

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLÓĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE

**MĀKSLAS VINGROTĀJU PIEREDZES VEIDOŠANĀS
VINGROJUMU KOMPOZĪCIJAS SASTĀDĪŠANĀ INTEREŠU
IZGLĪTĪBAS NODARBĪBĀS**

DIPLOMDARBS

Autors: **Estere Repke**

Stud. apl. er16041

Darba vadītāja: Mg. paed. Diāna Urbāne

RĪGA 2020

ANOTĀCIJA

Diplomdarba tēma ir **Mākslas vingrotāju pieredzes veidošanās vingrojumu kompozīcijas sastādīšanā interešu izglītības nodarbībās**. Literatūras avotu analīze sniedz informāciju par interešu izglītības iespējām, mākslas vingrošanu, sporta pedagoga lomu izglītībā un kompozīciju veidošanu un nosacījumiem.

Pētījuma metodes ir literatūras un elektronisko informācijas avotu analīze, matemātiski statistiskā rezultātu apstrādes metode, aptaujas metode – anketēšana. Pētījuma ietvaros veikts eksperiments, lai noskaidrotu vai 8 un 9 gadus vecas vingrotājas spēj patstāvīgi sastādīt vingrojuma kompozīciju un kā vingrojuma ar mūziku izpildes laikā radušos kļūdu gadījumā vingrotājai izmainās reaģēšanas spēja. Tika analizēti aptaujas laikā iegūtie rezultāti par Latvijas skolu un klubu mākslas vingrošanas treneru domām par patstāvīgu kompozīciju sastādīšanu un radošās komponentes iekļaušanu treniņu procesā. Kā arī veidota eksperimenta dienasgrāmata. Pētījumā piedalījās 3 skolnieces – mākslas vingrotājas, aptaujātas tika 18 mākslas vingrošanas treneres un pētījuma galīgo rezultātu novērtēja 6 treneri.

Darba apjoms ir 46 lpp., 13 attēli, 1 pielikums.

Atslēgas vārdi: mākslas vingrošana, kompozīcija, interešu izglītība.

ABSTRACT

The theme of the Diploma Thesis is **“Formation of Rhythmic Gymnasts Experience in Composition of Routines on vocational education classes”**. Literature review provides the information about vocational education, rhythmic gymnastics, the role of the physical education teacher and composition and its rules.

The methods of research are the analysis of literature and internet sources, mathematical methods of statistics for processing of the results, survey method – questionnaire. An experiment has been done within the framework of the research, to find out whether gymnasts of the age 8 and 9 are able to make a routine composition independently and how in case of mistakes during the exercise with music the gymnast's ability to react changes. The results obtained during the survey on the opinions of Latvian school and club rhythmic gymnastics coaches about making independent compositions and including the creative component in the training process were analyzed. As well as the experiment diary was being written. 3 students – rhythmic gymnasts participated in the research, 18 rhythmic gymnastics coaches were interviewed and 6 coaches evaluated the final result of the experiment.

The volume of the work is 46 pages, 13 pictures, 1 appendic.

Key words: rhythmic gymnastics, composition, vocational education.

SATURS

IEVADS	5
1. MĀKSLAS VINGROŠANA – SPORTS UN MĀKSLA.....	8
2. SPORTA PEDAGOGA LOMA IZGLĪTĪBAS SISTĒMĀ.....	10
3. KOMPOZĪCIJA.....	13
4. MĀCĪBU LĪDZEKĻU SADALĪJUMS	17
4.1. Vizuālie līdzekļi kā mācību procesa sastāvdaļa.....	17
5. MĀKSLAS VINGROŠANAS INDIVIDUĀLĀS KOMPOZĪCIJAS	20
6. PEDAGOĢISKAIS PĒTĪJUMS.....	25
6.1. Uzdevumi pedagoģiskā eksperimenta dalībniecēm	26
6.2. Darba procesa dienasgrāmata	29
6.3. Iegūto datu analīze	37
SECINĀJUMI	42
IETEIKUMI	43
IZMANTOTĀ LITERATŪRA	45
1.Pielikums.....	47

IEVADS

Pārejot uz kompetencēs balstītu izglītību “Skola 2030”, aizvien nozīmīgāku lomu iegūst vispusīga, subjektīvi veidojusies skolēnu pieredze, kas viennozīmīgi ir attiecināma gan uz vispārējās izglītības programmām, gan arī uz profesionālās ievirzes, tajā skaitā sportā, programmām. Ministru kabineta noteikumos Nr. 747 par valsts izglītības standartu un izglītības programmu paraugiem tiek iekļauta programmas joma “veselība un fiziskās aktivitātes”, kuras saturs tiek veidots no vairākām lielām atziņām, kur autore kā svarīgākās vēlās izcelt pamatkustību apguvi un daudzveidīgas fiziskās aktivitātes. Minētās atziņas ir jāattiecina ne tikai uz vispārīzglītojošo skolu programmām, bet arī uz interešu izglītību — personas individuālo izglītības vajadzību un vēlmju īstenošanu, neatkarīgi no vecuma un iepriekš iegūtās izglītības (LR Izglītības likums). Lielākoties interešu izglītībā tiek iesaistīti bērni un jaunieši vecumā no 3 līdz 25 gadiem. Interešu izglītības programmu īstenošanu Latvijā galvenokārt veic interešu izglītības iestādes un vispārīzglītojošās skolas. Interešu izglītībai ir noteikti mērķi:

- attīstīt bērnu un jauniešu spējas un talantus;
- nodrošināt iespējas realizēt radošo pašizpaušmi, kā arī attīstīt bērna vai jaunieša individualitāti;
- nodrošināt ievirzi karjeras izvēlē;
- dot papildu izglītību, u.tml. [12]

Interešu izglītība tiek īstenota tādās jomās kā kultūrizglītība, tehniskā jaunrade, vides izglītība, sporta izglītība, u.c. izglītojošās programmas, kas izpaužas dažādās darbības formās – pulciņu, kolektīvu nodarbības, individuālais darbs, sacensības, iesaistīšanās projektos, u.tml. [12]

Pētījuma bāzes X novada vidusskolā interešu izglītība tiek nodrošināta visās iepriekš minētajās izglītojošajās programmās. Skolā darbojas tautas deju un laikmetīgo deju pulciņi, skolēnu pašpārvalde, koris, dziedāšanas, tehniskās jaunrades (robotika, lidmodelisms), dambretes un sporta ievirzes (peldēšanas, mākslas vingrošanas, futbola, basketbola, florbola) pulciņi,

Sporta ievirzes izglītība visos tās līmeņos (tajā skaitā interešu izglītības) cenšas veicināt audzēkņa pašpārliecinātu uzvedību, individualitātes attīstību, pašpaļāvību dažādās situācijās, kas korelē arī ar mākslas vingrotāju pieredzes veidošanos vingrojumu kompozīcijas sastādīšanā. Audzēkņa prasmes vingrojuma kompozīcijas veidošanā sekmē radošas personības attīstību. Šajā procesā liela nozīme ir sporta pedagogam. [10]

X vidusskolā kopš 2010. gada audzēkņu skaits ir pieaudzis par aptuveni 500 skolēniem, 2020. gada 1. septembrī sasniedzot aptuveni 1200 skolēnu skaitu. Audzēkņu skaita pieaugums tiešā veidā korelē ar infrastruktūras, kas nepieciešama sporta interešu izglītības pieejamības nodrošināšanai, nepietiekamību. Plānojot mākslas vingrošanas interešu izglītības nodarbību programmu, autore saskārās ar treniņiem nepieciešamo telpu izmantošanas laiku nepietiekamību un lielo audzēkņu skaitu, kas ir tiešā mērā saistīts ar autores diplomdarbā aktualizētajām problēmām, liekot meklēt dažādus risinājumus kā audzēknes iesaistīt treniņu procesā tā, lai viņas spētu noteiktā veidā sekmēt savu sportisko izaugsmi.

Autore diplomdarbā aktualizē problēmas:

- sporta stundu saturā un mākslas vingrošanas interešu izglītības ārpusstundu nodarbībās nepietiekami pievērsta uzmanība skolēnu personīgās pieredzes veidošanai caur skolēna skatījumu un dalību;
- kā sekmēt prasmju attīstību kompozīcijas sastādīšanā dažāda sagatavotības līmeņa audzēknēm;
- kā patstāvīga vingrojumu kompozīcijas sastādīšana ietekmē vingrotājas trenēšanos, mācoties un pilnveidojot vingrojumus, gatavojoties sacensībām.

Minētās problēmas, kā arī autores 13 gadu pieredze mākslas vingrošanā un 10 gadu pieredze treneres statusā, noteica diplomdarba pētījuma aktualitāti un tēmas izvēli – ***Mākslas vingrotāju pieredzes veidošanās vingrojumu kompozīcijas sastādīšanā interešu izglītības nodarbībās.***

Pētījuma objekts: kompozīcijas sastādīšanas process.

Pētījuma priekšmets: mākslas vingrotāju – skolnieču personīgās pieredzes veidošanās vingrojumu kompozīcijas sastādīšanā.

Mērķis: Noskaidrot mākslas vingrotāju pieredzes veidošanās iespējas kompozīciju sastādīšanā un tās ietekmi uz mācību treniņu rezultātu.

Pētnieciskie jautājumi: Kā patstāvīga vingrojumu kompozīcijas sastādīšana ietekmē 8 – 9 gadus jaunu vingrotāju trenēšanos un viņu spēju apstrādāt iegūto informāciju? Kā vingrojuma ar mūziku izpildes laikā radušos kļūdu gadījumā vingrotājai izmainās reaģēšanas spēja?

Uzdevumi:

1. Analizēt literatūru un avotus pētāmās tēmas kontekstā.
2. Ar aptaujas (anketēšanas) palīdzību noskaidrot mākslas vingrošanas treneru viedokli par audzēkņu iesaistīšanu vingrojumu kompozīciju sastādīšanā.
3. Izstrādāt uzdevumus 8 – 9 gadus jaunām vingrotājām patstāvīgai vingrojumu sastādīšanai.
4. Veikt pedagoģisko eksperimentu un izvērtēt iegūtos datus par patstāvīgi sastādītajām kompozīcijām, kas atbilst sporta klašu programmai.
5. Izstrādāt secinājumus un ieteikumus.

Pētniecības metodes:

1. Literatūras un elektronisko informācijas avotu analīze;
2. Kvantitatīvā;
3. Kvalitatīvā;
4. Cēloņsakarības;
5. Darbības;
6. Eksperimentālā;
7. Diskusija;
8. Novērtēšanas;
9. Matemātiskā datu apstrāde. [3]

Pētījuma bāze: X novada vidusskolas 3 skolnieces A, B, C, kuras apmeklē mākslas vingrošanas interešu izglītības nodarbības, vispārizglītojošajā skolā.

1. MĀKSLAS VINGROŠANA – SPORTS UN MĀKSLA

Mākslas vingrošana jau sen zināma kā izteikti sievišķīgs un estētisks sporta veids, taču gadu gaitā tas kļuvis arvien tehniski prasīgāks. Meistarības, riska un ķermeņa elementi seko viens otram lielā ātrumā, kas nozīmē, ka īpaši jāpiedomā pie kompozīcijas, lai vingrojums nezaudētu savu skaistumu, plūdumu un nekļūtu par cirka numuru fona mūzikas pavadījuma. Katru vingrojumu var salīdzināt ar mākslas darbu vai izrādi. Tam ir sižets, tēls, ievads, galvenā daļa un nobeigums, un to visu papildina mūzika, kurai jāakcentē gandrīz katra vingrotājas kustība. Kompozīcija vingrošanā ir tā visa kopskats, pārdomātas pārejas no vienas darbības uz otru, atstrādātas kustības, ko izpilda gandrīz vai vienā elpas vilcienā. Līdzīgi kā, neatraujot zīmuli no papīra lapas, uzgleznojot mākslas darbu.

“Sports – tā ir māksla un māksla – tas ir sports, starp tiem nav ne robežu, ne atšķirību. Tās abas ir universālas valodas izteiksmes”, saka franču zinātnieks N. Pouret. Amerikāņu zinātnieks B. Lou raksta, ka sportists tieši tāpat kā dejotājs izmanto savu ķermeni kā izteiksmes līdzekli. Un, ja skulptora vai gleznotāja darbi paliek apskatei ilgu laiku, tad dejotāja radītā māksla apskatāma tikai tās izpildes laikā, tieši tāpat ir ar sportista sniegumu. Sportists ar sava ķermeņa palīdzību rāda ko skaistu. Mākslinieki B. Čirkovs un D. Polonskis pamanījuši, ka mūsdienu sports uzņēmis lielu daļu atbildības par cilvēka kā personības izaugsmi – godīgums, laipnība, komandas gars u.c. – tie veido estētiski kulturālu personu. Un pēc viņu viedokļa sportam ir tikpat lielas izredzes to iemācīt kā jebkura veida mākslai. [22]

Pastāv termins “mākslas sporta veidi” un starp tiem uzskaitāmi mākslas vingrošana, daiļslidošana, sporta dejas, sinhronā peldēšana u.c. Sportisti uzstāšanās laikā ne vien paši izjūt plašu emociju klāstu, bet arī liek skatītājiem sajust jaunas emocijas, vērojot viņu sniegumu. Mākslas sporta veidi emociju virpulī ievieļ visus. [22]

Starptautiskās vingrošanas federācijas noteikumos ir atsevišķa sadaļa par kompozīciju un māksliniecisko izpildījumu. Tajā atrunāts viss, ieskaitot sejas izteiksmi, nepieciešamību akcentēt mūziku ar priekšmeta vai ķermeņa darbību u.c. Sacensību laikā tiesnešiem jānovērtē gan tehniskais, gan mākslinieciskais izpildījums, taču, arī pārļausot šos noteikumus un tos pārziņot, treneris nevar sastādīt veiksmīgu kompozīciju. Pedagogam un audzēknei jābūt dziļākai izpratnei par deju stiliem, pārvietošanos pa laukumu, rakursiem, kā arī jāredz, ja vingrotājai pāreja no vienas darbības uz otru nav ērta vai aizņem pārāk daudz laika. [9]

Autore uzskata, ka arī pašai vingrotājai jābūt izpratnei par šīm prasībām, lai spētu veiksmīgāk izpildīt savu sacensību programmu – pareizajā brīdī izpildīt priekšmeta metienu, elementu, vai atbilstošā tempā izpildīt ķermeņa vilni, vai kājas vēzienu. Mazākām

vingrotājām ir vieglāk iejusties tēlā, ja ir zināms konkrēts stāsts, kas jāparāda uzstāšanās laikā. Arī deju kustībām viņu prātā rodas cita jēga un tajās ieplūst emocijas.

2. SPORTA PEDAGOGA LOMA IZGLĪTĪBAS SISTĒMĀ

Skolas sistēmas centrā ir skolēns, uz kuru harmonisku un dabas dotībām atbilstošu attīstību koncentrēta apmācība. Tātad, pedagoga uzdevums ir vest skolēnu pa šo ceļu, iepazīstinot ar katru nozari un iemācot skolēnu iegūtās zināšanas pielietot dzīvē. Skolotājam jāspēj iemācīt mācīties, motivēt aktīvi piedalīties stundā, ignorējot iekšējo pretestību, kas vēlāk palīdzēs jebkurā dzīves jomā. Skolotājs, tāpat kā bērna vecāki, ir piemēra rādītājs. Ričards Gervers (2015), izglītības eksperts ir teicis: „Skolotājam jābūt tik aizrautīgam kā rokzvaigznei, kurai bērni grib līdzināties.” [4]

“Skolotājiem ir ļoti nozīmīga loma skolēnu dzīvē. Viņi palīdz sasniegt skolēnu mērķus un veido viņu priekšstatus. Šī iemesla dēļ Eiropas stratēģijā „Izglītība un apmācība 2020” skolotāju loma ir īpaši uzsvērtā — sākot no skolotāju atlases, sākotnējās izglītības un pastāvīgas profesionālās pilnveides līdz tālākām karjeras iespējām.” [2]

Sporta skolotāja darbs ir izaicinošs, jo fizisku aktivitāšu laikā atbrīvojas sakrātās emocijas un bērnus bieži vien ir grūti nomierināt. Sporta skolotājam vairāk kā jebkura cita priekšmeta pasniedzējam jābūt gan draugam, gan autoritātei. Mūsdienās sporta skolotāja joma ir pamazām mainījusies. Skolotājs no mācību procesa vadītāja, kļuvis par tā veicinātāju, par skolēnu atbalstu un konsultantu. Skolotājs darbu plāno tā, lai katrā mācību stundā kā arī ilgtermiņā būtu kāds sasniedzams mērķis, vienmēr sniedzot motivējošu atgriezenisko saiti, ievērojot skolēna uztveres īpatnības, ņemot vērā viņu individuālo attīstību un fizisko sagatavotību. [4]

Latvijas izglītības sistēmā atļauts strādāt tikai skolotājiem ar augstāko pedagoģisko izglītību, taču ar to arī nav pietiekoši un skolotāji turpina apmeklēt dažādus kvalifikācijas celšanas kursus, lai sekotu jaunākajām tendencēm un pētījumiem. Modelis – mācies skolā, kamēr esi jauns – vairs nestrādā, jo skolā iegūtās zināšanas mirklī, kad persona sāks strādāt, vairs nebūs aktuālas. Izņēmums – prasme mācīties, tā būs nepieciešama visu dzīvi. [4]

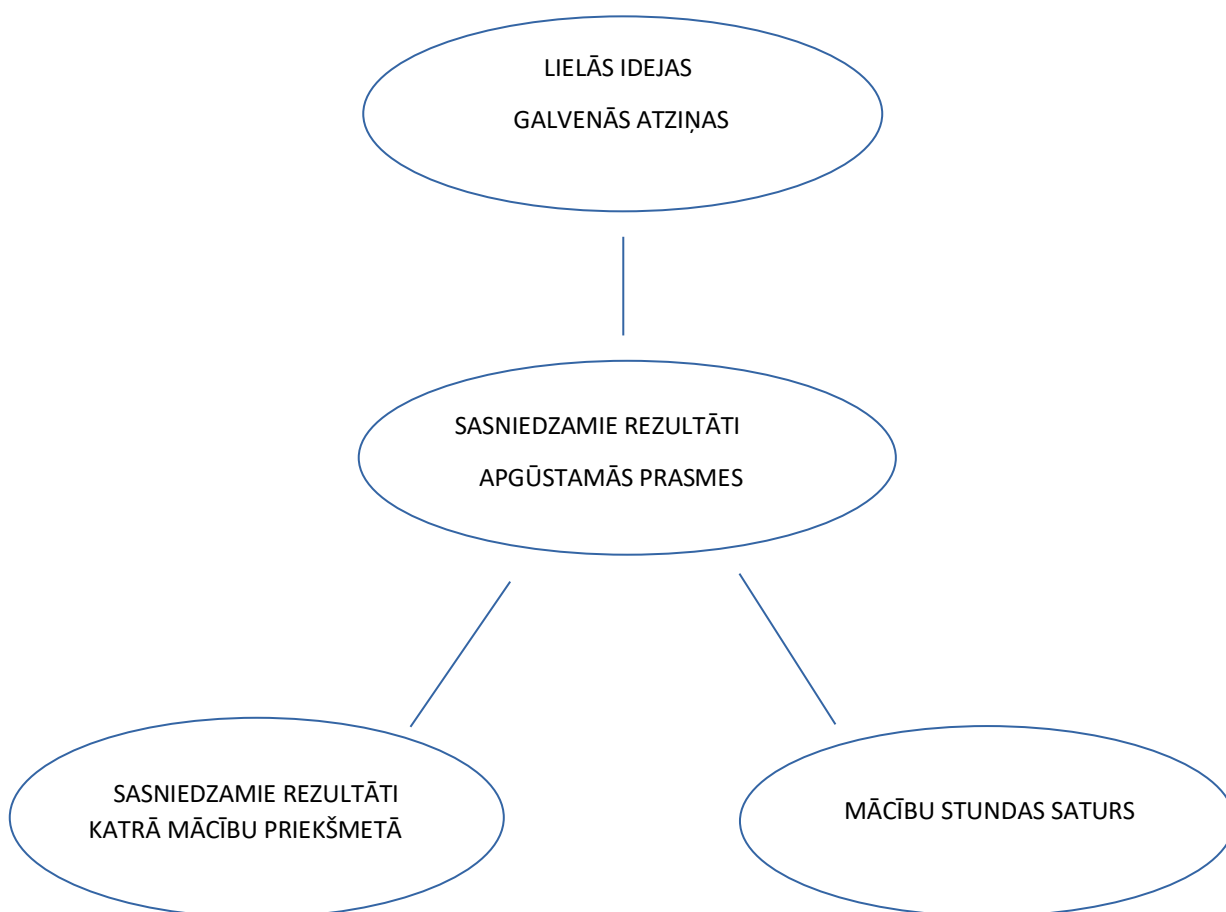
Jaunajā “Skola 2030” programmā kā uzsvāri mācību pieejā minēti :

- pāreja uz aktīvu izziņas procesu skolotāja pavadībā un pašizpaušmi, jaunradi;
- jaunapgūtās vielas sasaiste ar dzīvi;
- dažādu priekšmetu skolotāju savstarpēja sadarbība, lai nodrošinātu caurvijošu zināšanu apguvi;
- iespēja vielu apgūt iedziļinoties, lai izmantotu to jaunās un nezināmās situācijās.

Mācību programma tiek veidota ar uzmanību uz svarīgāko, kas jāapgūst skolēnam.

Tādēļ programmas izpilde organizēta īpaši katrā mācību jomā noteiktajām lielajām idejām vai galvenajām atziņām. Par tām skolēnam jāgūst izpratne mācīšanās laikā. No tām, savukārt, izriet sasniedzamie rezultāti vai apgūstamās pamatprasības, kuras aprakstītas mācību programmas standartā. Tālāk no šiem lielajiem sasniedzamajiem rezultātiem izriet sasniedzamie rezultāti katrā mācību priekšmetā un līdz ar to arī mācību saturs. Mērķis ir, lai katrā mācību stundā tiktu sasniegta kāda noteikta daļa no apgūstamās prasmes. [5]

Sasniedzamie rezultāti, kas aprakstīti mācību programmas standartā ir apvienoti, tie noteikti visā mācību jomā kopumā. Katrā mācību jomā ir formulēts skaidrs, izmērāms rezultāts – prasme, ko veido zināšanas, izpratne un sfēras pamatprasmes, kā arī caurviju prasmes, attieksme un ieradumi, kas balstīti vērtībās. Skolēna mācīšanās rezultāts ir lietpratība. [5]



2.1. attēls. "Skola 2030" mācību programmas veidošana

Lai izpildītu augstāk minētās programmas stundu saturu, katrā mācību stundā nepieciešams:

- skaidri formulēts sasniedzamais rezultāts;
- izvēlēti jēgpilni uzdevumi un uzskates materiāli;
- sniegta attīstoša atgriezeniskā saite un tiek veicināta domāšana par katra skolēna individuālo mācību procesu;
- vērtību, attieksmju, vispārīgu prasmju un iemaņu attīstīšana, kas skolēnam palīdzēs apgūto izmantot nākotnē;
- vērtēšana, kas veicina mācību procesa snieguma uzlabošanos. [5]

Šobrīd skolotājam ir jābūt viedam un spējīgam skolēnus mācīt ne tikai savā priekšmetā, bet ievadīt un ieinteresēt arī pārējos mācību priekšmetos. Jo ieinteresētāks būs skolēns, jo aktīvāk tas iesaistīsies un sāks informāciju meklēt pats. Skolēnu motivāciju primāri nosaka skolotāja personība, – garā stipram skolotājam nesagādās grūtības 25 bērnu ieinteresēšana un aizraušana ar mācībām. Svarīgi, lai skolotājs iekļauj ikvienu un rada stipru kopības sajūtu – tas motivē. Klases kolektīvā, kas ir kā saliedēta komanda, skolēni vieglāk “pavelkas” līdz klasesbiedriem. Ja kādam trūkst motivācijas vai intereses, skolotājs un skolas biedri ir spējīgi palīdzēt. Tāpat, piemēram, ja skolotājs vada visu klasi vienoti kā kolektīvu, viņš intuitīvi jūt, kurā brīdī skolēni ir gatavi saņemt konkrēto informāciju. Pareizā mirklī sniegta informācija rada lielāku interesi. [1]

Ņemot vērā to, ka mākslas vingrošana ir komplekss sporta veids, kur sportistēm jābūt ļoti vispusīgi attīstītām, pedagogam – trenerim jāatrod veidi kā viņas motivēt un ieinteresēt attīstīties visos nepieciešamajos virzienos un jomās. Pedagoģa uzdevums ir zināt un just, kuros brīžos kādu spēju vislabāk attīstīt, t.i. kad vingrotājas ir gatavas uztvert pasniegto informāciju. Ja vingrotājai ir augsti mērķi, tas ir labi, bet bez pedagoga palīdzības tas viņu var emocionāli “salauzt”, jo līdz mērķim jāiet ilgi un ceļā gadās ne mazums neveiksmju. Jābūt skaidri saprotamiem mērķiem, ko sasniegt katras nodarbības vai vismaz nedēļas laikā. Visi “Skola 2030” mācību pieejā minētie uzsvāri ir tiešā veidā attiecināmi uz mākslas vingrošanas treniņu procesu.

3. KOMPOZĪCIJA

Kompozīcija mākslas vingrošanā – kustību sistēma, kas ir vienotībā ar struktūru un muzikālā skaņdarba raksturu, kas ir skatāma, estētiski veidota un atbilst sporta veida taktikai un starptautiskajiem sacensību noteikumiem. [21]

Termins “kompozīcija” – viena veseluma sastādīšana apvienojot vairākas daļas; mākslas darba izveidošana, kura daļas vieno to saturs, raksturs un mākslinieciskā ideja. Vingrošanas kompozīcijā jāparāda dinamisks dažādu fāžu apvienojums vienā veselumā, bieža virzienu maiņa, līmeņa maiņa, izmantojot visu sacensību laukumu, racionāls elementu izvietojums, liels “noietais” attālums un pie tā visa vēl arī stabils izpildījums, jo pieļaujot kļūdas pazūd kompozīcijas jēga un sižets. Pētot vingrotāju sacensību ierakstus, ir izmērīts, ka elites līmeņa sportistes kompozīcijas laikā “noiet” no 45m līdz pat 75m lielu attālumu. Šajā pašā pētījumā noskaidrots, ka par veiksmīgas kompozīcijas galvenajām sastāvdaļām nosaucamas – augsts sportistes izturības līmenis, kustību temps un ritms, lokanība, kustību atspērīgums, orientēšanās telpā, ķermeņa spēja noturēt līdzsvaru, izpildot augstas sarežģītības elementus un vingrotājas un priekšmeta savstarpēja sadarbība. Tā, piemēram, straujam mūzikas raksturam izmantojama asa virziena maiņa, maigam un liriskam mūzikas raksturam it kā noapaļota virziena maiņa. Vēloties radīt iespaidu, ka vingrotāja pārvietojas ātri un viegli, izvēlas virzienu no kreisās uz labo pusi, šādā gadījumā skatītāju skatiens it kā “skrien līdzi” kustībai. Lai radītu pretēju iespaidu, izdevīgāk izmantot virzienu no labās uz kreiso pusi. Tādā veidā pareizs un loģisks elementu izvietojums un kustību savienojumi rada mākslinieciskās kompozīcijas pilnīgumu. [18]

Arī aktīva vingrotāju iesaistīšanās kompozīcijas sastādīšanas procesā rada īpašu individualitātes pieskaņu, kas kustību izpildes laikā kļūst par kompozīcijas “seju”. Atpazīstami speciālisti norāda, ka kompozīcija ir mākslas darbs, kas ir pilnīgi brīvs radošajam procesam. Vienīgos ierobežojumus nosaka starptautiskie sacensību noteikumi. Tas attiecas uz laika ierobežojumu, laukuma izmēru un obligāto elementu skaitu. [18]

20. gadsimtā dejas kompozīcijas teorija Eiropā strauji attīstījās un tas notika pateicoties horeogrāfa, zinātnieka un teorētiķa R. Labana sastādītai sistematizācijai un notācijai. Pielietojot matemātiku viņš analizēja dejas uzbūvi un veidošanu, tādējādi pamatojot dažādus ķermeņa stāvokļus laikā un telpā. R. Labana deju pieraksti noslēdza elementu veidošanās vēsturisko attīstību un radīja priekšnoteikumus kompozīcijas struktūras sastāvdaļām un to veidošanai. R. Labans pierāda iespēju rakstiski fiksēt jebkuru kustību, izmantojot pozīcijas :

- cilvēka stāvoklis: smaguma centra atrašanās, atbalsta veids, virzieni un puses, sākuma pozīcija;
- laika apzīmējums;
- smaguma centra pārvešana, pārvietošana no vienas ķermeņa daļas uz citu;
- ķermeņa sadalījums un grupējums centros;
- kustību kvalitāte;
- dažādas zīmes, kas padara izceļ konkrēto kompozīciju citu vidū;
- savienojumi;
- grīdas plāns (pārvietojumu figūras). [13]

Kustības galvenā sastāvdaļa ir ķermeņa valoda, kas iegūstot specifisku formu kļūst par estētiski uztveramu objektu, to veido dažādi ķermeņa stāvokļi, kustību savienojumi un kustību izvietojums. Pats horeogrāfs R. Labans teicis: “Kompozīcija tiek radīta, ķermeņa valodu variējot, ritmizējot, pastiprinot un izvietojot”. Ideja kļūst par kompozīciju ar horeogrāfiskās formas palīdzību atainojot tēlus un sastādītāja vīzijas. [13]

J.Š.Kampe par dejas pazīmēm nosaukusi:

- kvalitatīvu kustību, kam piemīt elegance, skaistums, stils un izkārtojums;
- mūzikas vai ritma pavadījuma esamību;
- spēju atainot notikumus;
- spēju komunicēt ar skatītāju, izmantojot emocijas, ideju vai tēmu;
- sejas izteiksmes, tērpu, scenārija un gaismas efektu esamību. [13]

Arī mākslas vingrošanas vingrojumu kompozīciju sastādīšanā ņemama vērā iepriekš minētā R.Labāna izstrādātā kompozīcijas teorija. Protams, ka pastāv pāris atšķirības, taču pašā teorijā tas neko neizmaina. Tā, piemēram, mākslas vingrošanas sacensību laikā netiek izmantoti gaismas efekti. Izņēmums ir paraugdemonstrējumi sacensību nobeiguma daļā, bet to nepraktizē visi organizatori. Arī Latvijā ik gadu notiek sacensības, kuru noslēgumā dalībnieces piedalās Galā koncertā – “Baltijas aplis”.

Liela nozīme kompozīciju sastādīšanā ir mūzikas izvēlei.

Vingrojuma sastādīšana – vingrotājas un trenera radošs kopdarbs, kuru apvieno mūzika. Treneris atbild par vingrojuma kvalitāti, tā atbilstību mūzikai un noteikumu prasībām.

Mūzikas izvēle – pirms vingrojuma sastādīšanas jāizvēlas muzikālo pavadījumu, ņemot vērā vingrotājas muzikalitāti, ritma izjūtu, emocionalitāti, izteiksmīgumu, rakstura īpatnības

un, protams, tehniskās iespējas. Ja mūzika atbilst vingrotājam, tas atstāj pozitīvu iespaidu uz vēlāko izpildījumu un ja meitene jūt saikni ar izmantoto skaņdarbu, trenerim ir vieglāk sastādīt kompozīciju. Trenera uzdevums ir paskaidrot bērnam konkrētās mūzikas raksturu un saturu. [14;19; 20]

Autores izvēlētā vecuma posma skolniecēm (8-9 gadi) mūzika jāizvēlas bez smaga rakstura, dzīvespriecīga, tāda, kas izsauc pozitīvas emocijas, jo tas, savukārt, rosina ticību saviem spēkiem, rosina radošas idejas un ieaudzina mīlestību uz skaisto. Skumjai un nomācošai mūzikai viņu vingrojumu pavadījumā skanēt nevajadzētu. [14;19; 20]

Ņemot vērā starptautiskos vingrošanas noteikumus, individuālā vingrojuma garums atbilst 1'30 minūtēm, kas nozīmē, ka nav iespējas izmantot pilnu muzikālo skaņdarbu. Tādēļ tas tiek saīsināts, taču jāņem vērā, lai mūzika nekļūtu vientuļa, tiktu izmantotas tajā iekļautās dažādās tonalitātes un muzikālā forma netiktu izkropļota. Trenerim vairākas reizes jānoklausās skaņdarbu, lai būtu vieglāk noteikt tempu, formu, daļu skaitu, katras daļas raksturu un noteiktu dažādas skaņu izmaiņas un akcentus. [14;19; 20]

No mūzikas ritma, tempa un dinamikas ir atkarīga pārvietošanās pa laukumu un līdz ar to arī pati kompozīcija. Jo spilgtāks būs mūzikas skaņdarbs un meitenes izpildījums, jo vairāk, uz citu vingrojumu fona, izcelsies kompozīcija.

Mūzikā jābūt skaidrai sākuma fāzei, attīstībai, kulminācijai un nobeigumam, tieši tāpat arī kompozīcijā. Tas ir tiešā veidā saistīts ar izvēlēto skaņdarbu un tā saīsināto versiju. Vingrojums var sākties vai beigties dinamiski un vidusdaļa var būt viegla un plūtoša; Vai arī mierīgam sākumam var sekot spēcīga vidusdaļa un nobeigumā ritms var atkal kļūt mierīgs; Attiecībā uz šo nav nekādu noteikumu, galvenais, lai arī vingrotājas un priekšmeta darbības būtu saskaņā ar izmaiņām skaņdarbā un muzikālais izpildījums nebūtu monotons. Vingrojuma nobeigums rada iespaidu par kompozīciju kopumā. Tā pat atmiņā paliekošas ir tieši kompozīcijas ar iespaidīgu sākumu un nobeigumu.

Dažreiz ir nepieciešams ļoti ilgs laiks, lai atrastu piemērotu muzikālo skaņdarbu. Tāpat gadās, ka kompozīcijas sastādīšanas procesā noskaidrojas, ka mūzika neatbilst meitenes spējām vai arī vingrotāja nav spējīga atainot mūzikas emocionālo saturu. Tādēļ ieteicams mūziku piemeklēt jau pirms kompozīcijas sastādīšanas, vai vēl labāk sameklēt vairākus, lai vingrotāja var izvēlēties un to klausīties vairākas reizes. Tāpat, treneris iepriekš zinot kāds skaņdarbs tiks izvēlēts, varēs jau laicīgi sākt mācīt jaunajai kompozīcijai atbilstošus elementus un kustības. Tas atvieglos kompozīcijas sastādīšanas procesu gan trenerim, gan vingrotājam.

Kompozīcijas sastādīšanas process un skaņdarbu klausīšanās veicina radošās fantāzijas attīstību. Noderīgi ir dot audzēknēm uzdevumu pašām atrast elementus, deju kustības u.c., jo ir vingrotājas, kurām ir ļoti grūti attīstīt radošo aktivitāti, parati tas saistīts ar psiholoģisko faktoru.

4. MĀCĪBU LĪDZEKĻU SADALĪJUMS

Katra mācību līdzekļu sadaļa atkarīga no skolotāju pedagoģiskās prakses un, galvenokārt zinātnes attīstības. Mācību līdzekļus iedala šādās grupās:

1. Rokasgrāmatas, mācību grāmatas un darba burtnīcas;

Šajā grupā iekļauta literatūra kā pedagogiem tā arī skolēniem. Šo materiālu uzdevums ir palīdzēt skolēniem un pedagogiem apgūt konkrētu informāciju, vai arī iegūt papildus zināšanas par to, kā šo informāciju nodot skolēniem.

2. Līdzekļi praktisku darbību īstenošanai;

Pie šiem līdzekļiem pieskaitāms laboratorijas aprīkojums, kas nepieciešams mācību eksperimentiem (ierīces un instrumenti), kā arī darbnīcu un pat sporta zāles inventārs. Šo līdzekļu galvenie uzdevumi ir veidot praktiskās iemaņas. Tie var būt gan apkārtējā vidē jau esoši līdzekļi, gan konkrētajai darbībai speciāli izveidoti līdzekļi. Pieredzes veidošanās ir atkarīga no šīs sadaļas ietvaros izmantoto līdzekļu daudzveidības.

3. Tehniskie līdzekļi;

Šo līdzekļu uzskaitījumā ietilpst tehniski informācijas, kā arī kontroles līdzekļi, tehniskie trenāžieri un uz datortehniku balstīti kompleksi. Izmantojot daudzveidīgu šo līdzekļu klāstu, tie sekmē visdažādāko klasifikāciju izstrādi.

4. Mācību procesa palīglīdzekļi;

Šajā sadaļā iekļauti līdzekļi, kas mācību procesu neietekmē tiešā veidā, t.i. nepilda didaktiskas funkcijas. Piemēram – tāfele, krīts, lineāls, pildspalva u.c. mācību piederumi.

5. Vizuālie mācību līdzekļi. [23]

Plašāk vizuālie līdzekļi un nosacījumi, kas jāievēro izmantojot katru no uzskates veidiem, tiek skaidroti 4.1. nodaļā.

4.1. Vizuālie līdzekļi kā mācību procesa sastāvdaļa

Mācību līdzekļi ir populāri un tos pielieto gandrīz visi, taču aizstāt pedagogu tie nekad nevarēs. Mācību līdzekļi papildina procesu, kura centrā atrodas skolotājs. Vieni no pieejamajiem līdzekļiem ir vizuālie līdzekļi, kurus pedagogam jāprot izmantot, ņemot vērā to pielietošanas pieņēmumus. Vizuālie līdzekļi mācību procesā īpaši palīdz skolēniem ar redzes uztveri. [15]

Cilvēks jebkuru informāciju uztver caur maņu orgāniem. Dzirde un redze ir visbiežāk izmantotie. Saņemot informāciju, prātā veidojas tēli, kas rada priekšstatu par notiekošo. Informācijas uztverei ar redzes starpniecību ir vairākas priekšrocības.

Ar redzes maņu orgānu saņemtā informācija tiek kodēta vienu reizi. Cilvēks uztver informāciju, kuras rezultātā prātā rodas tēli, veidoli, priekšmeti, kas paliek atmiņā kā priekšstati. Taču, piemēram, ar dzirdi uztvertā informācija kodējas divas reizes. Sākumā ir jāsaprot dzirdētā informācija, kas ne vienmēr notiek pareizi, un tikai pēc tam prātā veidojas attēli, kuri kļūst par priekšstatiem. Šī procesa rezultāts atkarīgs no tā, cik pareizi uztverta sadzirdētā informācija. Vizuāli uztvertās informācijas ceļš līdz priekšstatam ir īsāks. Speciālisti izpētījuši, ka redzei piemīt līdz pat 100 reizēm lielāka informācijas caurlaides spēja nekā dzirdei. Vizuāli uztverta informācija atmiņā saglabājas daudz ilgāk, vislabāk uzglabājas tāda informācija, ko cilvēks var iztēloties kā tēlu. Īpaši tas attiecas uz skolēniem, kuriem ir redzes vai jauktā tipa atmiņa. Ar redzes palīdzību cilvēki uztver vismaz 80% no iegūtās informācijas. [8]

Uzskates līdzekļu uzdevums ir radīt skaidrāku priekšstatu par veicamo uzdevumu. Ar redzes palīdzību iespējams pilnvērtīgāk izprast un uzlabot fiziskas darbības izpildījumu. I.Liepiņš uzskati iedala divās atšķirīgās daļās – tiešajā un netiešajā. Tiešajā – demonstrētais ir skolotājs, bet netiešajā tiek izmantoti tehniskie mācību līdzekļi un dažādi citi uzskates līdzekļi. [7]

Nosacījumi, kas jāievēro izmantojot katru no uzskates veidiem:

TIEŠĀ UZSKATE	NETIEŠĀ UZSKATE
<ul style="list-style-type: none"> • Precīzs demonstrējums • Demonstrē cilvēks (skolotājs, skolēns, pieaicināts profesionālis) • Pirmais demonstrējums – pilna darbība, kā viens veselums • Demonstrē no dažādiem rakursiem • Skatītāji ērtā attālumā • Demonstrē vairākas reizes • Demonstrē palēlināti, akcentējot atsevišķus posmus (var ieturēt pauzes) • Jādemonstrē pareizs izpildījums • Jānorāda uz biežākajām kļūdām • Demonstrējot nerunāt, ja tas traucē kustības veikt pareizi 	<ul style="list-style-type: none"> • Līdzekļiem jāatbilst vecumam un izpratnei • Kustīgu attēlu demonstrāciju jārāda gan oriģinālajā ātrumā, gan palēlinājumā

4.1.1. attēls. Uzskates veidu nosacījumi (E.Repke modificēts no I.Liepiņa)

Vizuālie līdzekļi iedalās vēl sīkāk :

- Priekšmetu veida
 1. Dabiskie
 2. Formas
- Zīmju veida
 1. Attēla zīmju
 2. Nosacītu zīmju [23]

Vizuālie uzskates līdzekļi ir vislabākais pedagoga palīgs, kad nepieciešams iemācīt kustību. Šādā veidā iespējams to izdarīt ātrāk, kā skaidrojot vārdiski, tādējādi palielinot skolēnam uzņemtās informācijas daudzumu vienas nodarbības laikā. Jo dziļāka izpratne vingrotājam ir par vingrinājuma izpildīšanu, jo vieglāk apgūt arvien jaunas kustības.

Veicot eksperimentu, kura laikā skolnieces – mākslas vingrotājas patstāvīgi sastādīja vingrojumus, kas atbilst viņu vecuma grupas sporta klases programmai, autore izmantoja gan tiešos, gan netiešos vizuālās uzskates līdzekļus. Kā tiešais uzskates līdzeklis uzskatāms pedagoga izpildītās deju kustības improvizējot kopā ar eksperimenta dalībniecēm, kā netiešie uzskates līdzekļi uzskatāmi – video materiāls ar spāņu dejām, tabulas ar Starptautiskās Vingrošanas Federācijas noteiktajām kompozīcijas prasībām, attēli ar roku un ķermeņa stāvokļiem spāņu dejās, kas iekļaujas arī apakšgrupā – Attēla zīmju vizuālās uzskates līdzekļi.

5. MĀKSLAS VINGROŠANAS INDIVIDUĀLĀS KOMPOZĪCIJAS

Pirmie starptautiskie mākslas vingrošanas noteikumi tika sastādīti 1970.gadā. Kopš tā laikabijuši 14 noteikumu cikli : 1970.–1971., 1971.–1972., 1973.–1976., 1977.–1980., 1981.–1984., 1985.–1988., 1989.–1992., 1993.–1996., 1997.–2000., 2001.–2004., 2005.–2008., 2009.–2012., 2013.–2016., 2017.–2020. Kopš 1984.gada Olimpiskajām spēlēm noteikumi mainās pēc katra Olimpiskā cikla, vai sākoties jaunam Olimpiskajam ciklam. Sakarā ar šobrīd pasaulē valdošo pandēmiju pēdējo noteikumu termiņš pagarināts par gadu, t.i., līdz 2021.gadam, kad plānots rīkot pārceltās Olimpiskās spēles, kas norisināsies Tokijā, Japānā. [16]

Atbilstoši pēdējiem izdotiem starptautiskajiem noteikumiem, mākslas vingrošanas individuālās kompozīcijas ilgums ir no 1'15 līdz 1'30 minūtēm. Mūzikas pavadījumā pieļaujams izmantot arī skaņdarbu ar balsi un vārdiem, taču tiem jāatbilst ētikas normām un vecumam. Par katru trūkstošo vai papildus sekundi mūzikas pavadījumā, vingrotāja zaudē punktus. Tāpat, punkti tiek zaudēti arī pabeidzot savu kompozīciju pirms vai pēc mūzikas nobeiguma. Sacensību laukuma izmērs ir 13x13 metri, kas norobežots ar sarkanu līniju. Ja vingrotāja pārkāpj pāri līnijai, tiek zaudēti punkti. Vingrotājas uzstāšanās tērpam arī ir jāatbilst kompozīcijas tēlam un stilam, taču pastāv ierobežojumi. Tērps nedrīkst būt caurspīdīgs, ja tiek izmantots tīkliņa audums, tad no kājstarpes līdz krūtīm tam jābūt nosegtam ar kristāliem vai necaurspīdīgu audumu. Arī dekoltē, muguras un kāju izgriezumiem ir noteikts pieļaujamais dziļums. Tērps drīkst būt gan ar garām, gan īsām piedurknēm, lencīšu tipa augšdaļa nav atļauta. Tāpat pieļaujamas gan pilna garuma bikšu staras, gan svārki (kuru garums nedrīkst pārsniegt kājstarpī), gan arī būt kā bodijam – bez svārkiem vai bikšu starām. Par jebkāda veida neatbilstību noteikumiem, tiek zaudēti punkti. [9]

No 1960. līdz 1980.gadam galvenā bija tieši kompozīcijas un izpildījuma mākslinieciskā puse, kompozīcijās bija maz obligāto elementu. Sākot ar 1981.-1984. gada noteikumiem, arvien lielāku virsroku guva vingrojuma tehniskā puse – manipulācijas ar priekšmetiem un elementu izpilde. Deviņdesmito gadu beigās parādījās vingrotājas, kurām piemita īpaši liela lokanība, kas kļuva par iemeslu izteiktai noteikumu maiņai 2001.-2004. gadu Olimpiskajā ciklā. Tika divkāršots obligāto elementu skaits. Nākošajā ciklā tas atkārtoti tika palielināts, kas izteikti samazināja mākslinieciskās komponentes nozīmi. 2013.-2016. gadu Olimpiskajā ciklā tika ieviests jauninājums – deju celiņi/deju kombinācijas, jo mākslinieciskuma trūkums kļuva redzams arī neprofesionāļiem. [16]

Šobrīd vairāku valstu federācijas cīnās par to, lai mākslinieciskās komponentes esamība vingrojumos tiktu novērtēta ar papildus punktiem, nevis tās neesamības dēļ punkti tiktu noņemti. Tādējādi vingrotājas, kuras uz pārējo fona izceļas ar īpašu harismu, uzvarētu visas pārējās, kuras līdzinās viena otrai. Jo šobrīd izpildot lielāku skaitu priekšmeta meistarību ir iespējams nopelnīt vairāk punktu, nekā zaudēt, aizmirstot par artistiskumu, un vingrotājas, kuras izvēlās kompozīciju veidot atbilstošu vispārpieņemtajām mākslinieciskajām prasībām, paliek zaudētājos.

Katrā kompozīcijā jābūt ievietotiem obligātajiem elementiem, kurus jāsasaista ar deju kustībām un/vai priekšmeta darbībām. Vingrotājas līdz 10-11 gadu vecumam izpilda arī vingrojumu bez priekšmeta, šajā kompozīcijā netiek izmantoti priekšmeta grūtības elementi, akcents tiek likts uz deju soļu kombinācijām un dinamiskie riska elementi tiek izpildīti bez priekšmeta metiena un tiek dēvēti par *akrobātiskajiem savienojumiem*. [9;6]

Mākslas vingrošanas programma junioru un senioru sporta klasēs pasaulē ir vienota, taču jaunākajām vingrotājām nosacījumi nedaudz atšķiras. Katras valsts vingrošanas federācijas tehniskā komiteja nolemj ar kādiem priekšmetiem katra vecuma meitenēm jāstartē, pēc kādas sistēmas vingrotājas tiek iedalītas u.c. Latvijā tehniskie nosacījumi atbilst junioru kompozīcijas nosacījumiem, taču ir valstis, kur lemts par labu dažām izmaiņām. Kā, piemēram, Krievijā, vingrojumu bez priekšmeta vingrotājas startē līdz pat junioru vecumam, vingrojumā jāiekļauj deviņi ķermeņa grūtības elementi un pusei no tiem jābūt izpildītiem ar nedominējošo kāju. Ukrainas čempionātā vingrojumu bez priekšmeta izpilda arī junioru un senioru vecuma grupas vingrotājas. Ir valstis, kur vingrotājas sacenšās ar sava dzimšanas gada meitenēm, piemēram, 2011.dz.g. dzimusi meitene sacenšas ar citām 2011.dz.g. dzimušajām meitenēm. ASV pastāv līmeņu sistēma – 10 līmeņi, un katrā ir gandrīz visu vecumu apakšgrupas. Kanādā sportistes iedala pēc vecuma, līmeņa un papildus apakšgrupām – provinciālā, nacionālā un starptautiskā. Pastāv arī A, B, C grupu sistēma un sporta klašu sistēma. Latvijā ir apvienota sistēma, kas sevī iekļauj sporta klases un A, B, C grupas, kas sniedz iespēju vairāk vingrotājām iegūt sasniegumus starp savam līmenim atbilstošām sportistēm, kas attēlota attēlā nr. 5.1.

	C līmenis		B līmenis				A līmenis			
Iesācēji	2012. dz.g. un vec.		-				-			
	B/P									
1.sp.kl.	2011. dz.g. un vec.		2012. dz.g.				2012. dz.g.			
	B/P	izv.	B/P	izv.		B/P	izv.			
			var pāriet	-	jāpāriet	-	var pāriet	12.0	jāpāriet	14.0
2.sp.kl.	2010. dz.g. un vec.		2011. dz.g. un jaun.				2011. dz.g. un jaun.			
	B/P	izv.	B/P	○	izv.		B/P	○	izv.	
			var pāriet	12.0	jāpāriet	14.0	var pāriet	14.0	jāpāriet	16.0
3.sp.kl.	2009. dz.g. un vec.		2010. dz.g. un jaun.				2010. dz.g. un jaun.			
	izv.	izv.	B/P	●		izv.	B/P	●		izv.
			var pāriet	13.0	jāpāriet	15.0	var pāriet	16.0	jāpāriet	18.0
4.sp.kl.	2008. dz.g. un vec.		2009. dz.g. un jaun.				2009. dz.g. un jaun.			
	izv.	izv.	○	●		⊗	○	●		⊗
			var pāriet	14.0	jāpāriet	16.0	var pāriet	18.0	jāpāriet	20.0
5.sp.kl.	-		2008. dz.g. un jaun.				-			
			○	●		⊗				
		var pāriet	15.0	jāpāriet	17.0					
Juniors	2008.- 2005. dz.g.		2008.- 2005. dz.g.				2008.- 2005. dz.g.			
	izv.	izv.	○	●		⊗	○	●		⊗
		var pāriet	18.0	jāpāriet	21.0	var pāriet	26.0	jāpāriet	27.0	
Seniores	2005. dz.g. un vec.		2005. dz.g. un vec.				2005. dz.g. un vec.			
	izv.	izv.	○	●		⊗	○	●		⊗
		var pāriet	23.0	jāpāriet	25.0	var pāriet	27.0	jāpāriet	30.0	

5.1. attēls. Mākslas vingrošanas sporta klašu programma 2019./2020. m. g. Latvijā [6]

5.2. Junioru kompozīcijas tehniskie nosacījumi vingrojumam ar priekšmetu:

Grūtības komponentes, kas saistītas ar priekšmeta tehniskajiem elementiem	Ķermeņa grūtības elementi <i>Vismaz 3, augstākais 7</i>	Deju soļu kombinācija (deju celiņš) <i>Vismaz 2</i>	Dinamiskie elementi ar rotāciju (riski) <i>Vismaz 1, augstākais 4</i>	Priekšmeta grūtības elementi <i>Bez ierobežojuma</i>
Simbols	BD	S	R	AD
Ķermeņa grūtības elementu grupas	Lēcieni – vismaz 1 Līdzsvāri – vismaz 1 Griezieni – vismaz 1			

5.3. Junioru kompozīcijas tehniskie nosacījumi vingrojumam bez priekšmeta:

Grūtības komponentes, kas saistītas ar priekšmeta tehniskajiem elementiem	Ķermeņa grūtības elementi <i>Vismaz 3, augstākais 7</i>	Deju soļu kombinācija (deju celiņš) <i>Vismaz 2</i>	Akrobātiskie savienojumi <i>Vismaz 1, augstākais 2</i>	Priekšmeta grūtības elementi <i>NAV</i>
Simbols	BD	S	A	AD
Ķermeņa grūtības elementu grupas	Lēcieni – vismaz 1 Līdzsvāri – vismaz 1 Griezieni – vismaz 1			

Starptautisko noteikumu rakstos norādīti visi šobrīd eksistējošie un izmantotie ķermeņa elementi ar tiem atbilstošajām vērtībām. Tā pat, aprakstītas arī visas pārējās vingrojuma tehniskās komponentes.

Katram deju celiņam jāilgst vismaz 8 sekundes. Šī celiņa laikā nav atļauts izpildīt akrobātiskos un ķermeņa grūtības elementus. Tiem jābūt plūstošiem, bez nelogiska pārrāvuma. Ja vingrojums ir ar priekšmetu, tad deju celiņā jāiekļauj vismaz 1 fundamentālās grupas priekšmeta darbība.

Katram vingrošanas priekšmetam tās ir citas.

Aukla – darbība cauri vai pāri auklai, mazo lēcienu sērija, tvēriens ņerot katru auklas galu savā rokā, viena auklas gala atlaišana un noķeršana ar vai bez rotācijas;

Aplis – darbība cauri aplim (daļēji vai pilnībā), ripināšana pāri vismaz diviem ķermeņa segmentiem, apļošana uz plaukstu vai citas ķermeņa daļas, rotācija (skrūve) uz grīdas vai kādas ķermeņa daļas;

Bumba – atsitiens pret grīdu, ripināšana pāri vismaz diviem ķermeņa segmentiem, tvēriens vienā rokā, figūra “8”;

Vāles – “dzirnaviņas”, asimetriskā darbība (divu vāļu atšķirīgs virziens un plākne), abu vāļu mazs pametiens, abu vāļu apļošana (reizē vai pamīšus);

Lente – Darbība pāri lentes zīmējumam, spirālveida zīmējums, čūskveida zīmējums, “ešapē” (kociņa apgriešanās zema vai vidēja metiena laikā); [9]

Dinamiskie elementi ar rotāciju, jeb riski, tiek novērtēti tikai tad, ja tie sastāv no šīm trim komponentēm – metiens, vismaz divi rotācijas elementi un tvēriens. Šādas pamata bāzes vērtība ir 0.2. Šo vērtību iespējams palielināt izmantojot kritērijus – bez roku palīdzības, bez redzes kontroles, rotācijas laikā, zem kājas u.c. – tos var pievienot gan metienam, gan tvērienam. Tā pat vērtību palielina ass vai līmeņa maiņa starp rotācijām un papildus pievienotas rotācijas (akrobātiskie elementi). Šos elementus atļauts atkārtot tikai viena riska ietvaros. Nākošajā riskā ļauts izmantot citas rotācijas. Pat ja risks tiek izpildīts bez kļūdas, ja tajā bijusi jau iepriekš izmantota rotācija, vingrotāja vērtējumu par to nesāņem. [9]

Priekšmeta grūtības elementi sastāv no bāzes un vismaz diviem kritērijiem vai 2 bāzēm un vismaz viena kritērija. Tos atļauts izpildīt izolēti kā arī ķermeņa elementa vai deju celiņa laikā. Kopā izvēlei pieejami 14 kritēriji. Priekšmeta grūtības elementi pēc to vērtības iedalās trīs grupās – 0.2 vērtības elementi, 0.3 vērtības elementi un 0.4 vērtības elementi, kas sevī iekļauj tikai priekšmeta tvērienu pēc vidēja vai augsta metiena, ievērojot bāzes un kritēriju attiecības prasības. [9]

6. PEDAGOĢISKAIS PĒTĪJUMS

Lai sasniegtu darba mērķi, autore ir izmantojusi sekojošas izglītības pētījumu metodes:

- **Kvantitatīvā** – izmērāmu datu iegūšanas metode ar interviju, aptauju vai anketu palīdzību, ļauj īsā laikā iegūt lielu informācijas apjomu. [3] Darba izstrādes laikā autore veica anketēšanu, aptaujājot 18 dažādu Latvijas sporta skolu mākslas vingrošanas trenerus, noskaidrojot viņu viedokli un nostāju par vingrotājas iesaisti vingrojumu kompozīcijas sastādīšanā un šī procesa nozīmīgumu vingrotājas snieguma attīstībā.
- **Kvalitatīvā** – strukturēta darbības novērošana, iesaistoties vai vērojot procesu no malas. [3] Darba autore pētījumu veica uz X novada 3 vidusskolas skolniecēm.
- **Diskusija** – mērķtiecīgi vadīta saruna, kuras laikā gan tās vedējs, gan dalībnieki var iegūt sev nepieciešamo informāciju. [3] Darba autore veic regulāras diskusijas ar skolniecēm.
- **Cēloņsakarības** – eksperimentāla metode, kuras laikā tiek noteikts parādības cēlonis. [3] Noskaidrotas skolnieču – mākslas vingrotāju dotību ietekme uz viņu spējām patstāvīgi sastādīt vingrojuma kompozīciju.

Pētījums realizēts 6 posmos:

1. Ievadposms : problēmas apzināšana; darba tēmas precizēšana; literatūras un avotu atlase un studēšana; mērķa, uzdevumu izvirzīšana; pētniecības metožu izvēle.
2. Sagatavošanas posms: aptaujas anketu izstrāde; mērķa grupas dalībnieču apzināšana - A, B, C skolnieces – mākslas vingrotājas, kas mācās X novada vidusskolā; sacensību programmas un kompozīcijas elementu vizuālā materiāla sagatavošana.
3. Realizēšanas posms: eksperimenta veikšana
4. Izvērtēšanas posms: aptaujas rezultātu analīze; eksperimenta rezultātu novērtēšana; autores pašnovērtējums, vadot eksperimentu. Darba izstrādes laikā darba autore pievērsa uzmanību audzēkņu izpratnei par kompozīcijas attīstību treniņu procesā pirms audzēkņu iesaistes eksperimentā, lai pēc tā izvērtēšanas izdarītu secinājumus par iespējamām audzēkņu izpratnes izmaiņām par kompozīciju veidošanu.
5. Secinājumu un ieteikumu izstrāde.
6. Pedagogu – ekspertu novērtējums.

Paredzami rezultāti:

1. Vingrotājas jutīsies pārliecinātākas par savām spējām;
2. Vingrotājas spēs loģiskāk reaģēt uz neparedzētām situācijām sacensību laikā;
3. Vingrotājas spēs koriģēt savu izpildījumu apzinātāk, jo būs guvušas dziļāku izpratni par kompozīcijas uzbūvi un prasībām;
4. Būs izveidojušies lielāka pieredze, kuras rezultātā vingrotāju sniegums treniņos un sacensībās uzlabosies.

Pētījuma realizācijas laiks: 2020.g. 7.septembris līdz 2020.g. 23.septembris

Pētījuma bāze ir X novada vidusskolas 3 skolnieces, kuras apmeklē mākslas vingrošanas interešu izglītības nodarbības. A (9 gadi, 3.sporta klase B grupa), B (9 gadi, 3.sporta klase B grupa) un C (8 gadi, 2.sporta klase A grupa). Pētījumu izvēlēts veikt uz šīm skolniecēm, jo autore uzskata, ka tieši 8-10 gadu jaunām meitenēm tas būtu gan interesanti, gan noderīgi. Ierastajā praksē patstāvīgā vingrojuma kompozīcijas izstrādē pedagogi parasti iesaista skolnieces, kuras ir ne jaunākas par 12 gadiem. Vingrotājām jau ir iegūta zināma pieredze un ir izpratne par uzstāšanos un mācību treniņu procesu, kurš tiek veikts ārpusstundu interešu izglītības nodarbībās.

6.1.Uzdevumi pedagoģiskā eksperimenta dalībniecēm

Lai eksperiments norisinātos veiksmīgi, autore izstrādāja desmit uzdevumus mākslas vingrotājām, kuras patstāvīgi sastādīs vingrojuma kompozīciju.

1. Izvēlēties starp trim piedāvātajiem muzikālajiem pavadījumiem;

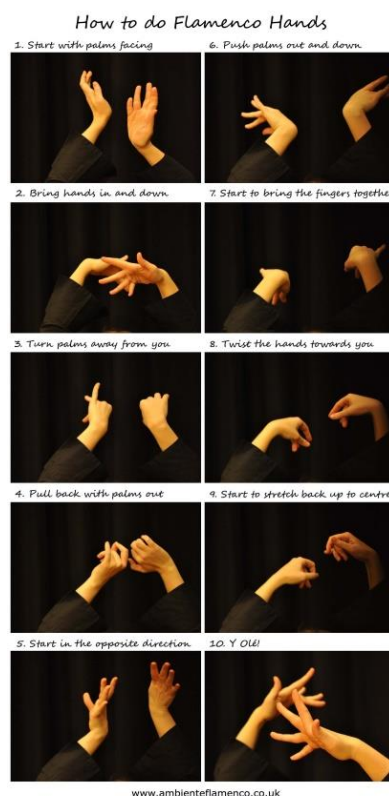
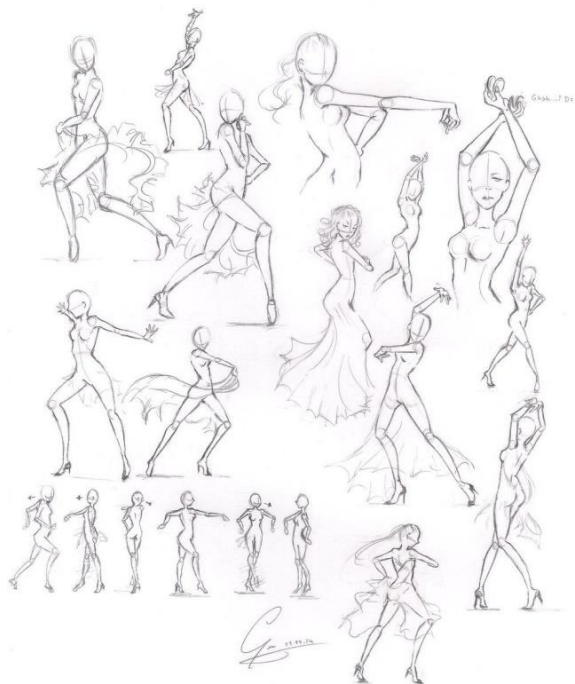
Darba autore ar dalībniecēm strādā ikdienā un ir viņu mākslas vingrošanas trenere. Tā kā trenera uzdevums ir attīstīt audzēkni vispusīgi, jau no sākta gala vingrotājām tiek mācīti dažādu stilu deju soļi un vienmēr sacensību programma tiek veidota dažāda, t.i., katrs no vingrojumiem tiek veidots pie cita stila muzikālā pavadījuma. Iepazīstinot skolnieces ar pētījuma mērķi, kopīgi ar treneri nonākts pie secinājuma, ka viņām vēl nav bijis vingrojuma spāņu ritmu pavadījumā. Tādēļ nolemts, ka viņām tiks piedāvāti trīs dažādi spāņu nacionālie skaņdarbi, starp kuriem viņas katra pati izvēlies sev tīkamāko. Iesākumā darba autore vēlējās, lai katra no vingrotājām izvēlās atšķirīgu pavadījumu, taču tā kā divām no skolniecēm patika otrais piedāvātais variants, tika nolemts, ka skaņdarbs drīkst atkārtoties. Patika pret muzikālo pavadījumu paaugstina motivācijas līmeni attiecībā pret darāmo darbu, raisa iztēli un rada patīkamas emocijas.

2. Iepazīties/atkārtot obligātās prasības (skat.tab. 5. 2. un att. Nr. 5.3.) un izvēlēties sacensību veidu:

Darba autore katrai no eksperimenta dalībniecēm izsniedz tabulu ar viņu sporta klasei atbilstošajām prasībām. Vingrotājas treniņu gaitā tiek apmācītas un jau zin šīs prasības, taču katram gadījumam tās tiek izsniegtas arī printētā versijā – C ir vizuāliste, iespējams, arī B un A tas kā palīdzēs. Tā pat, apsverot iespējas par kompozīcijas sastādīšanu ar kādu no sacensību priekšmetiem, tiek nolemts, ka kompozīcijas tik sastādītas ar apli, jo tas ir pirmais priekšmets ar kuru vingrotājas sākušas strādāt un jau jūtas komfortabli. Tiek kopīgi izrunāts viss, kas redzams uz printētā materiāla un vingrotājas var uzdot jautājumus.

3. Iepazīties ar pedagoga sagatavoto materiālu par spāņu dejām:

Darba autore ir sagatavojusi foto un video materiālus, kurus noskatās kopā ar audzēknēm. Pēc tam spoguļa priekšā tiek apgūti roku, pirkstu un ķermeņa stāvokļi, kas atbilst spāņu ritmiem, kā arī tiek izmēģinātas dažādas deju kustības. Vingrotājām tiek dota arī iespēja improvizēt kopā ar pedagogu. Pedagoģs improvizācijas gaitā, neko neskaidrojot, rāda kā ar kustībām akcentēt izmaiņas muzikālajā pavadījumā.



6.2.1. attēls. Ķermeņa stāvokļu atainojums spāņu dejās

6.2.2. attēls. Roku kustību atainojums

4. Izvēlēties kādus elementus, priekšmeta darbības un riskus iekļaus savā kompozīcijā:

Kopīgi tiek apskatītas ķermeņa grūtības elementu tabulas starptautisko noteikumu rakstos. Vingrotājas saprot, ka ir daudz tādu elementu, ko viņas līdz šim vēl nav redzējušas. Notiek mēģinājumi izpildīt pāris jaunus elementus. Vingrotājas pašas secina, ka kompozīcijās vēlās izmantot tos elementus, kurus jau māc un pie kuriem strādā ikdienā, darba autore viņām piekrīt. Vēlreiz tiek pārrunātas detaļas par priekšmeta grūtības elementiem un notiek vienošanās, ka pirms jauno meistarību ievietošanas kompozīcijā, vingrotājas tās parādīs darba autorei, lai nepieciešamības gadījumā varētu palīdzēt ar kļūdu labojumu vai, iespējams, aizstāšanu ar citu meistarību. Tiek nolemts, ka tiks izmantoti esošajā vingrojumā pielietotie riska elementi ar rotāciju, jo tie ir sarežģīti un to apgūšana prasa daudz laika.

5. Nolemt, kurā mūzikas daļā tiks ievietoti deju celiņi un riski:

Šis uzdevums tiek veikts patstāvīgi, bez pedagoga dalības vai palīdzības. Sakarā ar viņu iepriekšēju pieredzi vingrošanā un jau izpildītajām kompozīcijām, vingrotājām ir priekšstats par deju celiņiem un to ievietošanu kompozīcijās. Tiek atgādināts par prasībām deju celiņos – tiem jābūt vismaz 8 sekundes gariem, tā laikā jāmaina līmenis un kustību temps.

6. Izvēlēties pareizos rakursus katra elementa izpildei:

Elementus kompozicionāli pareizi ir izpildīt “atvērtā” virzienā. Piemēram, ja vingrotāja izpilda lēcieni špagatā ar labo kāju, tad no viņas skata punkta, tas jāizpilda uz laukuma labo pusi – tieši uz malu vai uz stūri – taču jāņem vērā, ka tiesnešiem ir jāredz abas kājas/elementa forma, tādēļ vislabāk lēcienus izpildīt uz priekšējo, nevis aizmugurējo laukuma stūri. Vingrotājām, kuras elementus izpilda ar kreiso kāju, attiecīgi, viss uz pretējo pusi. Autore darba ikdienas treniņu procesā par to jau ir stāstījusi, taču katram gadījumam to atgādina un lūdz meitenes par to padomāt un, pirms kompozīcijas sastādīšanas, pierakstīt vai uzzīmēt savos pierakstos, kurā virzienā vajadzētu izpildīt attiecīgo elementu.

7. Sastādīt vingrojuma pirmo versiju:

Skolniecēm tiek dots desmit dienu ilgs laiks, lai sastādītu savu kompozīciju pirmās versijas, ņemot vērā visu iepriekš izrunāto.

8. Atrādīt vingrojumu pedagogam, kopīgi izlabot kompozīcijas kļūdas, ja tādas ir:

Iepriekš norādītajā dienā, vingrotājas uzstājas ar sagatavotajām kompozīcijām treneres un citu grupas audzēkņu priekšā. Trenere vingrojuma laikā veic pierakstus, atzīmējot veiksmīgākās vietas kompozīcijās, kā arī tās, kurās prasītos veikt labojumus. Arī vingrotājas vēro viena otras sastādītās kompozīcijas un vēlāk dalās savos iespaidos – kas patika, kas šķita nepareizi. Pedagogs uzklausa šo diskusiju un ja kādam viedoklim nepiekrīt, dod savu atgriezenisko saiti.

9. Sastādīt vingrojuma otro (laboto) versiju (7 dienas laika):

Patstāvīgs darbs. Ņemot vērā pārrunāto un izlaboto, veikt nepieciešamos labojumus un strādāt pie kompozīcijas izpildījuma.

10. Atrādīt gala versiju pedagogam, saņemt pedagoga vērtējumu (atgriezenisko saiti):

Vingrotājas uzstājas savā sacensību tērpā. Viņu uzstāšanos vēro komandas biedrenes un pedagogs. Video ieraksts vērtēšanai tiks nodots 6 citiem pedagogiem. Pēc uzstāšanās vingrotājas saņem mutisku pedagoga vērtējumu. Pieaicinātie (6) pedagogi sniedz savu vērtējumu rakstiski.

6.2. Darba procesa dienasgrāmata

Pirmdiena, 7.septembris; Ķekavas sporta klubs

Pedagogs uzrunā 3 izvēlētās audzēknes (A – 9 gadi, B – 9 gadi un C – 8 gadi) un uzsāk sarunu par to vai vingrotājas kādreiz ir aizdomājušās par to, kā būtu pašām sastādīt sacensību vingrojumu - kompozīciju. (Paraugdemonstrējumus viņas sastāda 2x gadā, uz Ziemassvētku koncertu un uz sezonas atklāšanas pasākumu, katra gada augustā.) Pedagogs iepazīstina vingrotājas ar sava pētījuma ideju un to kādi būtu viņu uzdevumi. Vingrotājas mazliet uztraucās, bet tiek mierinātas ar to, ka pedagogs vienmēr ir gatavs sniegt palīdzību un atbildēt uz visiem radušajiem jautājumiem. Tiek izlemts kāda veida muzikālo pavadījumu izvēlēties, lai pedagogs var sagatavot 3 izvēles variantus un nolemj, ka vingrotājas sastādīs kompozīciju ar apli.

Otrdiena, 8.septembris; Ķekava

Pedagogs sagatavo aptauju, lai aptaujātu Latvijas sporta skolu un klubu mākslas vingrošanas trenerus. Tiek izsūtīta anketa ar lūgumu aizpildīt to līdz nedēļas beigām

Pedagoga piezīmes: Vingrotājām problēmas sagādā ķermeņa pozīciju atdarināšana. Sarežģīti atrast pareizo līdzsvara centra punktu, mainīt roku stāvokli, nezaudējot iepriekš ieņemto ķermeņa pozīciju.

Pedagogs nolemj kustību mācīšanai izmantot improvizāciju. Pedagogs mūzikas pavadījumā izpilda deju kustības, kuras vingrotājas atkārtoti. Ar kustību plūdību tiek parādīts kā akcentēt dinamiskās izmaiņas tieši viņu izvēlētajos skaņdarbos.

Pedagoga piezīmes: Nepieciešamība ātri mainīt pozas un stāvokļus, palīdz viņām atbrīvoties un kustības sāk veikties daudz labāk.

Vingrotājām tiek dotas 10 dienas laika (līdz 19.septembrim), lai paveiktu augstāk minētos uzdevumus un atkārtoti atgādināts, ka jebkuru neskaidrību gadījumā var vērsties pie pedagoga pēc palīdzības.

Ceturtdiena, 10.septembris; Ķekavas sporta klubs

Pedagoga piezīmes: Pirms nodarbības sākšanās dzirdams kā pilotprojekta dalībnieces savstarpēji apspriež un viena otrai jautā, kā viņām sokas ar uzdevumu izpildi. Vingrotājas viena otrai sniedz pareizas un skaidras atbildes, kas liecina par to, ka pedagoga paskaidrojumi bijuši viņām saprotami. Pie pedagoga dalībnieces nevēršas.

P., S., Sv., 11.-13. septembris; Ķekavas vidusskolas sporta komplekss

Sporta kompleksā norisinās sacensības "STARS 2020", kuru organizētāja un galvenā tiesnese ir diplomdarba autore. Tas nozīmē, ka vingrotājas piedalās sacensībās un brīvā laikā mājās turpina patstāvīgu darbu pie kompozīciju sastādīšanas.

Pirmdiena, 14.septembris; Ķekavas sporta klubs

Nodarbības laikā vingrotājām tiek dotas 20 minūtes, lai varētu izmēģināt un trenēt to, ko jau ir sastādījušas vai izlēmušas saistībā ar rakursiem. Vingrotājām kompozīcija jā sastāda uz 13x13 metru liela laukuma, mājās šādas iespējas viņām nav.

Pedagoga piezīmes: Procesā gaitā C tiek ieteikts pārdomāt viena ķermeņa elementa un 2 priekšmeta darbības elementu rakursus. B tiek atgādināts par to kā tiek veiktas virzienu maiņas – nevajadzētu virzienu mainīt vienkārši pagriežoties, tas pārtrauc kompozīcijas plūdumu. A pati saprot, ka jāpārdomā virzieni, jo nav pareizi aprēķinājusi attālumu, kas nepieciešami riska un lēciena izpildei.

Otrdiena, 15.septembris; Ķekavas sporta klubs

Atkal tiek dots laiks darbam pie kompozīcijas. Šoreiz 30 minūšu ilgā laikā vingrotājām tiek dota iespēja kompozīciju izpildīt mūzikas pavadījumā.

Pedagoga piezīmes: Tiek pamanīts sekundes trūkums vienā no A deju celiņiem. A lūdz palīdzību deju kustības pievienošanai, lai pagarinātu konkrēto deju celiņu. B lūdz palīdzību meistarības izvēlē. Viņa mūzikas akcentā sadzirdējusi metiena nepieciešamību, taču nespēj izdomāt, kādu metienu tur labāk ievietot. C lūdz palīdzību ar priekšmeta darbībām deju celiņa laikā. Visām trim tiek palīdzēts. Katrai tiek doti 2-3 varianti, lai viņas būtu spiestas izvēli veikt pašas.

Trešdiena, 16.septembris; Ķekavas vidusskolas sporta komplekss

Nodarbību laiki ir ierobežoti un vingrotājām jāturpina gatavoties sacensībām. Nākošās sacensības notiks jau 11.oktobrī un tādēļ nodarbībās joprojām tiek veltīts daudz laika esošās sacensību programmas trenēšanai. Nodarbības beigās tiek dotas 20 minūtes laika, lai savas eksperimenta ietvaros sastādītās kompozīcijas izpildītu mūzikas pavadījumā.

Pedagoga piezīmes: Novērojams, ka sacensību programmā, priekšmeta nenoķeršanas gadījumā vingrotājas vairs neapjūk, viņām ir skaidri saprotams, kura laukuma mala vēl nav tikusi izmantota un pašas spēj pārveidot kustību virzienus tā, lai nezaudētu punktus no artistiskās vingrojuma vērtējuma sadaļas. Reizēm tas rada neveiksmīga rakursa izvēli, taču var redzēt, ka tiek darbināta iztēle.

Ceturtdiena, 17.septembris; Ķekavas sporta klubs

Nodarbība tiek sākota ar priekšmeta tehnikas treniņu. Izmantotais priekšmets – aplis. Eksperimenta dalībniecēm ir iespēja parādīt pārējām grupas dalībniecēm savas pašu izvēlētās jaunās meistarības, kā arī paskaidrot kā tās darāmas. Nodarbības beigās notiek diskusija ar vingrotājām par jau izdarīto darbu. Visas trīs apstiprina, ka kompozīcijas ir sastādītas un ir gatavas tās izpildīt. Tā kā pirms uzstāšanās notiks vēl viens treniņš, viņām tiek dota iespēja palūgt man kādu padomu vai uzdot jautājumu. Visas klusē un ir pārliecinātas par to, ka viss ir skaidrs.

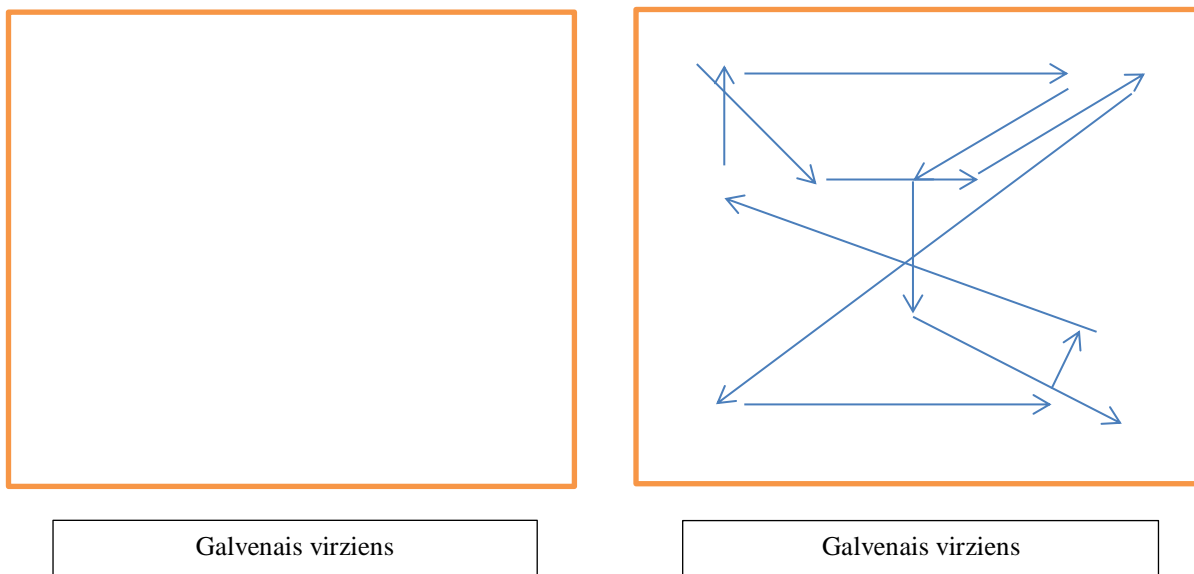
Piektdiena, 18.septembris; Ķekavas vidusskolas sporta komplekss

Diena pirms vingrojuma kompozīcijas “melnraksta” rādīšanas. Vingrotājām tiek dotas 30 minūtes darbam patstāvīgi sastādītās kompozīcijas.

Pedagoga piezīmes: Redzams, ka vingrotājas ir veikušas papildus izmaiņas. Dažas no tām ir veiksmīgas, bet dažas nē, taču tiek nolemts par tām neko neteikt, jo jau pēc dienas būs jādod pirmā atgriezeniskā saite par visu kompozīciju kopumā.

Sestdiena, 19.septembris; Ķekavas vidusskolas sporta komplekss

Šī nodarbība tiek pilnībā veltīta eksperimentam. Vingrotājas, pēc iesildošās daļas, izlozes veidā izvēlas kārtas numuru. Tiek dots laiks, lai sagatavotos paraugdemonstrējumiem. Pedagogs sagatavo kameru filmēšanai, lai atvieglotu atgriezeniskās saites sniegšanu, ar iespēju parādīt vizuālu piemēru katras vingrotājas veiksmīgajiem un neveiksmīgajiem kompozīcijas sastādīšanas risinājumiem. Paraugdemonstrējumu laikā pedagogs veic piezīmes. Pēc tam, kad vingrotājas jau nodemonstrējušas savus vingrojumus, katrai tiek izsniegta pildspalva un piezīmju lapiņa ar kvadrātu, kas apzīmē sacensību laukumu, kam iezīmēts galvenais virziens. Pedagogs lūdz vingrotājas kvadrātā ievilkt savas kompozīcijas pārvietošanās virzienus, iepriekš parādot piemēru, kā tas jādara. (Skat.att. Nr. 5.3.1.) Tas tiek darīts ar nolūku redzēt plānoto pārvietošanos un salīdzināt tu ar reālo.



6.3.1. attēls. "Pārvietošanās pa laukumu" izdales materiāls un piemērs (E. Repke)

Kad vingrotājas ir izdarījušas prasīto, notiek video materiāla apskate. Tā notiek ar katru vingrotāju individuāli. Pēc tam seko diskusija – sākumā pedagogs izsaka savas domas par paveikto darbu un pēc tam dod iespēju izteikties audzēknēm. Tiek norādīts uz konkrētām vietām kompozīcijā, kurās jāveic izmaiņas, kā arī tiek doti ieteikumi iespējamām izmaiņām. Pēc nodarbības katra audzēkne elektroniski saņem uzdevumus – nepieciešamos labojumus.

Pedagoga piezīmes: Apskatot vingrotājas A iesniegto pārvietojumu zīmējumu un salīdzinot to ar video redzamajiem pārvietojumiem, tiek secināts, ka nav ticis izmantots aizmugurējais kreisais stūris. Vingrotāja bija plānojusi tur nonākt, taču deju celiņu neizpildīja pietiekoši plaši, tādēļ radās nelielas novirzes arī pārējos pārvietojumos. Otrais deju celiņš bija tikai 7 sekundes garš. Kopīgi saprasts, ka tas saistīts ar to, ka vingrotāja aizkavējās un tādēļ deju celiņu uzsāka mazliet vēlāk un izpildīja to ātrākā tempā, lai atgūtu iekavēto. Tiek sniegts padoms, ka šāda iemesla dēļ parasti jāizvēlas deju celiņus veidot 9 vai pat 10 sekundes garus un iespējams, ka arī vingrotājai veicot labojumus vajadzētu par to padomāt.

Vingrotāja B lieliski tikusi galā ar visiem uzdevumiem, izņemot rakursu, kādā izpilda vienu no kompozīcijā ievietotajiem griezieniem. Tiek atgādināts, ka arī griezienu uzsākšanas virzienam ir estētiski liela nozīme – arī tas jāsaprot “atvērtā” stāvoklī.

Vingrotāja C izvēlējusies kompozīcijā ievietot 3 jaunas un iepriekš nedarītas meistarības, kuras satraukuma rezultātā neizpilda un nenokļūst apli, kas rada pārrāvumu kompozīcijā. Vairākās vietās tiek izjaukts plānotais pārvietojums un viņai nākas izlaist vairākas darbības. Sekmīgi izveidoti atbilstoši deju celiņi, ir piedomāts pie ķermeņa un kāju stāvokļiem. Arī visi ķermeņa grūtības elementi izpildīti pareizos rakursos.

Pēc analīzes vingrotājām tiek dots laiks vēl 3 dienas, lai pilnveidotu savas kompozīcijas.

Pirmdiena, 21.septembris; Ķekavas sporta klubs

Svētdienas laikā vingrotājas pārdomājušas savas kompozicionālās kļūdas. Nodarbības sākumā vingrotājām tiek dotas 30 minūtes darbam pie kompozīcijas pilnveidošanas. Pēc tam vēl 10 minūtes, lai izmēģinātu kompozīciju pie muzikālā pavadījuma.

Pedagoga piezīmes: Šoreiz vingrotājām nav jautājumu un tiek nolemts neiejaukties. Novērojams, ka vingrotājas savas kļūdas ir uztvērušas un cenšas tās labot.

Otrdiena, 22.septembris; Ķekavas sporta klubs

Notiek aktīva gatavošanās gala paraugdemonstrējumam, pieaicināto pedagogu priekšā. Vingrotājas palūgušas dot iespēju ilgāku laiku pastrādāt pie kompozīcijām pie muzikālā pavadījuma. Kad pagājušas 40 minūtes, turpinās ierastais nodarbības ritms un notiek gatavošanās sacensībām.

Pedagoga piezīmes: Vingrotāju ipildījums kļuvis pārlicinošāks. Deju celiņi kļūst arvien emocionālāki.

Trešdiena, 23.septembris; Ķekavas vidusskolas sporta komplekss

Nodarbība tiek organizēta tikai eksperimenta dalībniecēm. Pirmo stundu vingrotājas iesildās – izpilda vispārattīstošos vingrinājumus un stiepšanās kompleksu. Pēc tam vingrotājām tiek dotas 30 minūtes, lai sagatavotos kompozīciju demonstrēšanai. Šoreiz uzstāšanās notiek sacensību tērpos un ar atbilstošu frizūru. Tiek veikts video ieraksts, kuru nosūtīt pedagogiem – ekspertiem.

Sakarā ar to, ka tiek pieļautas kļūdas (parasti kompozīcijas tiek trenētas vairāus mēnešus pirms uzstāšanās), tiek veikti arī atsevišķu vingrojumu daļu atsevišķa video ierakstīšana.

Tiek sniegta atgriezeniskā saite. Vingrotājas ar uzdevumu tikušas galā ļoti labi. Ir centušās sekot visiem nosacījumiem un ieteikumiem. Kompozīcijas izpilda ar apdomu, veikli noreagē kļūdu gadījumā, pārzin prasības atbilstošas savas sporta klases programmai.

Vingrotāju mākslinieciskais sniegums, izpratne par kompozīcijas būtību un to, kā tiek vērtēta artistiskā komponente ir izteikti uzlabojusies. Nododot video materiālu pedagogu – mākslas vingrošanas treneru ekspertu vērtēšanai, tika saņemti šādi komentāri:

- Vingrotāju kompozīcijas veidotas saskaņā ar starptautiskajiem sacensību noteikumiem. Īpaši patika vingrotājas B veidotie deju celiņi, kustības atbilda mūzikas stilam un bija pārdomātas.
- Šis eksperiments ir lieliska ideja, taču būtu jāpārplāno treniņu process, lai šādiem uzdevumiem atliktu vairāk laika. Patīkams pārsteigums par gala rezultātu.
- Kompozīcijas sastādītas atbilstoši mūzikas stilam, vingrotājām skaidri un saprotami sniegta informācija, jo kompozīcijas izdevušās pārsteidzoši labas. Vingrotājas kustās ļoti pārlicinoši un izteiksmīgi.
- Vietām netika izmantotas pilnīgi visas izmaiņas mūzikas plūdumā, taču ņemot vērā, ka vingrojumus sastādījuši bērni – malači!
- Apsveicama iniciatīva, likt audzēknēm darboties tik radoši. Ja tiktu ieviesta atsevišķa disciplīna, kur sportistes sacensās ar

pašsastādītiem vingrojumiem, dalībnieki atrastos. Vingrotājas teicami tikušas gala ar doto uzdevumu.

- Vingrotāja C ļoti interesanti apvienojusi meistarības, iespējams, kādu no tām izmantošu. Meitenes ir labi pastrādājušas.

Atbildot uz jautājumu, vai vingrotājas guvušas pieredzi, kas noderēs sacensībās, eksperti piekrita, ka iegūto zināšanu iedarbība uz vingrotāju pieredzi ir redzama. Kā arī apstiprināja, ka vadot sastādīšanas procesu kā diplomdarba autore to darījusi ekperimenta laikā, arī 8 un 9 gadus vecas skolnieces ir spējīgas veikmīgi tikt gala ar vingrojuma kompozīcijas sastādīšanu.

Kopumā var secināt, ka vingrotājas ir spējušas sastādīt vingrojumus patstāvīgi, tādējādi uzlabojot savu personīgo māksliniecisko sniegumu, rodot dziļāku izpratni par to, kā tiek vērtēts vingrojums un katra tā komponente. Vingrotājas kļuvušas pašpārliecinātākas un drošākas.

Pedagogi – eksperti snieguši savas atziņas arī par diplomdarba autores personīgo sniegumu sacensību kompozīciju sastādīšanā.

“Vērojot un analizējot darba autores audzēkņu vingrojumu kompozīcijas, no artistisma viedokļa - tās ir pilnībā komplicētas. Tajās ir loģiskas saites starp elementiem, ķermeņa un priekšmetu kustību daudzveidību, ritma un dinamikas atbilstību izvēlētajam mūzikas žanram. Kā arī, varu atzīmēt, ka katra kompozīcija ir precīzi izvēlēta un domāta tieši vingrotājas raksturam. Vingrotājas tēls ir detalizēti saskaņots – frizūra, kosmētika, tērpa krāsas un stils. Protams, kā jeburā darbā, jāturpina pilnveidoties un attīstīties, sekot mākslas vingrošanas tendencēm un modei pasaules mērogā. Diplomdarba autore cītīgi strādā un ir augsti vērtēta Latvijas mākslas vingrošanas treneru un tiesnešu kolektīvā.” (Natālija Sidorova, mākslas vingrošanas trenere un starptautiskās kategorijas tiesnese, Latvijas mākslas vingrošanas tehniskās komitejas pārstāve, Latvijas tiesnešu kolēģijas vadītāja.)

“Rūpīgi pārdomāta mūzikas izvēle un horeogrāfija. Veidojot kompozīciju, autore ņem vērā katras vingrotājas vecumu, temperamentu, rakstura īpašības, tehniskās sagatavotības līmeni. Izvēlētās kustības un tehniskie elementi pilnībā atbilst vingrotāju spējām. Pārdomātas kustības deju celiņos, pozas, loģiskas pārejas starp tehniskajiem elementiem veido vienotu kompozīciju. Kompozīcijām ir loģiska uzbūve, raksturīgs plūdums, dinamika un ekspresija.

Diplomdarba autore mācās eksperimentēt. Izmanto dažādu žanru mūziku un piedāvā vingrotājām izmēģināt dažādus deju stilus.” (Tatjana Stepulāne, mākslas vingrošanas trenere un starptautiskās kategorijas tiesnese, Latvijas mākslas vingrošanas tehniskās komitejas pārstāve, Rīgas Vingrošanas Skolas metodiķe.

6.3. Iegūto datu analīze

1.jautājums.



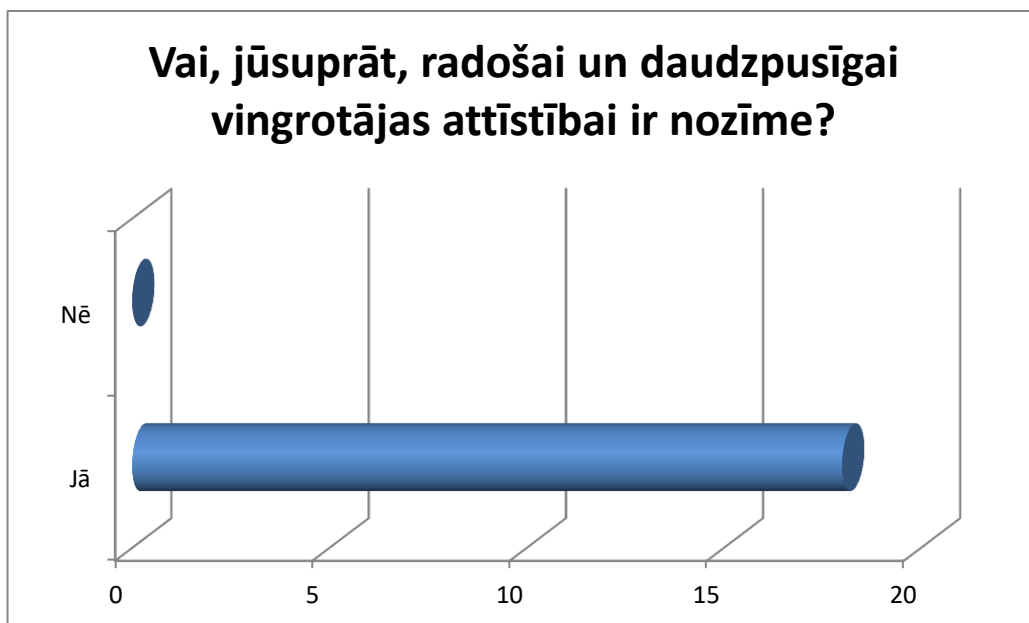
6.4.1.attēls. Darba stāžs (E. Repke)

Aptaujā piedalījās 18 respondenti. Vispārīgs informatīvs jautājums aptaujas sākumā, norādot treneru darba stāžu. Tiek sadalīti, lai varētu noskaidrot vai darba stāžs ietekmē treneru izpratni par radošās komponentes nepieciešamību mākslas vingrošanas treniņu procesā.

Aprēķināta relatīvā frekvence, cik aptaujāto treneru strādā 1-5 gadus, 6-15 gadus, 16-30 gadus un ilgāk kā 30 gadus.

Aptaujā piedalās 8 treneri, kuri strādā 6 - 15 gadus, 5 treneri, kuri strādā 16 - 30 gadus un 5, kuri strādā ilgāk kā 30 gadus.

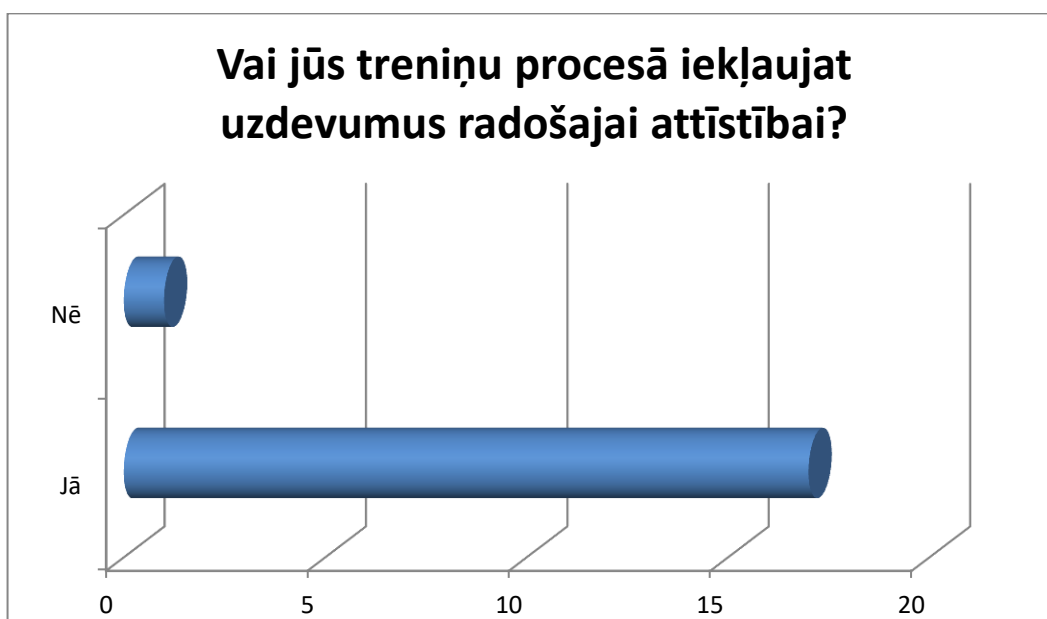
2.jautājums.



6.4.2.attēls. Radošas attīstības nozīme (E. Repke)

Attēlā 6.4.2. redzams, ka visi aptaujātie treneri uzskata, ka ir svarīgi vingrotājām nodrošināt radošu un daudzpusīgu attīstību.

3.jautājums.



Attēls 6.4.3. attēls. Uzdevumu iekļaušana treniņos (E. Repke)

Attēlā 6.4.3. redzams, ka vairākums treneru savās nodarbībās iekļauj uzdevumus, kuri veidoti, lai vingrotājas varētu attīstīt savu radošumu. Tikai 1 treneris no aptaujātajiem atbildējis, ka šādus uzdevumus treniņa procesā neiekļauj.

4.jautājums.

Lūdzu, pamatojiet savu atbildi uz iepriekšējo jautājumu.

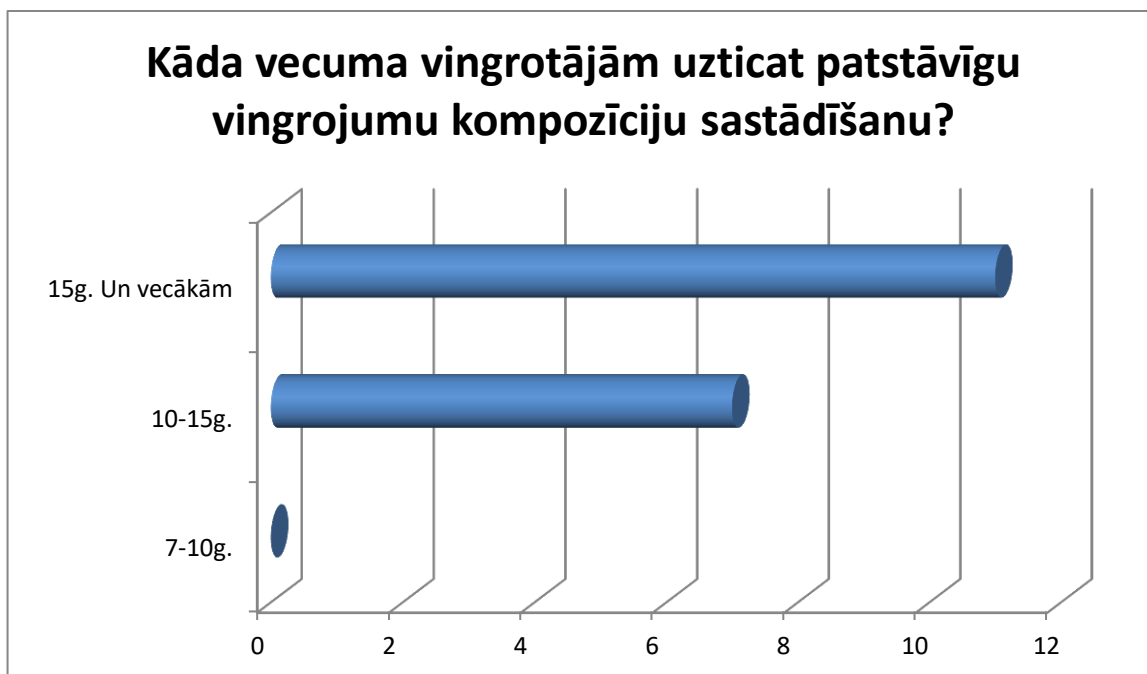
Pēc treneru sniegtajām atbildēm var secināt, ka treneri atraduši dažādus veidus kā likt audzēknēm atraisīt savu radošo potenciālu. Vingrotājām tiek uzticēts sastādīt paraugdemonstrējumus, priekšmeta darbības elementu savienojumus, sastādīt deju celiņus jaunā sacenību programmā. Ir treneri, kuri treniņnometņu laikā dod zīmēšanas uzdevumus.

Respondente, kura bija atbildējusi, ka šādus uzdevumus vingrotājām nedod, atzīst, ka tam vienkārši pietrūkst laika.

Kā iemeslus šādu uzdevumu iekļaušanai treniņu procesā respondenti min:

- Daudzpusība ir neatņemama mākslas vingrošanas sastāvdaļa;
- Dažādu deju apgūšana māca kontrolēt savu ķermeni;
- Šādu uzdevumu iekļaušana nodarbībās uzlabo emocionālo nodarbības fonu un atvieglo jaunas vielas apgūšanu;
- Radoši uzdevumi bērnos rada ieinteresētību nodarboties ar sportu;
- Mākslas vingrošana bez radošas pieejas nav mākslas vingrošana, tā vienkārši ir mehāniska iemācītu kustību atkārtošana, kas padara redzēto sacensībās skatītājiem ļoti neinteresantu;
- Vingrotājai ir jābūt vispusīgai, pasauli izprotošai, acīgai, redzošai, emocionālai, jūtīgai, dzirdīgai ar dziļu un plašu jūtu pasauli. Tikai vispusīgs, radošs cilvēks, izprotot sevi, var daudz strādāt, sevi izkopt, pilnveidot un sasniegt iecerēto mērķi.

5.jautājums.

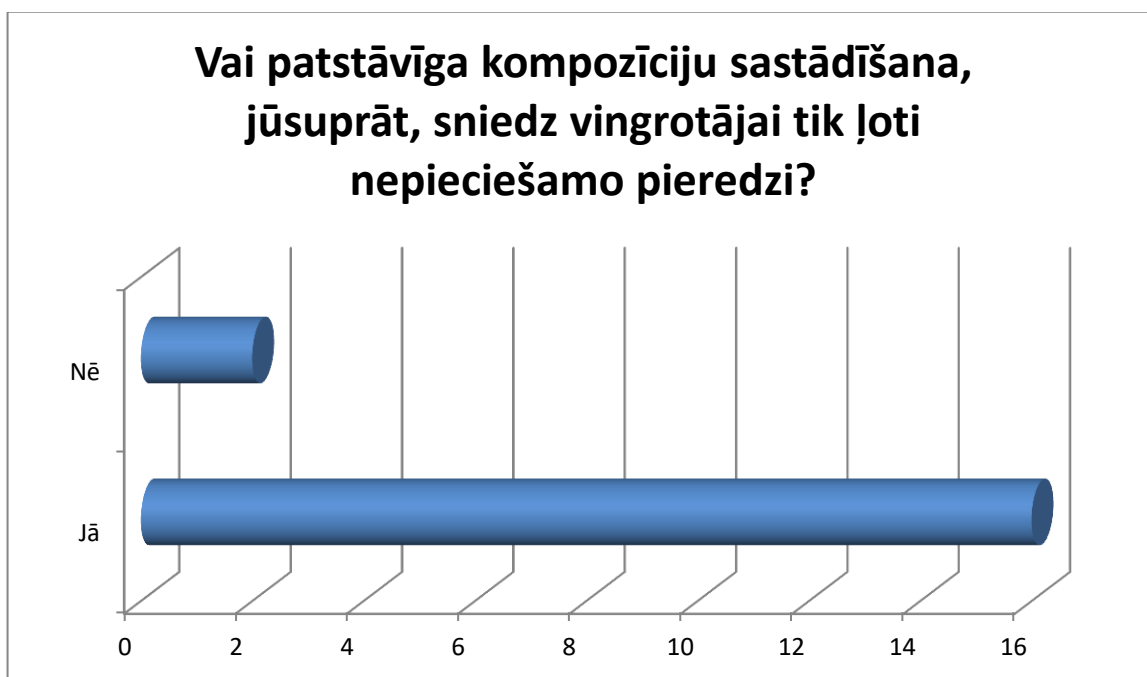


6.4.4. attēls. Vingrotāju vecums (E. Repke)

Attēlā 6.4.4. attēlots vingrotāju vecums, kurām parasti tiek uzticēta patstāvīga vingrojumu kompozīciju sastādīšana. Skaidri redzama tendence, šādu uzdevumu uzticēt pieredzējušām skolniecēm, kuras sasniegušas vismaz 10 gadu vecumu.

10-15 gadus vecām vingrotājām šādus uzdevumus uztic 7 no 18 respondentiem. 11 no 18 respondentiem uzdevumu uztic tikai vismaz 15 gadu vecumu sasniegušām skolniecēm.

6.jautājums.



6.4.5.attēls. Pieredze (E. Repke)

Apkopojot atbildes uz šo jautājumu var secināt, ka 16 no aptaujātajiem respondentiem uzskata, ka patstāvīga kompozīciju sastādīšana vingrotājām sniedz pieredzi, kura ļoti nepieciešama sacensībās, jo dažreiz vingrotājām nākas improvizēt, ja nokavējušas pareizajā mūzikas taktī izpildīt nepieciešamo elementu. Divi respondenti uzskata, ka izpratnei par kompozīcijas veidošanu nav nekādas saistības ar pieredzi. Būtu bijis interesanti uzzināt, kādēļ respondenti tā ir atbildējuši. Tas norāda uz to, ka autorei būtu bijis jāuzdod precizējošs jautājums, ar iespēju atbildi sniegt rakstiski brīvā formā.

SECINĀJUMI

1. Pētot pieejamos literatūras un elektroniskos informācijas avotus, tika noskaidrots, ka pedagogam jādarbojas un jāatrod veids, kā audzēknēs attīstīt radošo un artistisko pusi. Zinātnieki uzskata, ka sports ir pielīdzināms mākslai, tas ir pedagoga uzdevums vadīt audzēkņus pareizajā virzienā, skaidri formulējot sasniedzamos mērķus, kā arī pašam būt aizrautīgam ar to, ko dara, tā motivējot skolēnus. Izmantojot vizuālos uzskates līdzekļus, skolēni informāciju uztver ātrāk, tādēļ pedagogam visieteicamāk ir izmantot tieši tos.
2. Tika noskaidrots, ka kompozīcijas sastādīšanas izdošanos nosaka ne tikai kompozīciju veidošanas nosacījumu ievērošana, bet arī vingrotājas dotības, fiziskās sagatavotības līmenis un emocionālās pasaules “dziļums”. Arī mūzikas izvēlei ir liela nozīme kompozīcijas gala rezultāta veiksmīgumam.
3. Veicot mākslas vingrošanas treneru aptauju (anketēšanu) atklājās, ka Latvijas mākslas vingrošanas treneres cenšās treniņu procesā iekļaut māksliniecisko un radošo komponenti, taču līdz šim patstāvīgu vingrojumu kompozīciju sastādīšanu uzticējušas vismaz 12 gadus vecām skolniecēm. Gandrīz visas aptaujātās treneres saskata pozitīvu šīs komponentes ietekmi uz vingrotāju sniegumu un personības iezīmēm. Veicot eksperimenta rezultātu izvērtēšanu, eksperti norāda, ka vērts apdomāt atsevišķas sacensību disciplīnas ieviešanu, kurā vingrotājas piedalās ar pašu sastādītām kompozīcijām. Pēc ekspertu viedokļa, dalībnieki būtu.
4. Veicot pedagoģisko eksperimentu divos etapos, diskusiju ar skolniecēm – mākslas vingrotājām un novērojot viņu dotību – fizisko un muzikalitātes, nonākam pie atziņām, ka patstāvīgs kompozīcijas sastādīšanas process 8 un 9 gadus vecām skolniecēm ir pilnībā iespējams, ja tiek doti skaidri norādījumi un atbalsts, kad tas nepieciešams, atstājot iespēju brīvi izmantot savu fantāziju, kā arī procesa gaitā uzlabo spēju ātri reaģēt neveiksmes gadījumā, rīkojoties atbilstoši sacensību noteikumiem un kompozīcijas prasībām.
5. Balstoties uz izdarītajiem secinājumiem teorijā un praktiskā pētījuma gaitā, autore kā novitāti saskata savus izstrādātos uzdevumus 8 – 9 gadus jaunām skolniecēm - mākslas vingrotājām patstāvīgu kompozīciju sastādīšanā un darba procesa dienasgrāmatu kā iespējamu atbalsta materiālu citiem interesentiem.

IETEIKUMI

Veicot pētnieciskās daļas eksperimentu autore izstrādāja konkrētus ieteikumus:

- Eksperimentu iespējams veikt dažāda vecuma meitenēm. Autore iesaka to pamēģināt realizēt uz vēl jaunākām vingrotājām, taču svarīgs noteikums ir, lai vingrotāja ir apmeklējusi nodarbības vismaz vienu mācību gadu un būtu jau uzkrājusi kādu nelielu kustību bāzi.
- Autores ieteikums ir izstrādāt pilotprojektu, ko varētu realizēt uz Latvijas mākslas vingrošanas pulciņu, interešu izglītības grupu, klubu un sporta skolu vingrotājām un novērtēt pēc iespējas vairāku vingrotāju pieredzi un izmaiņas pirms un pēc pilotprojekta aprobācijas, kas tālāk varētu īstenoties projektā.
- Pilotprojektu iesaka iesniegt Latvijas vingrošanas federācijā kā piemēru tam, kā varētu izveidot vienu no sadaļām jaunās mākslas vingrotāju - sportistu paaudzes kopējā ilgtspējīgā sagatavošanas sistēmā, iekļaujot tajā artistiskās komponentes apgūšanu un pilnveidošanu.

Izvirzītie uzdevumi ir paveikti, uz pētniecības jautājumiem autore ir atbildējusi un darba mērķis: **Noskaidrot mākslas vingrotāju pieredzes veidošanās iespējas kompozīciju sastādīšanā un tās ietekmi uz mācību treniņu rezultātu sasniegts.**

PATEICĪBAS

Vēlos izteikt pateicību diplomdarba vadītājai Mg. paed. Diānai Urbānei, par ieteikumiem un morālo atbalstu diplomdarba tapšanas laikā.

Izsaku pateicību arī mākslas vingrošanas trenerēm un savām kolēģēm Latvijā, kuras piekrita sniegt atbildes uz maniem jautājumiem un iesaistījās eksperimenta rezultāta novērtēšanā. Īpašs paldies Tatjanai Stepulānei (mākslas vingrošanas trenere un starptautiskās kategorijas tiesnese, Latvijas mākslas vingrošanas tehniskās komitejas pārstāve, Rīgas Vingrošanas Skolas metodiķe) un Natālijai Sidorovai (mākslas vingrošanas trenere un starptautiskās kategorijas tiesnese, Latvijas mākslas vingrošanas tehniskās komitejas pārstāve, Latvijas tiesnešu kolēģijas vadītāja).

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. **Brenarde M.** (2016) *Skolotāja loma un vecāku iesaiste*. [Skatīts 30.08.2020] Pieejams: <https://www.delfi.lv/calis/jaunumi/striku-pamatskola-nelavas-likvideties-pirmapasvaldibas-skola-pargajusi-uz-macibam-pec-montesori-metodem.d?id=47718339&page=4>
2. Eurydice (2015) *Skolotāja profesija Eiropā*. [Skatīts 28.09.2020] Pieejams: http://viaa.gov.lv/library/files/original/skolotaja_profesija_eiropa_GRAMATA.pdf
3. **Geske A., Grīnfelds A.** (2001) *Izglītības pētījumu metodoloģija un metodes*. RaKa
4. *History of the international gymnastics federation*. Federation international de gymnastique. [skatīts 15.09.2020] Pieejams: <https://www.gymnastics.sport/site/figbrief/history.php>
5. History. European Gymnastics [skatīts 20.11.2020] Pieejams: <https://www.europeangymnastics.com/page/history>
6. **Jansone R., Bula-Biteniece I.** (2016) *Kāds ir sporta skolotājs, kuru gaida skolēni?* Sporto.lv e-žurnāls nr.315 [Skatīts 28.09.2020] Pieejams: <https://www.sporto.lv/sporta-veidi/citas-fiziskas-aktivitates/kads-ir-sporta-skolotajs-kuru-gaida-skoleni/>
7. Latvijas Izglītības Ministrija. (2016) *Kompetenču pieeja mācību saturā*. Projekts Nr.8.3.1.1/16/I/002 “Skola 2030” [Skatīts 7.08.2020] Pieejams: <https://www.skola2030.lv/>
8. Latvijas vingrošanas federācija (2019), *Mākslas vingrošanas sporta klašu programma 2019./ 2020. m. g. Latvijā*. [Skatīts 19.08.2020] Pieejams: <http://www.gfl.lv/disciplinas/makslas-vingrosana/dokumenti/>
9. Liepiņš I. (1993), *Fiziskās kultūras teorija*. Zvaigzne
10. **Pāliņš R.** (1973) *Uzskates līdzekļu izmantošana lekcijā*
11. *Rhythmic gymnastics Code of Points 2017-2020* (2017), Federation International de Gymnastique. [Skatīts 3.09.2020] Pieejams: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_RG%20CoP%202017-2020%20with%20Errata%20Dec.%202017.pdf
12. Saeima (1995), *Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem*, 27.11.2018 [Skatīts 26.10.2020] Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem>

13. Saeima (1999), *Izglītības likums*, 20.11.2020 [Skatīts 09.12.2020] Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/50759-izglitibas-likums>
14. Siguldas novada pašvaldība [skatīts 08.12.2020]. Pieejams: https://www.sigulda.lv/public/lat/izglitiba/interesu_izglitiba/
15. Spalva R. (2006) *Dejas kompozīcijass prasmju attīstība studentu mākslinieciskajā darbībā*. Promocijas darbs. [Skatīts 20.10.2020] Pieejams: [https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/283/Spalva R Dejas kompozicijas pra smju_attistiba_2006.pdf;jsessionid=BE6FBD29086AEAE6EF1F65A6AB6CF9?sequence=1](https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/283/Spalva_R_Dejas_kompozicijas_pra smju_attistiba_2006.pdf;jsessionid=BE6FBD29086AEAE6EF1F65A6AB6CF9?sequence=1)
16. Šiškareva I. (1951) *Mākslas vingrošana*. Rīga: Latvijas valsts izdevniecība.
17. Žukovs L. (2002) *Ievads pedagogijā*, RaKa.
18. Wikipedia. The Free Encyclopedia. *Rhythmic gymnastics history*. [skatīts 15.09.2020] Pieejams: https://en.wikipedia.org/wiki/Rhythmic_gymnastics#History
19. В.А. Губанов (1980) *Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением*. Москва. с 64
20. Коваленко Я.О., Болобан В. Н. (2016) *Структурные элементы построения соревновательных композиций индивидуальных и групповых упражнений в художественной гимнастике, Физическое воспитание студентов*, с 12-20. [Skatīts 15.11.2020] Pieejams: <http://sportfiction.ru/articles/strukturnye-elementy-postroeniya-sorevnovatelnykh-kompozitsiy-individualnykh-i-grupповykh-uprazhneni/>
21. Орлов Л.П. (1965) *Физкультура и спорт, Художественная гимнастика*. Москва, с 56
22. Под ред. Т.С. Лисицкой (1982) *Учебник для ин-тов физической культуры. Физическая культура и спорт, Художественная гимнастика*. Москва, с 232
23. Семихатская Н.А. (2013) *ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭКСПРЕССИИ ЛИЧНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ*. Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. [Skatīts: 1.11.2020] Pieejams: <https://studfile.net/preview/5193136/page:4/>
24. Трофимов А. (2014) *Спорт как искусство*. Мончегорск, Творческое объединение «Слово» ФГБСУВУ «СПУ ЗТ № 1 г. Мончегорска» [skatīts 23.10.2020] Pieejams: <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2015/02/03/sport-kak-iskusstvo>
25. Хозяинов Г.И. (1998) *Средства обучения как компонент педагогического процесса*

Aptaujas anketa Latvijas mākslas vingrošanas treneriem

Aptauja tiek veikta ar mērķi diplomdarba ietvaros pētīt patstāvīgas kompozīcijas sastādīšanas ietekmi uz vingrotāju pieredzes veidošanos. Lūdzu, atbildēt uz sekojošiem jautājumiem.

1. Cik ilgi jūs strādājat par mākslas vingrošanas treneri?

- 1 – 5 g.
- 6 – 15 g.
- 16 – 30 g.
- Ilgāk kā 30 g.

2. Vai, jūsuprāt, radošai un daudzpusīgai vingrotājas attīstībai ir nozīme?

- Jā
- Nē

3. Vai jūsu treniņu procesā iekļaujat uzdevumus radošai attīstībai?

- Jā
- Nē

4. Lūdzu pamatojiet savu atbildi uz iepriekšējo jautājumu.

5. Kāda vecuma vingrotājām uzticat patstāvīgu vingrojumu kompozīciju sastādīšanu?

- 7-12g.
- 12-15g.
- 15g. un vecākām

6. Vai patstāvīga vingrojumu kompozīciju sastādīšana sniedz vingrotājai tik ļoti nepieciešamo pieredzi?

- Jā
- Nē

Diplomdarbs “Mākslas vingrotāju pieredzes veidošanās vingrojumu kompozīcijas sastādīšanā interešu izglītības nodarbībās” izstrādāts LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantojot tikai tajā norādītos informācijas avotus un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autore: Estere Repke _____

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: Mg. paed. Diāna Urbāne _____, _____

Recenzents: Mg. sc. edu. Agita Klempere-Sipjagina _____,

Darbs iesniegts LU pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes skolotāju izglītības nodaļā

Dekāna pilnvarotā persona

Metodiķe _____, _____, _____

Darbs aizstāvēts Bakalaura gala pārbaudījumu komisijas sēdē _____

Komisijas sekretārs(e): _____, _____, _____