

LATVIJAS UNIVERSITĀTE  
IZGLĪTĪBAS ZINĀTŅU UN PSIHOLOĢIJAS FAKULTĀTE  
SKOLOTĀJU IZGLĪTĪBAS NODAĻA

**TENISA PAMATPRASMJU APGUVĒ INTEGRĒJOT KUSTĪBU  
ROTAĻAS 6-7 GADUS VECU BĒRNU TREIŅOS**

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Autors: **Līga Ābele-Rudzīte, la22057**

Darba vadītājs: Asoc.profesors, Dr.Sc admin. Ilvis Ābeļkalns

Rīga 2025

## Anotācija

Kvalifikācijas darbs par tenisa pamatprasmju apguvi integrējot kustību rotaļas 6-7 gadus vecu bērnu treniņos apskata, kas ir teniss, kas ir kustību rotaļas, kādas ir nepieciešamās pamatprasmes tenisā un kā ar kustību rotaļu palīdzību uzlabot pamatprasmju apguvi.

Kvalifikācijas **darba mērķis** ir pētīt un analizēt kā kustību rotaļas var efektīvi integrēt tenisa pamatprasmju apgūvē bērniem vecumā no 6 līdz 7 gadiem.

### **Pētījuma uzdevumi:**

1. Veikt literatūras izpēti par rotaļām, sensitīvajiem periodiem, vecumposma īpatnībām;
2. Analizēt uz izvērtēt piemērotākās rotaļas eksperimenta veikšanai;
3. Veikt testēšanu un pedagoģisko novērojumu pirms un pēc pedagoģiskā eksperimenta;
4. Veikt datu matemātiski statistisko analīzi.

Lai mērķi un uzdevumus īstenotu, pirmajās trīs nodaļās tiek izpētītas rotaļas, apskatītas vecumposma attīstības īpatnības un aprakstītas tenisā nepieciešamās pamatprasmes.

Ceturtajā nodaļā atspoguļots empīriskais pētījums, kas veikts Mārupes Tenisa skolā. Pētījumā piedalījās 10 bērni 6 - 7 gadu vecumā, kuri apmeklē tenisa nodarbības 2 reizes nedēļā un sākuši nodarboties ar tenisu pirmo gadu. Autore secina, ka ar testēšanas un pedagoģiskā novērojuma metožu palīdzību tiek atbildēts uz pētniecisko jautājumu - Kā ar kustību rotaļu palīdzību var uzlabot 6-7 gadus vecu bērnu pamatelementu apguvi tenisā?

Atslēgas vārdi: *teniss, tenisa pamatprasmes, kustību rotaļas*

## Abstract

The qualification work on the acquisition of basic tennis skills by integrating movement games in the training of 6-7-year-old children examines what tennis is, what movement games are, what are the necessary basic skills in tennis and how to improve the acquisition of basic skills with the help of movement games.

**The aim** of the qualification paper is to study and analyze how movement games can be effectively integrated into teaching basic tennis skills to children aged 6 to 7.

### **Research tasks:**

1. Conduct a literature review on games, sensitive periods, and age-specific developmental characteristics;
2. Analyze and evaluate the most suitable games for conducting the experiment;
3. Perform testing and pedagogical observations before and after the pedagogical experiment;
4. Conduct mathematical and statistical data analysis.

To achieve the aim and objectives, the first three chapters explore movement games, examine age-specific developmental characteristics, and describe the basic skills required in tennis.

The fourth chapter presents the empirical research conducted at Mārupes Tennis School. The study involved 10 children aged 6–7 who attend tennis lessons twice a week and have been playing tennis for the first year. The author concludes that using testing and pedagogical observation methods answers the research question: How can movement games help improve the acquisition of basic tennis elements in children aged 6–7?

**Key words:** *tennis, basic tennis skills, movement games*

## Saturs

|  |    |
|--|----|
| Ievads.....  | 5  |
| 1. Vecumposma attīstības raksturojums (6-7 gadi) .....   | 7  |
| 2. Tenisa pamatprasmes .....   | 9  |
| 3. Kustību nozīme bērna attīstības un veselības veicināšanā .....                                  | 13 |
| 4. Empīriskais pētījums par kustību rotaļu integrēšanu 6- 7 gadus vecu bērnu tenisa treniņos<br>17 |    |
| 4.1 Pētniecisko metožu raksturojums .....  | 17 |
| 4.2 Pētāmās grupas raksturojums pētījuma sākumā .....  | 18 |
| 4.3 Kustību rotaļas tenisa pamatelementu attīstīšanai .....  | 21 |
| 4.4 Rezultātu analīze pēc eksperimenta.....  | 22 |
| 4.5 Treneru aptaujas datu analīze par autores empīrisko pētījumu.....                              | 24 |
| SECINĀJUMI .....   | 28 |
| IZMANTOTĀ LITERATŪRA .....   | 30 |
| PIELIKUMI.....   | 32 |

## Ievads

Bērni mūsdienās pavada vairāk laika pie viedierīcēm nekā jebkura cita iepriekšējā paaudze. Aktīva viedierīču lietošana novērota jau pirmsskolas vecuma bērnu vidū un pastiprināti tiek patērēts ekrānlaiks aizejot uz skolu. Novērošanas pētījumi ir parādījuši saistību starp ilgāku laiku, kas pavadīts pie ekrāna, un lielāku aptaukošanos, tāpēc liela loma ir ikdienas fiziskajām aktivitātēm un kustībām, kas nepieciešamas bērna kvalitatīvai attīstībai (Aglipay, Vanderloo, Tombeau, 2020).

Sportiskās prasmes sāk attīstīties jau agrā bērnībā, un 6 līdz 7 gadu vecumā īpaši svarīgi ir veicināt bērnu daudzpusīgu kustību attīstību, ierobežojot viedierīču lietošanu. Šajā vecumā bērniem ir liela nepieciešamība pēc fiziskām aktivitātēm, un viņi ātri apgūst jaunas iemaņas caur spēlēm un rotaļām. Tāpēc bērnu sporta nodarbībām nevajadzētu koncentrēties tikai uz konkrētu sporta tehniku, bet arī iekļaut spēles un rotaļas, kas veicina koordinācijas, reakcijas, līdzsvara un citu kustību prasmju attīstību (Hudson, Willoughby, 2021).

Starptautiskā Tenisa federācija (ITF) (2024) iesaka bērnu agrīnajā vecumā izmantot daudzveidīgas kustību aktivitātes, lai uzlabotu vispārējo sportisko attīstību, nevis koncentrēties tikai uz konkrēta sporta veida tehnikas apgūšanu (Starptautiskā Tenisa Federācija, 2024). Teniss ir sporta veids, kurā nepieciešama koncentrēšanās, precīza kustību koordinācija un laba ķermeņa kontrole. Lai bērniem būtu vieglāk apgūt šīs prasmes, treniņi jāveido rotaļīgi un aizraujoši. Iekļaujot kustību rotaļas tenisa mācīšanās, var palielināt bērnu motivāciju, uzturēt viņu interesi un vieglāk attīstīt nepieciešamās fiziskās īpašības.

2018. gadā Šlosar, Plevnik, Marušic (2018) veica pētījumu, kurā tika analizēta aktīvo videospēļu izmantošana treniņos, uzdodot jautājumu par to, vai tas ir efektīvs rīks vai iespējams ierobežojums bērnu attīstībā un treniņu progresā. Pētījumā tika konstatēts, ka daudzas aktīvās videospēles, piemēram, *Virtua Tennis 4*, kurās nepieciešamas ātras kustības, var uzlabot vispārējās vizuālās uzmanības prasmes. Tomēr tās var negatīvi ietekmēt pareizu sitienu tehnikas izpildi. Bērni vecumā no 7 līdz 9 gadiem, kuri spēlēja *Virtua Tennis 4* divas reizes nedēļā trīs mēnešu garumā (kopā 24 reizes kombinējot ar tenisa treniņiem), kognitīvajā jomā demonstrēja lielāku progresu. Virtuālā tenisa spēlēšana uzlaboja vizuālās uzmanības prasmes (kustīga objekta uztveri) jaunajos tenisa spēlētājos, dodot viņiem iespēju sagatavoties nākošajai bumbai ātrāk salīdzinājumā ar kontroles grupas dalībniekiem. Taču tenisa tehnikas apgūvē tika novērota prasmju lejupslīde it īpaši sitienu sākuma un beigu posmos (Šlosar, Plevnik, Marušic, 2018).

Augstāk minētais pētījums autorei šķita interesants un kā topošajai tenisa treneri deva papildus informāciju par virtuālu treniņu iespējamību, taču autore uzskata, ka šim treniņu veidam ir vairāk mīnusu nekā plusu. Autoresprāt, nekas nevar aizstāt treniņu ārā kortos, kurā ir jāreķinās ne tikai ar pretinieka spēli, bet arī dabiskiem traucēkļiem kā saule, vējš un karstums. Tāpat svarīgs ir kontakts ar treneri, kas momentā izlabo pieļautās kļūdas, kā arī svarīga ir socializēšanās ar citiem audzēkņiem.

Vecuma posms no 6 līdz 7 gadiem ir īpaši nozīmīgs, jo šajā periodā bērni aktīvi attīsta gan kustību prasmes, gan kognitīvās un sociālās spējas (Miltuze, Sebre, 2022). Kustību rotaļas šajā vecumā kalpo ne tikai kā efektīvs līdzeklis fiziskās aktivitātes veicināšanai, bet arī kā metode, kas stimulē bērnu interesi un motivāciju mācīties jaunas prasmes. Kvalifikācijas darbs ir aktuāls no metodiskā viedokļa, jo treneriem un pedagogiem bieži vien trūkst praktisku materiālu un zināšanu, kā kustību rotaļas efektīvi pielietot treniņos. Izstrādātais metodiskais materiāls piedāvā pieeju, kas ļauj apvienot tenisa prasmju apguvi ar vispārējās fiziskās attīstības uzlabošanu, veicinot caur rotaļā, daudzpusīgu bērnu attīstību un iedvesmojot viņus iesaistīties sportā ilgtermiņā.

Pamatojoties uz zinātniskajiem rakstiem un avotiem (Hudson, Willoughby, 2021; Šlosar, Plevnik, Marušić, 2018), darba autore par sava kvalifikācijas darba mērķi izvirzīja:

*pētīt un analizēt kā kustību rotaļas var efektīvi integrēt tenisa pamatprasmju apguvē bērniem vecumā no 6. līdz 7. gadiem.*

Pētījumā tika apskatītas kustību rotaļu priekšrocības un izstrādāts metodiskais materiāls, kas palīdzētu treneriem organizēt nodarbības, kurās bērni apgūst ne tikai tenisa tehniku, bet arī uzlabo vispārējo fizisko attīstību.

Lai izpildītu mērķi, tika noteikti galvenie uzdevumi:

5. Veikt literatūras izpēti par rotaļām, sensitīvajiem periodiem, vecumposma īpatnībām;
6. Analizēt uz izvērtēt piemērotākās rotaļas eksperimenta veikšanai;
7. Veikt testēšanu un pedagoģisko novērojumu pirms un pēc pedagoģiskā eksperimenta;
8. Datu matemātiski statistiskā analīze.

Kvalifikācijas darba **pētnieciskais jautājums**: Kā ar kustību rotaļu palīdzību var uzlabot 6 -7 gadus vecu bērnu tenisa pamatelementu apguvi?

**Pētījuma bāze**: Mārupes Tenisa skola, iesācēju grupa, 6 -7 gadus veci bērni.

**Metodes**: literatūras avotu izpēte, testēšana, pedagoģiskais novērojums, iegūto datu apkopošana un analīze.

## 1. Vecumposma attīstības raksturojums (6-7 gadi)

Katrs bērns ir kā unikāla, jauna automašīna, kas tiek uzticēta trenera rīcībā – bez instrukcijas, bez tehniskās pases un bez skaidriem norādījumiem, kā ar to rīkoties. Tomēr viens ir skaidrs: ja nav zināms, kā pareizi rūpēties par šo auto katrā tā dzīves posmā, agrāk vai vēlāk sāks parādīties problēmas. Katrs posms ir kā atšķirīga tehniskā pārbaude. Ja savlaicīgi netiek pamanītas problēmas, tās sakrājas un ietekmē veikspēju nākotnē. Lai "auto" būtu drošs, uzticams un spējīgs veiksmīgi braukt pa dzīves ceļiem, vecākiem un treneriem jāzina, kā to kopt un atbalstīt katrā tā attīstības posmā. 6–7 gadu vecums ir kā braukšanas mākslas pamatu apgūšana – tas ir aizraujošs, bet reizēm izaicinājumu pilns laiks, kurā pieaugušie ir kā saprotoši un pacietīgi instruktori.

Cilvēka attīstība ir nepārtraukts process, kas turpinās līdz brīdim, kad organisms sasniedz pilnīgu briedumu. Tomēr šī attīstība nenotiek vienmērīgā tempā – gan visa organisma, gan atsevišķu orgānu un ķermeņa daļu izaugsmes ātrums mainās dažādos dzīves posmos (Puškarevs, 2001).

Igors Puškarevs Puškarevs (2001) arī apskata Erika Eriksona personības attīstības psihosociālo teoriju, kurā E.Eriksons iedala cilvēka dzīvi astoņās stadijās, kur katrā no tām indivīdam jāapmierina noteiktas vajadzības. Autores pētījumā piedalījās 6 – 7 g.v bērni, kas atbilst E.Eriksona ceturtajai attīstības stadijai, kas nosaka, ka šim vecumposmam ir raksturīga aktīva pasaules izzināšana. Šajā laikā attīstās centība, pieaug arī bērna pašvērtējums, pašcieņa un pārliecinātība par sevi (Puškarevs, 2001).

Sešus līdz septiņus gadus vecs bērns ir aizraujošā attīstības posmā, kurā viņa prasmes un spējas strauji pilnveidojas. Viņa ķermenis kļūst arvien koordinētāks – bērns labi notur līdzsvaru un ar prieku piedalās grupu un komandu spēlēs, kas palīdz attīstīt gan fiziskās prasmes, gan sadarbošanās spēju. Domāšana un uztvere arī sasniedz jaunu līmeni – bērns jau skaidri atšķir labo un kreiso pusi, kas palīdz veiksmīgāk orientēties telpā un izprast sarežģītākas norādes (Valsts izglītības satura centrs, 2018).

Uzmanības koncentrēšana kļūst arvien ilgāka un stabilāka, ļaujot koncentrēties viena uzdevuma veikšanai 10–15 minūtes. Turklāt bērns mācās būt pacietīgs un prot sagaidīt savu kārtu, kas ir svarīga prasme gan mācībās, gan spēlēs. Emocionālā un sociālā attīstība padara šo vecumu īpaši nozīmīgu. Bērns spēj sekot trenera vai pedagoga norādījumiem, izrādot izpratni un gatavību mācīties. Viņš arvien labāk kontrolē savu uzvedību, kas palīdz veidot pozitīvas attiecības ar vienaudžiem un pieaugušajiem. Šis vecums ir nozīmīgs posms, kurā bērns attīsta

gan savu ķermeni, gan prātu, kļūstot gatavāks izaicinājumiem, ko piedāvā nākamie attīstības posmi (Valsts izglītības satura centrs, 2018).

Sākumskolas vecumā bērna fiziskā attīstība turpinās strauji – viņš kļūst spēcīgāks un arvien prasmīgāk spēj koordinēt savas kustības un muskuļu darbību. Smadzenes attīstās tā, ka bērns efektīvāk apstrādā informāciju, risina sarežģītākas problēmas un ilgāk spēj vēltīt uzmanību konkrētam uzdevumam. Būtisku lomu šajā attīstībā spēlē bērna dzīves pieredze un aktivitātes, kurās viņš piedalās, jo tās bagātina smadzeņu darbību un veicina izaugsmi (Miltuze, Sebre, 2022).

Darba autore secina, ka sešu līdz septiņu gadu vecums ir būtisks un dinamisks attīstības posms, kurā bērns piedzīvo ievērojamas izmaiņas gan fiziskajā, gan emocionālajā, sociālajā un kognitīvajā līmenī. Šajā laikā bērns attīsta spēju labāk koordinēt kustības, izrāda lielāku centību un iesaistās aktīvā pasaules izziņā. Smadzeņu attīstība ļauj risināt sarežģītākus uzdevumus, efektīvāk apstrādāt informāciju un mācīties ilgāk koncentrēties uz noteiktām darbībām.

Sociālās un emocionālās prasmes strauji pilnveidojas – bērns sāk kontrolēt savu uzvedību, prot sekot pieaugušo norādījumiem un veidot pozitīvas attiecības ar vienaudžiem. Šajā posmā izšķiroša loma ir bērna ikdienas aktivitātēm un dzīves pieredzei, kas bagātina viņa smadzeņu darbību un sekmē vispārējo attīstību. Šis vecums kalpo par pamatu turpmākai izaugsmei, veidojot bērnam pašvērtējumu, pārliecību par savām spējām un gatavību nākotnes izaicinājumiem.

## 2. Tenisa pamatprasmes

Teniss ir viens no raketu sporta veidiem. Tā pirmsākumi meklējami 19.gadsimta vidū Lielbritānijā. Mačā piedalās divi (vienspēlēs) vai četri (dubultspēlēs) sportisti, kas cīnās pretējās tīkla pusēs. Tenisa noteikumi pamatā nav mainījušies kopš 19.gadsimta beigām, kad notika jau pirmie vērienīgie turnīri (pirmās Vimbldonas sacensības norisinājās jau 1877.gadā). Tenisu var spēlēt ikviens, un tas ir populārs gan kā vaļasprieks, gan kā profesionālais sports (Kovacs M., W. Britt Chandler, T. Jeff Chandler, 2008).

Ir vairāki iemesli, kāpēc cilvēkiem patīk spēlēt tenisu. Daudzi spēlētāji izbauda tenisu kā sacensību sportu, kur viņi var piedalīties turnīros un spēlēt mačus. Tiklīdz viņi var servēt, izspēlēt un gūt punktus, viņi ir gatavi sacensties. Tāpat daudzi spēlētāji redz tenisu kā lielisku veidu, kā satikt citus cilvēkus sociālā vidē. Nepieciešamība pēc fiziskām aktivitātēm kļūst arvien nozīmīgāka daudziem cilvēkiem, un daudzi uzskata, ka teniss ir lielisks veids, kā saglabāt labu fizisko formu un veselību. Kad spēlētāji iemācās servēt un izspēlēt, teniss sniedz lielisku treniņu visu vecumu cilvēkiem. Starptautiskā tenisa federācija (ITF) atzīst, ka treneriem ir jādara vairāk, lai padarītu tenisu pievilcīgu un pieejamu visiem potenciālajiem spēlētājiem un pielāgotu spēli jaunām tendencēm (Tennant, 2007)

Spēlē tiek izmantotas raketes un bumbiņa. Raketes ir dažāda garuma (no 50-70 cm), svara (230-350g), tām ir dažāda lieluma galvas (stīgotā daļa) – viss atkarīgs no spēlētāja vēlmēm. Bumbiņas izmēri ir 65-68 mm diametrā, tās svars 56-59 grami. Krāsa – lielākajā daļā gadījumu dzeltena (Cīrulis, 2013).

Starptautiskā Tenisa Federācija (ITF) ir izstrādājusi programmu “Teniss10s”, kurā var piedalīties bērni līdz 10 gadu vecumam ar atvieglotiem noteikumiem un kurā tiek spēlēts ar sarkanām, oranžām un zaļām bumbām. Tās atšķiras ar atsperīgumu un ātrumu, lai bērnam, uzsākot treniņus būtu vieglāk kontrolēt bumbu (Latvijas tenisa savienība).

Autore analizēja pamatprasmes tenisā, kas ietver kustības un tehniskos elementus, kas nepieciešami veiksmīgai spēlei. Pirms nonākam pie sitiena, svarīgs ir pareizs **satvēriens**, jo vispirms spēlētājiem jāapgūst, kā pareizi turēt raketi. Populārākie satvēriena veidi ir kontinentālais, austrumu un rietumu, kas tiek izmantoti dažādām situācijām laukuma spēlē. Pareizs satvēriens tenisā ir būtisks, jo tas ietekmē spēlētāja spēju kontrolēt bumbu, nodrošināt precizitāti un efektivitāti katrā sitienā. Efektīvs satvēriens ļauj spēlētājiem pārvietot spēku no ķermeņa uz roku un tad uz raketi, radot spēcīgākus sitienus. Tas ir īpaši svarīgi sitienos, kas prasa lielu jaudu, piemēram, serve. Tāpat pareizs satvēriens palīdz samazināt traumu risku, jo

tas nodrošina, ka roku un plecu muskuļi darbojas pareizajā virzienā un nevienmērīgā slodze uz locītavām tiek mazināta (Applewaite 1988).

Pie **pamatsitieniem** tenisā tiek pieskaitīti serve, sitiens ar dominējošo roku (*forehand*) un sitiens ar nedominējošo roku (*backhand*). Tenisā ikviena izspēle sākas ar servi. Serve ir pirmais sitiens, ar kuru tiek uzsākts punkts, un tas ir izšķirošs, lai noteiktu spēles ritmu. Tā kā lielākā daļa tenisistu ir labroči, tad vairumā gadījumu sitiens ar dominējošo roku būs no labās puses, bet sitiens ar nedominējošo roku no kreisās. Sitiens ar dominējošo roku lielākajā daļā gadījumu tiek sist ar vienu roku, bet sitienu ar nedominējošo roku izpilda ar vienu vai abām rokām. (Cīrulis, 2013).

Tenisa termini parasti netiek tulkoti daudzās valstīs, kur tenisam ir plaša starptautiska nozīme, tostarp Latvijā. Šie termini tiek izmantoti gan profesionālo sacensību komentāros, gan treniņos, jo tie ir vispārpieņemti angļu valodā visā pasaulē. Šie termini paliek angļiski, jo tas veicina starptautisku sapratni starp sportistiem, treneriem un tiesnešiem. Autore uzskata, ka bērniem, kuriem angļu valoda nav tik pazīstama, latviskoti skaidrojumi uzsākot tenisa treniņus (piemēram, "Sitiens ar dominējošo roku" vai "sitiens ar nedominējošo roku ") palīdz precīzāk izprast, kā veikt kustības. Tas var samazināt neskaidrības un paātrināt prasmju apguvi. Taču būtu nepieciešams treniņos pakāpeniski ieviest starptautiskos terminus, lai audzēkņi pierastu pie terminiem, ko dzirdēs sacensībās un turnīros. Tāpat jāņem vērā, ka liela daļa profesionālās literatūras, apmācību materiālu un video pamācību par tenisu ir angļu valodā, kur tiek izmantoti oriģinālie termini. Ja bērni tiek mācīti tikai ar latviskotiem terminiem, viņiem var būt grūtības izprast šos resursus.

Bērniem svarīgi apgūt **kustības** kortā - ātras kustības uz priekšu, atpakaļ, sānis, kā arī pareizu pozīciju ieņemšanu pēc sitiena. Pielikšanas solis ir būtiska kustība, kas tiek veikta, kad pretinieks izpilda sitienu. Šī kustība ietver ātru lēcianu vai soļošanu uz sāniem, lai spēlētājs varētu ātri mainīt virzienu un sagatavoties atbildēt. Pielikšanas solis ļauj spēlētājam būt elastīgam un gatavam kustībām, nodrošinot ātru reakciju uz bumbas virzienu.

Vēl viena nepieciešama prasme tenisā ir **stratēģiskā domāšana**. Sākot ar pamatzināšanām par to, kur un kā novirzīt bumbiņu, līdz spēles plāna veidošanai, lai izmantotu pretinieka vājās vietas. Stratēģiskā domāšana ietver spēju analizēt spēles situāciju un pieņemt lēmumus, pamatojoties uz to, kā pretinieks reaģē uz dažādiem sitieniem. Spēlētājiem jāspēj pielāgot savu taktiku, ņemot vērā pretinieka spēles stilu un situācijas attīstību kortā. Arī bērni var attīstīt stratēģisko domāšanu, analizējot savas spēles un mācoties no pieredzes. Pārskatot savus sitienus un rezultātus, viņi var saprast, kas darbojas un kas ne, un pielāgot savu pieeju nākamajās spēlēs

Nenoliedzami **koordinācija** un **līdzsvars** ir pamatprasmes, kuras pilnveidojot, ir iespējami labāki panākumi spēlējot spēli gan treniņos, gan sacensībās. Teniss prasa precīzu ķermeņa kontroli, ātru kāju darbu un stabilitāti, īpaši dinamiskās situācijās kortā. Šīs visas augstāk minētās pamatprasmes veido spēlētāja pamatus, uz kuriem balstās turpmākais progress. Treniņos tās tiek pilnveidotas, lai bērni būtu tehniski sagatavoti spēles izaicinājumiem.

Teniss sniedz bērniem iespēju attīstīt svarīgas dzīves prasmes, jo tas ietver sacensību elementus un nepieciešamību pieņemt pašiem lēmumus. Bērni, spēlējot, ir atbildīgi par līniju ievērošanu, kas veicina viņu atbildības izjūtu un palīdz labāk pārvaldīt savas darbības un lēmumus. Saskaroties ar grūtībām, piemēram, saspringtām situācijām vai zaudējuma stresu, bērni apgūst spēju pielāgoties un tikt galā ar stresu, kas ir būtiskas prasmes gan sportā, gan ikdienā. Turklāt teniss veicina disciplīnu, darba ētiku un sportisku attieksmi. Gan treniņu, gan sacensību laikā bērni attīsta stratēģisko domāšanu un problēmu risināšanas prasmes, kas ir noderīgas ne tikai sportā, bet arī mācībās un citās dzīves jomās (Tennis Australia, 2023).

Lai bērni veiksmīgi uzsāktu savas tenisa gaitas, būtiski ir radīt viņiem pozitīvu pirmo pieredzi šajā sporta veidā. Treniņu sākumposmā teniss būtu jāpasniedz kā jautra un interaktīva aktivitāte, kas veicina bērnu interesi un palīdz apgūt pamatprasmes.

Kvalifikācijas darba autore, pamatojoties uz izpētītajiem literatūras avotiem, uzskata, ka svarīgi ir pievērst uzmanību šādām jomām:

1. **Kustību koordinācijas un pamata fizisko spēju attīstībai:** Pirms bērni sāk apgūt tenisa tehniku, jāizkopj vispārējās kustību spējas, piemēram, veiklība, reakcijas ātrums, līdzsvars un ķermeņa kustību koordinācija. Šo prasmju attīstība kalpo par pamatu veiksmīgai tehnisko elementu apguvei nākotnē.
2. **Atbilstoša aprīkojuma izmantošana:** Bērniem, kuri tikko uzsākuši tenisa apguvi, ir ieteicams izmantot vieglākas un īsākas raketes, kā arī lēnākas bumbiņas, piemēram, sarkanās, oranžās un zaļās bumbiņas no ITF programmas "Teniss10s" (U10 Tenisa programma, n.d.). Tas palīdz bērniem vieglāk kontrolēt bumbu, uzlabojot sitienus un radot lielāku pārliecību (Latvijas Tenisa savienība).
3. **Pamatsitienu mācīšanās:** Bērniem ir svarīgi sākumā apgūt pareizus sitienus no parocīgās un neparocīgās puses. Treniņos būtu jāuzsver pareiza stāja un kustību tehnika, izmantojot vienkāršus vingrinājumus, kas palīdz attīstīt sitiena tehniku
4. **Rotaļu izmantošana treniņos:** Integrējot rotaļu elementus, bērniem ir vieglāk apgūt sarežģītākas kustības un taktiskās prasmes. Spēles un rotaļas palīdz attīstīt izpratni par tenisa principiem, vienlaikus uzlabojot reakciju un kustību koordināciju.

5. **Pakāpeniska noteikumu apguve:** Tenisa noteikumu apgūšana jāveic pakāpeniski, sākot ar vienkāršotām versijām. Tas palīdz bērniem labāk izprast spēles norisi un taktiku (International Tennis Federation, 2024).

Ar šādu rotaļīgu un pakāpenisku pieeju bērni ne tikai apgūst tenisa tehniskos pamatus, bet arī veido interesi un pozitīvu attieksmi pret šo sporta veidu, kas veicina ilgtermiņa izaugsmi un panākumus sportā.

Balstoties uz nodaļā apskatīto teorētisko materiālu, darba autore izdarījusi šādus secinājumus:

- Teniss ir viens no populārākajiem raketu sporta veidiem ar senu vēsturi, kas ir pieejams dažāda vecuma un spēju cilvēkiem gan kā vaļasprieks, gan profesionāls sporta veids.
- Bērniem īpaši svarīgi ir attīstīt kustību koordināciju, līdzsvaru un reakcijas ātrumu kā pamatu tehnisko elementu apguvei un veiksmīgai spēlei kortā.
- Teniss palīdz attīstīt stratēģisko domāšanu, spēju analizēt situāciju kortā un pielāgot taktiku, kas noder gan sportā, gan ikdienas dzīvē.
- Teniss veicina disciplīnu, atbildības sajūtu un prasmi tikt galā ar stresu. Bērni mācās pieņemt lēmumus un pārvaldīt situācijas, attīstot savas problēmu risināšanas prasmes.
- Pozitīva un rotaļīga pieeja tenisa treniņos palīdz bērniem apgūt pamatelementus, attīstīt interesi par sportu un veicina ilgtermiņa motivāciju trenēties.

Šīs pamatprasmes un pieejas nodrošina stabilu pamatu bērnu izaugsmei tenisā un veicina veselīgu un aktīvu dzīvesveidu.

### 3. Kustību nozīme bērna attīstības un veselības veicināšanā

Pēdējās desmitgadēs bērni arvien biežāk aizvieto fiziskās aktivitātes un vecāku līdzdalību ar nodarbēm, kas saistītas ar modernajām tehnoloģijām, piemēram, televīzijas skatīšanos, videospēļu spēlēšanu un interneta pārlūkošanu. Tas ir iemesls, kāpēc mūsdienās bērniem bieži vien pietrūkst nepieciešamās kustību aktivitātes, kas ir būtiskas viņu fiziskajai un emocionālajai attīstībai. Fiziskās aktivitātes, īpaši brīvā dabā un spēļu formā, veicina ne tikai bērnu veselību, bet arī attīsta koordināciju, līdzsvaru, izturību un citus fiziskos un psihomotoriskos aspektus (R.Jansone, V.Krauksts 2005).

Autore uzskata, ka šī tendence izraisa bažas par bērnu vispārējo veselību, jo mazkustīgs dzīvesveids ir saistīts ar liekā svara problēmām, samazinātu izturību un lielāku risku saslimt ar hroniskām slimībām (Aglipay M., Vanderloo LM, Tombeau K. u.c., 2020). Tāpēc darba autore piekrīt vairāku ekspertu aicinājumam pievērst uzmanību aktivitāšu veicināšanai bērnu ikdienā, iesakot vecākiem un pedagogiem ieviest vairāk kustību spēles un sporta nodarbības, lai aizvietotu pārmērīgu ekrāna laiku.

Jansone un Krauksts (2005) norāda, ka mūsdienās bērnu fiziskās aktivitātes ir par aptuveni 40% mazākas nekā pirms 30 gadiem. Šis samazinājums būtiski ietekmē bērnu fizisko attīstību, jo mazkustīgums veicina nepietiekamu muskuļu attīstību, koordinācijas un izturības trūkumu. Fiziskā aktivitāte ir būtiska bērna augšanai un attīstībai, jo tā stiprina kaulus, uzlabo sirds un asinsvadu sistēmas darbību un veicina psiholoģisko labklājību (Jansone, Krauksts, 2005).

Kustības ir fundamentāla cilvēka vajadzība, kas būtiski ietekmē mūsu fizisko un garīgo veselību. Piemēram, ja aplūkojam mazu bērnu, redzam, ka viņš ir nepārtrauktā kustībā, bieži skrienot, lecot, rāpojot un spēlējoties. Šāda aktivitāte ne tikai attiecīgi attīsta bērna motoriskās prasmes, bet arī veicina viņa vispārējo attīstību un labklājību (Dzintere, Stangaine, 2007).

Profesors Krauksts (2006) uzsver, ka kustības ir būtiska bērna attīstības sastāvdaļa, kas ietekmē fizisko, emocionālo un sociālo labklājību. Bērni, kas aktīvi nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, ne tikai uzlabo savu fizisko formu, bet arī attīsta svarīgas dzīves prasmes, kas ir būtiskas nākotnē. Fizisku aktivitāšu laikā mūsu ķermeņa šūnas tiek labāk apgādātas ar skābekli, tāpēc smadzenes darbojas daudz efektīvāk, kas, kā rāda pētījumi, uzlabo spēju koncentrēties un atcerēties. Kustības veicina motorisko prasmju attīstību. Bērni, kas piedalās dažādās aktivitātēs, attīsta līdzsvaru, koordināciju un spēku, kas ir nepieciešami, lai veiksmīgi izpildītu ikdienas uzdevumus (V.Krauksts,2006)

Pētījumi norāda, ka fiziskās aktivitātes ne tikai stiprina kaulus, bet arī veicina vispārējo bērna attīstību, ieskaitot sociālās, psihiskās un fiziskās veselības aspektus (Bula–Biteniece, Jansone, Piech, 2013).

Latvijas Veselības ministrijas rekomendē bērniem un pusaudžiem būt fiziski aktīviem katru dienu vidēji 60 minūtes, veicot vidējas līdz augstas intensitātes fiziskās aktivitātes (Latvijas Republikas Veselības ministrija, 2019).

Kvalifikācijas darba autore, iepazīstoties ar zinātniskās literatūras avotiem, ir vienisprātis ar autoriem un piekrīt, ka fiziskās aktivitātes un kustības ir nepieciešamas visu vecumu bērniem. No savas pieredzes darba autore ir secinājusi, ka, diemžēl, lielākajam vairumam 6 -7 gadus veciem bērniem, ar kuriem nākas saskarties ikdienā, ir nepietiekams regulārs fizisko aktivitāšu daudzums. 6 gadi ir vecums, kad bērns vēl patstāvīgi nevar atrasties uz ielas, tāpēc ir pilnībā atkarīgs no vecāku laika un vēlēšanās nodrošināt bērnam fiziskās aktivitātes vai nu darbojoties kopā vai vedot uz kādu sporta nodarbību. Pavadot dienu pirmsskolas izglītības iestādē ne vienmēr ir iespējams dienas laikā apzināti un mērķtiecīgi nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, 40 min garas sporta nodarbības notiek 2 reizes nedēļā.

Skolas vecuma bērni, kuri sasnieguši 7 gadu vecumu, paši var doties uz kādu no interešu izglītības pulciņiem. Atkarībā no pašvaldībā pieejamajiem interešu izglītības pulciņiem vai sporta skolu, sporta klubu piedāvājuma, kā arī vecāku finansiālā stāvokļa, bērniem ir iespējams nodarboties ar daudzveidīgiem sporta veidiem. Taču autore novērojusi, ka liela daļa bērnu nenodarbojas ar sporta aktivitātēm. Autore to skaidro ar to, ka bērniem nav vecāku piemērs. Vecāki nav fiziski aktīvi un brīvais laiks tiek pavadīts atpūšoties uz dīvāna. Tāpat bērnu interesi par sportu ir izkonkurējušas viedierīces, kurās tiek pavadīts arvien vairāk laika. Tas ne tikai veicina mazkustību, bet arī neļauj sajūst laimes hormona dopamīna iztrādi, veicot agrāk bērniem tik pašsaprotamās darbībās kā skriet, lekt vai mest bumbu.

**Rotaļas nozīme** bērna attīstībā ir ļoti svarīga. Tā ir patīkama mijiedarbība, kas apvieno azartu, gribu, domāšanu un fizisko piepūli, radot gaisīgu un iedvesmojošu izklaidi. Tā veicina labas emocijas, aktivizē uzmanību un rosina radošumu. Izvēloties rotaļas, ir būtiski ņemt vērā bērnu psiholoģiskā vecuma īpatnības, personības attīstības vajadzības un pieejamās iespējas. Katram rotaļu veidam ir jābūt skaidri definētam mērķim, un rotaļu noteikumi jāformulē tā, lai tie būtu viegli saprotami un precīzi (Liepa, Liepa, 1992).

Rotaļas, bērns un bērnība ir savstarpēji cieši saistīti jēdzieni. Katra bērna bērnība, kas piepildīta ar rotaļām, pati par sevi ir vērtīga. Bērnība ir laiks, kad rotaļas spēlē īpaši nozīmīgu lomu. Tieši caur rotaļām bērns vislabāk sagatavojas turpmākajai dzīvei un tās izaicinājumiem. Pirmsskolas izglītības pētnieces D.Dzintere, I.Stangaine (2007) pētot 20. gadsimta 20. gados psihologa Žans Piažē darbus, izcēla rotaļu nozīmi bērnu pieredzes veidošanā, kurā viņš uzsvēra,

ka bērna kognitīvā attīstība ir cieši saistīta ar viņa mijiedarbību ar vienaudžiem (Dzintere, Stangaine, 2007).

Rotaļas laikā bērns gan tieši, gan netieši apgūst dažādas dzīvē noderīgas prasmes. Svarīgi ir tas, ka šajā procesā liela nozīme ir viņa zināšanām un attieksmei. Šīs prasmes palīdz bērnam attīstīt izpratni par apkārtējo pasauli, veidot pašapziņu, uzlabot saskarsmes spējas un mijiedarbību ar citiem. Tās arī veicina lēmumu pieņemšanu un problēmu risināšanu.

Vairāki autori (Nijhof, Vinkers, Van Geelen u.c) 2018. gadā veiktā pētījumā secina, ka rotaļas sniedz vairākas priekšrocības, tostarp uzlabo valodas prasmes, problēmu risināšanas spējas un matemātikas prasmes. Rotaļājoties bērni jūtas droši un pārliecināti, kas ļauj viņiem izmēģināt jaunas idejas un attīstīt uzmanību. Rotaļa palīdz bērniem emocionāli augt, sniedzot priecīgu veidu, kā tikt galā ar trauksmi un stresu. (Nijhof, Vinkers, Van Geelen, 2018).

Lai gan teniss ir individuāls sporta veids, autore uzskata, ka uzsākot treniņus 6- 7 gadu vecumā ir svarīgi iekļaut arī rotaļas, lai vispusīgi attīstītu bērnu. Vispusīga un daudzpusīga bērnu sagatavošana nodrošina labas iespējas gūt panākumus gan treniņos, gan sacensībās. Lai gūtu labus panākumus šajā sporta veidā, ar rotaļu palīdzību ir nepieciešams attīstīt ne tikai tehniskos pamatelementus, bet arī attīstīt visas galvenās fiziskās īpašības- spēku, ātrumu, izturību, koordināciju, lokanību (Krauksts, 2006)

Autore pēc savas pieredzes piekrīt iepriekš minētajiem autoriem un novērojusi rotaļu pozitīvo efektu uz bērnu emocionālo stāvokli gan savā darba vietā, gan ikdienā. Rotaļājoties bērni kļūst brīvāki, nav tik saspringti kā tad, ja tiktu dots uzdevums iemācīties konkrētu lietu. Ar rotaļu palīdzību tas notiek nepiespiestā un brīvā gaisotnē, ko bieži vien pavada smiekli un jautrība. Tāpat bērni arī iemācās sacensties, darboties komandā, tiek apgūti godīgas spēles principi un emociju kontrole.

Pirmsskolas izglītības pētnieces D.Dzintere, I.Stangaine (2007) pētot rotaļu klasifikāciju izcēla F.Frēbelu (1782-1852), kurš pirmais pirmsskolas pedagogijā izdalīja rotaļu kā īpašu bērnu attīstības līdzekli. Frēbels ir pirmais, kas iedalījis fiziskās rotaļas (attīsta spēku un veiklību, rada dzīvesprieku) kā rotaļas ar audzinošu nozīmi (Dzintere, Stangaine, 2007). Frēbela idejas palīdzējušas izprast, ka bērnu attīstībā ir būtiska ne tikai akadēmisko prasmju apguve, bet arī emocionālās, sociālās un fiziskās spējas. Tas ir pamats mūsdienu daudzpusīgai pieejai bērnu izglītībā un audzināšanā. Frēbela idejas par rotaļu ar audzinošu nozīmi mūsdienās tiek izmantotas, lai bērniem iemācītu godīgumu, sadarbību un konfliktu risināšanu, tādējādi attīstot sociālās prasmes un empātiju. Kopumā Frēbela mantojums ir ievērojami ietekmējis pirmsskolas izglītības teoriju un praksi, uzsverot rotaļu kā fundamentālu līdzekli bērnu harmoniskai attīstībai.

Darba autore piekrīt nodaļā pieminētajiem autoriem, ka rotaļa ir svarīgs bērnu attīstības elements, kas vienlaikus stimulē fizisko, emocionālo, sociālo un kognitīvo attīstību. Tā veicina prasmes, kas nepieciešamas gan mācībās, gan dzīvē, piemēram, problēmu risināšanu, uzmanību un radošumu. Rotaļas, integrētas sporta treniņu procesā, īpaši agrīnā vecumā, palīdz bērniem attīstīt fiziskās īpašības, piemēram, ātrumu, spēku, koordināciju un lokanību, kā arī emocionālo stabilitāti un komandas darbu. Mērķtiecīgi izvēlētas un strukturētas rotaļas, pielāgotas bērna vecumam un attīstības vajadzībām, var būt nozīmīgs instruments mācību procesa un sasniegumu uzlabošanai.

Šīs teorētiskās atziņas sniedz pamatu empīriskā pētījuma plānošanai, palīdzot noteikt rotaļu izmantošanas efektivitāti bērnu attīstībā un tenisā. Empīriskais pētījums balstīsies uz teorētiskajām atziņām, lai izvērtētu, kā rotaļas ietekmē bērnu fizisko sagatavotību, motivāciju un sniegumu treniņos un sacensībās.

## 4. Empīriskais pētījums par kustību rotaļu integrēšanu 6- 7 gadus vecu bērnu tenisa treniņos

### 4.1 Pētniecisko metožu raksturojums

Kvalifikācijas darba autore veica pētījumu par to kā integrēt kustību rotaļas 6- 7 gadus vecu bērnu tenisa treniņos, lai attīstītu tenisa pamatprasmes.

Pētījuma laikā autore literatūras avotos izpētīja rotaļas un atlasīja atbilstošākās rotaļas, kuras integrēt tenisa treniņos. Sākotnēji tika veikts pedagoģiskais novērojums, lai iegūtu priekšstatu par bērnu prasmēm. Tālāk tika veikta testēšana, lai iegūtu skaidrus un konkrētus pētījuma sākuma datus. Sešu nedēļu laikā, veicot treniņus 2x nedēļā, nodarbībās tika iekļautas izvēlētās kustību rotaļas (skatīt 1. un 2. pielikumus). Pētījuma noslēgumā bērnu tenisa pamatprasmes tika atkārtoti novērtētas, salīdzināti rezultāti un izdarīti secinājumi.

**Novērošana** ir pētniecības metode, kurā pētnieks aktīvi vēro dalībniekus vai notikumus dabiskā vidē, lai reģistrētu uzvedību, notikumus vai procesus. Šī metode tiek izmantota gan kvantitatīvos, gan kvalitatīvos pētījumos, un tā ir īpaši vērtīga, ja pētniekam ir jāanalizē cilvēku uzvedība, kas ir sarežģīta vai ko var ietekmēt paša pētnieka klātbūtne (Geske, Grīnfelds,2006). Novērošana tika veikta 2024.gada septembrī. Tās mērķis bija iegūt detalizētāku informāciju par bērnu tenisa pamatprasmju apguvi, izvērtēt, kā veicināt bērna kustību attīstību, un sekot šim attīstības procesam (skatīt pielikumu Nr.3).

Autores veiktais novērojuma protokols pirms pētījuma uzsākšanas atrodams Pielikumā nr.2.

**Anketēšana** ir pētniecības metode, kurā iepriekš sagatavoti jautājumi tiek izmantoti, lai iegūtu datus no noteiktas auditorijas, tādējādi palīdzot pētniekam saprast respondentu viedokļus, attieksmi un zināšanas par konkrēto tēmu. Anketas izstrādes kvalitāte ir būtiska, jo tieši tā ietekmē, vai izvirzītie mērķi tiks veiksmīgi sasniegti. Tāpēc, veidojot anketas struktūru, jābalstās uz pārbaudītiem principiem un pieredzi (Geske, Grīnfelds,2006).

Aptaujas anketas autore gan izsūtīja elektroniski pa e-pastu, gan lūdza aizpildīt klātienē.

Autores izveidotā anketa tenisa treneriem atrodama Pielikumā nr.3.

**Testēšana** ir būtiska datu vākšanas metode, kas ļauj novērtēt pētījuma dalībnieku veikspēju, prasmes un izmaiņas laikā. Tās mērķis ir precīzi novērtēt konkrētu prasmju apguvi vai attīstību, ko mēra, piemēram, ar speciāli izstrādātiem testiem, uzdevumiem vai vingrinājumiem (Geske, Grīnfelds,2006). Šī metode metode ļauj iegūt skaidrus, kvantitatīvus datus par bērnu progresu, kas nepieciešami, lai analizētu kustību attīstību un treniņu efektivitāti, kā arī ļauj salīdzināt sākotnējos datus ar izmaiņām, kas notikušas pēc kustību rotaļu ieviešanas un bērnu treniņu sesijām.

Pētījumā autore testēja bērnu ātrumu ātri veicot 23,77 m garu distanci, skrējieni sānis turp (5,48 metri) un atpakaļ, kā arī reakciju, saklausot balss signālu, pēc iespējas ātrāk pieceļoties no sēdus pozīcijas nonākt pie sānu līnijas 4,11 m attālumā.

**Pētījuma bāze** – Mārupes tenisa skola, SGG, 6 -7 gadus veci bērni.

### **Pētījuma posmi:**

2024.g. augusts- septembris literatūras izpēte

2024.g. septembris pedagoģiskais novērojums, pirmā testēšana

2024.g. oktobris – novembris pētījuma veikšana

2024.g. novembris – pedagoģiskais novērojums, otrā testēšana.

Pētījuma dalībnieku vārdi tika mainīti, lai nodrošinātu pētījuma dalībnieku aizsardzību un ievērotu konfidencialitātes principus.

## **4.2 Pētāmās grupas raksturojums pētījuma sākumā**

Autores pētījumā (no 2024. gada 20.septembrim līdz 1. novembrim) 6 nedēļas piedalījās pieci 6 gadus veci (3 zēni, 2 meitenes) un pieci 7 gadus veci (3 zēni, 2 meitenes) bērni. Pirms autores pētījuma sākuma, bērni tenisa treniņus apmeklēja 2- 4 mēnešus 2x nedēļā. Darba autore kopumā novadīja 14 treniņus. Uz visiem treniņiem ieradās trīs septiņus gadus veci un trīs sešus gadus veci bērni. Slimības un citu iemeslu dēļ 1-2 treniņus neapmeklēja 4 bērni. Teniss tiem ir kaut kas jauns un nevienam no bērniem nav iepriekšēja pieredze. Balstoties uz iepriekšējo prakšu pieredzi, autore secina, ka optimāls bērnu skaits treniņā ir 5-6 bērni. Ar lielu bērnu skaitu trenerim kļūst grūtāk individuāli pievērsties katram audzēknim, kas var kavēt tehnikas precizēšanu un individuālo prasmju attīstību. Tāpat palielinās gaidīšanas laiks starp vingrinājumiem, kas samazina bērnu aktīvās dalības laiku. Mazākās grupās tiek nodrošināta intensīvāka un kvalitatīvāka mācīšanās, kur treneris var labāk pielāgot nodarbības katra bērna vajadzībām un attīstības līmenim. Lai veiksmīgi varētu realizēt pētījumā iekļautās kustību rotaļas, autore izveidoja konspektu un strādāja kopā ar otru treneri, kas pildīja tādus pat vai līdzīgus uzdevumus, bet, kad bija nepieciešams uzsākt kustību rotaļas, visi bērni tās darīja kopā. Uzdevumus veiksmīgi izdevās realizēt, jo Mārupes Tenisa skolā, autores pētījuma laikā, divi tenisa laukumi tiek sadalīti septiņos mazos laukumos, kur vienlaicīgi darbojās 7 treneri.

Lai izprastu bērnu spējas tenisa pamatprasmju attīstībā (ātras kustības uz priekšu, atpakaļ, sānis, reakcijas ātrums, koordinācija un līdzsvars), autore veica prasmju novērtējumu (skat. 4.1.tabulu), testēšanu (skat. 4.2.tabulu) un atlasīja kustību rotaļas, kas šo prasmju attīstību varētu veicināt.

#### 4.1.tabula.

##### Bērnu prasmju novērtējums pētījuma sākumā, N=10 (autores veidota).

| Vecums | Reakcija | Rokas un acu koordinācija | Ātrs skrējiens | Sāniska pārvietošanās | Iesaiste |
|--------|----------|---------------------------|----------------|-----------------------|----------|
| 6 gadi | 2        | 2                         | 2              | 1                     | 5        |
| 7 gadi | 2        | 3                         | 3              | 2                     | 5        |

Pētījuma sākumā autore noteica 3 uzdevumus, ar kuru palīdzību veica bērnu testēšanu kā arī pedagoģisko novērojumu (skat pielikumu nr.3). Tests tika veikts ar diviem atkārtojumiem, tabulā ierakstot labāko rezultātu. Lai novērtētu ātras kustības uz priekšu, autore izvēlējās ātru skrējieni 23,77 m attālumā, jeb tenisa laukumā no gala līnijas līdz tīklam (Cīrulis, 2013). Pielikšanas solis ir būtisks elements, lai spēlētājs varētu ātri un efektīvi pozicionēties bumbiņas sitenam. To izmanto, lai pielāgotu savu ķermeņa stāvokli attiecībā pret bumbiņu. Tests tika veikts skrienot sāniski ar pielikšanas soli no gala līnijai līdz serves laukuma līnijai 5,48 m turp un atpakaļ. Reakciju autore testēja liekot bērniem apsēties uz centra līnijas un pēc norunāta signāla (Diena vai Nakts), piecelties un skriet uz sānu līniju 4,11 m attālumā. Autore iegūtos datus apkopoja un izveidoja tabulu (sk. 4.2.tabulu).

#### 4.2.tabula.

##### Bērnu prasmju novērtējums pirmajā testēšanā, N=10 (autores veidota).

| Bērna vārds (mainīts) | Vecums | Ātrs skrējiens (23,77 m) | Skrējiens sānis (5,48 m) | Reakcija (4,11 m) |
|-----------------------|--------|--------------------------|--------------------------|-------------------|
| Ernests               | 7 gadi | 4,32 sek                 | 5,51 sek                 | 4,63 sek          |
| Tomass                | 7 gadi | <b>4,28 sek</b>          | <b>5,40 sek</b>          | <b>4,21 sek</b>   |
| Ralfs                 | 7 gadi | 5,10 sek                 | 5,47 sek                 | 4,34 sek          |
| Keita                 | 7 gadi | 6,00 sek                 | 6,34 sek                 | 4,96 sek          |
| Alise                 | 7 gadi | 4,53 sek                 | 6,09 sek                 | 5,08 sek          |
| Teodors               | 6 gadi | 5,28 sek                 | 7,28 sek                 | 5,1 sek           |
| Artūrs                | 6 gadi | <u>4,45 sek</u>          | 5,98 sek                 | <u>4,84 sek</u>   |
| Viesturs              | 6 gadi | 4,70 sek                 | 6,12 sek                 | 5,25 sek          |
| Hannija               | 6 gadi | 4,87 sek                 | <u>5,94 sek</u>          | 5,28 sek          |
| Amēlija               | 6 gadi | 6,79 sek                 | 7,34 sek                 | 5,35 sek          |

Balstoties uz 4.2. tabulas datiem, autore secina, ka ātrajā skrējienā 6 gadus veciem bērniem vidējais laiks ir 5,2 sekundes, bet 7 gadus vecu bērnu vidējais laiks ir 4,8 sekundes. 7

gadus veci bērni parasti ir ātrāki kā 6 gadus veci, tomēr jāņem vērā, ka ne vienmēr, jo, piemēram Artūrs ir augumā tikpat garš cik 7 gadus vecais Ernests, tāpēc arī viņu rezultāti ir ļoti līdzīgi. Vecākie bērni (7 gadi) parādīja labākas veiktspējas gan ātrajā skrējienā, gan sānu skrējienā, kā arī reakcijas uzdevumā. Šis rezultāts atspoguļo dabiskas attīstības tendences, kas liecina, ka ar vecumu bērni uzlabo savu motorisko prasmi, kas veicina labāku fizisko veiklību un koordināciju. Šajos fiziskajos testos nav būtisku atšķirību starp zēniem un meitenēm. Piemēram, Tomass (zēns) un Keita (meitene) sasniedza līdzīgus rezultātus, kas liecina, ka dzimums neietekmē veiktspēju šajos konkrētajos uzdevumos.

Veicot pedagoģisko novērojumu un fizisko spēju testēšanu, darba autore secināja un veica aprakstu. Pēc bērnu prasmju novērojuma un testēšanas pētījuma sākumā, darba autore apkopoja iegūtos rezultātus, analizējot bērnu sniegumu ātrajā skrējienā, sānu kustībās un reakcijas uzdevumā. Balstoties uz šiem testiem, tika izveidots bērnu raksturojums, kurā aprakstīts katra dalībnieka prasmju līmenis un attīstības vajadzības.

**Ernests**, 7 gadi. Ernests ir dinamisks un ātri apgūst uzdevumus. Pētījuma sākumā viņam labi padēvās ātrs skrējiens un skrējiens sānis, kur viņš demonstrēja labu veiklību un reakciju. Reakcijas uzdevumos bija manāma neliela kavēšanās pie neparedzētām situācijām (apkārtējie trokšņi, citu bērnu komentāri).

**Tomass**, 7 gadi. Tomass ir ātrs visos testos. Reakcijas vingrinājumos viņam bija nepieciešams vairāk laika, bet kopumā zēns ir veikls un ar labu koordināciju.

**Ralfs**, 7 gadi. Ralfs skrējiena un reakcijas uzdevumos demonstrēja izcilu ātrumu un spontanitāti. Tomēr sānu kustību vingrinājumos viņam bija grūtības uzturēt pareizu tehniku, kas ietekmēja veiklību.

**Keita**, 7 gadi. Keita bija ļoti motivēta un skrējiena uzdevumos demonstrēja labus rezultātus, īpaši sānu kustībās. Reakcijas uzdevumos viņai bija nepieciešams ilgāks laiks.

**Alise**, 7 gadi. Alise izcēlās ar centību un precizitāti. Sānu skrējiena tehniku viņa izpildīja veiksmīgi, taču ātrs skrējiens prasīja lielāku fizisku piepūli. Reakcijas vingrinājumos bija manāma neliela kavēšanās.

**Teodors**, 6 gadi. Teodors ir precīzs un labi veic skrējiena uzdevumus, tomēr viņam trūka ātruma, ko apstiprina rezultāti. Viņam bija grūtības saglabāt vienmērīgu tempu skrējienā sānis, taču tehniskā izpilde bija pareiza. Viņam jāstrādā pie ātruma palielināšanas un pārliecības.

**Artūrs**, 6 gadi. Artūrs pētījuma sākumā izcēlās ar enerģisku piedalīšanos. Augumā tikpat garš kā 7 gadus veci zēni, tāpēc uzrādīja labus rezultātus ātrajā skrējienā. Reakcijas vingrinājumos bija vērojama ātra reakcija, taču mēdza rasties grūtības ar precīzu izpildi.

**Viesturs**, 6 gadi. Viesturs pētījuma sākumā skrējiena uzdevumos parādīja apdomīgu pieeju. Viņš izpildīja kustības lēnāk, taču precīzi. Reakcijas vingrinājumos bija vērojama neliela kavēšanās, kam par iemeslu bija viņa uzmanīgā, bet lēnā pieeja.

**Hannija**, 6 gadi. Hannija bija apdomīga un sākumā izpildīja skrējiena uzdevumus lēnāk nekā citi. Tomēr viņas precīzās kustības norādīja uz labām iespējām progresēt. Reakcijass uzdevumos viņai bija nepieciešams vairāk laika, lai reaģētu uz signāliem.

**Amēlija**, 6 gadi. Amēlija ātruma un sānu skrējiena uzdevumos demonstrēja labu ritma izjūtu, taču trūka ātruma. Reakcijas uzdevumos viņai bija grūtības ātri pielāgoties un reaģēt uz mainīgām situācijām.

### **4.3 Kustību rotaļas tenisa pamatelementu attīstīšanai**

Pamatojoties uz teorētisko literatūru un tur iegūtajām atziņām, kustību rotaļas sekmē kustību prasmes dažādu veidu darbībās (Bula – Biteniece, Jansone, Piech, 2013; Krauksts 2006). Lai 6 līdz 7 gadīgi bērni apgūtu tenisa pamatprasmes, darba autore pētījuma pedagoģiskajā procesā integrēja kustību rotaļas atbilstoši vecumposmam. Šīs kustību rotaļas tika izvēlētas, lai veicinātu, sekmētu un attīstītu tādas kustību iemaņas kā ātras kustības uz priekšu, atpakaļ, sānis, reakciju, koordinācija un līdzsvars.

Pētījumā tika izvēlētas 3 rotaļas tenisa pamatprasmi attīstīšanai. Rotaļas ir jautras un aizraujošas, kas palīdz saglabāt bērnu uzmanību un ieinteresētību. Tas veicina viņu vēlmi turpināt treniņus un uzlabo motivāciju mācīties jaunas prasmes.

#### **1. Kustību rotaļa “Makšķernieks”**

Kustību rotaļu “Makšķernieks” var apskatīt 1. pielikumā.

**Kustību rotaļas izvēles pamatojums:** Rotaļa tika izvēlēta, lai attīstītu lēkšanas prasmes, kas uzlabo bērnu spēju ātri pārvietoties un atsperties laukumā dažādos virzienos.

**Norises apraksts:** Bērni tika iepazīstināti ar rotaļas norises gaitu. Darba autore paskaidroja, ka būs makšķernieks un bērni būs zivis, lūdzot katram izvēlēties savu nosaukumu. Daži bērni šo rotaļu zināja, jo tā tikusi spēlēta pirmsskolas izglītības iestādē vai skolā. Lai bērni nelektu uz priekšu bet uz augšu, pie katra kājām tika nolikts gumijas marķējums, kuru nedrīkst pārkāpt. Bērniem šī rotaļa patika un tika izteikta vēlme spēlēt atkal pēc treniņa.

#### **2. Kustību rotaļa “Diena un nakts”**

Kustību rotaļu “Diena un nakts” var apskatīt 1. pielikumā.

**Kustību rotaļas izvēles pamatojums:** Rotaļa tika izvēlēta, lai attīstītu reakciju un koordināciju, kas uzlabo bērnu spēju ātri reaģēt un skriet ātri noteiktajā virzienā.

**Norises apraksts:** Bērni tika iepazīstināti ar rotaļas norises gaitu. Spēlē divās komandās, abas komandas atrodas sēdus uz centra līnijas, blakus rakete ar bumbu uz tās. Izdzirdot Diena vai

Nakts, konkrētā komanda pieceļas un skrien uz sānu līniju balansējot tenisa bumbu uz raketes galvas. Svarīgi ir nenomest bumbu zemē un sasniegt sānu līniju visātrāk. Spēlējot šo spēli komandās, bērni mācās sadarboties un piedalīties veselīgā sacensībā, kā arī balansējot bumbu uz raketes, bērni uzlabo roku un acu koordināciju un līdzsvaru.

### 3. Kustību rotaļa “Zirneklītis”

Kustību rotaļu “Zirneklītis” var apskatīt 1. pielikumā.

**Kustību rotaļas izvēles pamatojums:** Rotaļa tika izvēlēta, lai attīstītu ātras kustības uz priekšu, atpakaļ, sānis.

**Norises apraksts:** Bērni tika iepazīstināti ar rotaļas norises gaitu. Tiek izvēlēts vadītājs – zirneklītis. Visi dalībnieki pārvietojas pa laukuma līnijām ar pielikšanas soli, pēc iespējas ātrāk. Šī rotaļa bērniem ļoti patika, tā ir jautra un aizraujoša. Problēmas sagādāja ievērot līnijas, jo rotaļas vidū, kad vadītājs gandrīz ir noķēris nākamo, gribas nokāpt no līnijām, lai varētu piesist citam dalībniekam, kas arī kļūst par zirneklīti. Sākotnēji kļūdas gadījās biežāk, bet regulāri spēlējot, dalībnieki centās ievērot noteikumus un uzlaboja savu pārvietošanās veidu.

#### 4.4 Rezultātu analīze pēc eksperimenta

Katrai nodarbībai darba autore izstrādāja mācību – treniņu nodarbības konspektu (skat. 2. pielikumu), kurā iekļāva kustību rotaļas gan ievada sagatavošanas daļā, gan galvenajā daļā kā arī treniņa nobeigumā.

Pētījuma noslēgumā, darba autore veica atkārtotu pedagoģisko novērojumu un testēšanu, analizēja pētījumā iegūtos rezultātus un salīdzināja tos ar sākotnējiem datiem, secinot, ka prasmju attīstība ir notikusi. Lai to parādītu, autore izveidoja tabulu un salīdzināja sākotnējos rezultātus ar rezultātiem, kas iegūti pētījuma noslēgumā (skat. 4.3. tabulu).

#### 4.3.tabula.

#### Bērnu prasmju novērtējums otrajā testēšanā (autores veidota).

| Bērna vārds (mainīts) | Vecums | Apmeklēto treniņu skaits | Ātrs skrējiens (23,77 m) |               | Skrējiens sānis (5,48 m) |               | Reakcija (4,11 m) |               |
|-----------------------|--------|--------------------------|--------------------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------------|---------------|
|                       |        |                          | Sākumā                   | Beigās        | Sākumā                   | Beigās        | Sākumā            | Beigās        |
| Ernests               | 7 gadi | 14                       | 4,32 sek                 | 4,30 s        | 5,51 sek                 | 5,48 s        | 4,63 sek          | 4,5 s         |
| Tomass                | 7 gadi | 14                       | <b>4,28 sek</b>          | <b>4,25 s</b> | <b>5,40 sek</b>          | 5,50 s        | <b>4,21 sek</b>   | <b>4,18 s</b> |
| Ralfs                 | 7 gadi | 12                       | 5,10 sek                 | 4,87 s        | 5,47 sek                 | <b>5,35 s</b> | 4,34 sek          | 4,28 s        |
| Keita                 | 7 gadi | 13                       | 6,00 sek                 | 5,89 s        | 6,34 sek                 | 6,28 s        | 4,96 sek          | 4,93 s        |
| Alise                 | 7 gadi | 14                       | 4,53 sek                 | 4,52 s        | 6,09 sek                 | 5,93 s        | 5,08 sek          | 5,03 s        |

|          |        |    |                 |               |                 |               |                 |               |
|----------|--------|----|-----------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|
| Teodors  | 6 gadi | 12 | 5,28 sek        | 5,20 s        | 7,28 sek        | 7,15 s        | 5,1 sek         | 4,89 s        |
| Artūrs   | 6 gadi | 12 | <u>4,45</u> sek | 5,38 s        | 5,98 sek        | 6,27 s        | <u>4,84</u> sek | <u>4,80</u> s |
| Viesturs | 6 gadi | 14 | 4,70 sek        | <u>4,60</u> s | 6,12 sek        | 6,07 s        | 5,25 sek        | 5,14 s        |
| Hannija  | 6 gadi | 14 | 4,87 sek        | 4,86 s        | <u>5,94</u> sek | <u>5,84</u> s | 5,28 sek        | 5,23 s        |
| Amēlija  | 6 gadi | 14 | 6,79 sek        | 6,64 s        | 7,34 sek        | 7,25 s        | 5,35 sek        | 5,27 s        |

Darba autore secina, ka pētījuma gaitā prasmju izpilde ir uzlabojusies. Pētījuma sākotnējie rezultāti bija zemāki, taču pēc divu mēnešu darba un konkrētu trīs kustību rotaļu izmantošanas tika panākts progress. Ātrajā skrējienā uzlabojumu parādīja Ralfs un Keita norādot uz progresu ātruma uzdevumā. Ralfa sākotnējais laiks bija lēnāks nekā vairumam vienaudžu, kas norāda uz lielāku potenciālu uzlabojumiem. Bērniem ar zemākiem sākotnējiem rādītājiem nereti ir vieglāk sasniegt lielāku progresu, jo ir vairāk aspektu, kurus iespējams uzlabot. Artūram rezultāts pasliktinājās, kas saistīts ar nogurumu un atgriešanos treniņos pēc slimības. Kopumā uzlabojumi ir nelieli.

Pētījuma beigās skrējienā sānis gandrīz visi bērni uzrādīja uzlabojumus, izņemot Artūru, kurš nebija savā labākajā formā. Arī Tomasa rezultāts bija nedaudz sliktāks, kas skaidrojams ar to, ka zēnam visu testu laikā bija grūtības sakoncentrēties.

Testējot reakciju pētījuma noslēgumā, darba autore secina, ka uzlabojumi ir, taču mazākā apjomā. Salīdzinot ar ātru skrējieni vai skrējieni sānis, reakcijas uzdevumi pieprasa vienlaicīgu uzmanības koncentrāciju, ātru lēmumu pieņemšanu un precīzu kustību izpildi. Šāda vairāku prasību kombinācija var būt grūtāk apgūstama.

Darba autore secina, ka 7 gadus veci bērni uzrāda labākus un stabilākus uzlabojumus nekā 6 gadus veci bērni, kas atspoguļo viņu lielāku fizisko un motorisko attīstību.

Lai gan rezultāti nav strauji uzlabojušies, pozitīvā bilance ir būtiska, jo vairumā gadījumu tā norāda uz bērnu spēju attīstīt ātrumu, veiklību un reakcijas laiku, īpaši ar regulāriem treniņiem. Pētījums pierāda, ka regulāra kustību rotaļu iekļaušana tenisa treniņos veicina pamatprasmju attīstību. Turklāt izvēlētās rotaļas palīdzēja arī uzlabot viņu sadarbības prasmes un kustību koordināciju.

Traucējošs faktors, lai spētu veikt objektīvu sākuma un beigu testēšanu bija apkārtējā vide jeb troksnis. Darba autore izmantoja elektronisko svilpi, tāpēc ātrajā skrējienā un skrējienā sānis bērni lieliski varēja dzirdēt starta signālu. Taču uzdevumā reakcijas ātruma noteikšanai, tika izmantota balss komanda, kura nav tik skaļa kā svilpes signāls.

Viens no faktoriem, kas var ietekmēt prasmju apguvi, ir treniņu apmeklējums. Bērni, kuri apmeklējuši vairāk treniņu, ātrāk progresē fiziskajā sagatavotībā un prasmēs. Tomēr, ja treniņu kvalitāte ir līdzīga, atšķirības nav ļoti būtiskas, un arī bērni, kuri apmeklējuši mazāk treniņu,

var sasniegt uzlabojumus. Prasmju attīstību var ietekmēt arī citi faktori, piemēram, bērna individuālās īpašības, atbalsts no ģimenes, kā arī bērna emocionālā un psiholoģiskā sagatavotība. Tāpat arī slimība var būt nozīmīgs faktors, kas kavē progresu, un pēc tās bērnam var būt nepieciešams vairāk laika, lai atgrieztos treniņu biedru līmenī.

#### 4.5 Treneru aptaujas datu analīze par autores empīrisko pētījumu

Pētījuma sākumā darba autore veica anketēšanu, lai noskaidrotu tenisa treneru viedokli par kustību rotaļu integrēšanu tenisa nodarbībās, tādējādi veicinot tenisa pamatprasmju attīstību. Darba autore anketu izsūtīja gan elektroniski, gan lūdza aizpildīt klātienē prakses laikā. Anketu aizpildīja 8 tenisa treneri. Katrs respondents aizpildīja vienu anketu. Tā bija anonīma. Autore izmantoja šo aptauju, lai apkopotu datus par treneru viedokļiem, pieredzi un attieksmi pret kustību rotaļu izmantošanu treniņos, kā arī gūtu praktiskas idejas un pieejas, kas varētu veicināt bērnu iesaisti un tenisa pamatprasmju attīstību nodarbību laikā.

Balstoties uz aptaujas anketas datiem, darba autore izveidoja respondentu aprakstu (skat. 4.4. tabulu).

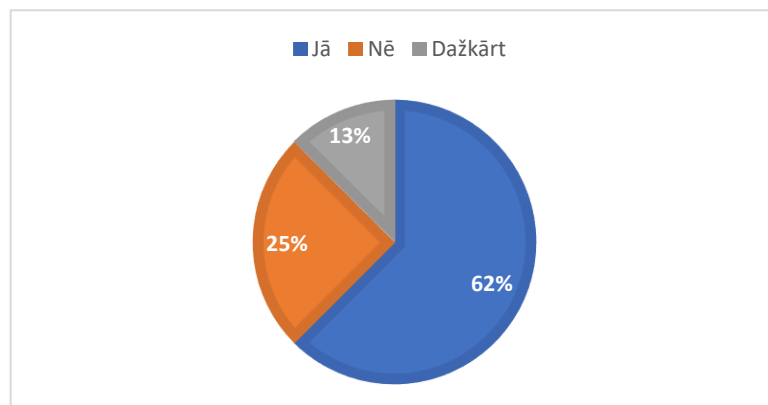
#### 4.4.tabula.

##### Respondentu raksturojums (autores veidota).

| Vārds (mainīts) | Vecums | Darba stāžs | Vecuma grupas ar ko strādā              |
|-----------------|--------|-------------|---|
| Kārlis          | 30     | 8           | 5-7 gadi; 14-16 gadi                    |
| Jānis           | 58     | 35          | 5-7 gadi; 8-11;12-14; 14-16; 16-18 gadi |
| Andris          | 47     | 18          | 12 -14; 14-16; 16-18 gadi               |
| Kaspars         | 26     | 3           | 4-6 gadi; 6-8 gadi                      |
| Uldis           | 43     | 20          | 5-7 gadi; 8-11;12-14; 14-16; 16-18 gadi |
| Laura           | 28     | 5           | 4-6 gadi; 6-8 gadi                      |
| Elīna           | 24     | 2           | 4-6 gadi; 6-8 gadi                      |
| Karīna          | 32     | 6           | 5-7 gadi; 8-10; 14-16 gadi              |

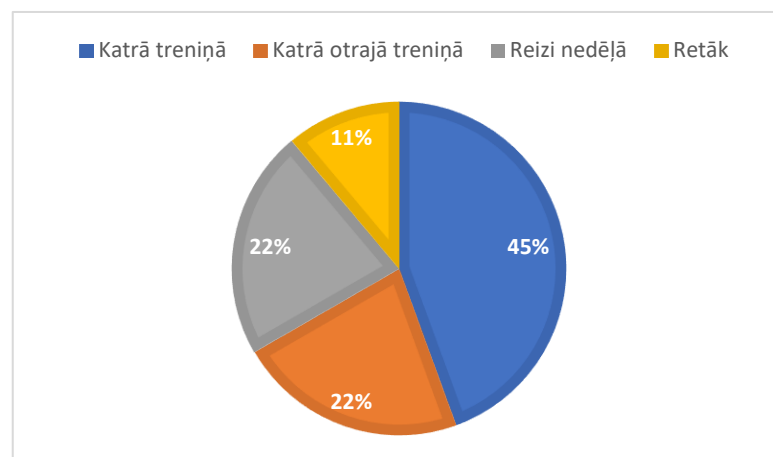
Apkopojot respondentu atbildes, darba autore secina, ka respondentu vecuma diapazons ir no 24 līdz 58 gadiem. Lielākā daļa respondentu strādā ar vairākām vecuma grupām, kas norāda uz viņu elastību un pieredzi dažādās bērnu attīstības stadijās. Darbs ar vecuma grupām 5–7 gadi un 8–10 gadi ir visbiežāk pārstāvēts, kas liecina par šo vecuma grupu pieprasījumu. Pieredzējušākie respondenti (piemēram, Jānis ar 35 gadu stāžu) strādā ar plašāku vecuma grupu diapazonu, pateicoties viņu uzkrātajām prasmēm un kompetencei.

Turpmākajā anketā darba autore noskaidroja vai treneri savos treniņos iekļauj kustību rotaļas, autorei svarīga likās sakarība vai tiek trenēti tieši autores darbā aprakstītā vecuma grupa 6-7 gadi. Atbildes “Dažkārt” un “Nē” sniedza 38% respondentu, jo tie ir treneri, kuri trenē jauniešus. Pārējie 62 % treneru savos treniņos iekļauj rotaļas (sk 4.1. attēlu)



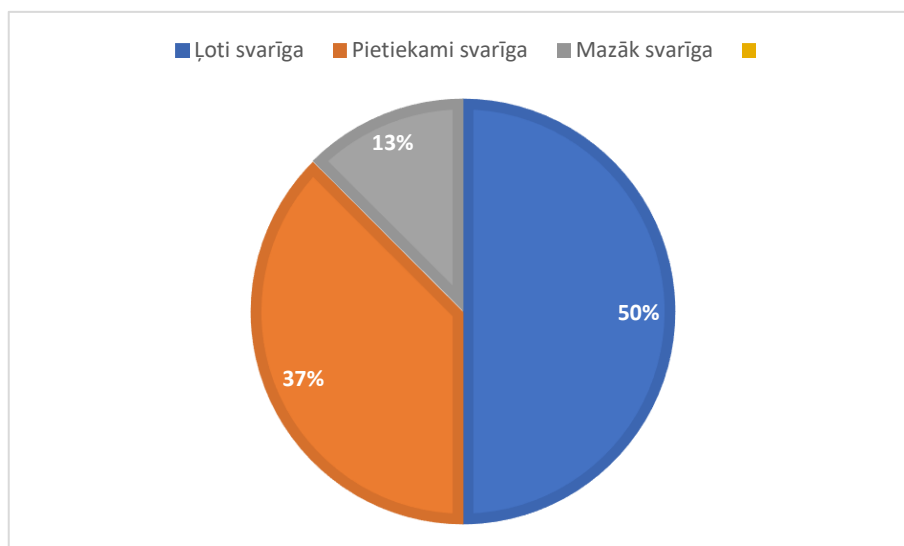
**4.1 attēls. Vai jūs izmantojat kustību rotaļas kā daļu no treniņu procesa?**

Autore treneriem arī uzdeva jautājumu, cik bieži kustību rotaļas tiek iekļautas treniņos. Lielākā daļa, jeb 43% atbildēja, ka rotaļas iekļauj katrā treniņā (skat. 4.2 attēlu). Treneri Elīna, Kaspars un Karīna uzsver, ka kustību rotaļas palīdz uzlabot bērnu motivāciju un iesaisti treniņā. Šie ir treneri, kuri strādā ar jaunākās vecuma grupas bērniem, kuriem rotaļu elementi ir sevišķi svarīgi.



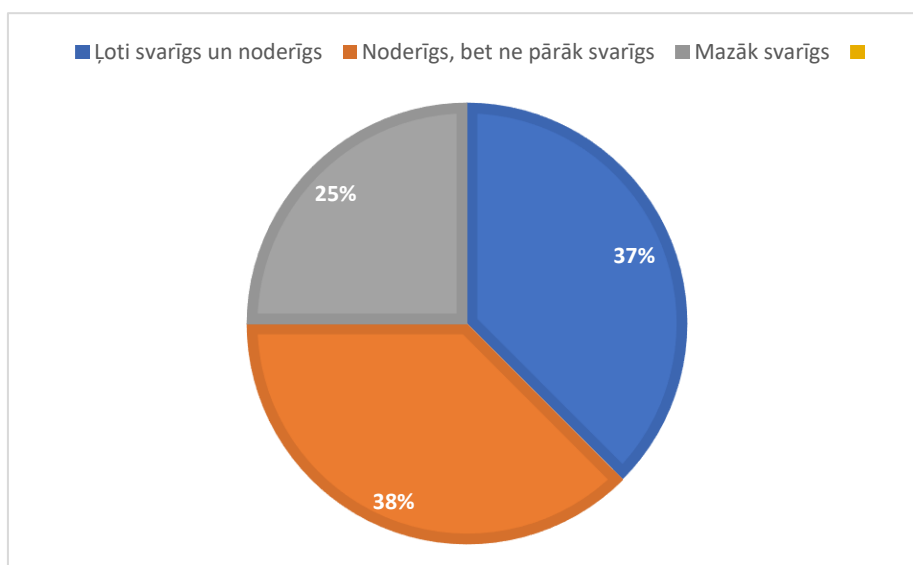
**4.2 attēls. Cik bieži iekļaujiet kustību rotaļas treniņu procesā?**

Ar anketas palīdzību autore vēlējās noskaidrot kā treneri vērtē rotaļu nozīmi bērnu fiziskajā attīstībā. Apkopojot rezultātus (skat. 4.3. attēlu) var secināt, ka lielākā daļa treneru apzinās kustību rotaļu nozīmi bērnu attīstībā. Tas saskan ar pētījumiem, kas norāda, ka kustību rotaļas attīsta bērnu motoriku, spēku un koordināciju, kā arī veicina emocionālo un sociālo attīstību, īpaši komandas darba un komunikācijas prasmes. Autore piekrīt gan pētījumiem, gan treneru viedoklim un uzsākot trenera gaitas iekļaus kustību rotaļas katrā treniņā.



**4.3 attēls. Kā vērtējat rotaļu nozīmi bērnu fiziskajā attīstībā?**

Anketas noslēgumā, autore lūdza iepazīties ar autores empīrisko pētījumu un izteikt viedokli par tā nozīmību (skat 4.4. attēlu).



**4.4 attēls. Kā jūs vērtējat pētījuma nozīmi attiecībā uz bērnu sagatavošanu sportam?**

Respondenti, vērtējot pētījuma nozīmi attiecībā uz bērnu sagatavošanu sportam, izteica dažādus viedokļus. Trīs no astoņiem treneriem uzskata pētījumu par ļoti svarīgu un noderīgu. Tikpat treneru vērtē pētījumu kā noderīgu, bet ne pārāk svarīgu, kas liecina, ka viņi atzīst pētījuma nozīmi, bet uzskata, ka ir arī citi būtiski faktori. Divi no astoņiem treneriem pētījumu uzskata par mazāk svarīgu, savukārt neviens respondents neatbildēja, ka pētījums būtu pilnībā nesvarīgs. Lielākā daļa respondentu (75%) atzīst pētījuma noderīgumu, kas norāda uz tā vērtību treniņu procesā.

Anketā autore lūdza izteikt viedokli un priekšlikumus kā šo kvalifikācijas darbu uzlabot. Treneri kopumā vērtēja pozitīvi autores izstrādāto darbu, jo savā praksē, strādājot ar bērniem, ir novērojuši rotaļu nozīmību. Vairāki treneri minēja, ka būtu vērtīgi pētījumā iekļaut arī rotaļas cita veida pamatprasmju attīstībai. Treneris Andris (strādā par treneri 18 gadus) minēja:” *„Pēc manas pieredzes galvenais faktors ir regulārs treniņu apmeklējums. Rotaļas var būt noderīgas, lai uzturētu bērnu interesi, taču tikai regulārs treniņu apmeklējums var nodrošināt patiesu progresu.”*

Trenere Elīna (darba stāžs 2 gadi) uzsvēra:”*Tā kā strādāju ar ar tieši šo vecuma grupu, pētījums ir ļoti praktisks un noderīgs.”*

Darba autore, pamatojoties uz literatūras avotiem, piekrīt, ka kustību rotaļas ir efektīvs veids, kā attīstīt bērnu motorās prasmes un koordināciju. Testu dati apliecināja, ka bērni, kuru treniņos regulāri tika iekļautas rotaļas, uzrādīja labākus veiklības un koordinācijas rezultātus.

Treneru teiktais apstiprina saistību – treneri, kuri rotaļas uzskata par ļoti svarīgām, tās biežāk iekļauj savos treniņos, un viņu audzēkņi demonstrē augstāku iesaisti un attīstību. Treneru viedokļi bija nozīmīgs pētījuma aspekts, kas palīdzēja autorei izpildīt pētnieciskā jautājuma uzdevumus.

Autore, pamatojoties uz iegūtajiem datiem, uzskata, ka rotaļu un kustību aktivitātes ir ne tikai bērnu fiziskās sagatavotības pamats, bet arī būtisks motivācijas un emocionālās labsajūtas veicinātājs.

## SECINĀJUMI

Analizējot teorētiskās atziņas par kustību rotaļu nozīmību 5-7 gadus vecu bērnu tenisa treniņos, autore secina, ka kustību rotaļas ne tikai veicina fizisko attīstību un koordināciju, bet arī palīdz attīstīt sociālās prasmes, uzlabot bērnu uzmanību un koncentrēšanās spējas, kā arī palielina viņu motivāciju piedalīties treniņos.

Veicot empīrisko pētījumu, autore guva pārlicību, ka ieviešot treniņu laikā dažādas rotaļas un spēles, bērni veiksmīgi apguva tenisā nepieciešamās pamatprasmes. Autore ir pārliecināta, ka svarīgi ir apvienot gan rutīnas darbu, kur ir zināmi un vienādi vingrinājumi, lai veidotos pareizas automatizētas kustības, gan ieviest dažādas kustību rotaļas, tāpēc prakses laikā treniņu struktūra un saturs tkārtojās. Autore uzskata, ka lielisks veids kā dažādot treniņus būtu periodiski ieviest jaunas kustību rotaļas, kas, piemēram, vairāk attīstītu tieši sitienu u.c. prasmes.

Pētījuma laikā, veicot tenisa treneru anketēšanu, darba autore secina, ka ne tikai treniņa plāns ir svarīgs, bet arī treniņu apmeklējums. Teniss ir tehniski sarežģīts sporta veids, kur prasmes, tiek attīstītas ar regulāru treniņu palīdzību. Nepārtraukta prakse palīdz nostiprināt pareizus kustību modeļus un veidot muskuļu atmiņu. Autore, veicot pieredzējušu treneru anketēšanu, guva apstiprinājumu tam, ka treniņu regulāra apmeklēšana ir ļoti būtiska. Treneri, kuri ar labiem panākumiem ir trenējuši bērnus un jauniešus, min treniņu biežumu 3 x nedēļā, strādājot individuāli ar treneri un papildus nodarbības kopā ar fiziskās sagatavotības treneri.

Studējot studiju programmā "Sporta treneris", klausoties lekcijas par sporta psiholoģiju, treniņu plānošanu un vadīšanu, izpētot literatūras avotus autore secina, ka, ja tenisa treniņi tiek uzsākti agrā vecumā, ir svarīgi rūpīgi sagatavot treniņu plānus, domājot par audzēkņu attīstību, lai saglabātu emocionālo un fizisko līdzsvaru. Spēles un rotaļas piedāvā bērniem iespēju mācīties un augt dabiskā, viņu attīstībai piemērotā vidē. Sākumskolas vecumā apgūtās prasmes kļūst par pamatu, uz kura balstās bērna turpmākā attīstība, palīdzot sasniegt labus akadēmiskos rezultātus un veicinot viņa sociālo un emocionālo labklājību. Rotaļas nav tikai izklaide – tās būtiski ietekmē vispusīgu bērna attīstību, palīdzot pilnveidot fiziskās, intelektuālās, sociālās un emocionālās prasmes, kas ir vitāli svarīgas veiksmīgai pielāgošanās spējai un dažādu dzīves izaicinājumu pārvarēšanai.

Pamatojoties uz iepriekš uzskaitītajiem punktiem, darba autore secina, ka kvalifikācijas darba mērķis "Analizēt kā kustību rotaļas var efektīvi integrēt tenisa pamatprasmju apguvē bērniem vecumā no 6 līdz 7 gadiem" ir sasniegts un ir sniegta atbilde uz pētniecisko jautājumu "Kā ar kustību rotaļu palīdzību var uzlabot 6 -7 gadus vecu bērnu tenisa pamatelementu apguvi?" – integrējot kustību rotaļas katrā treniņā, veicinot fizisko un motorisko prasmju

attīstību, uzlabojot reakcijas ātrumu, koordināciju, veiktību un sociālās prasmes, kas ir būtiski treniņu procesā.

Veicot kvalifikācijas darbu, autore izstrādājusi **priekšlikumus** tenisa treneriem, lai efektīvi attīstītu bērnu tenisa prasmes un sagatavotu viņus treniņiem. Šie ieteikumi palīdzēs treneriem izmantot kustību rotaļu potenciālu.

1. Kustību rotaļas ir lielisks instruments, lai attīstītu bērnu fiziskās spējas un motoriku, kas ir būtiska tenisa pamatelementu apguvei, tādēļ svarīgi tās iekļaut katrā treniņā.

2. Individuāla pieeja katram bērnam. Ņemot vērā, ka bērnu attīstība var atšķirties, trenerim jānodrošina, lai katrs bērns saņemtu piemērotus uzdevumus, kas atbilst viņu spēju un attīstības līmenim. Tas veicina individuālu izaugsmi un nodrošina iespēju progresēt.

3. Regulāri vērtēt un pielāgot treniņu saturu. Bērnu prasmju novērtēšana un progresu uzraudzība ļauj trenerim pielāgot treniņus, lai tie būtu efektīvāki.

## IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. **Applewaite C.** (1988) *Tennis practices*. <https://www.itf-academy.com>
2. **Aglipay M, Vanderloo LM, Tombeau Cost K, Maguire JL, Birken CS** (2020) *The Digital Media Environment and Cardiovascular Risk in Children*.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32353533/>
3. **Ābele A.** (2018) *Sporta psiholoģija: teorija un prakse*. Rīga: Raka
4. **Bula – Biteniece I., Jansone R., Piech K.** (2013) *Bērns un sports pirmsskolā*. Rīga: Raka
5. **Cīrulis J.** (2013) *Tenisa noteikumu un terminu ābece*.  
[https://sportacentrs.com/teniss/12032013-tenisa\\_noteikumu\\_un\\_terminu\\_abece](https://sportacentrs.com/teniss/12032013-tenisa_noteikumu_un_terminu_abece)
6. **Crespo M., Reid M., Quinn A.** (2006) *Tennis Psychology: 200+ practical drills and the latest research*.
7. **Deutscher Tennis Bund Offizieller Lehrplan** (1993) *Tennis 4. Training und Wettkampf*.
8. **Dzintere D., Stangaine I.** (2007) *Rotaļa – bērna dzīvesveids*. Rīga: Raka
9. **Dzintere D., Stangaine I.** (2007) *Rotaļa – bērna dzīves prasmju sekmētāja*. Rīga: Raka
10. **Geske A., Grīnfelds A.** (2001) *Izglītības pētījumu metodoloģija un metodes*. Rīga: Raka
11. **Hudson K., M. Willoughby M.** (2021) *The Multiple Benefits of Motor Competence Skills in Early Childhood* <https://rtipress.scholasticahq.com/article/27914-the-multiple-benefits-of-motor-competence-skills-in-early-childhood>
12. **International Tennis Federation** (2024) *ITF Rules of Tennis*.
13. **Jansone R., Krauksts V.** (2005) *Sporta izglītības didaktika skolā*. Rīga: Raka
14. **Krauksts V.** (2006) *Bērnu un pusaudžu fiziskās aktivitātes un sports*. Rīga: Drukātava
15. **Latvijas Republikas Veselības ministrija** (2019) *Rekomendācijas fizisko aktivitāšu veicināšanai Latvijas iedzīvotājiem*  
<https://www.vm.gov.lv/lv/media/6408/download>
16. **Liepa A., Liepa M.** (1992) *Rotaļas*. Rīga: Zvaigzne
17. **Ļešņičija R.** (2012) *Sporta nodarbības pirmsskolā*. Rīga: Raka
18. **Miltuze A., Sebre S.** (2022) *Attīstības psiholoģija. Cilvēka attīstība visas dzīves garumā*. Rīga: Zvaigzne ABC

19. **Nijhof S., Vinkers C., Van Geelen S.** (2018) *Healthy play, better coping: The importance of play for the development of children in health and disease*  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30273634/>
20. **Pellegrini A.** (2009) *The Role of Play in Human Development.*  
<https://academic.oup.com/book/3397>
21. **Puškarevs I.**, (2001) *Attīstības psiholoģija*. Rīga:Raka
22. **Šlosar L., Plevnik M., Marušič U.** (2018) *Playing active video games while in a tennis training process: new training tool or a handicap for children?*  
<https://www.researchgate.net/publication/333365143>
23. **Tennant M.** (2007) *Play Tennis Manual.*
24. **Tennis Australia** (2023) *Developmental benefits for children.*  
<https://www.tennis.com.au/learn/benefits/developmental-benefits-for-children>
25. **U10 tenisa programma.** (n.d.). <https://u10teniss.lv/>
26. **Valsts izglītības satura centrs** (2018) *VECĀKIEM. Informatīvs materiāls par bērna attīstību.*  
[https://registri.visc.gov.lv/specizglitiba/dokumenti/metmat/inf\\_mat\\_vecakiem.pdf](https://registri.visc.gov.lv/specizglitiba/dokumenti/metmat/inf_mat_vecakiem.pdf)

## PIELIKUMI

### *1. Pielikums. Pētījumā izmantotās kustību rotaļas*

#### **1. Kustību rotaļa “Makšķernieks” (lēkšana ar abām kājām)**

Katrs dalībnieks nosauc kāda zivs būs. Vadītājs nostājas vidū, dalībnieki sastājas aplī viņam apkārt. Vadītājs griežas ap savu asi, turot rokā auklu, kas tiek vilkta pa zemi. Dalībnieku uzdevums ir palekties ar abām kājām uz augšu, lai neuzkāptu virsū auklai. Maina auklas virzienu. Katrs skaita līdzī, cik reizes ir uzlecis auklai. Uzvarētāji ir tie, kuri uzlekuši auklai vismazāk reizi.

Vadītājs, atkarībā no dalībnieku spējām, var padarīt rotaļu grūtāku attiecīgi mainot auklas griešanās ātrumu un augstumu. Jo ātrāk tiks griezta aukla, jo ātrāk jāspēj reaģēt un pārlēkt tai pāri.

#### **2. Kustību rotaļa “Diena un nakts”**

Dalībnieki sēž viens otram pretī uz viduslīnijas (katrā komandā 2-8 spēlētāji). Pēc signāla “Diena”, sāk skriet komanda, kas iepriekš bija norādīta kā “Diena” un “Nakts” komanda skrien uz laukuma malu un otrādi. Uzdevums ir visai komandai šķērsot sānu līniju. Rotaļas sākumā dalībnieku saākumpozīcijas var būt dažādas – stāvus, guļus uz muguras, guļus uz vēdera. Rotaļu spēlējot pirmās reizes, spēlē bez tenisa aprīkojuma. Lai padarītu rotaļu sarežģītāku, tiek ņemtas raketes, uz kurām uzliek tenisa bumbiņu un jātiek līdz laukuma līnijai, balansējot bumbiņu uz raketes galvas, nenometot bumbiņu zemē.

#### **3. Kustību rotaļa “Zirneklītis”**

Ar izlozes palīdzību tiek noteikts vadītājs. Vadītāja “Zirneklīša” uzdevums ir noķert pārējos dalībniekus “Mušas”, pārvietojoties tikai pa laukuma līnijām un tikai sātiski ar pielikšanas soli. Kad vadītājs noķer kādu no dalībniekiem, tas arī kļūst par vadītāju un ķer atlikušos spēlētājus, līdz palikusi tikai viena visizturīgākā “Muša”.

## 2. Pielikums Mācību – treniņu nodarbības konspekti

### Mācību – treniņu nodarbības konspekts (1)

| Treniņa plāns  | Dozējums  | Metodiskie norādījumi  |
|--|---|--|
| <p><b>Ievada sagatavotāja daļa</b></p> <p>*Skriešana</p> <p>*Kustību rotaļa "Makšķerņieki"</p> <p>*Kustību rotaļa "Zirnekļītis"</p> <p>* Kustību rotaļa "Diena un nakts"</p> | <p>4 min</p> <p>3 min</p> <p>3 min</p> <p>5 min</p> | <p>Skriet 2 apļus apkārt laukumam. Skriet uz priekšu pāri laukumam, balansējot bumbu uz raketes, bet kad skrien pāri līnijai, tad jāpaskrien atmuguriski atpakaļ un jāturpina kustību uz priekšu.</p> <p>*Trenēris griežas ap savu asi, turot rokā virves galu. Audzēkņu uzdevums ir pārlekt pāri virvei, neuzlekt virsū.</p> <p>*Dalībnieki pārvietojas pa laukuma līnijām ar pielikšanas soli.</p> <p>*Spēlē 2 komandās, abas komandas atrodas sēdus uz centra līnijas, blakus rakete ar bumbu uz tās. Izdzirdot Diena vai Nakts, konkrētā komanda pieceļas un skrien uz sānu līniju balansējot tenisa bumbu uz raketes galvas. Svarīgi ir nenomest bumbu zemē un sasniegt sānu līniju visātrāk.</p> |
| <p><b>Galvenā daļa</b></p> <p>*Pamatsitienu pilnveidošana</p>  | <p>40 min</p>                                       | <p>*Audzēkņi stāv kolonnā viens aiz otra pie serves līnijas. Trenēris padod 4 bumbas, uzsvārs uz labā sitienu pareizu izpildi. Visu laiku akcents uz pareizu satvērienu, roku un kāju pozīciju. Pēc sitienu izdarīšanas audzēkņi salasa 3 bumbas, atgriežas kolonnā.</p> <p>*Sadala laukumu ar gumijas līnijām, spēlē pa diagonāli - vienu sitienu atsit pa diagonāli, otru pa līniju.</p> <p>* Izdara 2x labos 2 x kreisos sitienus, otrā rokā turot konusu</p>   |

|  |       |   |
|--|-------|---|
| <b><i>Nobeiguma daļa</i></b><br>*Dubultspēle | 5 min | Spēlē bez serves, līdz 6 punktiem. Viens no komandas atrodas pie tīkla un var atsist tikai no gaisa |
|--|-------|---|

### Mācību – treniņu nodarbības konspekts (2)

| <b>Treniņa plāns</b>   | <b>Dozējums</b>         | <b>Metodiskie norādījumi</b>  |
|--|-------------------------|---|
| <b><i>Ievada sagatavotāja daļa</i></b><br>*Skriet 2 apļus<br>*Kustību rotaļa "Makšķernieki"<br><br>*Kustību rotaļa "Zirneklītis" | 4 min<br>3 min<br>3 min | *Skriet 2 apļus apkārt laukumam.<br>*Trenēris griežas ap savu asi, turot rokā virves galu. Audzēkņu uzdevums ir pārlekt pāri virvei, neuzlekt virsū.<br>*Dalībnieki pārvietojas pa laukuma līnijām ar pielikšanas soli.   |
| <b><i>Galvenā daļa</i></b><br>*Pamatsitienu pilnveidošana<br><br>* Kustību rotaļa "Diena un nakts"                               | 40 min<br>5 min         | *Audzēkņi stāv kolonnā viens aiz otra pie serves līnijas. Trenēris aiz tīkla padod bumbas, katram jāveic divi sitieni - no labās un kreisās puses. Kad sitieni izdarīti, pa diagonāli jāskrien līdz tīkla stabiņam. Visu laiku akcents uz pareizu satvērienu, roku un kāju pozīciju.<br>* 3 sitienu kombinācija - 2 no labās puses, 1 īsāks kreisais. Pēc sitienu izdarīšanas salasa 3 bumbas, atgriežas kolonnā.<br>*Spēlē 2 komandās, abas komandas atrodas sēdus uz centra līnijas, blakus rakete ar bumbu uz tās. Izdzirdot Diena vai Nakts, konkrētā komanda pieceļas un skrien uz sānu līniju balansējot tenisa bumbu uz raketes galvas. Svarīgi ir nenomest bumbu zemē un sasniegt sānu līniju visātrāk. |
| <b><i>Nobeiguma daļa</i></b><br>*Tenisa spēle  | 5 min                   | Spēlē bez serves, līdz 7 punktiem   |

### Mācību – treniņu nodarbības konspekts (3)

| Treniņa plāns                     | Dozējums | Metodiskie norādījumi   |
|-----------------------------------|----------|---|
| <b>Ievada sagatavotāja daļa</b>   |          |   |
| *Iesildošs stafetes skrējieni     | 4 min    | *Līklocī skrējieni cauri konusiem, palēcieni no viena mērķa uz nākamajiem, kas novietoti uz grīdas, sīksolī un uz vienas vai otras kājas skriet cauri ātruma trepēm, sāniski atgriezties sākuma punktā.   |
| *Kustību rotaļa "Makšķernieki"    | 3 min    | *Trenēris griežas ap savu asi, turot rokā virves galu. Audzēkņu uzdevums ir pārlekt pāri virvei, neuzlekt virsū.  |
| * Kustību rotaļa "Diena un nakts" | 5 min    | *Spēlē 2 komandās, abas komandas atrodas sēdus uz centra līnijas, blakus rakete ar bumbu uz tās. Izdzirdot Diena vai Nakts, konkrētā komanda pieceļas un skrien uz sānu līniju balansējot tenisa bumbu uz raketes galvas. Svarīgi ir nenomest bumbu zemē un sasniegt sānu līniju visātrāk.  |
| <b>Galvenā daļa</b>               |          |   |
| *Pamatsitienu pilnveidošana       | 35 min   | *Audzēkņi stāv kolonnā viens aiz otra pie serves līnijas. Trenēris aiz tīkla padod bumbas, katram jāveic divi sitieni - no labās un kreisās puses. Kad sitieni izdarīti, pa diagonāli jāskrien līdz tīkla stabiņam un gar laukuma malu, lecot pāri mērķiem, jānonāk sākumpunktā.<br>*Audzēkņi stāv kolonnā viens aiz otra. Pa diagonāli salikti konusi. Audzēknim gar konusiem skrienot uz priekšu jāizdara sitiens no kreisās puses, tad sānsolī jāpārvietojas līdz marķējumam, kur jāizdara sitiens no labās puses. |
| * Serves trenēšana                | 10 min   |   |

|   |       |   |
|---|-------|---|
|   |       | <p>*Audzēkņa priekšā uz mērķa apļa novietotas 7 bumbas, kuras jāatsit veicot serves sitienu.</p> <p>* Turot konusu taisnā rokā, jānoķer bumbas, kuras met treneris.</p> |
| <p><i>Nobeiguma daļa</i></p> <p>*Kustību rotaļa “Zirneklītis”</p> | 3 min | <p>*Dalībnieki pārvietojas pa laukuma līnijām ar pielikšanas soli.</p>  |

### 3. Pielikums Novērojuma protokols

#### Novērojuma protokols

**Novērošanas mērķis:**

Noteikt bērnu sākotnējās kustību prasmes un spējas iesaistīties kustību rotaļās, lai sagatavotos tenisa pamatprasmju apguvei.

**Datums:**

**Novērošanas vieta:**

**Novērotājs:**

**Bērnu skaits:**

**Vecuma grupa:**

**1. Vispārējā informācija par grupu:**

Kopējais bērnu aktivitātes līmenis:

Augsts  Vidējs  Zems

Grupās mijiedarbība:

Sadarbība ļoti laba  Daļēji sadarbojas  Nesadarbojas

**2. Individuālās prasmes un uzvedība:**

3 – Labi, 2 – Vidēji, 1 - Vāji

| Vārds | Reakcija | Rokas un acu koordinācija | Ātrs skrējiens | Sāniska pārvietošanās | Iesaiste |
|-------|----------|---------------------------|----------------|-----------------------|----------|
|       |          |                           |                |                       |          |
|       |          |                           |                |                       |          |
|       |          |                           |                |                       |          |
|       |          |                           |                |                       |          |
|       |          |                           |                |                       |          |
|       |          |                           |                |                       |          |
|       |          |                           |                |                       |          |
|       |          |                           |                |                       |          |
|       |          |                           |                |                       |          |
|       |          |                           |                |                       |          |

### 3. Piezīmes:

- Kā bērni reaģē uz rotaļām: \_\_\_\_\_
- Vai bija nepieciešama papildus motivācija vai palīdzība?  
\_\_\_\_\_
- Jebkādi šķēršļi vai izaicinājumi \_\_\_\_\_

### 4. Secinājumi:

- Kustību prasmes:  
\_\_\_\_\_
- Iesaistes līmenis:  
\_\_\_\_\_
- Sākotnējie ieteikumi vai pielāgojumi nodarbībām: :  
\_\_\_\_\_

#### 4. Pielikums Anketa treneriem

Labdien! Esmu Latvijas Universitātes Izglītības zinātņu un psiholoģijas fakultātes, Skolotāju nodaļas, nepilna laika neklātienes studiju programmas "Sporta treneris" studente Līga Ābele – Rudzīte.

Kvalifikācijas darba ietvaros veicu pētījumu, lai noskaidrotu treneru viedokļus un pieredzi par rotaļu izmantošanu bērnu sagatavošanā sporta treniņos.

Lūdzu Jūs aizpildīt aptauju un atbildēt uz jautājumiem. Aptaujā būs jautājumi par Jūsu pieredzi un viedokli. Aptauja ir brīvprātīga. Uz aptaujas jautājumiem nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Aptauja ir anonīma, aptaujas rezultāti tiks izmantoti tikai apkopotā veidā, kurā netiks identificēta respondenta personība. **Paldies par atsaucību!**

##### 1. Personiskā informācija

Jūsu vecums \_\_\_\_\_

Trenera pieredze (gadi): \_\_\_\_\_

##### 2. Rotaļu izmantošana treniņos

Vai jūs izmantojat kustību rotaļas kā daļu no treniņu procesa?

- Jā;
- Nē;
- Dažkārt;

Ja atbildējat "Jā", cik bieži iekļaujat rotaļas treniņu nodarbībā?

- Katrā treniņā;
- Katrā otrajā treniņā;
- Reizi nedēļā;
- Retāk kā reizi nedēļā.

Kādas rotaļas visbiežāk izmantojat treniņos bērniem? (Varat norādīt vairākas)

- Radošās spēles;
- Komandas spēles;
- Uzdevumu rotaļas (piemēram, mācīšanās caur spēli);
- Citas (lūdzu, norādiet): \_\_\_\_\_

Kāda vecums bērnus vai jauniešus trenējat?

- 3-5 gadi
- 6-8 gadi
- 9-12 gadi
- 13-16 gadi

Kādas ir, jūsuprāt, galvenās priekšrocības, izmantojot rotaļas bērnu attīstībā sporta treniņos? (iespējamās vairākas atbildes)

- Uzlabota koordinācija un fiziskā sagatavotība
- Palīdz bērniem labāk saprast treniņa pamatelementus
- Veicina emocionālo attīstību
- Uzlabo uzmanību un koncentrēšanos
- Palīdz veidot komandas garu un sadarbību

- Citi (lūdzu, norādiet): \_\_\_\_\_

Vai rotaļas palīdz veicināt bērnu interesi par sportu un veicina motivāciju piedalīties treniņos?

- Jā
- Nē
- Daļēji

### **3. Rotaļas un bērnu attīstība**

Kā jūs vērtējat rotaļu nozīmi bērnu fiziskajā attīstībā?

- Ļoti svarīga;
- Pietiekami svarīga;
- Mazāk svarīga;
- Nav svarīga.

Vai, jūsu prāt, rotaļas palīdz attīstīt bērnu sociālās prasmes (komandas darbs, sadarbība, komunikācija)?

- Jā;
- Nē;
- Daļēji;

Kādas izmaiņas novērojat bērnos, ja treniņos tiek iekļautas rotaļas?

- Uzlabojas emocionālā stabilitāte;
- Palielinās fiziskā sagatavotība;
- Bērni kļūst motivētāki un ieinteresētāki treniņos;
- Bērni kļūst komunikablāki un sociālāki;
- Nav pamanītas izmaiņas;
- Citas novērojamas izmaiņas: \_\_\_\_\_

### **4. Pētījuma novērtējums**

Kā jūs vērtējat pētījuma nozīmi attiecībā uz bērnu sagatavošanu sportam?

- Ļoti svarīgs un noderīgs;
- Noderīgs, bet ne pārāk svarīgs;
- Mazāk svarīgs;
- Nav svarīgs.

Vai jums būtu ieteikumi, kā uzlabot bērnu sagatavošanas procesu, iekļaujot rotaļas sporta treniņos?

---

Kādi būtu jūsu priekšlikumi, lai padarītu šo pētījumu vēl noderīgāku sporta treneriem?

---

### **5. Papildu komentāri un viedokļi**

Lūdzu, dalieties ar jebkādiem papildu komentāriem vai pieredzi, kas varētu palīdzēt uzlabot bērnu sagatavošanu sporta treniņos:

## **Dokumentārā lapa**

Kvalifikācijas darbs „Tenisa pamatprasmju apguve integrējot kustību rotaļas 6-7 gadus vecu bērnu treniņos” izstrādāts LU Izglītības zinātņu un psiholoģijas fakultātē.

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

Autors: Līga Ābele-Rudzīte 06.01.2025

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītājs: Asoc.profesors, Dr.Sc admin Ilvis Ābeļkalns

**ŠIS DARBS PARAKSTĪTS AR DROŠU ELEKTRONISKO PARAKSTU UN SATUR LAIKA ZĪMOGU.**