.

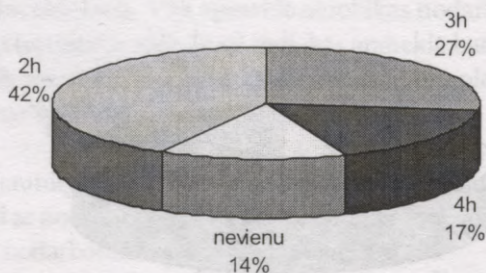
4. Vai Jūs apmierina pašreizējais sporta stundu skaits skolā (nedēļā)?



4.zīm. Pašreizējais sporta stundu skaits nedēļā (%)

Skolās, kurās notika jauniešu anketēšana, pašreiz ir 2-3 sporta stundas nedēļā. Lielāko vairumu tas apmierina.

5. Cik sporta stundu nedēļā Jūs vēlētos?

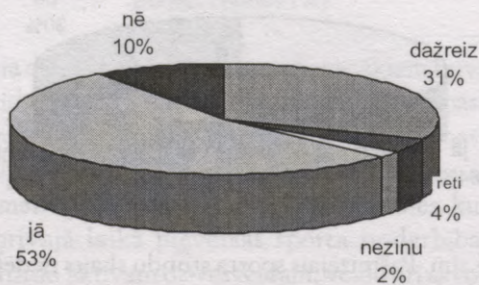


5.zīm. Aptaujāto 12. klašu jauniešu vēlmes par sporta stundu skaitu nedēļā (%)

Pēc atbildēm uz 3.,4.,5. jautājumu secinājām, ka sporta stundu nepieciešamību skolā pozitīvi vērtē daudz aptaujāto jauniešu. Gandrīz visi jaunieši ir apmierināti ar pašreizējo sporta stundu skaitu nedēļā, t.i., 2-3 stundas.

Neliels skaits jauniešu, kas ar sportu ir uz "JŪS", uzskata sporta stundas par nevajadzīgām.

6. Vai Jūs apmeklētu sporta stundas, ja tās nebūtu obligātas?

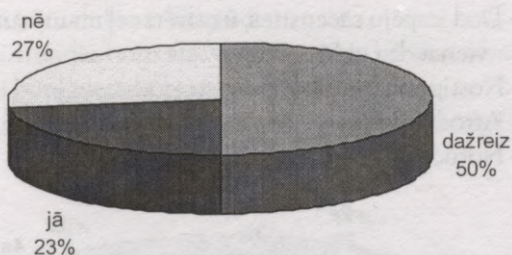


6.zīm. Sporta stundu apmeklējums pie nosacījuma, ja tās nebūtu obligātas (%)

Atbildēs uz šo jautājumu konstatējām, ka puse no aptaujātajiem jauniešiem apmeklētu sporta stundas arī tad, ja tās nebūtu obligātas. Pamatojums tam varētu būt vēlēšanās izkustēties starp stipri noslogotajiem pārējiem mācību priekšmetiem, kuri jāpavada sēžot.

Samērā liels procents aptaujāto jauniešu tās apmeklētu dažreiz.

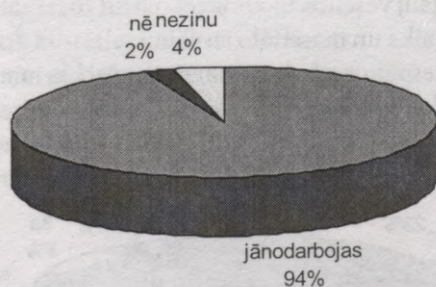
7. Vai Jūs nogurstat pēc sporta stundām?



7.zīm. Nogurums pēc sporta stundām (%)

Puse aptaujāto jauniešu pēc sporta stundām dažreiz jūtas noguruši. To varētu izskaidrot gan ar viņu fizisko sagatavotību, gan slodzes apjomu un intensitāti. Jaunieši, kuru fiziskā sagatavotība ir labāka, pēc sporta stundām nejūtas noguruši. Šis faktors liecina, ka ne vienmēr stundās tiek doti individuāli uzdevumi.

8. Jūsu attieksme pret fizisko aktivitāti.

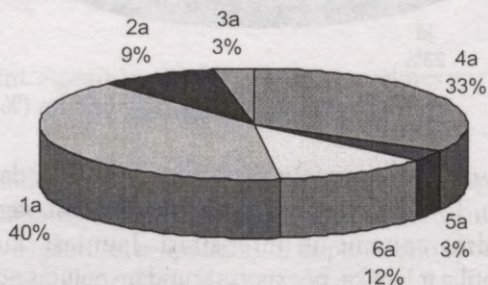


8.zīm. 12.klašu jauniešu attieksme pret fiziskajām aktivitātēm (%)

Mūs iepriecināja fakts, ka jaunieši tomēr saprot, ka ar fiziskajām aktivitātēm ir jānodarbojas. Tas ļauj cerēt, ka vismaz daļa pasīvo jauniešu paši sāks pievērsties aktīvākam dzīvesveidam.

9. Kas Jūs piesaista fiziskām aktivitātēm?

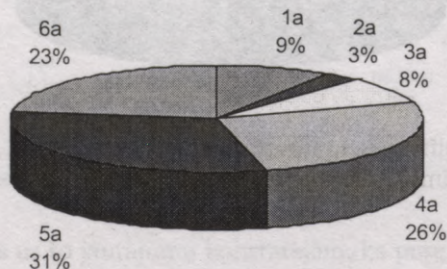
- 1a - Palīdz būt labā formā, padara mani spēcīgu, veiklu.
 2a - Uzlabo garastāvokli, rada ticību sev, palīdz tikt galā ar kautrīgumu.
 3a - Dod iespēju sacensties, uzvarēt, ceļ manu autoritāti vienaudžu vidū.
 4a - Nostiprina veselību.
 5a - Atrodu draugus.
 6a - Norūda gribu, māca pārvarēt sevi.



9. zīm. Piesaiste fiziskām aktivitātēm (%)

10. Kādēļ Jums nepatīk nodarboties ar sportu?

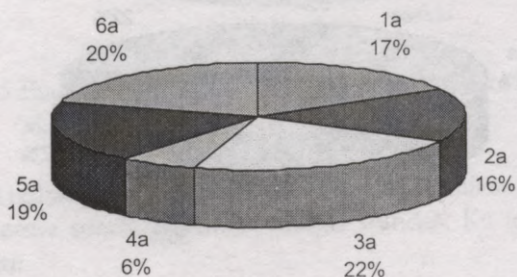
- 1a - Kautrējos, jo slikti padodas.
 2a - Uzskatu, ka nav vajadzīgs.
 3a - Neatļauj veselība.
 4a - Nav laika un materiālo iespēju.
 5a - Nav iespēju nodarboties ar to veidu, kas man patīk.
 6a - Agrāk nodarbojos, bet tagad ir citas intereses.



10.zīm. 12. klašu jauniešu nepatika nodarboties ar sportu (%)

11. Lai veidotos pozitīva attieksme pret sporta stundām,
ir svarīgi:

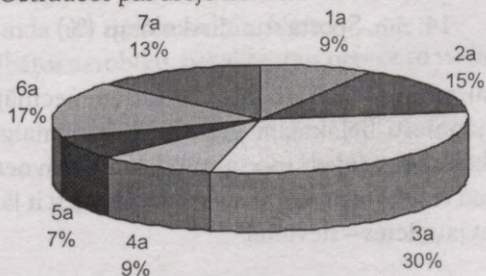
- 1a - lai sporta zāle būtu tīra, gaiša, plaša;
- 2a - lai būtu atbilstošas ģērbtuves;
- 3a - lai būtu dušas ar siltu ūdeni;
- 4a - lai stundas būtu atsevišķi no citām klasēm, zēniem;
- 5a - lai būtu pietiekošs sporta inventārs;
- 6a - lai stundu sarakstā sporta stunda būtu izdevīgā laikā.



11. zīm. 12. klašu jauniešu svarīgākie iemesli pozitīvai attieksmei pret sporta stundām (%)

12. Kāpēc man patīk sporta stundas?

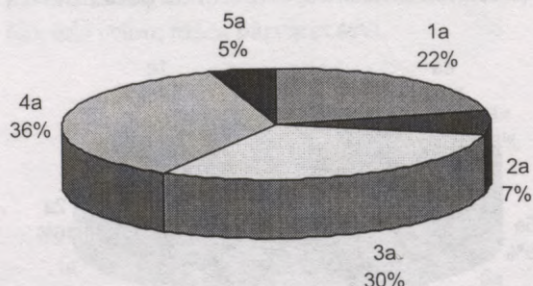
- 1a - Esmu labi fiziski sagatavots, viss labi padodas.
- 2a - Vēlos iegūt fizisko sagatavotību.
- 3a - Patīk kustēties un aktīvi darboties.
- 4a - Aktīvi piedalos, jo vajag labu vērtējumu.
- 5a - Simpatizē skolotājs.
- 6a - Nostiprina veselību.
- 7a - Uztraucos par ārējo izskatu.



12. zīm. Galvenie iemesli, lai 12. klašu jauniešiem patīktu sporta stundas

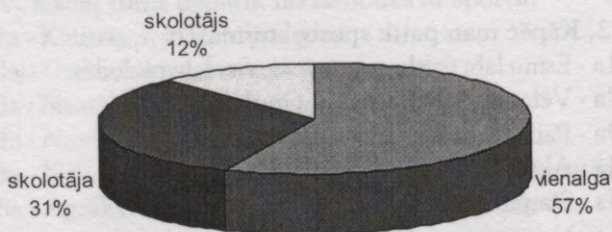
13. Kāpēc man nepatīk sporta stundas?

- 1a - Nav intereses par šo mācību priekšmetu.
 2a - Esmu vāji sagatavots, man ir neērti, jo pārējie izturas nievājiši.
 3a - Trūkst gribasspēka, negribas piepūlēties.
 4a - Stundas ir neinteresantas.
 5a - Neapmierina skolotāja - skolēna attiecības stundās.



13. zīm. 12. klašu jauniešu nepatika pret sporta stundām (%)

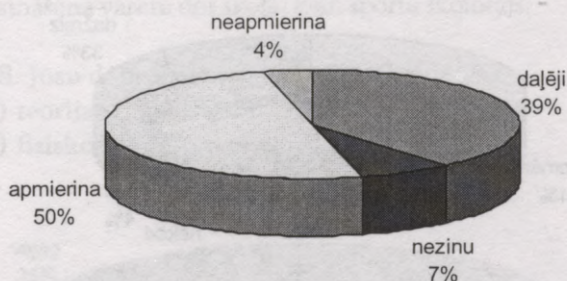
14. Vai Jūs vēlētos, lai sporta stundas vada:



14. zīm. Sporta stundu skolotājs (%)

Pēc mūsu aptaujā iegūtajiem rezultātiem secinājām, ka aptaujāto jauniešu lielākajam vairumam ir vienalga, kāda dzimuma skolotājs pasniedz sporta stundas. Tas gan nesakrīt ar citu pētījumu rezultātiem, kur uzsvērts, ka jaunieši ir jāaudzina vīrietim, bet jaunietais – sievietei.

15. Vai Jūs apmierina sporta skolotāja vadītās stundas?
Mini vienu iemeslu - kāpēc?



15.zīm. 12. klašu jauniešu attieksme pret sporta skolotāju vadītām stundām (%)

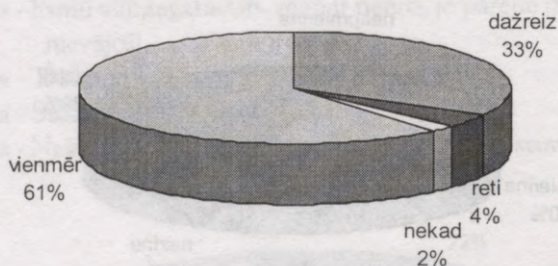
Kā redzams šajā diagrammā, pusi no aptaujātajiem jauniešiem apmierina sporta skolotāja vadītās stundas. Kā iemesli tiek minēti:

- stundas ir aktīvas, daudzveidīgas,
- tiek interesanti vadītas,
- skolotājs prot atrast kontaktu,
- tiek uzklautas jauniešu domas,
- dažreiz atļauj darīt arī to, ko paši vēlamies.

Samērā lielu jauniešu skaitu tikai daļēji apmierina sporta stundu vadīšana. Šeit kā iemesli tiek minēti:

- stundām trūkst daudzveidības,
- stundās pārāk «izdzen» ,
- nogurdinoši vingrojumi,
- nesimpatizē metodes, ar kādām strādā,
- stunda nav izplānota līdz galam,
- gribētos aerobiku, bet skolotājs neprot to vadīt.

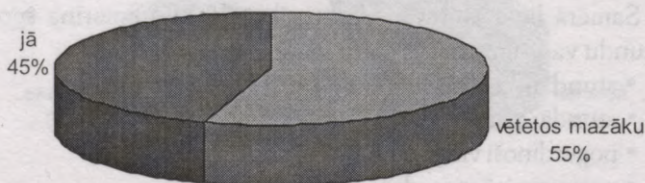
16. Vai sporta skolotājs Jūs saprot un atļauj nepiedalīties, kad atsakāties personisku iemeslu dēļ?



16.zīm. Sporta skolotāja un 12. klašu jauniešu savstarpējā saprašanās (%)

Pēc atbildēm uz šo jautājumu konstatējām, ka aptaujātajās skolās starp jauniešiem un sporta skolotāju ir izveidojies labs kontakts un savstarpēja saprašanās. Atliek cerēt, ka jaunieši šo uzticību neizmanto ļaunprātīgi, meklējot arvien jaunus iemeslus sporta stundu neapmeklēšanai.

17. Vai esat apmierināts ar sava ķermeņa masu?



17.zīm. Atbildes par vēlamo ķermeņa masu (%)

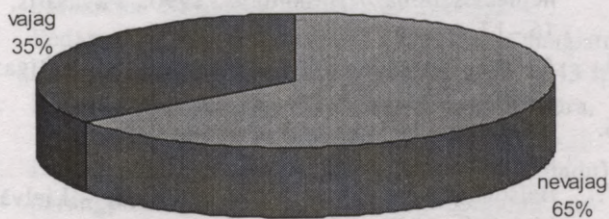
Palūkojoties uz šī jautājuma atbildēm, satrauc fakts, ka lielākā daļa aptaujāto jauniešu vēlētos mazāku sava ķermeņa masu.

Nepietiekamas fiziskās slodzes dēļ notiek aptaukošanās, un līdz ar to tiek kavēta harmoniska organisma attīstība, normāla iekšējo orgānu darbība. Jaunietēm liekā svara dēļ rodas diskomforta sajūta, ko bieži pēc tam nākas kompensēt ar dažādām mokošām diētām, ilgstošu darbošanos svara vērotājos.

Tas liecina, ka jāsāk nopietni domāt par jauniešu veselīga un aktīva dzīvesveida problēmām, un lielu nozīmi šā jautājuma atrisināšanā varētu dot skola, īpaši sporta skolotājs.

18. Jūsu domas par noslēguma ieskaiti:

- 1) teorijas, prasmes un iemaņu vajadzībām;
- 2) fizisko īpašību testa vajadzībām.



18.zīm. Rezultāti par noslēguma ieskaiti 12 klasei (%)

LITERATŪRA

1. Ādlers A. Psiholoģija un dzīve. – Rīga: Idea, 1992. – 179 lpp.
2. Alijevs R. Vidusskolēnu jaunrade mācībās. – Rīga: RaKa, 1999. – 274 lpp.
3. Altbergs O. Sporta spēles skolā. – Rīga: Zvaigzne, 1991. – 304 lpp.
4. Altbergs O., Grāvītis U. Strečings – mode vai nepieciešamība // Basketbols, 1990., Pavasaris, 16.–17. lpp.
5. Auliks I. Sportista trenētības noteikšana. – Rīga: Liesma, 1978. – 64 lpp.
6. Baldunčiks J., Vaiders A. Latvijas olimpiskā kustība. – Rīga: LOK, 1991. – 32 lpp.
7. Balsons M. Kā izprast klases uzvedību. – Lielvārde: Lielvārds, 1995. – 208 lpp.
8. Blūma D. Tempus programmas materiāli. – Rīga: LU, 1997. – 25 lpp.
9. Božovica L. Personība un tās veidošanās skolas gados. – Rīga: Zvaigzne, 1975. – 302 lpp.
10. Brēmanis E. Sporta fizioloģija. – Rīga: Zvaigzne, 1991. – 179.–204. lpp.
11. Brēmanis E. Izturības trenēšana – ilga mūža ķīla. – Rīga: Zinātne, 1984. – 104 lpp.
12. Enciklopēdiskā vārdnīca. 2. izd. – Rīga: Latvijas enciklopēdiju redakcija, 1991. – 346.–348. lpp.
13. Fiziskā audzināšana 9.–12. klasēm / Kurzemnieces red. – Rīga: Mācību grāmata, 1993. – 28 lpp.
14. Fiziskā audzināšana 9.–12. klasēm / Kurzemnieces red. – Rīga: Mācību grāmata, 1995. – 84 lpp.
15. Fiziskā audzināšana. Ieskaite 9. un 12. klasē / Izglītības satura un eksaminācijas centrs. – Rīga: ISEC, 1995. – 38 lpp.
16. Fiziskās audzināšanas programma (eksperimentālā) 1.–12. klasei / Latvijas PSR Tautas izglītības ministrijas Augstākās izglītības mācību metodiskais kabinets. – Rīga, 1989. – 115 lpp.
17. Forands I., Jansone R., Ķīsis I., Liepiņš I., Ozoliņš A., Pētersone A. Fiziskās kultūras teorija. – Rīga: Zvaigzne, 1993. – 310 lpp.
18. Freidenfelds J., Ūsiņš V. Mācību procesa

- pilnveidošana skolā. – Rīga: Zvaigzne, 1985.
19. Freids Z. Psihoanalīzes nozīme un vēsture. – Lielvārde: Lielvārds, 1994. – 198 lpp.
 20. Izglītības darba kvalitāte / D.Blūmas red. – Rīga: Rīgas pilsētas skolu valde, 1995.–28.–35.lpp.
 21. Immere I. Saskarsme fiziskās audzināšanas stundās. Zinātniski metodiskie raksti. – Rīga: LSPA, 1992. –15 lpp.
 22. Immere I. Skolotāju un skolēnu savstarpējā saskarsme fiziskās audzināšanas procesā: Pedagoģiskā darba pieredzes apkopojums maģistra akadēmiskā grāda iegūšanai. – Rīga, 1995. – 43 lpp.
 23. Izglītības likuma projekts // Izglītība un Kultūra, 1996.g. 1. febr., 13.–20. lpp.
 24. Izglītības standarti un vadlīnijas, mācību (stundu) paraugplāns un skolēnu mācību sasniegumu vērtēšana // Izglītība, 1993.g. 26. augusts, 4.–5. lpp.
 25. Jansone R. Fiziskā audzināšana 1. līdz 12. klasei. – Rīga: LSPA, 1994. – 16 lpp.
 26. Jansone R., Immere I., Liepiņš I., Smila B. Sports vidusskolā. – Rīga: LSPA, 1996. – 74 lpp.
 27. Jaružņijs N. Strečings. – Rīga: LSPA, 1995. – 14 lpp.
 28. Jermolājeva I. Standarts vai vadlīnija // Izglītība un Kultūra, 1998.g. 22.janvāris, 16 lpp.
 29. Karnegi D. Kā iegūt draugus un iepatīkties cilvēkiem. – Rīga: Latvijas žurnālistu savienības komercents, 1990. – 158 lpp.
 30. Karpova A. Personība un individuālais stils. – Rīga: LU, 1994. – 25.–149. lpp.
 31. Karpova A., Plotnieks I. Personība un saskarsme. – Rīga: LU, 1994. – 94 lpp.
 32. Karule A. Mācīšanas individualizācija un tās didaktiskie pamatnosacījumi. –Rīga: Zvaigzne, 1977. – 106 lpp.
 33. Kempbels R. Kā patiesi mīlēt pusaudzi. – Rīga, 1991. – 113 lpp.
 34. Kolominskis I. Cilvēks cilvēku vidū. – Rīga: Zvaigzne, 1994. – 274 lpp.
 35. Kolominskis I. Cilvēks: psiholoģija. – Rīga: Zvaigzne, 1990. – 201.–210. lpp.

36. Komenskis J. Lielā didaktika. – Rīga: Zvaigzne, 1992. – 232 lpp.
37. Kompleksā fiziskās audzināšanas programma 5.–11. klasei / Latvijas PSR Izglītības ministrija Latvijas Valsts fiziskās audzināšanas institūts. – Rīga, 1985. – 40 lpp.
38. Kompleksās fiziskās audzināšanas programma vispārizglītojošo skolu 5.–12. klasei / Latvijas Izglītības ministrija. – Rīga: Zvaigzne, 1986. – 77 lpp.
39. Kons I. Draudzība. – Rīga: Avots, 1993. – 241 lpp.
40. Kons I. Vecāko klašu skolēnu psiholoģija. – Rīga: Zvaigzne, 1985. – 133 lpp.
41. Kons I. “Es” atklāšana. – Rīga: Avots, 1982. – 335 lpp.
42. Kopeloviča A., Žukovs L. Temperaments // Skola un ģimene, 1992., Nr. 10, 21. lpp.
43. Kops K. Distanču slēpošana. – Rīga: Zvaigzne, 1989. – 224 lpp.
44. Kovaļovs S. Ģimenes attiecību psiholoģija. – Rīga: Zvaigzne, 1990. – 125 lpp.
45. Kupčs J. Fiziskā audzināšana pedagoģiskajā procesā: Zinātniski metodiskie raksti. – Rīga: LSPA, 1992. – 109 lpp.
46. Kūpers K. Aerobika veselībai. – Rīga: Zinātne, 1990. – 235 lpp.
47. Kurzemniece L. Vai atzīme fizikulturā pazemo skolēnu? // Izglītība, 1993.g. 17. jūn., 9. lpp.
48. Latvijas sporta vēsture / I.Foranda red. – Rīga, 1994. – 332 lpp.
49. Latvijas vispārējās izglītības koncepcija // Izglītība, IM Vēstis, 1996., 1.febr., 12.–22.lpp.
50. Liepiņš E. Par izglītības kvalitātes vērtēšanu un pārbaudes darbiem // Izglītība un Kultūra, 1995.g. 30. nov., 6.–7. lpp.
51. Livmane A. Skolas vecuma bērnu psiholoģiskās īpatnības. – Rīga: LVFKI, 1987. – 45 lpp.
52. Londrupa B. Mācīt pieaugušos ar atklātību. – The Royal Danish School of education studies: Horning Creative Center, 1995. – 126 lpp.
53. Losevs A. Skolēnu personības veidošanas aktuālās problēmas. – Rīga: Zvaigzne, 1985.–113 lpp.

54. Oņiščuks V. Mācību stunda mūsdienu skolā. – Rīga: Zvaigzne, 1985. – 28 lpp.
55. Orientēšanās sacensību noteikumi / Latvijas Orientēšanās federācija. – Rīga: LOF, 1994. – 28 lpp.
56. Otersone L. Sporta spēļu pamati. – Rīga: LSPA, 1996. – 46 lpp.
57. Otersone L., Smila B. Nodarbības sevis attīstīšanai. – Rīga: LSPA, 1996. – 68 lpp.
58. Pedagoģija / Babanska J. red. – Rīga: Zvaigzne, 1987. – 509 lpp.
59. Pizs A. Ķermeņa valoda. – Rīga: Jumava, 1995. – 208 lpp.
60. Plotnieks I. Personība un pedagoģiskā saskarsme. – Rīga: LZB, 1990. – 35 lpp.
61. Pommers J. Studentu zinātnisko darbu pamati. – Rīga: Zvaigzne, 1989. – 296 lpp.
62. Prindule L. Skolēnu attīstības psiholoģija. 2.d. – Liepāja: LPA, 1995. – 54 lpp.
63. Rubana I. M. Veselības izglītības pamati. – Rīga: Raka, 1997. – 144 lpp.
64. Sākumskolas un pamatizglītības standarts fiziskajā audzināšanā. Latvijas Republikas Izglītības, kultūras un zinātnes ministrija. – Rīga, 1993. – 14 lpp.
65. Servuta Ā. Vērtējuma un pašvērtējuma sakarības studiju procesā. Disertācija pedagoģijas zinātņu doktora grāda iegūšanai. – Rīga, 1993. – 122 lpp.
66. Skolēnu fiziskā audzināšana vispārīzglītojošās skolās. – Rīga: LIM, 1985. – 29 lpp.
67. Skolotāja rokasgrāmata. – Dānijas pašvaldības mācību centrs, 1997. – 105 lpp.
68. Smila B. Fizisko vingrinājumu ietekme uz cilvēka organismu un veselības nostiprināšanas līdzekļu pamati vidusskolai. – Rīga: LSPA, 1996. – 45 lpp.
69. Sporta ētikas kodekss "Fair play" godīga spēle / LOK. – Rīga: LOK, 1994. – 16 lpp.
70. Starptautiskā olimpiskā akadēmija / LOK. – Rīga: LOK, 1989. – 28 lpp.
71. Students J. Bērnu, pusaudžu un jauniešu psiholoģija. – Rīga: Autora izd., 1935. – 735 lpp.
72. Students J. Psiholoģija. – Rīga: A.Gulbja izd., 1930. – 152 lpp.

73. Šmite A. Palīgs skolotājiem. – Rīga: Raka, 1997. – 288 lpp.
74. Šprangers E. Jaunatnes psiholoģija. – Heidelberg, 1960.
75. Testi sporta vēstures apguvei / R.Jansones red. – Rīga: LSPA, 1997. – 11 lpp.
76. Vecgrāve A. Kā man saprast savu bērnu. – Rīga: Zvaigzne ABC, 1996. –98 lpp.
77. Vēlreiz par izglītības likumu // Izglītība, 1990.g. 14. febr., 11. lpp.
78. Vestergārds E., Kirstains J. Skolotāju skolotājiem. – Rīga: Pedagogu izglītības atbalsta centrs, 1996. – 38 lpp.
79. Vēveris A. Konkursa deju vērtēšanas pamatprincipi. – Rīga: Zvaigzne, 1973. – 38 lpp.
80. Vidējās izglītības standarts bioloģijā / LR Izglītības un zinātnes ministrija. –Rīga, 1994.–20 lpp.
81. Vidējās izglītības standarts fiziskajā audzināšanā / LR Izglītības un zinātnes ministrija. – Rīga, 1994. – 18 lpp.
82. Vidusskolas didaktika / Skatinska red. – Rīga: Zvaigzne, 1984. – 290 lpp.
83. Vituma M. Vispārējā vidējā izglītība izglītības likumprojekta skatījumā // Izglītība un kultūra, 1998.g. 15.janvāris, 16.–21.lpp.
84. Vorobjovs A. Psiholoģijas pamati. – Rīga: Mācību apgāds, 1996. – 324 lpp.
85. Zelmenis V. Īss pedagoģijas kurss. – Rīga: Zvaigzne, 1991. – 211 lpp.
86. Žukovs L. Pedagoģija. – Rīga: LSPA, 1996. – 148 lpp.
87. Žukovskis I. Sporta medicīnas praktikums. – Rīga: Zvaigzne, 1991. –118 lpp.
88. Anderson W. Analysis of Teaching Physical Education. – St. Lous: C.V. Mosby, 1980., p. 65–79.
89. Arrigi M., Young I. Teacher Preceptions about Effective and Successful Teaching. Journal of Teaching in Physical Education, 1987, N. 6, p. 2–35.
90. Behets D. Teacher Enthusiasm and Effective teaching in Physical Education. – Physical Education Review, 1991, N. 50, p. 5–8.

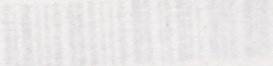
91. Cooperative Learning. Where Heart meets mind / Bennett B., Rolheiser-Bennett C., Stevahn L. – USA: Interaction Book Company, 1995 – 345 p.
92. Bloom B. The New Direction in Education Research. – Alterable variables, 1987–382 p.
93. Boggess T., Mc Bride R., Griffey D. Concerns of Physical Education Student Teacher: A Developmental View // Journal of Teaching in Physical Education, 1985, N. 4, p. 11–18.
94. Brophy J., Good T. Teacher Behavior and Student Achievements. Handbook of Research on Teaching. – New York: Macmillan, 1986 – 328 p.
95. Coleman I. and Husen T. Becoming Adultina Changing Society. – Paris.
96. Centre for Educational Research and Innovation, 1985 – 191 p.
97. Education in Europe. – Practices in Environmental, 1995 – 64 p.
98. Evans I., Williams T. Moving Up and Getting Out. – Indianapolis, Indiana: Benchmark Press, 1989 – 235 p.
99. Forsyth I., Jolliffe A., Stevens D. Preparing Course. Practical strategies for Teachers, Lecturers and Trainers. – Great Britain: Biddles Ltd., 1997 – 106 p.
100. Harries J.N. and Woodgate R. Making Sense of Management jargo. – London: Granary press, 1984, p. 163–197.
101. Hams J., Elboume I. Highlighting Health – Related Exercise With in the National Curriculum. Part 3 // British Journal of Physical Education, 1992, N. 3, p. 4–9.
102. Hellison D.R. Goals and Strategies for Teaching Physical Education. – Champaign, Illinois, 1991 – 315 p.
103. Johnson D., Johnson R. Circles of learning cooperation in the classroom. – Minnesota: Interaction Book Company, 1993 – 222 p.
104. Martinek T. Psycho-Social Dynamics of Teaching Physical Education. – Great Britain: Benechmark, 1991 – 211 p.
105. Maslow A.H. Toward a Psychology of Being, 2^d ed.– Proceton M.Y.: D. Van Nostrand, 1968. – p. 2–84.

106. Mawer M. The effective Teaching of Physical Education. – London: Longman Group Limited, 1995 – 294 p.
107. Mc Neill C. Orienteering the skills of the games. – Great Britain: Bath press, 1989 – 125 p.
108. Mosson M. Ashwort. Teaching Physical Education. – Columbus, Ohio: Menll Pub. Co., 1986. – p. 37–51.
109. Ommundsen I. Exercice and Fitness. Sport for children and youth. Motivational aspects. – Odense: Odense University press, 1997. – p. 229–240.
110. Orienteering Membership of IOF Comittees // Orienteering world, 1997, N. 3, p. 4–4.
111. Physical Education / Davis R., Bull C., Roscoe J., Dennis R. – London: Mosby, 1994. – 534 p;
112. Robinson S. Assessment in Physical Education: A Development Programme. British Association of Advrsers and Lecturers in Physical Education, 1992. – 42 p.
113. Sussan S., Ellis and Susan F. Whalen. Cooperative Learning. Setting started. – New York, 1990 – 72 p.
114. Walsen L. Technic of Latin dance. – London: ECUP UEE, 1997. – p. 229–240.
115. Williams A. Aspects of Teaching and Learning in Gymnastics // British Journal of Physical Education, 1993, N. 1, p. 29–32.
116. Wragg E.C., Wood E.K. Teachers First Encounters with their Classes. Classroom Teaching Skills. – London: Croom Helm, 1984. - p. 47–78.
117. Yngstrom A., Norman B. Orienteering technique from start to finish. – Odeshog: ab Grafiska, 1991. – 28 p.
118. Беспалько В.М., Татур Ю. Г. Системно - методическое обеспечение учебно - воспитательного процесса подготовки специалистов. – М. : Высшая школа, 1989 – 78 с.
119. Васильков Г. А. Планирование учебного процесса и методический багаж для реализации // Физическая культура в школе, 1990, Н. 8, с. 21–25.
120. Васьков Ю. В. Раздел знаний. Основы знаний // Физическая культура в школе, 1992, Н. 10, с. 31–33.

121. Васьков Ю. В. Раздел знаний. Основы знаний // Физическая культура в школе, 1991, Н. 5, с. 25–26.
122. Васьков Ю. В. Раздел знаний. Основы знаний // Физическая культура в школе, 1989, Н. 9, с. 27–29.
123. Васьков Ю. В. Раздел знаний. Основы знаний // Физическая культура в школе, 1989, Н. 10, с. 31–32.
124. Васьков Ю. В. Раздел знаний. Основы знаний // Физическая культура в школе, 1991, Н. 1, с. 12–13.
125. Васьков Ю. В. Раздел знаний. Основы знаний // Физическая культура в школе, 1990, Н. 4, с. 7–10.
126. Васьков Ю. В. Раздел знаний. Основы знаний // Физическая культура в школе, 1990, Н. 8, с. 14–16.
127. Васьков Ю. В. Раздел знаний. Основы знаний // Физическая культура в школе, 1989, Н. 11, с. 17–19.
128. Добровиг А. Б. Воспитателю о психологии психологического общения. – М.: Просвещение, 1990 – 203 с.
129. Зайцев В. И. Нельзя действовать в слепую // Теория и практика, 1990, Н. 10, с. 41–42.
130. Иванов А. Секреты для всех // Физическая культура в школе, 1992, Н. 11–12, с. 10–12.
131. Ильин Е. М. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987 – 288 с.
132. Кан-калик В. А. Культура педагогического общения. – М.: Просвещение, 1990 – 142 с.
133. Курсанов А. Н. Индивидуальный подход к учащимся в обучение. – Казань, 1986 – 82 с.
134. Лях В. М. Базовый компонент необходим // Физическая культура в школе, 1991, Н. 1, с. 23–25.
135. Маркова А. К. Мотивация учебной деятельности. – М.: Просвещение, 1990, с. 5–78.
136. Матвеев А. М., Холодов Ж. К. Средства и методы физического воспитания. – М.: ГЦОЛИФК, 1990 – 22 с.
137. Минаев Б. Г., Шиян Б. М. Методы физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989 – 222 с.
138. Мороз Г. Н. Лучшая программа – откажется от программы // Физическая культура в школе, 1992, Н. 11, с. 33–35.

139. Немов Р. С. Психология образования. – М.: Просвещение “ВЛАДОС”, 1994 – 496 с.
140. Немов Р. С. Общие основы психологии. – М.: Просвещение, 1990 – 576 с.
141. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. – Киев: Радянська школа, 1989 – 128 с.
142. Петровский А. В. Авторитет, эмоциональный статус и роль в структуре личности. – Даугавпилс, 1988 – с. 2–36.
143. Смоленский Н. И. Нужен ли учебник по физической культуре // Физическая культура в школе, 1992, Н. 5–6, с. 6–8.
144. Цветков Э. Тайные пружины человеческой психики, или как расширить сферу своего влияния. – М.: Московская типография, Р. 13, 1993 – 80 с.

THE STATE
LIBRARY

LIBRARY ACQUISITION

0300035822

140. Успенский Г. П. Развитие и абсолютизм. — М.: Прогресс, 1980. 304 с.
141. Успенский Г. П. Материализм и идеология. — М.: Прогресс, 1980. 304 с.
142. Успенский Г. П. Материализм и идеология. — М.: Прогресс, 1980. 304 с.
143. Петровский А. В. Абсолютный идеализм и статус и роли в структуре личности. — Душанбе, 1982. — с. 2-36.
144. Своденхайм Н. В. Нужна ли учебная физическая культура? // Физическая культура в школе, 1992, № 5-8, с. 6-8.
145. Звездин О. Тайные струны человеческой психики, или Экзистенциальную сферу своего сознания. — М.: Московская типография, 1993. — 30 с.

3,90

**OBLIGĀTAIS
EKSEMPLARS**

LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0300035822

2000-3
- 32



Rasma Jansone - Latvijas Sporta Pedagoģijas akadēmijas Fiziskās audzināšanas teorijas un metodikas, Pedagoģijas un Psiholoģijas un pedagoģisko prakšu katedras vadītāja.

Esmu rīdzniece. Mana lielākā vēlēšanās, lai mūsu bērni būtu veseli un viniem būtu gudri skolotāji, jo, runājot izcilās pedagoģes V. Seiles vārdiem, tā ir katras valsts nacionālā bagātība.

Esmu strādājusi skolā, bet vairāk nekā 25 gadus izglītoju studentus, risinot arī viņu kamoliņus par sporta stundu nepieciešamību skolā, par to, kas jā dara, lai fiziskās aktivitātes sekmētu fizisko attīstību un dzīves gudrību, kā veidot bērns kustību un kustēšanās prieku, kā iemācīt studentam mīlēt un saprast bērnu, līdztekus izcili pārvaldot stundas vadīšanas pedagoģisko tehniku.

Tā viss lopusnā sekmē mūsu spēju būt veseliem un aktīviem.

Grāmata domāta profesionālo sporta pedagoģisko augstskolu studentiem, sporta skolotājiem un izglītības darba vadītājiem.

Žurnāla

SKOLOTĀJS

MAZĀ PEDAGOĢISKĀ BIBLIOTĒKA