

LATVIJAS UNIVERSITĀTES
PEDAGOĢIJAS UN PSIHOLOĢIJAS FAKULTĀTES
SPORTA CENTRA VESELĪBAS UN SPORTA IZGLĪTĪBAS NODAĻA

**ĀRPUSSTUNDU
FIZISKO AKTIVITĀŠU NOZĪME SKOLĒNIEM
IESKAIŠU PRASĪBU IZPILDĒ SPORTĀ**

DIPLOMDARBS

Autors: **ILZE LATIKA**

st.apl.Nr. SkVe030016

Darba vadītājs: Ped. maģ. Natālija Čakova

RĪGA 2008

ANOTĀCIJA

Ārpusstundu fizisko aktivitāšu nozīme skolēniem ieskaišu prasību izpildē sportā.

Diplomdarba mērķis - izpētīt, kā skolēnu papildus fiziskās aktivitātes ārpus stundām ietekmēs skolēnu fiziskās sagatavotības līmeņa paaugstināšanu.

Darbs rakstīts latviešu valodā, sastāv no ievada, teorētiskās un praktiskās daļas, secinājumiem, izmantotās literatūras un avotu saraksta (39 avoti), pielikuma.

Darba apjoms 60 lappuses, 21 attēli.

Darba teorētiskajā daļā analizēta pedagogijas un psiholoģijas literatūra par ārpusstundu fizisko aktivitāšu nozīmi. Pedagoģiskais pētījums veikts Alūksnes Valsts Ģimnāzijā un ietver sevī skolēnu fizisko īpašību pārbaudi, iegūto rezultātu analīzi un izmaiņas fizisko īpašību testu rādītājos, salīdzinot skolnieces, kuras apmeklē ārpusstundu fiziskās aktivitātes un kuras neapmeklē.

Darbu var izmantot visi interesenti.

Atslēgvārdi: fiziskās aktivitātes, ārpusstundu fiziskās aktivitātes, motivācija, fizisko īpašību tests

ANNOTATION

The Influence of Extracurricular Physical Activities upon Students' Test Results.

The aim of the Diploma Paper was to examine the way extracurricular physical activities influence the level of pupils' performance preparedness.

The Diploma Paper is written in Latvian and it consists of; introduction, the analysis of the literature, practical part, conclusions, bibliography (from 39 sources) and appendix. The Diploma Paper is 60 pages long and it contains 21.

The theoretical part of the Paper deals with pedagogical and psychological analysis of the literature concerning the description of the physical activities. This analysis also reveals adolescent's physical and physiological characteristics.

Key words: physical activities, extracurricular physical activities, motivation

SATURS

Ievads	5
1. Sports, tā nozīme un virzieni.....	7
2. Ārpusstundu fizisko aktivitāšu loma un nozīme skolēnu personības attīstībā	11
2.1. Fiziskās aktivitātes skolēnu dzīvē	11
2.2. Skolēnu motivācija, veikt ārpusstundām fiziskās aktivitātes.....	13
3. Pusaudžu fizioloģiskais un psiholoģiskais raksturojums.....	14
4. Ārpusstundu fizisko aktivitāšu un sporta nodarbību piedāvājums skolēniem Alūksnes pilsētā	21
4.1 Alūksnes rajona vispārīgs raksturojums.....	21
4.2 Ārpusstundu interešu pulciņu piedāvājums Alūksnes BJIC.....	22
4.3. Ārpusstundu interešu pulciņu piedāvājums Alūksnes Valsts ģimnāzijā.....	23
4.4. Profesionālās ievirzes sporta izglītība Alūksnes pilsētas BJSS.....	24
4.5. Ārpusstundu aktivitāšu piedāvājums sporta klubos.....	25
5. Pētījuma organizēšana.....	27
5.1 Aptaujas rezultātu apkopojums, to analīze	27
5.2 Fizisko īpašību testu rezultātu analīze.....	37
Secinājumi	48
Izmantotā literatūra un avoti.....	50
Pielikumi.....	52
1. pielikums.....	53
2. pielikums.....	55
3. pielikums.....	57
4. pielikums.....	58

IEVADS

Sporta aktivitātēm vajadzētu kļūt par mūsdienu dzīves nepieciešamību. Tomēr, lai sekmīgi organizētu sporta darbu gan grupās, gan arī individuāli, ir nepieciešami sociāli – ekonomiski priekšnoteikumi, tajā skaitā, arī pietiekams brīvais laiks un tā racionāla izmantošana. Sabiedrībā norit ievērojamas pārmaiņas, kas skar arī mūsu valsts izglītības sistēmu un laika izmantojumu.

Mūsdienās cilvēks ir jāuztver kā vienots vesels, cilvēks ir galvenā vērtība mūsu ikdienas dzīves straujajā gaitā. Ir svarīgi, lai jau no pašiem pirmajiem mazuļa soļiem lielo cilvēku pasaulē, bērns saņemtu pilnvērtīgu informāciju un audzināšanu. Tāpat arī ir svarīgi bērnam saņemt iespēju attīstīt sevi ne tikai fiziski, bet arī garīgi, lai mazais cilvēks veidotos harmonijā, kas ir galvenais nosacījums spēcīgas un attīstītas personības veidošanā.

Cilvēku kustību aktivitāte, fiziskie vingrinājumi, higiēnas un veselīga dzīvesveida iemaņas ir neaizstājami slimību profilakses līdzekļi, svarīgi cilvēka pilnveidošanā, viņa veselības nostiprināšanas un darbības uzturēšanas faktori (11).

Sporta aktivitātes var sekmēt individuālo un sociālo izaugsmi: -sports veicina jauno cilvēku fizisko un mentālo attīstību- labās puses- daudz iespēju un jaunie cilvēki ir paši savas dzīves „rakstītāji”, sliktās – motivācijas trūkums. Pašapziņas un pašcieņas, savstarpējo attiecību veidošana ir faktori, kas veido personību- sporta aktivitātes ir viens no veidiem kur šos faktoros vislabāk attīstīt.

Viena grupa- jaunieši, kas ir aktīvi un ir talanti sportā, viņi ir veselīgāki, tiem ir labākas sekmes mācībās, labāk ieintegrējas sociālajā dzīvē, viņiem ir lielākas darba spējas un pašapziņa. Otra grupa- jauniešiem sports interesē, bet viņiem nav ambīciju, trešā grupa, kam sports vispār neinteresē.

Sporta aktivitātes ārpus stundām var sekmēt jauno cilvēku attīstību pozitīvā virzienā, bet tas nerodas automātiski, sports nav super -medicīnas līdzeklis individuālajām un sociālajām problēmām. Mums ir jāzina sporta iespējas un jāprot tās pielietot dzīvē.

Sporta aktivitātes veicina veselības attīstību, bet paši jaunieši sabiedrībā domā, ka nav lielas starpības starp kuri iesaisti sporta aktivitātēs, sporta klubos un nav iesaistīti, un dzer alu, smēķē vai lieto narkotikas. Bet ir, sporta aktivitātes attīsta un uztur fizisko labsajūtu un līdz ar to ir labāks garastāvoklis un noskaņojums. Eiropā palielinās to bērnu un jauniešu skaits, kuriem ir aptaukošanās problēmas. Sporta aktivitātes ir labs līdzeklis aptaukošanās problēmu risināšanai.

Taču sporta aktivitātes nevar kompensēt pasīvo ikdienas dzīves stilu, kad pat, tā vietā, lai aizietu 100m līdz skolai, bērns tomēr tiek vests ar mašīnu. Jauno cilvēku pasaulē paralēli sporta aktivitātēm lielu lomu spēlē dažādi mediji(TV, internets, radio u.tml). Diemžēl veiktie pētījumi parāda, ka tomēr apmērām 50% jauno cilvēku fiziskā attīstība neatbilst normai. Sports ir viens no populārākajiem jaunatnes brīvā laika pavadīšanas veidiem, bet neskatoties uz to katru gadu liels skaits jauniešu aiziet projām no sporta aktivitātēm, negūstot gandarījumu. Šeit var runāt par valsts institūciju sadarbību ar sporta organizācijām (38).

Manuprāt, ar skolu lielā mērā viss arī sākas, regulāru sporta stundu apmeklējums un piedalīšanās papildus ārpusstundu sporta aktivitātes, palīdz sasniegt augstākus rezultātus fizisko īpašību testu kārtošānā, jeb sasniegumiem skolas sportā. Valsts ir nodefinējusi prasības 9.klasi beidzot, kārtot fizisko īpašību testu, bet neviens īpaši neizvērtē, vai šai testu kārtošānai ir kāda nozīme skolēnu dzīvē. Ar fizisko īpašību testu nosaka skolēna fizisko sagatavotību, ko nosaka valsts standarta vienotās prasības tikai 9.un 12.klašu skolēniem. Tomēr saprotams, ka, katram, kurš vēlas progresēt, ir jāstrādā papildus un turklāt regulāri, jo vienā dienā tas nav veicams, bet, kas ir apgūts, tas tik viegli nepazūd. Jebkurā gadījumā sporta aktivitātes ir fiziskās un garīgās veselības garantis un ķīla.

Pamatojoties uz diplomdarba tēmu, izvirzījām šādu darba **mērķi**: izpētīt, kā skolēnu papildus fiziskās aktivitātes ārpus stundām ietekmēs skolēnu fiziskās sagatavotības līmeņa paaugstināšanu.

Pētījuma hipotēze- Ja skolēns papildus divām sporta stundām nedēļā nodarbosies ar sporta nodarbībām, tad fiziskās sagatavotības līmenis var paaugstināties.

Vadoties pēc diplomdarba tēmas, mērķa un pieņemtās hipotēzes, darbam izvirzījām šādus **uzdevumus**:

1. Analizēt literatūras avotus;
2. Noskaidrot skolēnu dalību ārpusstundu sporta nodarbībās un tās nozīmi;
3. Apkopot un novērtēt izmaiņas fizisko īpašību testu rādītājos.

Lai atrisinātu darbā izvirzītos uzdevumus, izmantojām šādas **pētījuma metodes**:

1. Literatūras avotu un preses materiālu izpēte un analīze;
2. Dokumentu izpēte un analīze;
3. Aptauja;
4. Matemātiski – statistiskā metode

Pētījuma bāze – Alīksnes Valsts Ģimnāzija

Darba struktūra – Ievads, teorētiskā daļa, praktiskā daļa, nobeigums, pielikumi.

1. SPORTS, TĀ NOZĪME UN VIRZIENI

G. Briņķa un J. Berdičevska 1984. gadā izdotajā grāmatā „fiziskās kultūras organizācija un pārvalde” teikts, ka sports ir fiziskās kultūras sastāvdaļa, tās aktīvais elements, viens no visefektīgākajiem fiziskās audzināšanas līdzekļiem. Sportiskās darbības raksturīgākā pazīmesistemātiska piedalīšanās sacensībās, bet tiem, kas izvēlējušies sportiskās pilnveides ceļu- samērā šaura specializācija kādā no sporta veidiem, vai disciplīnām(7).

Kad senais cilvēks skrēja pakaļ kārtējam medījumam un meta šķēpu, viņš, visticamāk, nedomāja par to, ka šādā veidā ne tikai, iespējams, iegūt ēdamo, bet arī nostiprina savu sirdi un asinsvadu sistēmu vai samazina ķermeņa svaru. Skaidrs ir viens, ka jau vissenākajos laikos bija pazīstami dažādi fiziski vingrinājumi, kuriem atkarībā no laika un vietas bija visai atšķirīga nozīme. Fiziskās aktivitāte laika gaitā bijusi gan noderīga sagatavošanās medībām, gan ķermeņa izturības spēka un lokanības trenēšana kara vajadzībām, gan lielisks līdzeklis veselības saglabāšanai un veids, kas ļauj sniegt iespējami pilnīgāku ārējo veidolu cilvēka garam(10).

Visu šo darbības veidu galvenā funkcija- realizēt dzīvē fiziskās audzināšanas pamatprincipus (veselības nostiprināšana, vispusīga fiziskā attīstība) un sekmēt galvenā mērķa sasniegšanu- harmoniski attīstītas personības veidošanu(7).

Ir iespējams aprēķināt, kādu zaudējumu tautas saimniecībai nodara dzērāji un neatpūtušies cilvēki. Bet kā izmērīt vērtības, ko savam kolektīvam dod tie, kas tonusu ikdienas ritumam gūst sportā. 1993. gadā izdotajā mācību grāmatā „fiziskās kultūras teorija”, sports tiek traktēts kā efektīvs cilvēka pilnveidošanas līdzeklis, viņu garīgās un fiziskās būtības pārveidotājs un izveidotājs. Autori uzsver, ka sports darbojas atbilstoši sabiedrības prasībām, un tam ir ievērojama pedagoģiskā vērtība, jo, lai sasniegtu augstus rezultātus, jārisina ne tikai fiziskās audzināšanas uzdevumi, bet arī tikumiskās, estētiskās, garīgās, darba audzināšanas un patriotisma audzināšanas uzdevumi. Sports ir jaunas pasaules apgūšana, savas esības meklējumi ar fizisko nodarbību palīdzību, radot kopības izjūtu, mācot vērtēt un cienīt citus cilvēkus, veidojot izpratni par biogrāfiju(18).

Sportam kā fiziskās kultūras komponentam ir raksturīga sacensību darbība, specializēta gatavošanās šai darbībai, kā arī specifiskās attīstības, normas un sasniegumi, kas radušies uz šīs vienotās, veselās darbības bāzes.

Eiropas sporta Hartas izpratnē „sports” apzīmē visu veidu fiziskās aktivitātes, kuras caur nejaušu, vai organizētu piedalīšanos vērstas uz fiziskās aktivitātes, kuras caur nejaušu, vai

organizētu piedalīšanos vērstas uz fiziskās un garīgās labsajūtas izteikšanu vai uzlabošanu, sociālo attiecību veidošanu vai rezultātu sasniegšanu jebkura līmeņa sacensībās(9).

Savukārt, Latvijas 3. Sporta kongresa materiālos teikts, ka „sports ir neatņemama sabiedrības sastāvdaļa, kas nozīmē visa veida organizētas un brīvprātīgas fiziskas un garīgas, tehniskas aktivitātes veselības, garīgās un fiziskās labsajūtas uzlabošanai, kā arī sportisko rezultātu sasniegšanai sacensībās.

Sporta likumā sports definēts kā visu veidu individuālas vai organizētas aktivitātes fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, kā arī panākumu gūšanai sporta sacensībās(26).

Ja salīdzina visas šīs definīcijas, tad šobrīd arī Latvijā par pamatu sporta jēdziena skaidrojumam tiek ņemts „Sporta likums”, ko saeima ir pieņēmusi un Valsts prezidents izsludinājis 2002.gada 24. oktobrī.

Mūsdienu sportam, mācību grāmatā „Fiziskās kultūras teorija” tiek izdalīti divi galvenie virzieni: bāzes (tautas, brīvā laika) sports un augstu sasniegumu sports. Kā bāzes sports, tā augsto sasniegumu sporta pamatā ir piedalīšanās sacensībās. Galvenā pazīme, kas norobežo šos virzienus, ir fiziskās un sportiskās sagatavotības pakāpe. Tautas un brīvā laika, jeb masu sporta mērķis ir sportiskā pilnveide(9).

Lai aptvertu visus valsts iedzīvotājus, Latvijas 2. Sporta kongresā pieņemtajos dokumentos tika izdalīti un definēti astoņi sporta virzieni:

- fiziskā audzināšana;
- aktīvā atpūta;
- lietišķā un profesionālā fiziskā sagatavotība;
- fiziskā rehabilitācija
- sports visiem;
- augstu sasniegumu sports;
- profesionālais sports;
- invalīdu sports (25).

Tikai četrus gadus vēlāk Latvijas 3.sporta kongresā izdalīja šādus sporta virzienus:

- bērnu sports ;
- jaunatnes sports;
- tautas sports;
- augstu sasniegumu sports(26).

Bērnu sports. Bērnu sports ietver vispārējās fiziskās nodarbības bērniem līdz 12 gadu vecumam. Galvenokārt tās ir spēles, rotaļas, kas ļauj bērniem iepazīties ar dažādu sporta veidu pamatiem. Bērnu vispārīga fiziska sagatavotība (VFS) ir pamatnosacījums bērnu sporta darbībai. Sacensībām bērnu sportā nav galvenā nozīme, tās ir rotaļu sastāvdaļa(7).

Jaunatnes sports. Jaunatnes sports aptver vecuma no 12-23 gadiem. Arī jauniešu sporta pamatā ir vispusīgas fiziskās sagatavotības princips. Atkarībā no vēlmēm, interesēm, talanta pazīmēm jaunieši izvēlas sportu savam priekam, veselībai un augstiem sasniegumiem.

Tautas sports. Tautas sports Latvijas 3. Sporta kongresa materiālos formulēts kā lielākā sabiedrības kustība, kas aptver visus sporta veidus, visa vecuma cilvēkus, neatkarīgi no dzimuma, tautības, spējām un darbojas pēc demokrātijas principiem. Valsts, pašvaldības un sabiedriskās sporta organizācijas nodrošina priekšnoteikumus pēc iespējas lielāka skaita bērnu un jauniešu ieskaitīšanai regulārās sporta nodarbībās, veicinot brīvā laika saturīgu izmantošanu(7).

Augstu sasniegumu sports. Augstu sasniegumu sports ir sports nacionālo un starptautisko sacensību līmenī un treniņi, lai sagatavotos tām. Vēl augstu sasniegumu sportu dēvē par elites sportu. Tās ir tikai neliela daļa no visa sporta, kas talantīgiem jauniešiem, piemērotos apstākļos, ļauj pilnveidot savas spējas noteiktā sporta veidā ar mērķi kļūt par augstas klases sportistu. Elites sportam ir liela audzinoša nozīme un uzdevumi valsts prestiža nostiprināšanā. Bērnu un jauniešu sports ir pamats pieaugušo augstu sasniegumu sportam(7).

Katrs no šiem virzieniem ir orientēts uz noteiktu sabiedrības daļu- bērniem, jauniešiem, vai pieejams jebkuram sabiedrības loceklim (tautas sports). Katram virzienam ir kopēji un atsevišķi uzdevumi un realizācijas mehānismi.

Sporta nozīme-Sportam ir neatsverama nozīme cilvēka veselības nostiprināšanai, veselības uzlabošanā, fiziskajā attīstībā un sagatavotībā, garīgajā attīstībā, sociālajā attīstībā, radošajā attīstībā, patriotisku jūtu veidošanā, izpratnes veidošanā par demokrātisku sabiedrību, izglītošanā. Līdz ar to sports sekmē ne tikai cilvēku vispusīgu attīstību un pilnveidošanos, bet arī valsti kopumā. Sports veicina brīvā laika industrijas paplašināšanu, jo ar vien straujāk aug nepieciešamība uzlabot sporta pakalpojumu kvalitāti, ieviest mūsdienīgas tehnoloģijas un veicināt sporta preču ražošanu un apgrozījumu. Savukārt sporta speciālisti, pateicoties sportā gūtām iemaņām, ir atsaucīgi jaunām, efektīvām saimniekošanas metodēm, kas veicina ekonomikas attīstību valstī kopumā.

Mūsdienu sabiedrībā sporta aktivitātēm nozīmīga loma ir cīņā pret narkotikām. Gandrīz katru dienu presē un televīzijā atrodama informācija par jauniešiem, kuri savu dzīvi beiguši pārdozējot narkotikas. Taču kā pārliecinoši pierādījuši sporta sociologi un mediķi, fiziskās un

sportiskās audzināšanas līdzekļu pareiza izmantošana paaugstina cilvēku garīgās un fiziskās darba spējas, nodrošina to atjaunošanos un saglabāšanu, pozitīvi ietekmējot darba režīmu un cilvēku labklājības līmeņa celšanos (7;25).

2. ĀRPUSSTUNDU FIZISKO AKTIVITĀŠU LOMA UN NOZĪME SKOLĒNU PERSONĪBAS ATTĪSTĪBĀ

2.1. Fiziskās aktivitātes skolēnu dzīvē

Mūsdienu fiziskā aktivitāte ir vispārējās audzināšanas sastāvdaļa. Tās mērķis ir stiprināt cilvēka veselību un nodrošināt viņa pareizo fizisko attīstību. Integrējoties ar intelektuālo, tikumisko, estētisko, ekoloģisko un darbaudzināšanu, fiziskā aktivitāte sekmē personības vispusīgu attīstību (12).

Fiziskā aktivitāte ir kustību apjoms, kurš nepieciešams sistēmu un funkciju pilnvērtīgai darbībai.

Fiziskā aktivitāte gan skolā, gan ārpuskolas – ģimenē, interešu izglītībā ir svarīgs veselības nostiprināšanas priekšnoteikums, bez tās, iespējams, nav tik pilnvērtīga, laimīga dzīve, radošā darba prieks, savu spēju un dotību pilnīga attīstība.

Fizisko aktivitāšu prieks visciešākajā veidā saistīts ar intelektuālo audzināšanu, jo savukārt intelektuālo attīstību, cilvēka garīga stipruma, viņa izziņas spēku un spēju attīstību lielā mērā nosaka cilvēka veselības stāvoklis. Tas nozīmē, veidot ieradumus un stabilu interesi par sistemātiskām nodarbībām ar fiziskiem vingrinājumiem visa mūža garumā.

Ļoti svarīga loma šai procesā ir ģimenei. Ja nē, tad skolas un interešu izglītības skolotājam. Skolotājam trenerim jāprot izskaidrot, ar ko atšķiras skolēnu spējas, kādas ir viņu stiprās un vājās puses. Kāda ir viņu psihiskā un fiziskā attīstības stadija(17).

Tikpat svarīga loma ir izglītības sistēmai valstī kopumā. Izglītības sistēmas mērķis ir nodrošināt personai reālas iespējas kļūt par garīgi un fiziski attīstītu, brīvu un radošu cilvēku. Tas nozīmē, ka izglītības iestādes palīdz cilvēkam attīstīties kvalitatīvi, sasaistot vērtības, normas un zināšanas(35).

Pedagoģiskais process skolā neaprobežojas tikai ar mācību stundām vien. Mācību stundās gūst ierosmi pašizglītībai un pašdarbībai ārpus mācību stundām skolā un ārpus tās, papildinot un padziļinot mācību stundās apgūtās zināšanas un pieredzi. Ārpusstundu darbs atšķirībā no mācībām paver daudz plašākas iespējas apmierināt katra skolēna individuālās vajadzības, ievērojot ikviena intereses un tieksmes, kas ietekmē skolēna personības veidošanos. Tai pašā laikā nodarbības, nodarbības, kas notiek ārpusstundām, organiski iekļaujas visā audzināšanas procesā, jo tās aptver visu topošās personības attīstību kopumā(8).

Ārpusstundu darbs neietilpst obligātajā mācību programmā un tiek organizēts ārpus mācību laika. Ar jēdzienu „ārpusklases darbs” saprotam klases audzinātāja un priekšmetu skolotāju

vadībā notiekošo skolēnu radošo darbību, kas sekmē skolēnu zināšanu, prasmju un iemaņu paplašināšanu un padziļināšanu viņus interesējošā darbības veidā. Ar jēdzienu „ārpusskolas darbs”, saprotam skolēnu darbību speciālo ārpusskolas iestāžu ietvaros: mūzikas skolā, sporta skolā, tehniskās jaunrades namā u.c.(36).

Ārpusstundu darbam skolās ir ļoti liela nozīme skolēna personības veidošanā, kā arī skolēna integrēšanā sabiedriskajās norisēs. Ārpusstundu darba priekšrocībās ir tas, ka nav nepieciešamības pēc stingri reglamentētas darbības. Skolēnu darbība nav jāsteidzina. Arī saturs un organizācija nav stingri reglamentēti.(10).

Ārpusklases un ārpusskolas darba galvenie uzdevumi ir modināt un padziļināt skolēnu interesi par dažādām zinātņu nozarēm un darbības veidiem, atklāt un attīstīt skolēnu spējas, sekmēt viņu izzināšanu un sabiedrības aktivitāti, palīdzēt apzināti izvēlēties profesiju un organizēt aktīvu atpūtu, veidot veselīgu dzīves veidu.

Ārpus mācību stundām notiekošo nodarbību pedagogiskā vērtība slēpjas skolēnu sensoro un motoro spēju attīstībā, organizatoriskā darba pamatu apguvē, prasmē iekļauties sabiedriskajās attiecībās(prast rīkot un pakļauties citu rīkojumiem, atbildēt par uzticēto pienākumu kvalitatīvu izpildi u.c.). Ārpus mācību stundām notiekošais darbs, ja tas mērķtiecīgi organizēts, sekmē skolēnu pašpārvaldes prasmju un dažādu talantu attīstību (30). Tas nozīmē, ka, organizējot ārpusstundu darbu, katrā skolā tiek izveidota noteikta sistēma. Tā kā mūsdienu sabiedrībā skolēnam jau skolas laikā ir jāiemācās likt lietā visus savus spēkus un spējas, ārpusstundu darbam jābūt daudzveidīgam.

Katrā skolā cenšas, lai ārpusstundu darbs tiktu plānots jau mācību gada sākumā. Plānojot šo darbu, tiek ņemts vērā: skolas tradīcijas; skolēnu ieteikumi; laika sadales iespējas; telpu sadales iespējas.(8).

2.2. Skolēnu motivācija, veikt fiziskās aktivitātes ārpusstundām

Tas, kāds cilvēks veidosies kā noteiktu lomu un funkciju īstenotājs, kāda būs viņa sociālā un fiziskā aktivitāte, dzīves pozīcija un pasaules uzskats, lielā mērā ir atkarīgs no sociālajiem apstākļiem, kuros cilvēks dzīvo un darbojas, kā arī no motivācijas.

Skolēnam attīstoties, arvien pieaug sociālās, garīgās, protams, neizzūd arī materiālās un bioloģiskās vajadzības. Katram no mums ir noteikta vajadzību hierarhija, no kurām viena ir dominējošā, bet pārējās ir mazāk izteiktas. Interesu izglītības centru pedagogi pastāvīgi cenšas izprast savu skolēnu vajadzību motivāciju un palīdzēt viņiem veidot intelektuālā, fiziskā darba iemaņas. Pedagogi spēj aizraut skolēnus savās nodarbībās, vienlaikus sniedzot zināšanas, sagādājot un saglabājot viņiem dziļu emocionālo pārdzīvojumu un estētisku prieku, atzīstot, ka svarīgi, lai audzēknis apgūst jaunus orientierus pastāvīgā saskarsmē ar jauna tipa garīgajām, fiziskajām un kultūras vērtībām (32).

Zviedru autors Lars THÜLS „Treniņš visam ķermenim” saka, ka darīt lietas tikai tāpēc, ka citi cilvēki tā domā, ar to nepietiek. Kā gan tu vari atrast motivāciju kaut ko darīt, ja nezini, kādēļ to dari? Motīvi ir individuāli un var, piemēram būt šādi: Izvairīties no saslimšanas, profilakses nolūkā pret ievainojumu rašanos, uzlabot savu fizisko labsajūtu, uzlabot savu psihisko labsajūtu, labāk tikt galā ar savu darbu, spēt būt aktīvam no darba brīvajā laikā, izvairīties no stresa un atbrīvoties no uzkrātā stresa, būt par paraugu apkārtējiem, uzlabot savu fizisko izpildes spēju, lai attīstītos kādā sporta veidā un sasniegtu mērķi (23).

Latvijas Universitātes Filozofijas un socioloģijas institūta pētījums(1999.)par pamatskolu interesēm un nodarbēm no mācību brīvajā laikā(18). Lai izpētītu pamatskolas skolēnu intereses, ko viņi dara brīvajā laikā, ar ko viņi vislabprātāk vēlētos būt kopā sestdienās un svētdienās tika veikts plašs pētījums, galvenokārt izmantojot anketu un interviju aptauju, kas viņus interesē un ko viņi dara, kāda ir mūsdienu pusaudžu vērtīborientācija, kādas izmaiņas notikušas 20gadu laikā. Kas ir labāk, kas ir sliktāk. Kā ir izmainījušās pusaudžu intereses?

Sabiedrībā pieņemts uzskatīt, ka visvairāk brīvā laika tiek pavadīts pie televizora. Gandrīz puse pamatskolas zēnu un trešdaļu meiteņu ikdienā skatās televizoru vairāk nekā trīs stundas dienā. Arodskolu un tehnikumu audzēkņu vidū atšķiras zēnu un meiteņu televīzijas skatīšanās intensitāte: vairāk nekā trīs stundas dienā to dara 36%zēnu un 25% meiteņu. Mūsdienās interese par televīzijas raidījumiem samazinās, īpaši zēniem. Toties regulāri bērni un pusaudži cenšas noskatīties detektīvfīlmas, visu to, kur daudz šauj, kaujas, cilvēki iet bojā.

Brīvo laiku pēc saviem ieskatiem pavadīt jauniešiem visvairāk traucē skolotāju un treneru trūkums, ka viņi vairāk vēlas iesaistīties sev vēlamās sporta nodarbībās, nevis tādās kādās tiek

piedāvāts skolā. Skolotāja vai trenera trūkums galvenokārt un daļēji traucē pavadīt brīvo laiku pēc saviem ieskatiem 29% Rīgas un 35% lauku vidusskolēnu.(18).

Cilvēka sociālā un fiziskā aktivitāte, dzīves pozīcija un pasaules uzskats, lielā mērā ir atkarīgs no sociālajiem apstākļiem, kuros cilvēks dzīvo un darbojas, kā arī no motivācijas. Nodarboties ārpusstundu sporta aktivitātēs savā brīvajā laikā ir nozīmīgs faktors personas vispusīgajā attīstībā, tā ir darbība, ko nosaka personiskās vajadzības, dzīves orientācija, intereses.

Tāpat pedagogam trenerim un sporta skolotājiem ir būtiski motivēt, jauniešus fiziskai aktivitātei, veicināt šīs motivācijas noturību, lai ārpusstundu sporta aktivitātes veicinātu pozitīvu attieksmi, pret aktīva dzīvesveida veidošanos.

3. Pusaudžu fizioloģiskais un psiholoģiskais raksturojums

Strādājot skolā – sporta skolotājam jāņem vērā, ka fiziskās spējas neattīstās vienādi. Jāzina kādu slodzi drīkst dot bērniem, pusaudžiem, jauniešiem (27).

Pareizi dozēta fiziskā slodze ir priekšnoteikums bērnu pilnvērtīgai fiziskai un garīgai attīstībai. Jāņem vērā bērna anatomiski – fizioloģiskās īpatnības, kas viņu atšķir no pieauguša cilvēka kā relatīvā mierā, tā arī fiziskās slodzēs (11).

Pamatskolas vecums vienlaicīgi atbilst pusaudžu vecumam. Par pusaudžiem uzskatāmi zēni no 13 līdz 16 gadiem un meitenes no 12 līdz 15 gadiem.

Viena no augšanas procesa fāzēm ir pubertātes fāze. Pubertāte ir jebkura jaunieša dzīves periods, kad organismā notiekošās izmaiņas viņu veido par pieaugušo cilvēku. Šīs izmaiņas ir balstītas uz ķīmiskām izmaiņām, kuras cilvēka organismā sauc par hormonālām izmaiņām. Protams, ka pubertātes periodā katra jaunieša organismā notiek daudzas izmaiņas, un reizēm tās nav iespējams kontrolēt. Reizēm hormonālais līdzsvars tiek izjaukts, un tad to sauc par hormonālajām vētrām (16).

Notiek ne tikai fiziskas, bet arī emocionālas izmaiņas. Domas un sajūtas par sevi, ģimeni un draugiem, par apkārtējo vidi tik bieži mainās un ir tik atšķirīgas, ka jauniešiem šajā periodā ir problēmas sociālajā sfērā. Pubertātes periodā rodas daudz jautājumu, kurus pašam ir grūti atrisināt.

Meiteņu dzīvē pubertāte ir laiks, kad ķermenī notiek izmaiņas, t.i., meitenes kļūst par sievietēm. Tas ir laiks, kad meitenes fiziski spēj būt par topošo māti. Tas, protams, vēl nav

iespējams pubertātes perioda sākumā. Pubertātes periods meitenēm parasti sākas 2 gadus agrāk nekā zēniem, un vidēji tas sākas 9-13 gadu vecumā.

Meitenes nav vienīgās, kurām pubertātes periodā notiek izmaiņas (16).

Pētot pusaudžu biomotoro spēju veidošanos fizioloģiskās īpatnības, pieredze rāda, ka meitenēm pusaudžu vecumā augšanas spurts un maksimālais ķermeņa garums tiek sasniegts vidēji divus gadus agrāk nekā zēniem. Toties zēniem augšanas spurts ir garāks un ievērojami intensīvāks nekā meitenēm, tādējādi zēni cenšas panākt un pēc tam pārsniegt meitenes garumā. Tāpat kā meitenēm, arī zēniem ir hormonālās darbības traucējumi.

Zēniem šajā pubertātes laikā ievērojami palielinās muskuļu masa. Šajā periodā kamēr zēnu ķermenis vēl nav nobriedis, nav ieteicami spēka treniņi muskuļu masas palielināšanai.

Emocionālās izmaiņas pubertātes periodā – vienlaicīgi ar fiziskajām un fizioloģiskajām izmaiņām pubertātes laikā notiek arī dažādas emocionālas izmaiņas. Šajā periodā zēnus un meitenes sāk uztraukt tas, ko par viņiem domā citi cilvēki. Mainās attiecības ar citām personām, jo viņi kļūst patstāvīgi (16).

Pusaudžu vecums ir pārejas periods no bērnības uz pieaugušu cilvēku dzīvi(19). Organisms no bērna pārvēršas par pieaugušo, kļūst spējīgs radīt pēcnācējus, ar spēju augšanu garumā, ar zināmu kustību nekoordinētību, vieglu uzbudinājumu(1). Šis process skar visas attīstības puses: garīgo, tikumisko, fizisko utt.

Pubertātes perioda beigās sirds un asinsvadu, un elpošanas sistēmas sāk darboties ar pieaugušā ekonomiskumu. Tomēr pusaudžiem muskuļu darbs tiek apgādāts ar vismazāk efektīgiem līdzekļiem, t.i., ar sirdsdarbības paātrināšanos. Arī sistemātiski trenējoties, bērni sasniedz to ekonomiju, kas raksturīga pieaugušajiem. Tādēļ bērni sasniedz augstus darbspēju rādītājus, ievērojami noslogojot veģetatīvo un endokrīno sistēmu (1).

Pusaudžu vecumā ne tikai muskuļu energoapgāde, bet arī organisma morfoloģiskā attīstība rada priekšnoteikumus jebkuram kustību vai sporta veidam. Tomēr šajā vecumā ļoti diferencēti jādozē fiziskās slodzes intensitāte un apjoms atkarībā no dzimumbrieduma attīstības pakāpes un katra indivīda bioloģiskā vecuma.

Sensitīvais periods – fizisko īpašību attīstīšanai – laika posms, kurā indivīdam ir vislabvēlīgākie apstākļi attiecīgu spēju attīstīšanai. Fiziskās īpašības nepieciešamas attīstīt un pilnveidot mērķtiecīgi ņemot vērā bioloģiskā vecuma periodus un likumsakarības. Katram vecumam ir atbilstošas fiziskās īpašības, kuras visātrāk un efektīvāk attīstās tieši vecumam atbilstošajos sensitīvajos periodos (1).

Vispārējā fiziskā sagatavotība palīdz nostiprināt vajākās vietas organismā, paaugstināt funkcionālās iespējas vajāk darbojošiem orgāniem un sistēmām(28).

Fiziskās īpašības raksturo cilvēka fizisko attīstību un viņa spēju veikt dažādas kustības. Pastāv šādas galvenās fiziskās īpašības- izturība, spēks, koordinācija un lokanība, veiklība.

Spēks

Bērnībā muskuļu spēks pieaug minimāli, taču bērnam augot, organisms pamazām nobriest un tajā arī pilnveidojas arī muskuļi(9).

Viens no svarīgākajām cilvēka īpatnībām ir spēks. Spēks ir cilvēka fiziskā īpašība, kas izpaužas spējā ar muskuļu palīdzību pārvarēt ārējo pretestību vai pretoties tai(20).

- 1) spēks tieši vai netieši ietekmē pārējo īpašību izpausmes iespējas. Piemērām, spēkam ir vistiešākā uz pārvietošanās ātruma līmeni;
- 2) spēka izpausme atkarīga no šādiem faktoriem:
 - kustību koordinācija- centrālā nervu sistēma;
 - starpmuskuļu koordinācija- agonisti un antagonisti;
 - citu šķiedru iesaistītās darbības; muskuļu resnums, cik šķiedra spēj sarauties un iztaisnoties;
 - muskuļu kontrakcijas spēks (22).

Spēks ir tieši atkarīgs no muskuļu masas. Tāpēc muskuļu masas un spēka attīstība noris paralēli. Bērniem muskuļu masa maz pieaug, tādēļ arī spēks neattīstās. Muskuļu masas attīstība ir saistīta ar dzimumdziedzeru darbības sākumu, jo vīrišķie dzimumhormoni veicina muskulatūras attīstību (1).

Kustību aparāta strauja attīstība sākas pubertātes vecumā (12-15g.v. meitenēm, 13-16.gv. zēniem. šajā attīstības periodā sāk palielināties muskuļu masa. Muskuļu masa attiecībā pret ķermeņa masu pieaug līdz 33% .Ir svarīgi, lai pusaudžiem muskulatūra attīstītos proporcionāli, Jo nevienmērīga muskulatūras attīstība kavē ķermeņa augšanu garumā(2).

Skolā jāvelta uzmanība daudzpusīgā spēka attīstībā līdz 18 gdu vecumam ar vispār attīstošo vingrojumu palīdzību.

Spēku nepieciešams attīstīt kā faktoru, kas palīdz organismam harmoniski attīstīties(14). Pubertātes periodā muskuļu masa ir apmēram 27% no kopējās masas.

Ātrums

Ātrums ir cilvēka spēja ātri reaģēt uz ārējiem kairinātājiem un realizēt ātras kustības. Ātrums kā motorā spēja apvienot sevī trīs sastāvdaļas:

- Reakcijas ātrumu;

- Atsevišķu kustību ātrumu;
- Kustību biežumu vienā minūtē (kustību biežums vai temps laika vienībā) (31;21).

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

Atsevišķu kustību ātrums atkarīgs no muskuļu saraušanās ātruma. To var ietekmēt papildus faktori, lokanības un izpildāmās kustības tehnikas apguve].

Reakcijas ātrums ir laiks no komandas līdz pirmajai muskuļu reakcijai. Lai gan šis reakcijas ātrums ir ģenētiski noteikts, ir iespējama tā pilnveidošana (22).

Ātru kustību realizēšanai būtiska loma ir iedzimtībai. Tomēr lielākā faktoru kopa, kas ir saistīta ar ātrumu ir trenējama. Vidējās skolas vecumā ir vislabvēlīgākie apstākļi ātruma īpašību izkopšanai. Bērniem ir paaugstināta sistēmas labilitāte, paātrināta vielmaiņa.

Kustību biežums(vienā minūtē- temps cik citu citai sekojošu kustību cilvēks spēj izdarīt laika vienībā(22).

Tā kā pusaudžu gados labi attīstās ātrums, tad nepieciešams sekmēt tā izaugsmi ar fizisko vingrinājumu palīdzību sporta stundā un ārpusstundu aktivitātēs izmantojot dažādas spēles un rotaļas , skrējiena uzsākšanu no dažādiem starta stāvokļiem- sēdus, guļus, tupus, skrējieni uz vietas, izpildot vingrinājumu ar maksimālu kustības biežumu.

Izturība

Izturība- spēja pēc iespējas ilgāk izpildīt doto kustības uzdevumu, nesamazinot izpildes efektivitāti(14).

Izšķir:

- Vispārējā izturība, kas ir cilvēka spēja ilgstoši veikt intensīvu darbu, nodarbinot pēc iespējas ilgāk muskuļu masu;
- Speciālo izturību – spēja efektīvi veikt specifisko darbību noteiktā laika periodā(27).

Pamatojoties uz fizioloģiskiem kritērijiem un intensitātes līmeņiem, izturību ietekmē aerobā anaerobā kapacitāte. Šie abi procesi, to savstarpējās sakarības ir muskuļu darbības pamata process, kuri dažādās proporcijās sakarības ir muskuļu darbības pamata process, kuri dažādās proporcijās ir galvenie faktori vairums sporta veidos arī distanču slēpošanā(19).

Izturība ir ļoti svarīga fiziskā īpašība, tās attīstīšanai var rekomendēt vingrinājumus, kuri vērsti uz spēka, ātruma īpašību attīstību, kur izturība sevi parāda kā ātrumu, spēka izturību. Tas ļauj sasniegt pieļaujamo līmeni izturības attīstībai visā sagatavošanās etapā(34).

Lokanība

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

Tā kā lokanības attīstās tajās locītavās, kur tās tiek trenēta, parasti cilvēkiem nav nepieciešama maksimāla lokanība dažādās locītvš, bet jāatīsta tās locītavas, kas sekmē izpildīt dažādās ikdienas darba kustības(14).

Lokanība ir atkarīga no muskuļu saišu elastības. Lokanību vairāk nekā jebkuru citu fizisko īpašību ietekmē diennakts periods un, protams, vecums. Lokanību visvieglāk attīstīt bērnu un pusaudžu vecumā, tāpēc lokanība, jāatīsta šajā vecumā(9).

Skolā galvenā uzmanība jāvelta stundas ievada- sagatavotāj daļā organisma sagatavošanai fiziskam darbam, pirms tam veicot iepriekšēju iesildīšanos, kurai ir profilakses nozīme- izsargāšanās no traumām. Lokanības var izmantot vispārattīstošos vingrinājumus noteiktā secībā ar atkārtojuma metodi. Tāpat var izmantot orientierus, kuri jāsasniedz, izpildot stiepjošos vingrinājumus(15). Locītavas būs pasargātas no traumām, ja pietiekami labi attīstīsies saites un locītavu nostiprinātāj muskuļi.

Vienas spējas var attīstīt agrākā bērnībā, citas vēlāk- pubertātes periodā. Piemēram, koordināciju un lokanību var sākt attīstīt cik agri vien tas ir iespējams(21).

Koordinācija

Koordinācijas spēja izpaužas indivīda spējīguma ātri apgūt jaunas kustības un tās ātri un racionāli pielietot atbilstoši mainīgu apstākļu prasībām, kā arī cilvēka spēja veikt vienkāršas un sarežģītas kustības (22).

Koordinācijas nozīmīgums dažādos sporta veidos nav vienāds- dabiskās reflektorās darbībās, kā iešanas un soļošana, koordinatīvais moments ir mazāks nekā spora spēlēs, sporta vingrošanā un citos tamlīdzīgos sporta veidos.

Galvenais paņēmiens koordinācijas spēju attīstīšanai ir jaunas, daudzveidīgas kustības . Šim procesam jābūt nepārtrauktam, un jāatceras, ka veiklības attīstīšanai ir noderīgs jebkurš vingrinājums , ja tajā iekļauti jauni mazpazīstami elementi. Pilnībā apgūtas kustību koordinācijas spējas un veiklību neattīta.

Visas daudzveidīgās sadzīves un sporta situācijās, kurās notiktu kustību koordinācijai jārodas pēkšņi un pakāpeniskai tās izstrādei nav laika, koordināciju nevar aizvietot ne ar vienu citu fizisku īpašību(20).

Ikdienas dzīvē vai darbā koordinācija raksturo cilvēka apgūto specifisko iemaņu līmeni, bet sportā tā ir tikai attiecīgam sporta veidam kustību forma.

Savu maksimumu koordinācija sasniedz pusaudžu gados jeb 14-15 gadu vecumā. Pusaudžu vecumā var būt tā, ka faktiski pusaudzis aug ātrāk nekā organisms spēj pielāgoties viņa ķermeņa izmēriem. Šajā laika posmā kustību koordinācija var arī pasliktināties, bet redzama uzlabošanās būs atkal novērojama 16-17 gadu vecumā, kad koordinācija sasniedz pieaugoša cilvēka līmeni. No literatūras avotiem var secināt, ka par koordinācijas sensitīvo periodu mēs varētu uzskatīt vecuma posmu no 9-11 gadiem(2;30). Tātad šajā vecuma posma koordinācijas attīstīšana saistīta ar Vairāku kompleksu spēju attīstīšanu, kurus veido vairākas kustības un līdz ar to arī koordināciju (22).

Bērnu un pusaudžu gados fiziskās aktivitātes, augšana, nobriešana un fiziskā sagatavotība ir ļoti cieši saistītas. No tā, kā tās savstarpēji ietekmēs bērna vai pusaudža ķermeni, var sagaidīt labu veselību, fizisko attīstību un arī garīgo veselību. Nepieciešams fiziskās aktivitātes, lai bērns varētu pilnvērtīgi attīstīties un izaugt vesels un spēcīgs(2,33).

Veiklība

Veiklība ir cilvēka spēja ātri apgūt jaunas kustības un pārveidot tās atbilstoši mainīgo apstākļu prasībām.

Veiklību lielā mērā nosaka CNS. To, pirmkārt raksturo spēju ātri un precīzi apgūt jaunas, sarežģītas kustības, otrkārt, spēja ātri un saskaņoti pielietot kustību prasmes un iemaņas. Būtisku lomu veiklības attīstīšanā ieņem kustību analizatoru funkciju pielietošana. Jo lielāka ir cilvēka spēja izanalizēt vēlamu kustību, jo lielāka ir iespēja apgūt jaunas kustības vai arī tās pārkārtot(39).

Veiklība strauji turpina uzlaboties līdz 13-15 gadu vecumam. Pēc tam progresē galvenokārt roku veiklība, īpaši kustību biežums noteiktā laikā. Turklāt sievietēm roku veiklība turpina attīstīties ilgāk un sasniedz augstāku pakāpi. Apmēram 14-15 gadu vecumā kustību koordinācija sasniedz pieaugoša līmeni. Pubertātes laikā uz augsta hormonālā fona, ar muskuļu un ķermeņa garuma proporcionalitātes izmaiņām kustību koordinācija īslaicīgi var pasliktināties.

Sporta stundās pusaudžiem ir neiespējami iemācīt, attīstīt tās īpašības, un kontrolēt sevi, kā arī jābūt veikliem, stipriem, izturīgiem un lokaniem, lai spētu palīdzēt arī citiem(29).

Skolotājiem stundās un ārpusstundu nodarbībās jāņem vērā sensitīvos periodus fizisko īpašību attīstīšanā. Tādējādi tiek veicināts fizisko īpašību straujš pieaugums. Jāatceras, ka izolēti no citām vienu fizisko īpašību nevar attīstīt, to attīstība jāveicina kompleksi. Fiziskās īpašības palīdz pusaudzīm pilnvērtīgi attīstīties. Bez fizisko īpašību attīstīšanas neko nevar sasniegt un jāzina, ko kurā vecumposmā vislabāk attīstīt.

Fiziskās īpašības nepieciešamas attīstīt un pilnveidot mērķtiecīgi ņemot vērā bioloģiskā vecuma periodus un likumsakarības. Katram vecumam ir atbilstošas fiziskās īpašības, kuras visātrāk un efektīvāk attīstās tieši vecumam atbilstošajos sensitīvajos periodos.

Skolotājs apmeklējot kvalifikācijas kursus regulāri atjaunos zināšanas par fizisko, psihisko, motorisko un sociālo attīstību,

Organizējot sporta nodarības un sporta stundas, sporta skolotājam jāņem vērā attiecīgā bērnu vecumposmam fizioloģiskās un psiholoģiskās īpatnības, ja tās netiek ievērotas notiek

4. ĀRPUSSTUNDU FIZISKO AKTIVITĀŠU UN SPORTA NODARBĪBU PIEDĀVĀJUMS SKOLĒNIEM ALŪKSNES PILSĒTĀ

4.1 Alūksnes rajona vispārīgs raksturojums

Alūksnes rajons atrodas Latvijas ziemeļaustrumos un robežojas ar Igauniju, Krieviju, Valkas, Gulbenes un Balvu rajoniem. Tā pašreizējo robežu izveidoja 1967. gadā. Rajonā atrodas 18 pagasti un 2 pilsētas – Alūksne un Ape.

Alūksnes rajons ir viens no mazākajiem rajoniem valstī. Tā teritorija ir 2243 km², kas sastāda 3,5% no Latvijas teritorijas. Patstāvīgo iedzīvotāju skaits Alūksnes rajonā ir 25,9 tūkstoši jeb 1,11% no kopējā iedzīvotāju skaita valstī. Rajona iedzīvotāju skaits pēdējos septiņos gados ir samazinājies par 1407 cilvēkiem jeb 5,2%. Latviešu īpatsvars rajonā ir 82,1%.

2,9% Alūksnes rajona teritorijas klāj ūdeņi, no kuriem platības ziņā lielākais ir Alūksnes ezers, tālāk seko Indzera, Raipaļa u.c. ezeri. No Alūksnes rajona kopējās platības 57% aizņem meži. Meži atrodas gan valsts, gan privātajā īpašumā. Ar valsts mežu apsaimniekošanu nodarbojas Alūksnes virsmežniecība, kuras pakļautībā atrodas pagastu teritorijā pārraugošās 9 mežniecības. Tā kā lielu daļu rajona teritorijas aizņem meži, tad viena no spēcīgākajām nozarēm ir kokapstrāde.

30% no rajona teritorijas aizņem lauksaimniecībā izmantojamā zeme. Pēdējos gados strauji ir attīstījies netradicionālā lauksaimniecība, ko pārstāvošās nozares ir lielogu dzērveņu un melleņu audzēšana(37).

Izglītība. Alūksnes rajonā ir Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības augstskolas Alūksnes filiāle, 1 Valsts ģimnāzija, 4 vidusskolas, 16 pamatskolas, 1 sākumskola, 1 vakara (maiņu) un neklātienes skola, 1 speciālā internātskola, 1 internātpamatskola, Apes arodvidusskola, Strautiņu sociālās korekcijas izglītības iestāde, Alsviķu arodapmācības un rehabilitācijas centrs.

Kultūra. Alūksnes rajonā ir 14 tautas (kultūras) nami un 22 bibliotēkas, 1 mākslas skola, 3 mūzikas skolas, 7 muzeji. Šīs kultūras iestādes dod iespēju izglītoties, saņemt informāciju, attīstīt māksliniecisko jaunradi gan bērniem, gan skolu jaunatnei, gan pieaugušajiem.

Sports. 2000.-2004.gadā Alūksnes rajonā kopumā darbojās 11 - 15 reģistrēti sporta klubi, kuros apvienojušies vairāk kā 400 sportot gribētāju(24).

4.2 Ārpusstundu interešu pulciņu piedāvājums Alūksnes BJIC

Latvijas valstī bērnu un jauniešu interešu izkopšana ir bijusi cieši saistīta ar tautas nacionālās pašapziņas un kultūras sakņu apzināšanu. Pirmās atmodas laikā tika likti pamati pirmajiem pulciņiem un organizācijām, kas rūpējās par bērnu un jauniešu brīvā laika pavadīšanas iespējām. Tikai augsts garīguma, tehnisko zināšanu un kultūras līmenis deva mums iespēju godam nostāties līdzās attīstītām Eiropas valstīm to sasniegumos.

Pateicoties pedagogu pašreizējai darbam padomju laikos, interešu izglītības iestādēs, tika koptas, saglabātas un jauniešos audzinātas tautas tradīcijas. Latvijas Republikas neatkarības atjaunošana ir devusi iespēju atjaunot izglītošanas darbu atbilstoši laikmeta prasībām.

Šobrīd interešu izglītības programmu saturu nosaka izglītojamo pieprasījums, izglītības iestāžu piedāvājums, darba tirgus, valsts sociālās, ekonomiskās un kultūrvēsturiskās situācijas specifika (37).

Izglītības attīstības koncepcijā 2002.-2005. gadam ir paredzēta interešu izglītības pieejamības palielināšana. Interešu izglītība veicina izglītojamo pozitīvas vērtīborientācijas attīstīšanu un individuālo spēju izkopšanu ārpusstundu nodarbībās.

Sporta nodarbības ir neatņemama interešu izglītības sastāvdaļa ārpus stundām. Tās ir noderīgas, jo:

- veicina labsajūtu un attīstību (fizisko, garīgo un sociālo);
- sniedz zināšanas attiecīgajā virzienā;
- ir pieejama nodarbību – treniņu izvēle;
- nodarbības ir piemērotas bērnu vecumam, attīstības pakāpei un vajadzībām;
- iekļauti spēļu elementi;
- rosina iesaistīties individuālās, masu sacensībās un pasākumos;
- pilnveido skolēnu un citu interesentu daudzveidīgās iemaņas(37).

Šobrīd Alūksnē BJIC ir izveidotas 36 interešu izglītības programmas un tiek rastas iespējas bērniem un jauniešiem saturīgi pavadīt brīvo laiku, attīstīt savas individuālās spējas sportā, mākslinieciskajā pašdarbībā, tēlotājmākslā, datorzinībās un citos interešu virzienos. Mērķis – samazināt bezmērķīgi klaiņojošo bērnu skaitu[19]. Šajā izglītības iestādē ārpusstundu nodarbības ir brīvprātīgas. Skolēni atbilstoši savām interesēm iekļaujas dažādu pulciņu darbā (skat. Pielikumā nr.2)

Interešu izglītības pulciņu mērķis ir nodrošināt pusaudzū iespējas attīstīties par brīvu un radošu personību, ievērojot ikviena intereses un vēlmes. Izglītības attīstības koncepcija paredz

interesešu izglītības pieejamības palielināšanos savās teritorijās(dzīves vietās) dzīvojošiem bērniem; sekmēt sociālā riska grupu bērnu iesaistīšanu ārpusstundu nodarbībās. Šo pulciņu pamatuzdevums ir attīstīt skolēnu pašdarbību, modināt interesi un iniciatīvu, attīstīt dažādas spējas.

4.2.Ārpusstundu interesešu pulciņu piedāvājums Alūksnes Valsts ģimnāzijā

Ģimnāzijas audzēkņiem ir iespēja:

- dziedāt ģimnāzijas korī;
- dziedāt ģimnāzijas ansambļos;
- dejot tautisko deju kolektīvos;
- apgūt saviesīgo deju prasmi ;
- spēlēt ģimnāzijas skolēnu pūtēju orķestrī;
- darboties vides aizsardzības klubā;
- pilnveidoties "erudītu" kluba nodarbībās;
- "debatēt" latviešu un angļu valodās;
- apgūt karatē un džudo cīņas iemaņas;
- darboties teātra studijā;
- apgūt žurnālista iemaņas darbojoties ģimnāzijas avīzes redakcijā;
- pilnveidot savas organizatoriskā darba prasmes darbojoties ģimnāzijas skolēnu Ministru kabinetā;
- radoši darboties radiožurnālistu pulciņā;
- darboties foto un video pulciņā.

Sarunā ar sporta skolotājiem, skolā sporta pulciņi netiek piedāvāti. Viņu skatījumā pietiekošā daudzumā šīs aktivitātes piedāvā ārpus stundām pilsētā dibinātās interesešu izglītības iestādēs. Ja skolēnu aktivitātes dublējās, tad netiekot racionāli izmantota ģimnāzijas sporta zāle, jo sporta zāli pilnībā katru dienu noslogo Alūksnes pilsētas bērnu un jauniešu sporta skolas basketbolistu nodaļa. Šajās nodarbībās sporto lielākā daļa šīs skolas audzēkņu, līdz ar to sporta skolotāji nevar ieplānot ārpusstundu sporta nodarbības skolēniem.

Pirmām kārtām vajadzētu atvieglot pašvaldību sporta bāžu pieejamību bērnu un jauniešu vajadzībām. Vīņu intereses būtu jāņem vērā gan būvējot jaunas sporta zāles, gan dodot lielākas iespējas bērniem un jauniešiem izmantot jau esošās, kā arī jāpanāk to pilnvērtīga izmantošana.

4.3. Profesionālās ievirzes sporta izglītība- Alūksnes pilsētas Bērnu un jaunatnes Sporta skola

Alūksnes pilsētas sporta skola profesionālās ievirzes sporta izglītības iestāde, kura savā darbībā īsteno bērnu un jauniešu profesionālās ievirzes programmas un koordinē sporta darbu Alūksnes rajona un pilsētas vispārējās izglītības iestādēs.

Sporta skola savā darbībā īsteno 5 licencētas un akreditētas profesionālās ievirzes izglītības programmas:

- 1) vieglatlētikā,
- 2) basketbolā,
- 3) biatlonā,
- 4) riteņbraukšanā,
- 5) džudo.

Alūksnes pilsētas Sporta skolas mērķauditorija ir audzēkņi – bērni un jaunieši līdz 25 gadu vecumam.

Alūksnes Sporta skolas galvenie uzdevumi ir:

- nodrošināt iespējas bērnu un jauniešu fiziskajai un intelektuālajai attīstībai, veselības uzlabošanai, spēju un talantu izkopšanai, pašizglītībai, profesijas izvēlei, lietderīgai brīvā laika un atpūtas organizēšanai;
- nodrošināt talantīgāko jauniešu augstākās meistarības pilnveidošanas iespējas attiecīgajā programmā;
- nodrošināt organizatoriski metodisko vadību īstenotajām profesionālās ievirzes sporta izglītības programmām;
- veicināt pedagogu tālākas izglītības iespējas.

Sporta skolā uzņem visas pilsētas mācību iestāžu audzēkņus, kuri vēlas nodarboties ar sporta aktivitātēm, veic rūpīgu atlases darbu, lai nodrošinātu talantīgāko audzēkņu tālāku meistarības pilnveidošanu mācību – treniņu grupās, nodrošinot tās ar kvalificētiem treneriem, finansēšanu un materiāli tehnisko bāzi. Audzēkņiem, kuri pilnībā apguvuši profesionālās ievirzes sporta izglītības programmu, izsniedz Apliecību par profesionālās pilnveides izglītību.

Alūksnes pilsētas Sporta skolai nav nevienas filiāles, vienīgi šobrīd vieglatlētikas trenere ar audzēkņiem strādā Apē. Audzēkņu lielākā daļa ir no Alūksnes, daži bērni spēj uz treniņu nodarbībām atbraukt arī no pilsētai tuvākās apkārtnes (3).

4.4 Ārpusstundu sporta aktivitātes pilsētas sporta klubos

Alūksnes pilsētā darbojas 13 reģistrēti sporta klubi, kuros apvienojušies vairāk kā 400 sportot gribētāju.

Līdz 2007. gadam reģistrētie sporta klubi:

- Alūksnes sporta klubs „Sets”-volejbols,
- Alūksnes rajona orientēšanās klubs „Alūksne”- orientēšanās,
- Alūksnes vieglatlētikas un bobsleja atbalsta klubs -vieglatlētika, VFS
- Alūksnes pilsētas riteņbraukšanas klubs„Velo”- riteņbraukšana, masu pasākumu organizēšana
- Sporta klubs „Kurbads”- džudo,
- Alūksnes bridža klubs- brīdža spēles apguve,
- SIA „Silvesters M”- spēka trīscīņa(pauerliftings), VFS
- Alūksnes sporta klubs „Lagūna”- galda teniss,
- Biatlona klubs „Alūksnes juniors”- slēpošana, biatlons,
- Alūksnes pilsētas basketbola klubs „Dzirnavnieks”- basketbols,
- Alūksnes pilsētas futbola klubs „Marienburga”- futbols,
- Sporta klubs „Rosme”- aerobika, ārstnieciskā vingrošana, nūjošana

Sarunā ar Alūksnes rajona pašvaldību speciālistu sporta jautājumos noskaidroju, ka sporta klubu skaits nav būtiski mainījies, bet tam ir tendence palielināties, ja 2000. gadā bija 11 sporta klubi, tad 2007. gadā jau 13. Jauniešiem tiek dota iespēja apmeklēt šīs klubos piedāvātās aktivitātes, kuras ir atvērtas ne tikai klubu biedriem, bet ir pieejamas katram sportot gribētājam.

Iedzīvotāji pamazām saprot, ka daudz veselības problēmas mūsdienās rodas no nekustīga un sēdoša dzīvesveida, kas noved pie mugurkaula, vielmaiņas un citām veselības problēmām. Cilvēkiem parādās vēlme vest aktīvu dzīvesveidu savā izvēlētajā sporta veidā. Tajā pašā laikā nevar neatzīmēt, ka pēc klubu nodibināšanas nākas sastapties ar būtiskām organizatoriskām un finansiālām problēmām. Likumdošana šādām sabiedriskām sporta organizācijām nav pretimnākoša. Nelielajiem klubiem ir grūti piesaistīt sponsorus, vest profesionālu grāmatvedības dokumentāciju, jo nepietiek līdzekļu algot speciālistus. Kā būtisks trūkums aktīvai sporta klubu darbībai jāmin arī iedzīvotāju aizņemtība ikdienā, kas liedz atrast pietiekoši brīva laika, lai darbotos savā izvēlētajā sporta veidā.

Analizējot un izvērtējot Alūksnes rajona sporta klubu darbību un aktivitātes var secināt, ka ir klubi, kas strādā ļoti sekmīgi paši rīkojot treniņus, rūpējoties par materiālo bāzi un sarīkojot dažādus sporta pasākumus. Diemžēl tādu nav daudz un tas ir saistīts ar klubu materiālo bāzi, kadriem un kluba biedru ieinteresētību un aktivitāti. Iepazīstoties ar klubu darbību laika periodā 2000.-2007. gads, kā lielākos un aktīvākos sporta klubus jāmin: Alūksnes rajona orientēšanās klubs „Alūksne”, sporta klubs „Sets”, riteņbraukšanas klubs „Velo”, Alūksnes vieglatlētikas klubs.

Šobrīd sporta klubos darbojas vien paši aktīvākie šo sporta veidu piekritēji, līdz ar to kluba biedru skaits svārstās no pāris desmitiem līdz 40-50 dalībniekiem(4;37).

5. PĒTĪJUMA ORGANIZĒŠANA

5.1 Aptaujas rezultātu apkopojums, to analīze

Šajā darbā ar aptaujas palīdzību noskaidrojām mūs interesējošos jautājumus par ārpusstundu sporta nodarbību nozīmi vispārējās fiziskās sagatavotības testu kārtošanā. Aptaujās tika iekļauti 8 jautājumi (skat. Pielikumā nr. 1) par:

- skolēnu attieksmi pret fiziskām aktivitātēm ārpus stundām skolā;
- iemesli, kas traucē nodarboties ar fiziskām aktivitātēm ārpus stundām;
- fizisko aktivitāšu nepieciešamība skolēnu vidū.

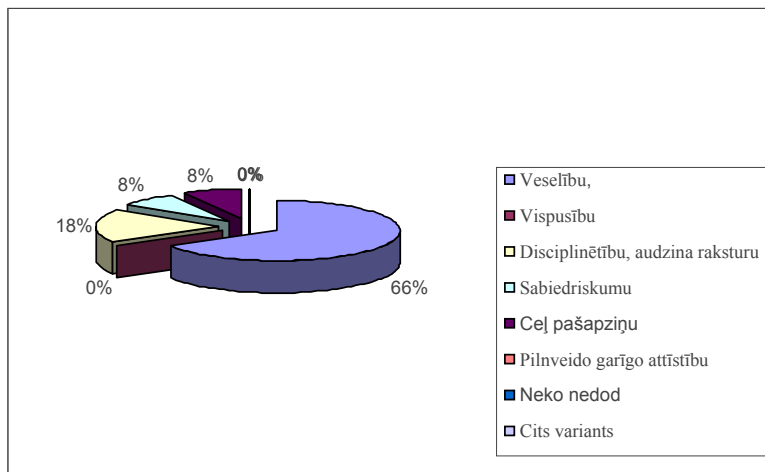
Aptaujas metode ir viena no visplašāk pielietotajām pētīšanas metodēm pedagogijā, kam ir nenoliedzama vērtība iegūt salīdzinājumus un viegli analizējamus datus, iegūt izpratni un spriedumus par dažādiem jautājumiem, ar kuru palīdzību varam noskaidrot un iegūt zināšanas, un faktiskos datus.

Sagatavoju anketas ar astoņiem jautājumiem, izdalīju 51 jauniešiem, kuras mācās 9.klasē. Domāju, ka jaunieši nebūs atsaucīgi respondenti, bet anketas aizpildīja ar interesi un iedziļinoties katrā jautājumā.

Aptaujas rezultāti apkopoti, atspoguļojot skaitliskos rādītājus.

Uz anketas jautājumiem saņēmu sekojošas atbildes:

Uz jautājumu minēt trīs būtiskākos argumentus, ko dod sporta nodarbības jauniešiem, rezultāti liecina, ka 66% no skolniecēm uzskata, ka sporta nodarbības neko nedod, 18% respondentu uzskata, ka sporta nodarbības audzina raksturu un disciplinētību, 8% respondenti atzina, ka uzlabo veselību, vēl 8% uzskata, ka sabiedriskumu.

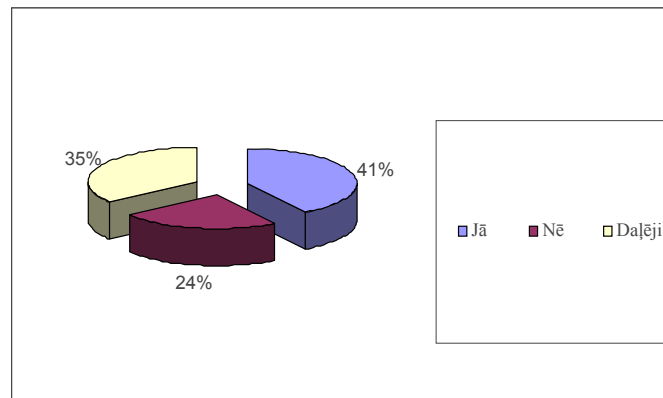


5.1. att. Ko dod sporta nodarbības jauniešiem?

Secinu, ka jauniešiem nav izpratnes par sporta nodarbībām un, kā sporta nodarbības ietekmē jauniešu veselību. Ja bērnībā vecāki pietiekoši motivējuši bērnu būt aktīvam, pusaudžu gados tā jau ir nepieciešamība, bet atbalsts un motivācija no vecāku puses ir ļoti svarīga, lai jaunieši rastos priekšstats par to, ko, tad sporta nodarbības dod mūsu ķermnim.

Liela loma sportam ir personības attīstībā, nostiprinot raksturu un disciplinējot. Sportojot jauniešiem ir iespēja nodibināt jaunus kontaktus un paplašināt savu draugu loku. Visas iepriekš minētās aktivitātes ceļ jauniešos pašapziņu, izkopj sociālās prasmes un pilnveido jauniešu personību. Jauniešu iesaistīšanās ārpusstundu sporta nodarbībās ir aktualizējams jautājums arī ģimenē un skolā.

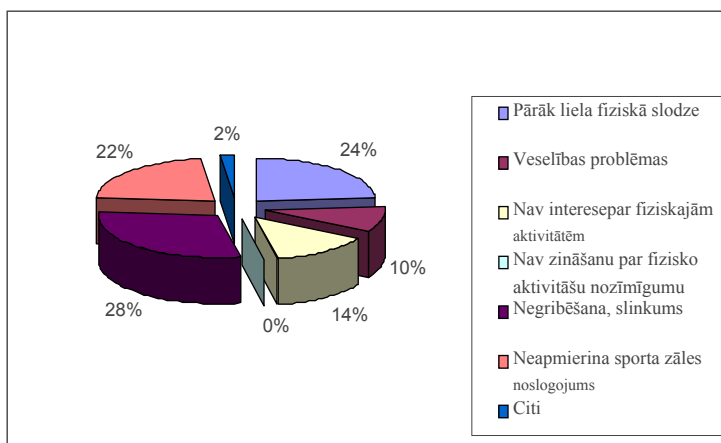
Uz jautājumu vai respondents aktīvi piedalās sporta stundās 41% jaunietes atbildēja apstiprinoši, 24% respondenti nepiedalās aktīvi stundās, bet 35% atzīst, ka daļēji aktīvas piedalās sporta stundās.



5.2. att. Jauniešu aktivitāte sporta stundās

Secinu, ka jauniešiem aktivitāte sporta stundās nav pietiekoša, jo tikai 41% aptaujāto uzskata, ka aktīvi piedalās sporta stundās skolā. Liels darbs sporta skolotājiem, kā arī vecākiem jāpieliek, lai vairāk ieinteresētu 35% jaunietes aktīvākai darbībai stundās. Satrauc kritērijs, kas attiecināms, ka 24% jaunietes pat necenšas izmantot sporta stundās doto iespēju aktīvai līdzdalībai sporta stundās. Mūsdienu jaunieši daudz laika pavada pie datoriem, uzturas telpās, tāpēc būtu nepieciešamas fiziskas aktivitātes izmantot vismaz sporta stundās. Sporta stundām jābūt tādām, kas rosina un stimulē nepieciešamību aktīvi darboties, kas lielākajā mērā ir atkarīgs no skolotāja zināšanām mācīšanas metodikas, jaunietes jāpārlicina, ka tas nepieciešams, lai gūtu panākumus arī mācībās un ikdienas darbā.

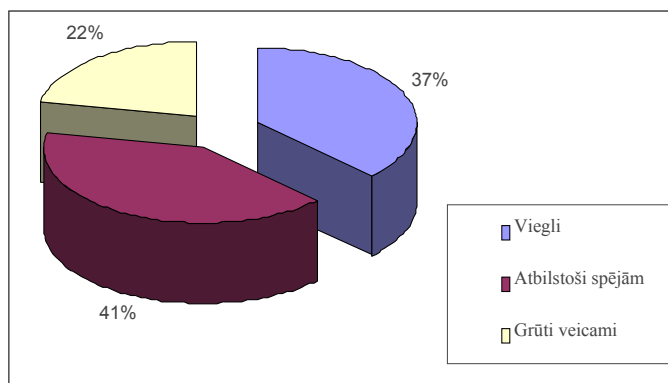
Uz jautājumu, kas ir tie faktori, kas traucē aktīvi piedalīties sporta stundās 28% par ieganstu minēja nevēlēšanos sportot un slinkumu, bet 24% respondenti atbildēja, ka ir pārāk liela fiziskā slodze. 22% respondentus neapmierina sporta zāles noslogojums, bet 14% nav intereses par sporta aktivitātēm. 10% minēja, ka ir veselības problēmas. Citi varianti, 2% tiek minēti kā neinteresantas stundas un uztraukumu, ka var nolauzt mākslīgos nagus, jo to pielikšana maksājot dārgu naudu.



5.3. att. Faktori, kas traucē aktīvi piedalīties sporta stundās

Secinu, ka saņemtās atbildes liecina par nenopietnu attieksmi par sporta stundām skolā. Tas, varētu būt izskaidrojams ar informācijas trūkumu par fizisko aktivitāšu nepieciešamību jauniešiem ikdienā mūsu tehnoloģiju laikmetā, kā arī daļēji izskaidrojams ar sporta pegogu profesionalitātes trūkumu plānot un organizēt interesantas un aizraujošas sporta stundas. Turpretī, meitenēm vajadzētu ieteikt, ka šo dārgo naudu būtu labāk izlietojušas dažādām fiziskām aktivitātēm, kas nestu veselīgu labumu turpmākai dzīvei. Sporta skolotājam būtu jānodarbojas regulāri. Mācību un ārpusstundu galvenās personas ir audzēkņi un skolotājs. Skolotājs, kurš saprot un ciena pusaudzi, kurš spēj iemiesot cerības uz panākumiem. Tātad, pedagogam, ir būtiski motivēt, jauniešus fiziskai aktivitātei, veicināt šīs motivācijas noturību, lai nodarbības veicinātu pozitīvu attieksmi, pret aktīva dzīvesveida veidošanos.

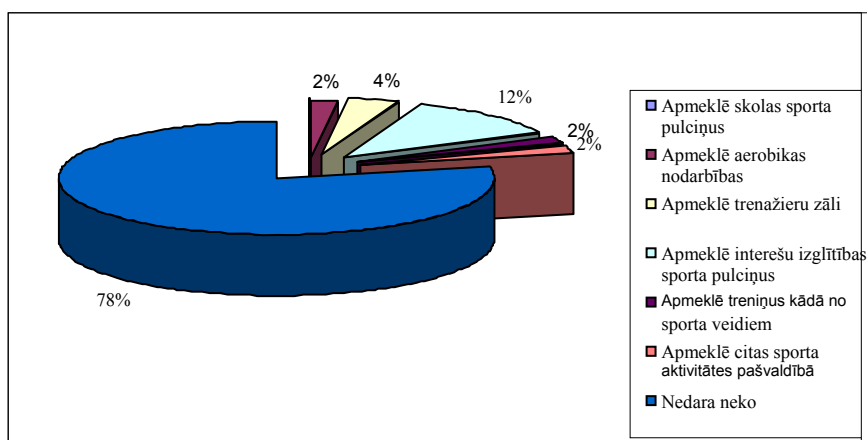
Uz jautājumu par patreizējo vispārējās fiziskās sagatavotības testu sarežģītību 9.klašu jauniešiem 37% atzina, ka tie ir viegli, 41% minēja, ka ir atbilstoši spējām, bet 22% bijuši grūti veicami.



5.4. att. Vispārējās fiziskās sagatavotības testu sarežģītības pakāpe 9.klases jauniešiem

Secinu, ka vispārējās fiziskās sagatavotības testi 9.klases jauniešiem lielākajai daļai grūtības nesagādā. No 22% respondentu atbildēm, ka tie ir grūti veicami, var secināt, ka skolēniem nav nopietnas attieksmes par sporta stundām, un nepieciešams motivēt pievērst lielāku uzmanību mācību procesā šai nodarbei.

Vai respondenti brīvajā laikā nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm un kādām? 78% uzskata, ka nedara neko. 12% respondenti vidēji divas reizes nedēļā apmeklē interešu izglītības sporta pulciņus volejbolā. 2% apmeklē basketbolu BJSS. 2% respondenti divas reizes nedēļā apmeklē aerobikas nodarbības. 1 piecas reizes nedēļā regulāri nodarbojas ar vieglatlētiķi, 1 respondents kopā ar draugiem apmēram divas reizes nedēļā ar draugiem sporto neorganizēti. No respondentu vidus neviens neapmeklēja skolas sporta un neapmeklēja citas fiziskās aktivitātes, ko rīko pašvaldības.

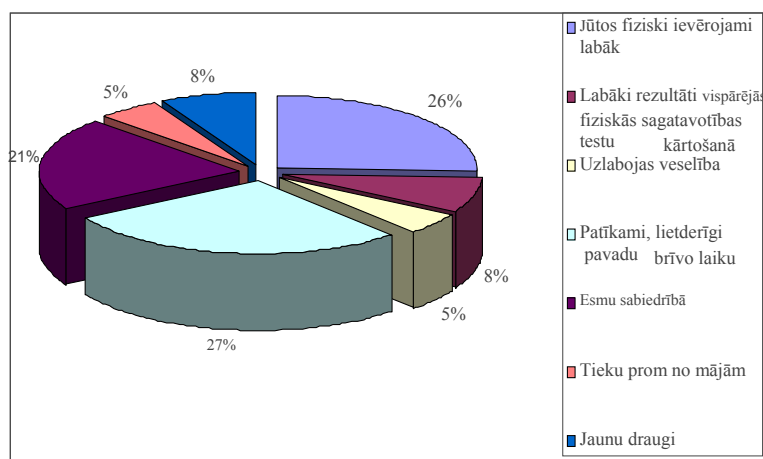


5.5. att. Fiziskās aktivitātes ar kādām nodarbojas jaunieši brīvajā laikā

Secinu, ka lielākā jauniešu daļa ir fiziski neaktīvi. Šis ir izmantojams resurs attīstot un pilnveidojot biznesu izklaižu un aktīvā brīvā laika pavadīšanas iespēju nodrošināšanā. Darba lauks pašvaldību sporta dzīves vadītājiem, sporta skolām. Nepieciešama lielāka fizisko aktivitāšu reklāma masu mēdijos, presē, skolās, pašvaldībās. To redzam arī attēlā Nr. 5.1.5, kas apliecina to, ka iecienītākās fiziskās aktivitātes ir telpās veicamās un patreiz vairāk reklamētās, diemžēl ar biznesu saistītās, nodarbes- treniņieri un aerobika. Mazāk tiek pievērsta uzmanība fiziskām aktivitātēm dabā.

Atzinīgi jāatzīmē, ka uz šodienu liela loma skolēnu dzīvē ir interešu izglītības pieejamībai. Kā respondenti atzīmē, ka viņi galvenokārt izmanto šīs iespējas, jo 6 meitenes volejbola spēli apgūst tieši ABJIC. Jāatzīmē, ka šīs fiziskās aktivitātes ir galvenokārt skolēniem pieejamas bez maksas, vai par simbolisku samaksu, ko var atļauties visi interesenti. Tomēr šai sporta izglītības sfērai jāiezīmējas ciešai saistībai ar mācību procesu skolā.

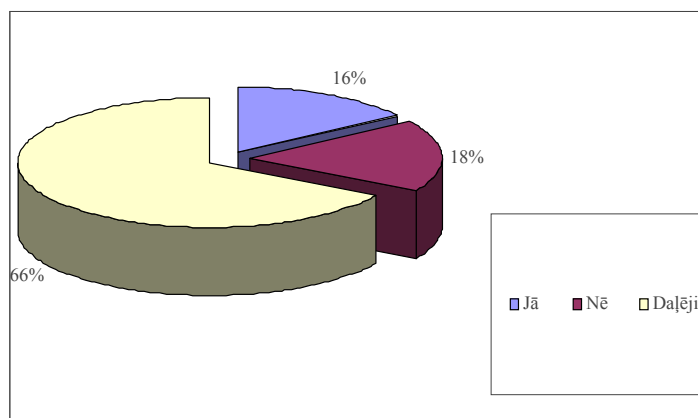
Uz jautājumu, ko iegūsti no fiziskajām aktivitātēm atbildes bija sekojošas, 27% uzskata, ka patīkami un lietderīgi pavadā brīvo laiku., 26% respondenti jūtas fiziski ievērojami labāk, bet 21% uzskata par ieguvumu, ka var atrasties vairāk sabiedrībā. 8% labāk sagatavojas vispārējās fiziskās sagatavotības testu kārtošanai, tikpat 8% uzskata, ka ir iespēja satikt jaunus draugus. 5% respondentiem uzlabojas veselība, bet, diemžēl, 2% , tā ir vienīgā iespēja tikt laukā no mājām.



5.6. att. Ko jaunieši iegūst apmeklējot ārpusstundu fiziskās aktivitātes

Secinu, ka lielākā daļa jauniešu, kuri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm uzskata, ka tas ir patīkami un lietderīgi pavadīts laiks. Fiziskās aktivitātes uzlabo veselību un tajā pašā laikā atrodas sabiedrībā savu vienaudžu vidū. Šīs aktivitātes papildina zināšanas un dod iemaņas ko var izmantot mācību procesā skolās, gatavojoties pārbaudījumu testiem sportā. Skolas mācību plānam un ārpusstundu sporta izglītības programmai jābūt vienotai. Sporta skolotājiem skolās jāradā priekšstats par fizisko aktivitāšu nozīmi viņu dzīvē, tā lai meitenes izjustu nepieciešamību nodarboties ar fiziskām aktivitātēm. Liela nozīme iesaistīšanās dažādās sporta aktivitātēs ir sporta svētku rīkošana skolā, pilsētā, piemērām, Olimpiskās dienas.

Uz jautājumu, vai ir pieejama informācija par iespējām pilsētā nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm un sportu 66% respondenti atbild ka informācija ir daļēji pieejama, 18%, ka nav pieejama, bet 16% apgalvo ka informācija ir pieejama.

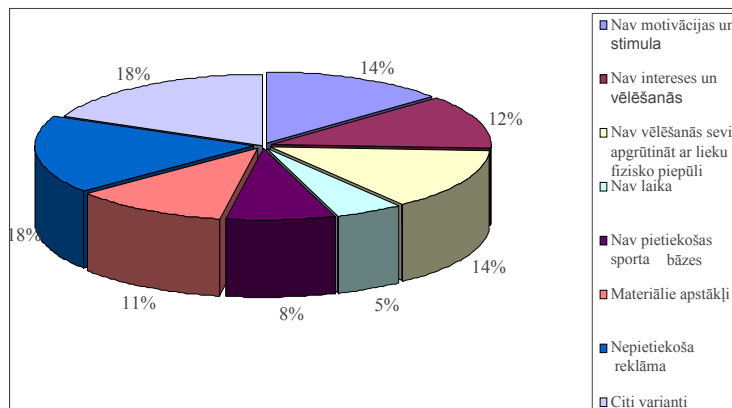


5.7. att. Informācijas pieejamība par iespējām nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm savā pilsētā

Secinu, ka apstiprinās pieņēmums, ka viens no galvenajiem iemesliem jauniešu zēmam fizisko aktivitāšu izvēles un apmeklējuma līmenim ir nepietiekoša informācija par pieejamiem resursiem šajā jomā. To atzīst 66% no respondentiem, kā arī 18% apgalvo, ka informācija nav pieejama. Bet 16% pauž viedokli- tiem kam interesē, tas atrod informāciju. Bet kopumā rezumējot aptaujas rezultātus redzam, ka nav pietiekoši reklamēts sports kā aktivitāte jauniešiem ārpus stundām skolā.

Sporta skolotājiem, sporta darba organizatoriem skolā un pilsētā ir jāpievērš lielāka uzmanība informācijas sniegšanai skolēniem par fiziskām aktivitātēm ārpus sporta stundām skolā.

Uz jautājumu kāpēc skolēns arvien mazāk brīvajā laikā izvēlas iespēju apmeklēt treniņus vai citas fiziskās aktivitātes respondentu atbildes bija sekojošas, 14% apgalvo, ka nav motivācijas un stimula vēl 14% nav vēlēšanās sevi apgrūtināt sevi ar lieku piepūli. 18% cits variants, 18% nepietiekoša reklāma. 11% respondentu apgalvo, ka iemesls ir materiālie apstākļi, 8% uzskata, ka nav pietiekošas sporta bāzes un 5%, kuriem nav laika. 12% nav intereses un vēlēšanās.



5.8. att. Iemesli kādēļ jaunieši fiziskām aktivitātēm meklē alternatīvas brīvā laika pavadīšanai iespējas

Aptaujas rezultāti liecina, ka viens no galvenajiem iemesliem kāpēc jaunieši nepievēršas aktīvam dzīves veidam ir nepietiekoša reklāma, to apgalvo aptaujātie respondenti. Sporta aktivitātēm pretī ir nostājies dators, internets ar saviem piedāvātiem pakalpojumiem (skatīt- citi varianti- 18%). Nepatīkami atzīt, bet respondentu atbildes rāda, ka jauniešiem nav motivācijas un stimulēta fiziskām aktivitātēm un to izvēlei kā brīvā laika pavadīšanas iespējai. Kā vienu no iemesliem jaunieši min nevēlēšanos sevi apgrūtināt sportojot. Bet interese un vēlēšanās nodarboties ar fiziskām aktivitātēm nav 14% jauniešiem. Piedalīties sev tīkamās fiziskās aktivitātēs kavē materiālais stāvoklis, jo ne visiem ir pieejams motosports, kalnu slēpošana, sporta dejas, utt, kas prasa ievērojamus izdevumus. Tas, pats arī attiecināms uz tiem 8% respondentu, kas ir minējuši nepietiekošu sporta bāzi savu interešu īstenošanai. Gluži saprotams, ka ir skolēni, kas aizraujas ar mākslu, mūziku un citiām interesēm un viņiem nav laika pievērsties fiziskām aktivitātēm.

Izvērtējot aptaujāto skolēnu pašvērtējumu par savu dalību fiziskajās aktivitātēs skolā un ārpus tās, varam secināt:

- Jauniešu vidū ir izpratne par sportu kā veselīgu dzīvesveidu, kas attīsta vispārējo fizisko sagatavotību, nostiprina veselību. Liela loma sportam ir personības attīstībā, nostiprinot

raksturu un disciplinētību. Sportojot jauniešiem ir iespēja nodibināt jaunus kontaktus un paplašināt savu draugu loku.

- Aptaujas rezultāti liecina, ka aktivitāte sporta stundās nav pietiekoša. Uz jautājumu vai respondents aktīvi piedalā sporta stundās 41% jauniešu atbildēja apstiprinoši, 24% respondenti nepiedalās aktīvi stundās, bet 35% atzīst, ka nav pietiekoši aktīvas sporta stundās.
- 5.1.3 attēlā parādās, ka 28% skolēniem faktors, kas traucē aktīvi piedalīties sporta stundā ir negribēšana un slinkums, bet 24% respondenti atbildēja, ka ir pārāk liela fiziskā slodze. 22% respondentus neapmierina sporta zāles noslogojums, bet 14% nav intereses par sporta aktivitātēm. 10% minēja, ka ir veselības problēmas. Citi varianti, 2% tiek minēti kā neinteresantas stundas un uztraukumu, ka var nolauzt mākslīgos nagus, jo to pielikšana maksājot dārgu naudu.
- Izpētot informāciju par sporta aktivitāšu pieejamību pilsētā, pētījums rāda, ka 66% respondentu informācija ir daļēji pieejama, tas apliecina, ka sporta skolotājiem un pašvaldību vadītājiem ir jāpievērš uzmanība informācijas pieejamībai skolēnu vidū.
- Vispārējās fiziskās sagatavotības testi 9.klases jauniešiem lielākajai daļai t. i. 74% (skatīt attēlā nr. 5.1.4) grūtības nesagādā, ir viegli veicami. Bet padziļināti jāstrādā ar skolēniem kuriem nav nopietnas attieksmes pret sporta stundām un nepieciešams motivēt tos pievērst lielāku uzmanību mācību procesā šai nozarei.
- Jaunieši apmeklējot ārpusstundu fiziskās aktivitātes uzskata, ka, tas ir ka tas ir patīkami un lietderīgi pavadīts laiks. Fiziskās aktivitātes uzlabo veselību un tajā pašā laikā atrodas sabiedrībā savu vienaudžu vidū. Fiziskās aktivitātes papildina zināšanas un dod iemaņas, ko var izmantot mācību procesā skolās, gatavojoties pārbaudījumu testiem sportā.

5.2. Fizisko īpašību testu rezultātu analīze

Savā pētnieciskajā darbā vēlējos rast atbildi uz jautājumu: „Kā skolēnu papildus ārpusstundu sporta nodarbības ietekmēs skolēnu fiziskās sagatavotības līmeņa paaugstināšanu 9.klašu jauniešiem?”

Fiziskās sagatavotības kontrolvingrinājumus vispārējās fiziskās sagatavotības testu kārtošanā izmanto skolā 9.klasi beidzot, kas zināmā mērā atspoguļo skolēna vispārējo fizisko sagatavotību.

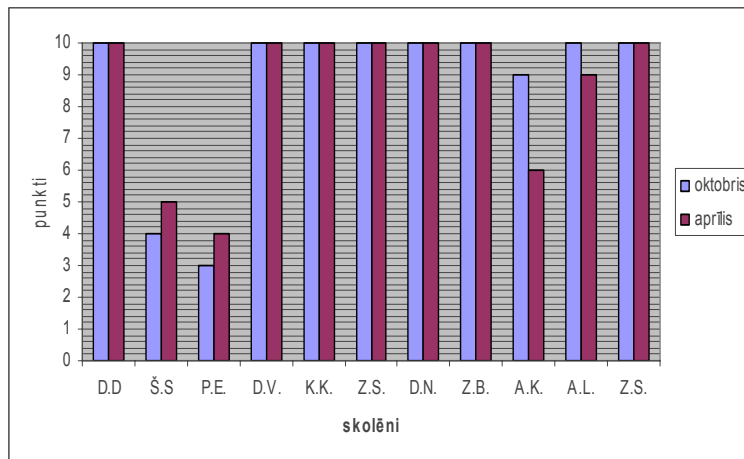
Standarts izvirza vienotas prasības 9.klašu skolēniem, veidojot 6 testu kontrolvingrinājumus, par katru vingrinājumu atsevišķi iespējams iegūt no 1-10 punktiem.

Ar fizisko īpašību testu palīdzību veicu Alūksnes valsts ģimnāzijas 9.klašu jauniešiem mācību gada sākumā- oktobrī un mācību gada beigās- aprīlī. Atsevišķi izdalīju jauniņus, kuras nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm ārpus stundām un jauniņus, kuras nenodarbojas papildus ar fiziskajām aktivitātēm ārpus stundām. Par pamatu vērtēšanas kritērijiem tika ņemti Izglītības satura un eksaminācijas centra izstrādātie kritēriji fizisko īpašību testam meiteņiem. Papildus vēlējos pārbaudīt mītu, ka testi ir grūti un jauniešiem, kuras papildus nopietni nenodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm ārpus sporta stundām, ir grūtības izpildīt noteiktos normatīvus un sekmīgi nokārtot ieskaites.

Vērtējumu atainojumā izmantošu punktu sistēmu. Maksimālais punktu skaits ko var iegūt jauniņe vienā no sporta aktivitātēm ir 10 punkti. Visās aktivitātēs kopā, vienā testēšanas reizē persona var iegūt 60 punktus, bet atskaites periodā- mācību gada laikā 120 punktus.

Izmantoju sekojošus kontrolvingrinājumus – 30m skrējiens, 1600m skrējiens, t/l no vietas, ķermeņa augšdaļas pacelšana, roku saliekšana un iztaisnošana, lēcieni ar aukliņu.

Kā redzam attēlā 5.9 30 m skrējienā, 8 jaunietes no 11, oktobrī ieguvušas maksimālo- 10 punktu skaitu, viena- 9 punktus. Sliktāk veicies 2 jaunietēm iegūstot mazāku novērtējumu 4 un 3 punktus. Veicot testu aprīlī redzam, ka 7 jaunietes ir ieguvušas maksimālo punktu skaitu-10; 1 jaunieta- 9 punktu; 1 persona- 6 punktus; 1 persona- 5 punktus, bet viena - 4punktus.

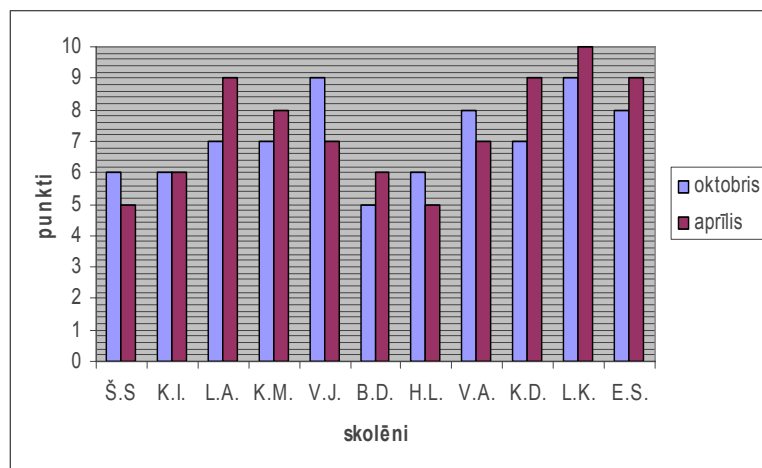


5.9. att. Kontorlvingrinājums 30m skrējienā- novērtēts, punktu sistēmā meitenēm, kuras nodarbojas papildus ar fiziskajām aktivitātēm ārpus stundām

Kā redzams šajā attēlā, lielākā daļa meitenes ir uzlabojušas savu sniegumu, visvairāk tas ir izdevies Š.S, P.E. – par 1punktu. 7 meitenēm punktu skaits ir maksimālais gan oktobrī, gan aprīlī, bet A.K. un A.L rezultāti punktos ir pasliktinājušie.

Secinu, ka jaunietes, kuras nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm ārpus stundām, bez īpašām grūtībām var izpildīt noteiktos normatīvus ītajā distancē gan mācību gada sākumā- oktobrī, gan mācību gada beigās. Rādītāji aprīlī vietām nedaudz pasliktinās A.K. un A.L., bet Š.S. un P.E. ir rezultātus uzlabojušas.

30m skrējienā jaunietēm, kuras nenodarbojas ar fiziskām aktivitātēm ārpus stundām atskaites periodos ir visām virs vidējā (skat. 5.10 att.). Oktobrī: 9 punktus ieguvušas 2 jaunietes; 8 punktus arī 2 jaunietes; 7 punktus- 3; 6 punktus 3 personas, 5 punkti vienai jaunietai. Aprīlī: 1 jaunieta iegūst 10 punktus; 3 jaunietes- 9 punktus; 1- 8 punktus; 2- personas-7 punktus; 2 ieguvušas 6 punktus un tāpat 2 jaunietes- 5 punktus.

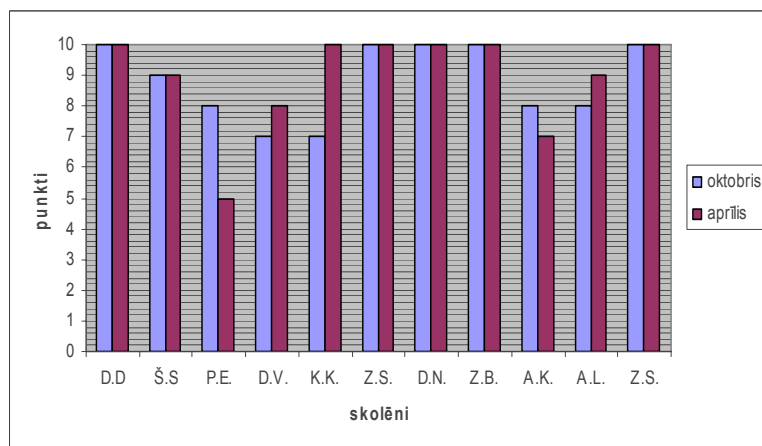


5.10. att. Kontrolvingrinājums 30m skrējienā- novērtēts punktu sistēmā meitenēm, kuras nenodarbojas papildus ar fiziskajām aktivitātēm ārpus stundām

Pēs rezultātiem, (skat.5.10.attēlā) redzam, ka 6 meitenēm punktu skaits ir pieaudzis, visaugstākais punktu pieaugums ir meitenēm K.D. un L.A., pa diviem punktiem. 4 meitenēm punktu skaits ir samazinājies. K.L. punktu skaits ir vienāds abos pārbaudījumos.

Secinu, ka arī jaunietes, kas papildus nenodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm ārpus stundām var izpildīt normatīvus bez grūtībām. Arī ar labi organizētām sporta stundām skolēni ir spējīgi veiksmīgi nokārtot ieskašu prasības sportā šajā vingrinājumā.

T/I no vietas oktobrī iegūti 10 punkti- 5 jaunietēm; 9 punkti- 1; 8 punkti-3; 7 punkti- 2 personām. Turpretim aprīlī- 6 jaunietes ieguva- 10 punktus; 2 jaunietes- 9 punktus; 1- 8 punktus; 1- 7 punktus un 1 personas- 5 punktus.

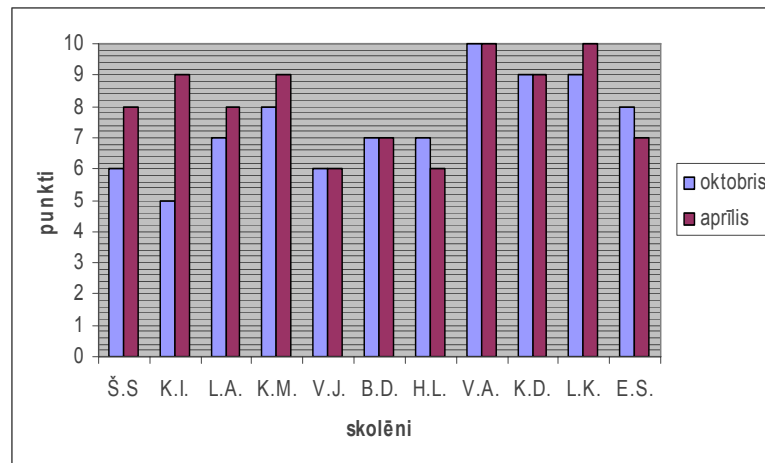


5.11. att. Kontrolvingrinājumi tāllēkšanā no vietas - novērtēta punktu sistēmā meitenēm, kuras nodarbojas papildus ar fiziskajām aktivitātēm ārpus stundām

Rezultāti rāda, ka šajā vingrinājumā 5 meitenes ir ieguvušas maksimālo punktu skaitu gan oktobrī, gan aprīlī. D.V., A.L., K.K., rezultātus šajā vingrinājumā ir uzlabojušas no 1-3 punktiem. Rezultātu pasliktinšanās redzama meitenēm P.E. un A. K.

Ir ievērojamas rezultātu izmaiņas, lielākajai daļai meiteņu ir rezultātu uzlabojums.

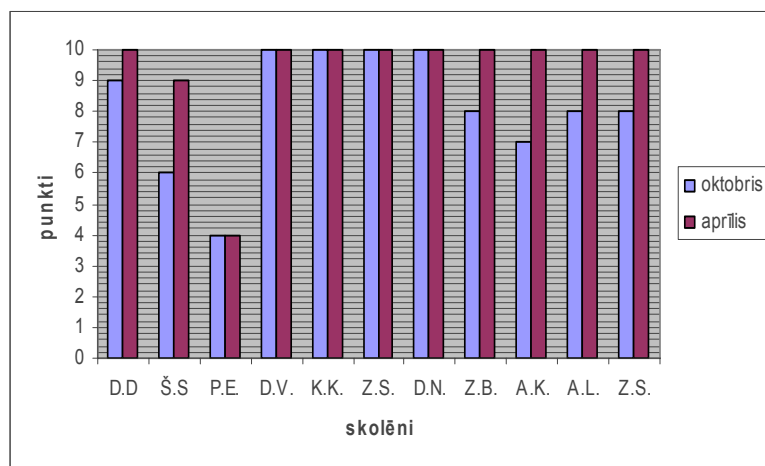
T/I no vietas oktobrī iegūti 10 punkti- 1 jaunietai; 9 punkti- 2; 8 punkti-2; 7 punkti- 3 personām. 6 punktus ieguva- 2 personas; 5 punktus- 1 jaunieta. Turpretim aprīlī- 2 jaunietes ieguva- 10 punktus; 3 jaunietes- 9 punktus; 2- 8 punktus; 2- 7 punktus un 2 personas- 6 punktus.



5.12. att. Kontorlvingrinājumi tāllēkšanā no vietas - novērtēta punktu sistēmā meitenēm, kuras nenodarbojas papildus ar fiziskajām aktivitātēm ārpus stundām

Rezultāti rāda, ka šajā vingrinājumā meitenēm, kuras nenodarbojās papildus ar fiziskām aktivitātēm ārpus stundām rezultāti ievērojami paaugstinājušies kopumā. Meitenēm K.I. un Š.S. rezultātu paaugstinājušies ļoti ievērojami no 2-4 punkti.

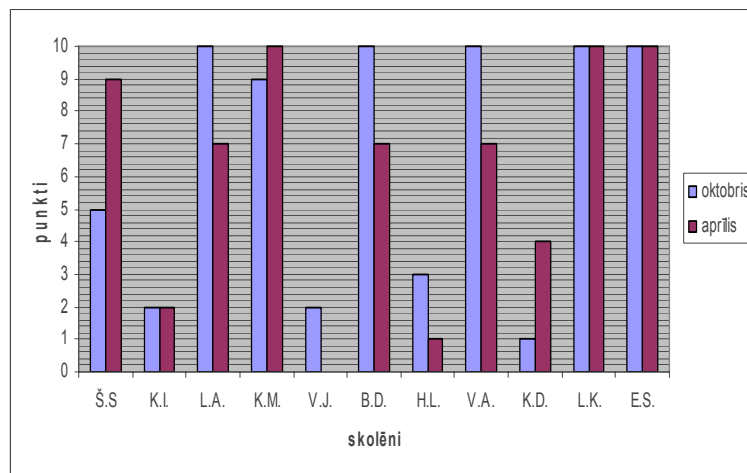
Roku saliekšana un iztaisnošana novērtēta punktu sistēmā oktobrī jaunietaim, kuras papildus nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm ārpus sporta stundām: 10 punkti- 3 jaunietaim; 9 punkti- 1; 8 punkti-3; 7 punkti- 1 personām. 6 punktus ieguva- 1 persona, kā arī 4 punktus- 1 jaunieta. Turpretim aprīlī jau - 9 jaunietes ieguva- 10 punktus; 1 jaunieta- 9 punktus un 1 personas- 4 punktus.



5.13. att. Kontrolvingrinājumi roku saliekšana un iztaisnošana - novērtēta punktu sistēmā meitenēm, kuras nodarbojas papildus ar fiziskajām aktivitātēm ārpus stundām

Pēc rezultātiem (skatīt 5.13. attēlā) secinām, ka punktu pieaugums ir 6 meitenēm no 1-3 punktiem un 3 meitenēm punktu skaits ir maksimālais gan oktobrī, gan aprīlī. Meitenei P.E. rezultātu pieaugums vai samazināšanās nav redzama.

Roku saliekšana un iztaisnošana novērtēts punktu sistēmā oktobrī jauniešiem, kuras papildus nenodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm ārpus sporta stundām : 10 punkti- 5 jauniešiem; 9 punkti- 1 jauniešiem. 5 punktus ieguva- 1 persona, kā arī 3 punktus- 1 jauniešiem; 2 punkti- 2 personām; 1punkts- 1 personai. Turpretim aprīlī :10 punkti- 3 jauniešiem; 9 punkti- 1 jauniešiem. 7 punktus ieguva- 3 persona; 4 punktus- 1 jauniešiem; 2 punkti- 1 personām; 1punkts- 1 persona, kā arī 1 jauniešiem neieguva nevienu punktu.

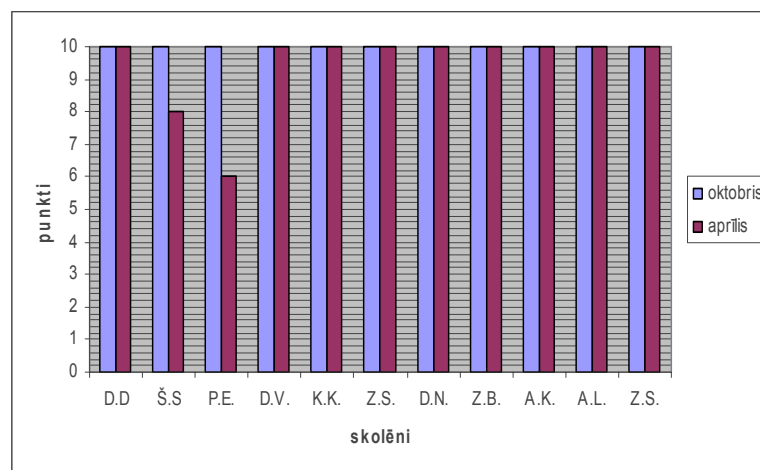


5.14. att. Kontrolvingrinājumi roku saliekšana un iztaisnošana - novērtēta punktu sistēmā meitenēm, kuras nenodarbojas papildus ar fiziskajām aktivitātēm ārpus stundām

Pēc uzrādītā punktu skaita (skatīt 5.14. attēlā) mēs redzam, ka šajā vingrinājumā maksimālais punktu skaits abos kontroles mēnešos ir tikai 2 meitenēm. Uzlabojums redzams Š.S, K.D. K.I., H.L., K.D. un V.J. rezultāti ir zem vidējā, kas liecina, kad meitenēm, kuras nenodarbojās ar fiziskām aktivitātēm ārpus stundām sagādā grūtības šis spēka vingrinājums.

Ja meitenēm slikti veicās vingrinājumā roku saliekšana un iztaisnošana, bet pārējos vingrinājumos ir labi, tad kopējais rezultāts var būt labs.

Ķermeņa augšdaļas pacelšana novērtēta punktu sistēmā oktobrī jauniešiem, kuras papildus nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm ārpus sporta stundām ir ļoti iepriecinoša: 10 punkti- 10 jauniešiem. Turpretim aprīlī samazinās iegūto punktu skaits: 9 jauniešiem ieguva- 10 punktus; 1 jauniešiem- 8 punktus un 1 personas- 6 punktus.



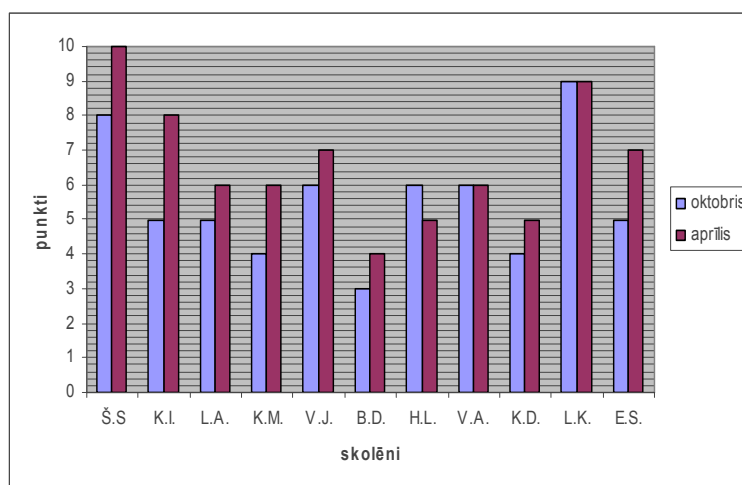
5.15. att. Kontrolvingrinājumi ķermeņa augšdaļas pacelšana - novērtēta punktu sistēmā meitenēm, kuras nodarbojas papildus ar fiziskajām aktivitātēm ārpus stundām

Apkopojot rezultātus redzam, ka šajā vingrinājumā nav ievērojamu rezultātu kāpuma, jo lielākajai daļai meiteņu ir iegūts maksimālais punktu skaits 10, kas ir salīdzinoši veiksmīgi rādītāji. Š.S. un P.E. punktu rezultāts ir pasliktinājies no 2-4 punkti.

Ķermeņa augšdaļas pacelšana novērtēta punktu sistēmā oktobrī jauniešiem, kuras papildus nenodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm ārpus sporta stundām arī ir ļoti iepriecinoša: 10 punkti- 6 jauniešiem; 1 jauniešiem- 7punktus; 1 personas- 6 punktus; 1 persona- 5 punktus; 1 persona- 4 punktus un 1 jauniešiem 4 punktus. Turpretim aprīlī palielinās iegūto punktu skaits: 7 jauniešiem ieguva- 10 punktus; 1 jauniešiem- 8 punktus; 2 personas- 5 punktus un 1 persona- 4 punktus.

Z.S. Šis ir viens no kontrolvingrinājumiem, kurš parāda, kad lielākajai daļai meiteņu nav iespējams iegūt maksimālo punktu skaitu.

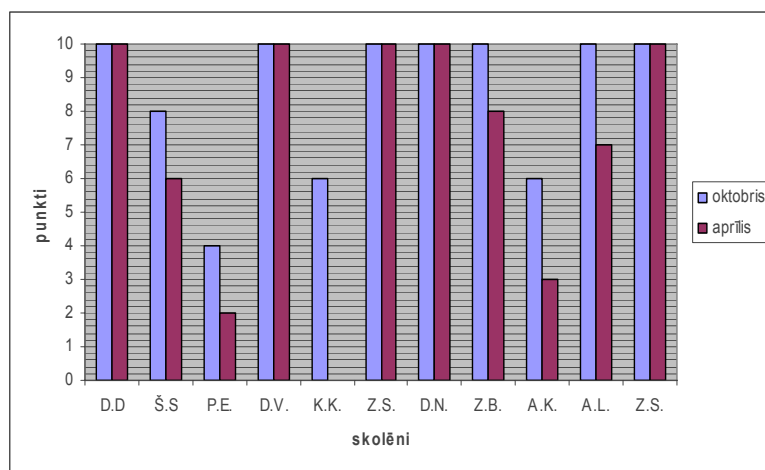
Lēcieni ar aukliņu novērtēta punktu sistēmā oktobrī jauniešu, kuras papildus nenodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm ārpus sporta stundām : 9 punkti- 1 jaunieši; 8 punkti- 1 jaunieši; 6 punkti- 3 jaunieši. 5 punktus ieguva- 3 persona; 4 punkti- 2 jaunieši, kā arī 3 punkti- 1 jaunieši. Turpretim aprīlī : 10 punkti- 1 jaunieši; 9 punkti- 1 jaunieši. 8 punktus ieguva- 1 persona; 7 punktus- 2 personas; 6 punktus- 3 jaunieši; 5 punkti- 1 persona un 4 punktus- 1 persona.



5.18. att. Kontrolvingrinājumi lēcienā ar aukliņu - novērtēta punktu sistēmā meitenēm, kuras nenodarbojas papildus ar fiziskajām aktivitātēm ārpus stundām

Pēc rezultātiem (skatīt 5.18. attēlā) redzam, ka maksimālais punktu skaits ir vienai meitenei aprīļa mēnesī, t.i. Š.S. Pārējās meitenes rezultātus ir uzlabojušas no 1-3 punktiem. Vienāds punktu skaits ir redzams L.K. Kā redzam šajā attēlā nr. 5.10 jaunieši, kuras papildus nenodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm ārpus sporta stundām ieguva samērā aukstus rezultātus salīdzinājumā ar meitenēm kuras nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm ārpus stundām.

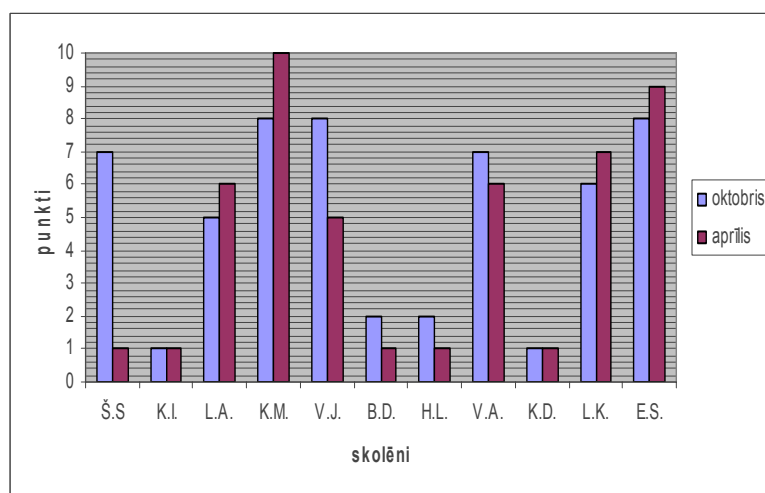
1600m skrējiens novērtēts punktu sistēmā oktobrī jauniešu, kuras papildus nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm ārpus sporta stundām oktobra mēnesī : 10 punktus ieguva 7 jaunieši; 8 punkti- 1 jaunieši; 6 punkti- 2 jaunieši. 4 punkti- 1 jaunieši. Turpretim aprīlī : 10 punkti- 5 jaunieši; 8 punktus ieguva- 1 persona; 7 punktus- 1 personas; 6 punktus- 1 jaunieši; 3 punkti- 1 persona; 2 punktus- 1 persona un nevienu punktu neieguva- persona.



5.19. att. Kontrolvingrinājumi 1600 m skrējienā - novērtēts punktu sistēmā meitenēm, kuras nodarbojas papildus ar fiziskajām aktivitātēm ārpus stundām

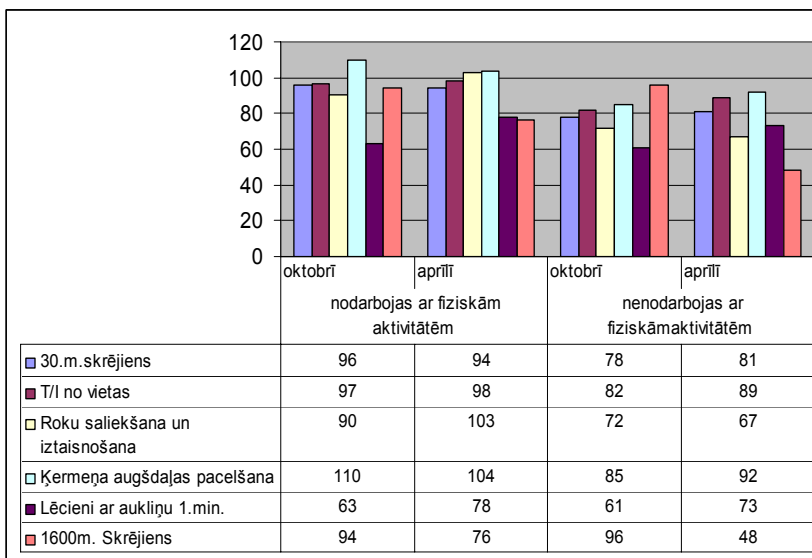
Pēc uzrādītajiem punktiem šajā vingrinājumā varam secināt, ka maksimālo punktu skaitu ir ieguvušas 5 meitenes. Rezultātu pieaugums šajā vingrinājumā nav redzams, rezultāti ir pasliktinājušies. P.E., K.K. un A.K. punktu skaits ir vājš salīdzinājumā oktobra un aprīļa mēnešos.

1600m skrējiens novērtēts punktu sistēmā oktobrī jauniešiem, kuras papildus nenodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm ārpus sporta stundām oktobra mēnesī : 8 punkti- 3 jauniešiem; 7 punkti-2 jauniešiem; 6 punkti- 1 jauniešiem. 5 punkti- 1 jauniešiem; 2 punktus ieguva 2 jauniešiem un 1 punktu ieguva arī 2 jauniešiem Turpretim aprīlī : 10 punkti- 1 jauniešiem; 9 punktus-1 jauniešiem; 7 punktus- 1 personai; 6 punktus- 2 jauniešiem; 5 punktus- 1 jauniešiem; 1 punktu- 5 personai.



5.20. att. Kontrolvingrinājumi 1600 m skrējienā - novērtēts punktu sistēmā jauniešiem, kuras nenodarbojas papildus ar fiziskajām aktivitātēm ārpus stundām

5.20. attēlā redzam, ka iegūtie punkti ir vāji, jo maksimālais punktu skaits nav iegūts nevienai meitenei un ļoti daudz meitenes ir ieguvušas 1 punktu. Š.S. rezultāts no 7 punktiem ir nokritis uz 1 punktu. Punktu pasliktināšanās ir redzams B.D., H.L. Rezultātu pieaugums ir redzams L.A., K.M., E.S.



5.21. att. Iegūtie punkti pa vingrinājumiem, kas iekļauti fizisko īpašību testā oktobra un aprīļa mēnešos.

Iepazīstoties ar attēlu nr. 5.13 secinu, ka sporta pedagogiem skolā vadoties pēc veiktā pētījuma, bažām, ka jaunietes nav pietiekami sagatavotas, nav pamata.

Izanalizējot pētījuma rezultātus par to, kā skolēnu papildus ārpusstundu sporta nodarbības ietekmēs skolēnu fiziskās sagatavotības līmeņa paaugstināšanu 9.klašu jauniešiem, varam secināt:

- Pētījums atspoguļo to, ka testā izvirzītie kritēriji ir samērīgi, atbilstoši noteiktajai vecuma grupai, tikai ar vienu nosacījumu, ja jaunietes ir motivētas piedalīties un līdzdarboties sporta stundās. To apliecina pētījumā iegūtie rādītāji, kuri ir virs vidējā, izņemot 1600 m skrējiena, kur iegūto punktu skaits ir ievērojami zem vidējā iegūstāmā punktu skaita.
- Lēcieni ar aukliņu vienlīdz labi padodas vai nepadodas abām testējamām grupām. Lielāka izaugsme vērojama fiziski neaktīvajai grupai, kas kārtējo reizi apliecina sporta nodarbību nozīmību skolā, jo nepieciešams pilnveidot arī dažas rakstura īpašības kā: uzmanību, pacietību, gribas spēku u.c.
- Rezultāti kopumā (skatīt 5.13 attēlā) šīm grupām ir virs vidējā. Meitenēm, kuras nodarbojas papildus ārpus stundām ar fiziskām aktivitātēm punktu skaits ir lielāks nekā, tām kuras nenodarbojas ar fiziskām aktivitātēm ārpus stundām.

- Izteikti labi rezultāti ir meitenēm, kuras nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm ārpus stundām profesionālu treneru vadībā basketbolā, volejbolā, vieglatlētikā. Īpaši rezultāti progresē meitenei N.D., kura vairāk kā 3 reizes nedēļā nodarbojas ar organizētām vieglatlētikas nodarbībām ārpus stundām.
- Riska grupa ir jaunietes, kuras nenodarbojas ar fiziskām aktivitātēm ārpus sporta stundām, jo viņu kontrolvingrinājumu rādītāji salīdzinoši ar tām meitenēm, kuras nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm ārpus stundām ir sliktāki, tātad šos rādītājus vajadzētu paaugstināt galvenokārt sporta stundās. Profesionāli pedagogam veidojot tematiskos plānu visam gadam un prasmīgi tos realizējot.
- Izpētītie rezultāti liecina, ka 9. klašu meitenēm liela vērtība jāvelta ātruma, spēka un izturības attīstīšanai, neaizmirstot arī pārējās īpašības lokanību un veiklību, jo starp šīm fiziskām īpašībām un to attīstīšanu pastāv savstarpēja saistība. Attīstot vienu no īpašībām pilnveidojās arī citas fiziskas īpašības, gūstot pozitīvu ietekmi regulāri nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm.
- Sporta skolotājiem uzmanība jāpievērš tieši meiteņu motivēšanai, lai sekmētu rezultātu uzlabošanu arī meitenēm, kuras ārpus sporta stundām nenodarbojas ārpus stundu nodarbībās.
- Ja meitenēm kādā no vingrinājumiem nav iegūts pietiekams punktu skaits sekmīgam rezultātam, bet pārējos vingrinājumos ir labi, tad kopējam rezultātam var būt pietiekoši labs vērtējums, kas netraucē pozitīvi nokārtot sporta ieskaiti 9.klasi beidzot.

SECINĀJUMI

- Alūksnes pilsētā ir iespējas nodarboties ar fiziskām aktivitātēm ārpus stundām ir Alūksnes BJIC pulciņos, profesionālās ievirzes sporta izglītība Alūksnes pilsētas BJSS , kā arī sporta klubos.
- Jauniešu vidū ir izpratne par sportu kā veselīgu dzīvesveidu, kas attīsta vispārējo fizisko sagatavotību, nostiprina veselību.
- Aktivitāte sporta stundās nav pietiekoša, to apstiprina 24% respondenti, kuri nepiedalās aktīvi stundās un 35%, kuri atzīst, ka daļēji aktīvi piedalās sporta stundās.
- Faktors, kas traucē aktīvi apmeklēt sporta stundas ir slinkums un nevēlēšanās (28%)
- Izpētot informāciju par sporta aktivitāšu pieejamību pilsētā, pētījums rāda, ka 66% respondentēm informācija ir daļēji pieejama, tas apliecina, ka sporta skolotājiem un pašvaldību vadītājiem ir jāpievērš uzmanība informācijas pieejamībai skolēnu vidū.
- Izpētot Alūksnes Valsts Ģimnāzijas 9. klašu meiteņu sasniegumus kopumā, kas nodarbojās un nenodarbojās papildus ar fiziskām aktivitātēm ārpus stundām, fizisko īpašību testos pēc punktu tabulām jāatzīst, ka kontrolvingrinājumu līmenis ir apmierinošs. Izņēmums ir 1600m skrējiens, kas vērtējams kā zems un roku saliekšana un iztaisnošana.
- Izpētītie rezultāti liecina, ka 9. klašu meitenēm liela vērtība jāvelta ātruma, spēka un izturības attīstīšanai, neaizmirstot arī pārējās īpašības lokanību un veiklību, jo starp šīm fiziskām īpašībām un to attīstīšanu pastāv savstarpēja saistība. Attīstot vienu no īpašībām pilnveidojās arī citas fiziskas īpašības, gūstot pozitīvu ietekmi regulāri nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm.
- Gaslvenā uzmanība sporta skolotājam jāpievērš tieši meiteņu motivēšanai, lai sekmētu rezultātu uzlabošanu arī meitenēm, kuras ārpus sporta stundām nenodarbojās ārpus stundu nodarbībās.
- Ja meitenēm kādā no vingrinājumiem nav iegūts pietiekams punktu skaits sekmīgam rezultātam, bet pārējos vingrinājumos ir labi, tad kopējam rezultātam var būt pietiekoši labs vērtējums, kas netraucē pozitīvi nokārtot sporta ieskaiti 9.klasi beidzot.
- Pēc rezultātu apkopojuma VFS testu rezultātu izpilde nesagādā grūtības ne vienai, ne otrai grupai.
- Alūksnes valsts ģimnāzijā strādā izglītoti speciālisti, kas spēj motivēt un palīdzēt mazāk fiziski aktīviem jauniešiem sasniegt vēlamus rezultātus.

- Pedagogam un sporta skolotājiem ir būtiski motivēt, jauniešus fiziskai aktivitātei, veicināt šīs motivācijas noturību, lai ārpusstundu sporta aktivitātes veicinātu pozitīvu attieksmi, pret aktīva dzīvesveida veidošanos.
- Mūsdienu jaunieši daudz laika pavada pie datoriem, uzturas telpās, tāpēc būtu nepieciešamas panākt, ka fiziskās aktivitātes izmantotu vismaz sporta stundās.

Rezultātā – darba mērķis ir sasniegts un darba uzdevumi izpildīti. Darba gaitā hipotēze ir daļēji apstiprinājusies - Ja skolēns papildus divām sporta stundām nedēļā nodarbosies ar sporta nodarbībām, tad fiziskās sagatavotības līmenis var paaugstināties.

LITERATŪRAS SARAKSTS

1. **Āboltiņa, M., Brēmanis, E.** *Pamatskolas bērnu morfoloģiskās īpašības*. Rīga: 1995. 116 lpp.
2. **Āboltiņa, M.** *Kā aug mūsu bērns*. Datorzinību centrs: 1998. 77-150 lpp.
3. *Alūksnes pilsētas Bērnu un jaunatnes sporta skolas darbības programma 2004-2008*: Alūksne, 2003. 6. lpp.
4. *Alūksnes vieglatlētikas kluba statūti*. Alūksne: 2001. novembris 9. lpp.
5. *Alūksnes pilsētas Bērnu un jaunatnes sporta skolas nolikums*. Alūksne: 2005. 8.lpp.
6. **Brēmanis, E.** *Fiziskā audzināšana un medicīn*. Rīga: Zvaigzne, 1991. 150. lpp.
7. **Briņķis G., Berdičevskis J.** *Fiziskās kultūras organizācija un pārvalde*. Rīga: Zvaigzne, 1984. 143. lpp.
8. **Deinova, Š.** *Kā pārdzīvot jūsu bērna tīņa gadus*. Rīga: Asja, 1996. 187. lpp.
9. *Eiropas sporta harta*. Latvijas Sporta pārvaldes informatīvais biļetens Nr. 5. Rīga: 1996. 9. lpp.
10. **Forands, I.** *Vadības pamatatziņas*. Rīga: 1994. 21.lpp.
11. **Forands, Jansone, R., Ķīsis I.** *Fiziskās kultūras teorija*. Rīga: Zvaigzne, 1984. 261-311 lpp.
12. **Jansone, R.** *Sporta izglītība skolā*. Rīga: RAKA, 1999. 290lpp
13. **Jansone, R.** *Fiziskā audzināšana pamatskolā*. Rīga.: LSPA, 1996. 69lpp.
14. **Jansone R.** *Fiziskās audzināšanas metodika skolā, 1.daļa*. LSPA. Rīga, 1998. 91 lpp.
15. **Jansone, R., Immere, I., Liepiņš, I.** *Fiziskā audzināšana pamatskolā*. Rīga: 1996. 43 lpp.
16. **Jansone R., Krauksts V.** *Sporta izglītības didaktika skolā*. Rīga: RAKA 2005. 192.lpp.
17. **Jaružnijs, N., Švinks, V.** *Ritmiskā vingrošana*. Rīga: Avots, 1990. 109.lpp.
18. *Jauniešu Brīvā laika pavadīšanas*. Latvijas Universitātes Filozofijas un socioloģijas institūta pētījums(1999)// .Skolotājs. 2002. Nr.3, 26-36. lpp.
19. **Kalniņa, N.** *Pamatskolas Bērnu psiholoģiskās īpatnības*. Rīga: 1995. 3-9 lpp.
20. **Kancāns, J.R.** *Vispusīgā fiziskā sagatavotība*. Lat. Pol. Ak. Rīga: 2003. 166.lpp.
21. **Krauksta, D., Krauksts, V.** *Slēpošanas treniņa pamati LSPA*, Rīga: 2006. 182-183 lpp.
22. **Krauksts, V.,** *Biomotoro spēju treniņu teorija*, LSPA. Rīga: 2003. 32-44 lpp.
23. **Lars Thūls** *Treniņš visam ķermenim*. Rīga: Madris, 2006. 4 lpp.
24. **Latika, I.** *Kursa darbs.LU. Vieglatlētikas attīstība Alūksnes pilsētā*, Rīga: 2006. 11lpp.
25. *Latvijas II kongress. Izglītības un Zinātnes ministrijas Sporta pārval.* Rīga: 1993. 42. lpp.
26. *Latvijas III kongress. Rīga. Izglītības un zinātnes ministrijas Sporta pārva.*

- Met. Rakstu kr.I . Rīga: Soc. Darba un soc. Pedagoģijas augstskola. Rīga: Attīstība, 1995.46.-52. lpp.
27. **Liepiņš, I.** *Sports un treniņš, 1.daļa*, Rīga: 2000.191lpp.
28. **Liepiņš, I.** *Fiziskās audzināšanas līdzekļi*. Rīga: LVFKI: 1985.
29. **Liepiņš, I.** *Fiziskās kultūras teorija*. Rīga: Zvaigzne, 1993.-305.lpp.
30. **J.Liepiņa, I. Smukā, SVA**, *Methodiskie ieteikumi aktīvās atpūtas un fizisko aktivitāšu pasākumiem lokālās administratīvās teritorijās9 pašvaldībā*). Rīga: 2008.4 lpp.
31. *LSPA 1. studiju gada burtnīca vieglatlētikā (1.daļa)*. Rīga: 2000. 33. lpp.
32. **Šibajevs, V.** *Neformālā izglītība Interesu centros*. Rīga: Raka, 2002. 351lpp.
33. **Valentīns, A.** *Cilvēka fizioloģija*. Rīga: Zvaigzne. 1999. 32 lpp.
34. **Vasiljevs, J.** *Fiziskās īpašības un to attīstīšanas metodika*. Rīga: Zvaigzne. 1972. 50 lpp.
35. **Vilciņa.** *Sociālā pedagoga funkcijas, loma un vieta izglītības iestādēs*. Dzīves jautājumi. Zin.
36. **Žukovs, L.** *Ievads pedagoģijā (pamatkurss)*. Rīga: Raka. 1997. 233 lpp.
37. www.aluksne.lv,19.04.08,18:53
38. [http:// www.lsfp.lv](http://www.lsfp.lv).
39. isec.gov.lv 25.05.2008

PIELIKUMI

ANKETA

Cienājamo skolēn, lūdzam aizpildīt anketu. Jūsu atbildes palīdzēs noskaidrot ārpusstundu sporta nodarbību nozīmi vispārējās fiziskās sagatavotības testu kārtošānā. Anketā apkopotie dati tiks analizēti un pēfīti Latvijas Universitātes studentes diplomdarba izstrādē.

1. Ko dod sporta nodarbības jauniešiem? Mini trīs būtiskākos:
 - A. Veselību,
 - B. Vispusību
 - C. Disciplinētību, audzina raksturu
 - D. Sabiedriskumu
 - E. Ceļ pašapziņu
 - F. Pilnveido garīgo attīstību
 - G. Neko nedod
 - H. Cits variants (kāds) -
2. Tavuprāt, vai Tu aktīvi piedalies sporta stundās?
 - A. Jā
 - B. Nē
 - C. Daļēji
3. Kas tevi traucē aktīvi piedalīties sporta stundās? Mini trīs būtiskākos:
 - A. Pārāk liela fiziskā slodze
 - B. Veselības problēmas
 - C. Nav interese par fiziskajām aktivitātēm
 - D. Nav zināšanas par fizisko aktivitāšu nozīmību
 - E. Negribēšana, slinkums
 - F. Neapmierina sporta zāles noslojums
 - G. Cits variants(kāds).....
4. Vai patreizējie vispārējās fiziskās sagatavotības testi 9. klašu jauniešiem ir:
 - A. Viegli
 - B. Atbilstoši spējām
 - C. Grūti veicami
5. Vai ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojies brīvajā laikā (norādiet, cik reizes nedēļā)
 - A. Apmeklēju skolas sporta pulciņu (reīžu skaits)
 - B. Apmeklēju aerobikas nodarbības (reīžu skaits)

- C. Apmeklēju treniņus zālī (reižu skaits)
 - D. Apmeklēju interešu izglītības sporta pulciņu (reižu skaits)
 - E. Apmeklēju treniņus kādā no sporta veidiem (kādā, reižu skaits).....
 - F. Apmeklēju citas fiziskās aktivitātes pilsētā (kādas, reižu skaits).....
 - G. Nedaru neko
6. Ja piedalies kādās no fiziskajām aktivitātēm ārpusstundām, tad mini trīs būtiskākos iemeslus, ko no tā iegūsti!
- A. Jūtos fiziski ievērojami labāk
 - B. Ir labāki rezultāti vispārējās fiziskās sagatavotības testu kārtošanā
 - C. Uzlabojas veselība
 - D. Patīkami un lietderīgi pavadu brīvo laiku
 - E. Esmu sabiedrībā
 - F. Tieku prom no mājām
 - G. Cits variants (kāds)
7. Vai Tev ir pieejama informācija par iespējām pilsētā nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm un sportu?
- A. Jā
 - B. Nē
 - C. Daļēji
8. Kādēļ tavuprāt skolēns arvien mazāk brīvajā laikā izvēlas iespēju apmeklēt treniņus vai citas fiziskās aktivitātes? Mini trīs būtiskākos piemērus!
- A. Nav motivācijas un stimula
 - B. Nav intereses un vēlēšanās
 - C. Nevēlas sevi apgrūtināt ar lieku fizisku slodzi
 - D. Nav laika
 - E. Nav pietiekošas sporta bāzes
 - F. Nodarbību apmeklējumu samaksa neatbilst materiālajām iespējām
 - G. Nepietiekoša reklāma
 - H. Citi varianti (kādi) _____

Alūksnes bērnu un jauniešu centra interešu izglītības programmas 2007./2008. m.g.

Programmas nosaukums	Dalībnieku vecums
Krievu tautas tradīciju un kultūras vēsture	7.-9.klase
Tautiskās dejas „Enku – drenku”	5 -19 gadi
Ritmika	1. -3. klase
Alūksnes BJC teātra pulciņš	10 -17 gadi
“Mazie mūzikas kolektīvi”	14-18 gadi
Tautas dejas un netradicionālās dejas	10-15 gadi
Estētikas skoliņa	5 -8 gadi
Radošo darbu galerija	7 -10 gadi
Angļu valodas pulciņš	10-12 gadi
Angļu valoda mazajiem	6-8 gadi
Volejbols	10.-12.klase
Jauniešu pašaudzināšanas programma “ Ja gribi un vari iet, skriet, runāt, domāt, meklēt, darboties, veidot, laiks izmantot savas spējas”	14-15 gadi 16-19 gadi
Skolas avīze „Sauls tilts”	13 -19 gadi
Sarīkojumu- sporta deju kolektīvs „Virpulītis”	5 -14
Erudītu klubs	10. -12.klase
Novadpētniecības pulciņš „Savam novadam un Latvijai”	5.-12. klase
Angļu valodas klubs “All together”	14-16 gadi
Vides izglītības klubs “Vide un es”	8-11 gadi; 12-15 gadi
Orientēšanās klubiņš „Horizonts”	10-18 gadi
Deju grupa „Pastalnieki”	5.-7.kl., 8.-10. kl.
Angļu valodas klubiņš	11 -13 gadi
Dažādu deju žanru aerobika	7-15gadi
Mazā modes studija	4 – 12 gadi
Džudo	7-19gadi
„Zīmējam ar datoru”	7 -9 gadi

Jauniešu klubs „The Others”	15 -19 gadi
Vides klubs	13-19 gadi
Dziedāšanas pulciņš	5 - 7 gadi
Skolēnu tehniskās jaunrade klubs	2.-4. klase 5.-7.klase 8.-12. klase
Futbols	9-19 gadi
Dziedāšanas pulciņš „Cielaviņas”	4 – 13 gadi
”Bēbīšu skoliņa”	1,5-2,5 gadi
“Mazais prātnieks”	5 – 6 gadi
Volejbols Jauniešiem, jaunietēm	14 - 19
Sporta spēles	6. – 9. kl.

(37).

Diplomdarbs „ Ārpusstundu fizisko aktivitāšu nozīme skolēniem ieskaīšu prasību izpildē sportā
izstrādāts LU Pedagoģijas 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: Ilze Latika

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai
Vadītāja: asistente Natalja Čakova

Recenzents: izgl.zin.maģ.Ilvis Ābeļkalns

Darbs iesniegts 23.05.2008.

Metodiķe: Inta Liepiņa

Darbs aizstāvēts diplomdarba gala pārbaudījuma komisijas sēdē
prot. Nr. , vērtējums

Komisijas sekretāre: lektore Rūta Ansone