



**LATVIJAS
UNIVERSITĀTE**

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Sākumskolas skolotājs ar tiesībām mācīt vienu priekšmetu pamatskolā

AGNESE GRAUDIŅA - GŪTMANE

Skolēnu ritma izjūtas attīstība sporta dejās sākumskolā

Bakalaura darbs

Darba vadītājs

Asoc.pr

Dr.paed.

Irina Direktorenko

Akadēmiskais amats

Zinātniskais /
akadēmiskais grāds

Vārds, uzvārds

Paraksts

Kuldīga 2020

Anotācija

Bakalaura darba autore ir Agnese Graudiņa-Gūtmane.

Bakalaura darba nosaukums: „Skolēnu ritma izjūtas attīstība sporta dejās sākumskolā”

Darba mērķis teorētiski izpētīt un praktiski pārbaudīt ritma izjūtas attīstības iespējas sporta dejās sākumskolā.

Darba uzdevumi:

Izpētīt ritma izjūtu dažādu autoru skatījumā.

Atlasīt un analizēt teoriju par sākumskolas skolēnu psiholoģisko īpatnību saistībā ar pētāmo problēmu.

Analizēt sporta dejas kā ritma izjūtas attīstības līdzekli.

Veikt empīrisko pētījumu sākumskolā.

Bakalaura darbs sastāv no ievada, trijām nodaļām, secinājumiem un priekšlikumiem.

Darba pirmajā nodaļā apkopota literatūra par ritmu, ritmiku un ritma izjūtu. Tāpat arī tiek pētīta literatūra par sākumskolas skolēnu psiholoģiskajām īpatnībām pētāmās problēmas kontekstā.

Otrajā nodaļā apkopota metodiskā literatūra par sporta dejām kā muzikāli ritma izjūtas attīstības līdzekli, kur tiek analizēta kustību un sporta dejas, kā arī to ietekme uz skolēnu ritma izjūtu un tā attīstību.

Trešajā nodaļā tiek veikts pētījums par Ventspils X. Vidusskolas 1.klases skolēnu ritma izjūtas attīstību sporta dejās. Tiek pētīts vai sporta dejas sekmē skolēnu ritma izjūtu, pielietojot dažādas ar sporta dejām saistītas metodes.

Bakalaura darba teorētiskais pētījums balstās galvenokārt uz L. Barrett, N. A. Harrison, M. A. Gray, P. J. Gianaros, H. D. Critchley, J. Malnig, N. Mercer, K. Littleton, G. Pētersone un citu autoru darbiem.

Bakalaura darbs sastāv no 56 lappusēm (neskaitot pielikumu), satur 5 tabulas un 6 attēlus. Darba izstrādei izmantoti 51 dažādi literatūras un informācijas avoti. Darbā ietverti 11 pielikumi.

Atslēgas vardi: ritma izjūta, sporta dejas, sākumskola, kustība, ritmika, attīstība.

Annotation

The author of the bachelor's thesis: Agnese Graudiņa-Gūtmane.

Bachelor's thesis title: **“Development of students' sense of rhythm in sports dances in primary school”**

The aim of the work is to theoretically research and practically test the possibilities of developing a sense of rhythm in sports dances in primary school.

Tasks:

1. Research the sense of rhythm from the point of view of different authors.
2. To select and analyze theory about student's psychological peculiarity of primary school in connection with researchable problem.
3. To analyze sports dance as sense of rhythm development tool of resource.
4. Perform an empirical research in primary school.

The bachelor consist an introduction, three chapters, conclusions and proposals.

In the first chapter gathered literature about rhythm, rhythmic and sense of rhythm. The literature about primary schools student's psychological peculiarities in the context of the researched problem is also studied.

In the second chapter gathered methodical literature about sport dances as sense of musical rhythm developmental remedy, in which movement and sports dances is being, analyzed, as well as the impact on student's sense of rhythm and its development.

In the third chapter, research about Ventspils X. High schools 1 grade student sense of rhythm development in sports dances. It researches whether sports dances promotes student sense of rhythm, using a various methods of sports dances.

Bachelor's theoretical research, mainly, based on L. Barrett, N. A. Harrison, M. A. Gray, P. J. Gianaros, H. D. Critchley, J. Malnig, N. Mercer, K. Littleton, G. Pētersone and works by other authors.

Bachelor's contains 56 pages, contains 5 tables and 6 images. For work 51 used different literature and information sources. The work includes 11 appendices.

Keywords: sense of rhythm, sports dances, primary school, movement, rhythmic, development.

SATURS

Anotācija

Annotation

Ievads	5
1. Ritma izjūta dažādu autoru skatījumā.....	7
1.1. Ritma izjūtas attīstības pamati	7
1.2. Sākumskolas skolēnu psiholoģisko īpatnību raksturojums pētāmas problēmas kontekstā	11
1.3. Sporta dejas kā muzikāla izjūtas attīstības līdzeklis	18
1.3.1. Kustību un sporta deju raksturojums	18
1.3.2. Sporta deju ietekme uz skolēnu ritma izjūtu attīstību.....	23
2. Pirmās klases skolēnu ritma izjūtas attīstības iespējas sporta dejās	28
2.1. Pētījuma metodoloģiskais paskaidrojums.....	28
2.2. Pedagoģiskais novērojums.....	29
2.3. Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība	39
Secinājumi	50
Priekšlikumi	52
Izmantotās literatūras un informāciju avotu saraksts.....	53
Pielikumi.....	57

Ievads

Vairāki pētnieki minējuši, ka muzikāli ritmiskās kustības palīdz bērniem apzināties un iepazīt savu ķermeni, attīstīt koordinācijas. Kustības palīdz bērniem radoši izpausties, tās ļauj bērniem izteikt savas emocijas un attieksmi.

R. Jansone un V. Krauksts raksta, ka kustību mācīšanās ir patstāvīga spēju uzlabošana, tātad, sporta deju veiksmīga apguve bērnam prasa vairākus gadus. Praktiskas darbības, veiksmīgs izpildījums un kļūdīšanās ir jaunu zināšanu, dejas elementu un vingrojumu apguves pamatā. Mācīšanās nav tieši novērtējama, to atspoguļo nemitīgas izmaiņas deju kustību prasmēs. Sākotnējas deju kustības ir kā, trampļins” nepieciešamo personīgo zināšanu veidošanai (Jansone, Krauksts,2005,211).

Deja uzlabo elastību, koordināciju, līdzsvaru, kustības diapazonu, izturību, muskuļu tonusu, spēku un pozu. Bet fiziskā sagatavotība ir tikai viena no daudzajām dejas priekšrocībām, kas var uzlabot bērna dzīvi tik daudzos veidos. Bērni stiprina savas kognitīvās spējas un atmiņas prasmes, apgūstot horeogrāfiju.

Sporta dejas kustībās ir iespēja paust savu fizisko un garīgo možumu, koncentrēšanās spējas, uzmanību, emocionālos pārdzīvojumus un jebkura darba produktivitāti. Dejas kustībā uz āru izpaustie iekšējie pārdzīvojumi dod iespēju izdzīvot izraisītās emocijas un atbrīvot sevi no negatīvām emocijām (Augstkalne, 2015, 176). Īpašu uzmanību sporta dejās mācīšanas procesā jāpievērš skolēnu ritma ijtūtas attīstībai. Attīstīta ritma izjūta ļauj skolēniem precīzi veidot dejas kustības, just mūzikas tempu un tempa izmaiņas, harmonizēt savas muzikāli ritmiskās kustības saistībā ar mūzikas tēlu. Svarīgi sākumskolā piedāvāt skolēniem dažādu muzikāli ritmiskās kustības, jo šo kustību apguve palīdz skolēniem pārvaldīt savu ķermeni, attīstīt muzikālo ritma izjūtu, attīstīt koordināciju, sasniegt estētisku pārdzīvojumu, veidot sociālas prasmes. Bērniem deja un kustība ir īpaši piemērota, jo palīdz paust savas domas un jūtas drošā un radošā veidā. Muzikāli ritmiskās kustības sporta dejās piemērots arī skolēniem ar īpašam vajadzībām, jo tās kļūst par deju un kustību terapiju.

Tomēr pedagogiskā prakse sākumskolā rāda, kā bieži sporta dejās skolēni neprot kustēties atbilstoši mūzikas ritmam, viņiem trūkst kustību koordinācijas un iemesls tam ir nepietiekoši attīstīta ritma izjūta.

Studiju darba teorētiskā daļa balstīta uz šādu autoru darbiem: Russell, M., Perlovsky, L., Jansone, R., Krauksts, V., Puškarevs, I., Golubeva, A., Samuelsson, I., Carlsson, M. u c.

Problēmas aktualitāte mudināja darba autori izvēlēties **pētījuma tematu**- skolēnu ritma izjūtas attīstība sporta dejās sākumskolā

Pētījuma objekts: sporta dejas sākumskolā

Pētījuma priekšmets: ritma izjūtas attīstība

Darba mērķis teorētiski izpētīt un praktiski pārbaudīt ritma izjūtas attīstības iespējas sporta dejās sākumskolā.

Pētījuma hipotēze: skolēnu ritma izjūta attīstīsies sekmīgi, ja sporta deju nodarbībās:

- skolotājs piedāvās speciālus ritma vingrinājumus;
- skolotājs izmantots dažādus paņēmienus ritma izjūtas sekmēšanai.

Pētījuma uzdevumi:

- 1 Izpētīt ritma izjūtu dažādu autoru skatījumā.
- 2 Atlasīt un analizēt teoriju par sākumskolas skolēnu psiholoģisko īpatnību saistībā ar pētāmo problēmu.
- 3 Analizēt sporta dejas kā ritma izjūtas attīstības līdzekli.
- 4 Veikt empīrisko pētījumu sākumskolā.

Pētījuma metodes:

- Teorētiskās – pedagoģiskās un psiholoģiskas literatūras analīze.
- Empīriskās – pedagoģiskas novērojums, bērnu darbības analīze, izmēģinājums darbs, iegūto rezultātu analīze.

Pētījuma bāze: Ventspils X. vidusskolā. Novēroti tiks 9 bērni no 1.klases

Darba sastāv no ievada, 2 nodaļām un 6 apakšnodaļām, secinājumiem un priekšlikumiem, izmantotās literatūras saraksta un pielikumiem.

1. Ritma izjūta dažādu autoru skatījumā

1.1. Ritma izjūtas attīstības pamati

Cilvēka dzīvē ritms saskatāms un izjūtam ik uz soļa. Pirmais, ko cilvēks uztver vēl pirms savas dzimšanas, ir mātes sirdspukstu ritms. Ritms – saules lēkts un riets, dienas un nakts mija, stundas, minūtes, sekundes, gadalaiki u.tml. Ritmā iekļaujamies, no rīta ceļoties, ejot uz darbu, mācoties. Mēs esam ritmiskas būtnes un jūtamies slikti, izsisti no sliedēm, ja mūsu ierastais dzīves ritms tiek izjaukts. Arī bērniem ļoti svarīga ir ritmiska dienas kārtība – tā veicina bērna drošības izjūtu, sniedz iekšēju mieru. Izrādās, ka cilvēkiem ar traucētu ritma izjūtu dažkārt ir problēmas iekļauties vispārējā dzīves ritmā (Brice, 2011).

Ritms ir cilvēka ķermeņa dabiska izpausme. Daudzās valstīs, piemēram kā Āfrikas un Dienvidamerikas kontinentos, ritmi ir ļoti attīstīti. Katrā kultūrā ir kāda veida mūzika ar regulāru sitienu, periodisku impulsu, kas nodrošina īslaicīgu koordināciju starp izpildītājiem, un izraisa sinhronizētu dzirdes reakciju no klausītājiem (Sacks, 2008).

Peter Crossley-Holland Britu enciklopēdijā ritmu definē, ka ritms ir kontrastējošu elementu sakārtošana. Ritma jēdziens notiek arī citās mākslās (piemēram, dzejā, glezniecībā, tēlniecībā un arhitektūrā), kā arī dabā (piemēram, bioloģiskajos ritmos) (Holland,2017).

Ritma izjūtai ir jāpiešķir liela loma, ritms ir tas, kas padara svarīgu arī visu mūzikas spektru, kas nozīmē – mūzikas ritms, sitieni un sajūtas. Klausoties jebkuru mūzikas veida melodiju, mēs apzināmies ritma kombināciju, kas padara mūziku atpazīstamu, kā arī veicina ritma izjūtu (Harison,Gray,GianarosCrichley,2010,15). Ritms - terminam ir vairāk nekā viena nozīme, tas var nozīmēt mūzikas pamatu atkārtotu impulsu vai modeli, kas tiek atkārtots visā mūzikā, tāpat kā "izjūt ritmu" (Perlovsky,2010,16).

Kā labāk veidot ritma izjūtu, kā to veikt bērnam saistošā veidā? Pirmskolas un sākumskolas vecumā ritma izjūtas attīstīšanai ieteicams izmantot rotaļas (Brice, 2011)

19. gadsimta beigās un 20. gadsimta sākumā līdzās baletam, pantomīmai, vingrošanai jāmin ievērojamās dejojājas Aisedoras Dункanes māksla (Duncan,1877-1927). Viņa bijusi brīvās plastiskās dejas skolas pamatlicēja un savos meklējumos izmantojusi sengrieķu dejas plastiku, kas sastāvējusi no soļošanas elementiem, skriešanas uz puspirkstiem, viegliem palēcieniem un izteiksmīgiem žestiem. No tās vēlāk arī veidojusies mākslas vingrošana ar sportisku novirzienu un ritmiskā vingrošana mūsdienu izpratnē kā viena no fiziskās kultūras masu formām (pēc Avotiņas,1998).

Vienlaikus plašu rezonansi guvusi šveiciešu pedagoga, mūzikas teorijas profesora Emila Žaka Dalkroza izveidotā ritmiskās audzināšanas sistēma, kura literatūrā minēta kā eiritmija, bet Latvijā tradicionāli pazīstama kā ritmika (pēc Avotiņas, 1998). Jaunizveidotā ritmikas mācība kļuva par iedvesmas lauku mūzikas pedagoģijā, un akcentētais kustību nozīmīgums saistībā ar mūziku pavēra jaunas šķautnes gan personības attīstībā, gan pašā mūzikas uztverē (Konrad, 1995).

Ritmikai kā mākslas izteiksmes līdzekļu organizētājai ir bijusi sevišķa nozīme jau mākslas attīstības pirmsākumos, kad vārdiskās, muzikālās un dejas izpausmes vienotība raksturoja ikvienas tautas senās darba, kulta un svētku ieražas. Ritmikas jēdziens un tā apzināšanās radusies Senajā Grieķijā (6.-4. gs. p. m. ē.), kur jaunatnes audzināšana pamatojusies uz prāta attīstību un ķermeņa skaistumu. Deja, dziedāšana, instrumentālā mūzika un deklamācija vienlīdz augstu vērtētās t.s. orhestikā (no grieķu val. Orchestike – deju māksla), kurā šo elementu saskaņa izpaudusies vienotā ritmiskā harmonijā (pēc Avotiņas, 1998).

Pedagoģiskie paņēmieni, kuros mūzika tika savienota ar kustību, sākotnēji tika nosaukti par ritmisko vingrošanu. Mērķis tiem ir uzlabot audzēkņu mūzikas un ritma izjūtu. Vingrinājumi tika attīstīti, paplašinot vingrošanu mūzikas pavadījumā un veidojot jaunu metožu kopumu, kas pamatojās uz mūzikas izteiksmes līdzekļiem, par galveno izceļot ritmu. Metožu kopums tika nosaukts par ritmiku, kas tālāk attīstoties pārtapa ritmikas mācībā (pēc Pētersones, 2015). E. Žaks Dalkrozs to dēvē arī par ritmiski muzikālo audzināšanu, ar to akcentēdams jauno paņēmienų pedagoģisko nozīmību (pēc Johnson, 2006).

Saskaņā ar Dalkrozs teikto, "*Eiritmika*" ir viens no galvenajiem mūzikas mācību atslēgām. Tā ir kustību un emociju izteikšanu caur ķermeni (Mead, 1996, 38). Autors minējis, ka "ritms ir galvenais motivējošais spēks visās mākslās, it īpaši mūzikā". Tas ir jebkuras mūzikas daļas pamatā esošais aspekts. Dinamika. tempi, tempa izmaiņas, faktūra un harmonikas attīstība ir saistīti ar primāro ritma elementu (Horel, 2005).

Mūzika ļauj racionāli uztvert to, ko spējam saprast ar savu domāšanu, bet vienmēr paliek vēl kāds neizskaidrojams noslēpums, kas vārdos nav formulējams (Zihlmann, Siegenthaler, 1982, 16). Līdzīgi ir ar mūzikas izpausmi kustībā. Mūzika aktīvi iedarbojas uz cilvēka psihi, un apvienojumā ar kustību tiek norādīts, ka šādā veidā cilvēks neapzināti nokļūst pie sevis paša izjūtām, kas nav formulējamas vārdos, bet ir tikai izjūtamās. (Pētersone, 2015).

E. Žaks - Dalkrozs savā ritmikas mācībā tiecas apvienot gan dažādus filozofiskus virzienus, gan kultūras, gan cilvēka izpratni par savu ķermeni, par galveno izceļot mūzikas un kustības savstarpējo mijiedarbību gan no pedagoģiskā, gan antropoloģiskā, gan neirofizioloģiskā aspekta (pēc Johnson,

2006). Personības attīstības komponentes E. Žaka - Dalkroza ritmikas mācībā apkopotas pirmajā tabulā

1.1.tabula

Vispusīgas personības attīstība E. Žaka-Dalkroza ritmikas mācībā (pēc Pētersones, 2015).

Personības vispusīga attīstība	Attīstāmās komponentes
Fiziskā attīstība	Ķermeņa lokanība
Psihomotorā attīstība	Kustību koordinācija, metroritms
Intelektuālā attīstība	Metroritma izpratne
Muzikālā attīstība	Muzikālā dzirde
Psihes procesu attīstība	Atmiņas, gribas procesi
Radošuma attīstība	Improvizēšanas spējas

1916.gada ritmikas mācību izdevuma priekšvārdā tiek akcentēts, ka ritmika ir ne tikai mūzikas metra un ritma izjūtas, bet arī ritmisku un metrisku instinktu attīstīšanas līdzeklis (Hirmke-Toth, 2009).

Ritmikas mācību veido ritmiskās vingrošanas, solfedžo un improvizācijas paņēmieni kopums. Vingrinājumi tiek iedalīti desmit grupās:

- 1 Vispārīgi vingrinājumi elpošanai, kustību līdzsvaram, muskuļu spēkam un elastībai.
- 2 Ritmiski soļošanas vingrinājumi nošu ilgumu analīzei.
- 3 Ritmiskas elpošanas vingrinājumi.
- 4 Ritmiski soļošanas vingrinājumi ar ritmiskām roku kustībām.
- 5 Vingrinājumi ķermeņa daļu neatkarības iegūšanai.
- 6 Spontānas gribas izpausmju attīstīšana un neapzinātu bezmērķīgu kustību regulēšana.
- 7 Soļošanas pārtraukšanas vingrinājumi, pulsa un frāžu garuma atmiņas treniņi.
- 8 Vingrinājumi ar dažādu taktismēru maiņu.
- 9 Dzirdes vingrinājumi – nospēlētās melodijas izpausme kustībā.
- 10 Ritmiska soļošana ar dziedāšanu un klavieru pavadījumu (Pētersone,2015).

Ritma izjūta, ritmiskās spējas koriģē ar bērna runas, valodas un kustību koordinācijas attīstību, savus novērojumus akcentē daudz pētnieki (E. Kivela-Taskinena, G. Kempbels u.c.). Ritmisko kustību dalībniekiem jāiekļaujas precīzi laikā un tempā, jāspēj rotaļas vai dejas partneru kustību ātrumā, mūzikā un ritmā ievērot izmaiņas. Kā uzskata Brice, darbojoties ar bērniem, ieteicams izmantot dažāda veida ritma blokus – pusnotis, ceturtdaļnotis, astotdaļnotis, sešpadsmitdaļnotis, vienkāršas sinkopes un trioles, kurus izpilda dažādos tempos (Brice ,2013).

Spēja izpausties ritmiski un koordinēti – piemēram, ar vienu roku; abām rokām vienlaikus; ar abām rokām ar vienu kāju; ar abām rokām un abām kājām – uzskatāma par priekšrocību un ir

ieguvums visai turpmākajai cilvēka dzīvei. Ritma spējas raksturo gan faktiskā ritma, gan tā kontūra un tempa adekvāta uzturēšana. Īpaši nozīmīga šī spēja ir muzicējot: prasme attīstīt savu ritmu un saglabāt to atbilstīgā tempā pat tad, ja tajā pašā laikā parādās citi uzsvāri, piemēram, sambas ritmi; sinkopes; soļojot un ar plaukstām vai uz instrumenta izspēlējot trioles, vienu un to pašu jau apgūtu vienkāršu dziesmu vai melodiju izspēlējot vai izdziedot dažādos takstmēros, u.c. (Brice, 2013).

Muzikalitātes komponenti

Kā raksta Līduma, pēc B. Teplova muzikalitāte ir īpašs individuāli - psiholoģisku īpatnību komplekss (kopums), kas nepieciešams, lai nodarbotos ar mūziku, ar jebkuru muzikālās darbības veidu. Muzikalitātes pamatpazīme ir muzikāls pārdzīvojums, tas ir emocionāls pārdzīvojums (muzikāli emocionāls pārdzīvojums), jo tikai emocionāli iespējams izprast mūziku. Muzikalitātes būtības pamatā ir emocionālā atsaucība pret mūziku (Līduma, 2004).

Muzikalitātes centrs ir **emocionālās** atsaucības spēja uz mūziku. Emocionāls pārdzīvojums tikai tad būs muzikalitāti veicinošs, ja tas ir izteismīgu mūzikas tēlu pārdzīvojums, bet nevis samākslota emociju izrādīšana mūzikas laikā. Muzikalitātes pamatpazīme ir mūzikas satura pārdzīvojums. Tā kā muzikāls pārdzīvojums būtībā ir emocionāls pārdzīvojums, bet mūzikas saturu var izprast tikai emocionālā ceļā, muzikalitātes centrs ir cilvēka spēja emocionāli atsaukties uz mūziku (Līduma, 2004).

Uztvere ietekmē cilvēka emocijas, tā ir priekšmetu, parādību un notikumu atspoguļojums. Par uztveres procesa sākumu var uzskatīt starpsmadzenes, kur nonāk visa informācija (redzes, dzirdes). Tālākā informācijas apstrāde — sintēzes, analīzes procesi — notiek jau galvas smadzeņu garozā, kur uztvertā informācija ne tikai tiek apzināta, bet salīdzināta ar jau atmiņā esošo. Uztveres procesā piedalās plaši galvas smadzeņu garozas apvidi. Attīstoties bērna uztverei, pakāpeniski veidojas jaunas psihiskas sistēmas, kas apvieno uztveri un domāšanas procesus vienā starpfunkcionālās darbības sistēmā (Lasmane, 2012). Uztveres process aktivizējas, bērnam uztverot vecumposmam piemērotas mūzikas formas (dziesma, dejas), kur ir atkārtojumi vai kontrastējošas daļas.

Lasmane uzsver, ka muzikāli plastisku kustību apguve ieteicama visiem bērniem bez ierobežojuma, jo kustībā bērns labāk sajūt, sadzird visus mūzikas valodas elementus — tās ir ķermeņa koordinācijas un muzikālās uztveres un emocionalitātes izpausmes. Pulss un tā izjūta ir katrā bērņā, nav jādodomā — kā to speciāli ieaudzināt, bet gan kā to radoši atraisīt (Lasmane, 2012).

Muzikālā **atmiņa** ir iepriekšējās muzikālās pieredzes atspoguļojums cilvēka smadzenēs, tā izpaužas muzikālo priekšstatu noturībā un mūzikas iegaumēšanā. Attīstot muzikālo atmiņu, attīsta muzikālos dzirdes priekšstatus (iekšējo dzirdi) un skaņu augstumu dzirdi (Līduma, 2004).

Parasti vislabākie **muzikālās dzirdes** uztveres priekšstati rodas aktīvas muzikālas darbības un vingrinājumu rezultātā. Bērni labāk uztver motīvus, ne skaņas. Jo vairāk dzirdes analizatoru ir nodarbināti, jo muzikālie priekšstati kļūst noturīgāki (Lasmane, 2012).

Ritma izjūta ir spēja aktīvi (kustībās) pārdzīvot mūziku, sajust mūzikas ritma emocionālo izteiksmīgumu un precīzi to atveidot. Mūzikā ar ritma izjūtu saprot spēju uztvert un atveidot laika attiecības mūzikā. Ritma izjūtai ir motoriska daba. Ritma uztveres vizualizācijā iespējamās dažādas kustību reakcijas: kustības ar galvu, rokām, kājām, visu ķermeni. Ritma uztvere nav tikai dzirdes uztvere, tā vienmēr ir dzirdes - kustību (motorais) process un komponents. Nepieciešams atgādināt, ka lielākā daļa cilvēku (īpaši bērnu) savas kustību reakcijas neapzinās tik ilgi, kamēr tās neievēro apkārtējie cilvēki. Mēģinājumi ierobežot vai apspiest motorās reakcijas var izraisīt ritmiskā pārdzīvojuma pārtraukšanu. Ritma pārdzīvojums vienmēr ir aktīvs. Cilvēkam ir nepietiekami vienkārši "sadzirdēt ritmu". Klausītājs tikai tad emocionāli pārdzīvo ritmu, kad pats ar ķermeni piedalās tā "līdzveidošanā" (Līduma, 2004).

Tāpat literatūras analīze ļauj secināt, ka ritms ir cilvēka ķermeņa dabiska izpausme, kas tiek virzīta uz personības harmonisku un vispusīgu attīstību. Tas izpaužas emocionālo, intelektuālo un gribas procesu līdzsvarotībā, vienlaikus sekmējot fizisko attīstību. Ritma izjūta ir spēja kustībā pārdzīvot mūziku, sajust mūzikas ritmu un emocionālo izteiksmīgumu. Ritmiskās prasmes ietver ķermeņa reaģēšanu un savlaicīgu pārvietošanu ar ritmu, tempu vai mūzikas augstumu. Dejošana un vingrošana prasa augstu ritmisko kompetenci. Tāpat kā ar visām fiziskajām prasmēm, arī ritmisko prasmju attīstīšana ir secīgs process. Muzikalitātes komponenti ir emocionālās atsaucības spēja uz mūziku, tas ir emocionālais pārdzīvojums, spēja uztvert mūzikas saturu. Lielākā daļa fizisko aktivitāšu ir saistītas ar ritmu - staigāšana, lekšana, skriešana, dejošana u.c. Šo prasmju apgūšana ļauj bērnam attīstīt sociālās prasmes un palielina viņu dzīves baudījumu. Liela nozīme ritma un kustību apgūvē ir skolēnu vecumposma īpatnībām, tāpēc darba nākamajā apakšnodaļā tiks apskatīta sākumskolas skolēnu psihofizioloģiskais raksturojums.

1.2. Sākumskolas skolēnu psiholoģisko īpatnību raksturojums pētāmas problēmas kontekstā

Sākumskolas skolēniem piemīt vairāku psiholoģisko īpatnību kopums. Piemēram, varam minēt domāšanu, uzmanību un koncentrēšanu, atmiņu, emocionālo uztveri un pārdzīvojumu un citas. Svarīgi

noskaidrot, kā tieši nosauktas īpatnībās saistās ar pētāmo problēmu – ar ritma izjūtas attīstības kustībās un dejās.

Runājot par psihes jaunveidojumu un cilvēka psihiskās attīstības savstarpējo attiecību, par pamatu jāņem A. Ballona koncepcija, ko savā grāmatā minējis Nikiforovs. (Nikiforovs, 2014, 7). Autors grāmatā uzsver, ka pēc A. Ballona domām, bērns no pašas dzimšanas ir nolemts aktīvai socializācijai savas pilnīgās bezatbildības dēļ. Tāpēc A. Ballons aplūko ne tikai kognitīvo attīstību kā Žans Piažē, bet arī bērna patstāvības personīgo tapšanu. Autors bērna vecumu no 6 līdz 12 gadiem iedala mācību stadijā - stadijā, kad bērns vairāk balstās uz lietu un parādību būtību, nevis uz to šķietamību. Tas veicina zināšanu padziļināšanu par apkārtējo pasauli, rada bērna neatkarības palielināšanos (Nikiforovs, 2014).

Zināms, kā bērni pārvietojas dabiski. Viņi pārvietojas, lai sasniegtu mobilitāti, viņi pārvietojas, lai izteiktu domu vai sajūtu. Kad viņu kustība ir apzināti strukturēta un tiek veikta ar apziņu par sevi, tā kļūst par deju. Deja ir dabiska mācīšanās metode un kultūras izpausmes pamatforma. Bērni mācās kustības modeļus tikpat viegli kā mācās valodu. Tāpat kā visas sabiedrības veido vizuālās pārstāvības formas vai organizē skaņas mūzikā, visas kultūras organizē kustību un ritmu vienā vai vairākās dejas formās.

Lasmane uzsver, kā muzikāli ritmiskās kustības palīdz bērniem apzināties savu ķermeni, attīstīt koordināciju, ar kustību palīdzību izjust tempa, metroritma maiņas, atklāt mūzikas skaņdarba raksturu. Kustības ir kā radoša izpausme, radoša valoda, kurā bērns brīvi un dabiski izsaka savu attieksmi. Kustību aktivitāte veicina savlaicīgu balsta un kustību koordinācijas aparāta attīstību, paaugstina visu fizioloģisko sistēmu funkcionālās iespējas (Lasmane, 2012).

L. Jērcuma atzīmē, ka ritmikas galvenie uzdevumi ir:

- 1 attīstīt ritma izjūtu;
- 2 attīstīt mūzikas rakstura izpratni un bērnu spēju to attēlot kustībās;
- 3 attīstīt radošo iztēli;
- 4 attīstīt muzikālo atmiņu;
- 5 attīstīt orientēšanos telpā un grupā;
- 6 attīstīt ātru kustību uztveri un reakciju;
- 7 attīstīt kustību koordināciju. (Jērcuma, 2000).

Varam atzīmēt, kā ritma spējas korelē arī valodas apguvi un rakstīšanu. Pēc tā, kā bērns uztver ritmu un ritmizē, iespējams prognozēt, kuram no bērniem iespējamās problēmas lasīšanā un rakstīšanā. Protams, jāņem vērā arī dažādi citi faktori, kas varētu ietekmēt bērna runas, lasīt un rakstīt

prasmes attīstību, bet ritma testi liecina par uztveres, motorās koordinācijas un ritma spēju nepilnībām ne tikai muzikāli ritmiskajās izpausmēs. Pēc Brices viedokļa, septiņu gadu vecumā ritma spējas un kustību koordinācija daļai bērnu jau ir tik veiksmīgi attīstījusies, ka izpildot dažāda ritma kombinācijas ar abām rokām, bērni spēj saglabāt ritmisko zīmējumu arī tad, ja rokas novieto krusteniski uz stilbiem vai galda. Deviņu gadu vecumā šāda ritma kombinācijas spēj izpildīt gandrīz ikviens bērns (Brice, 2013).

Latvijas ievērojamākie mūzikas metodiķi un komponisti, galveno uzmanību pievērš ritma un ritmikas elementu izmantošanai muzikālā audzināšanā. Ja skolēnam nav attīstīta muzikālā dzirde un ritma uztvere, tad ātrākai spēju izkopšanai ieteicams izmantot ritmiskus vingrinājumus. Daukša min Jura Bebra vārdus „labas skolas kārtības un korekta laika ievērošana visās lietās veicina arī rituma sajūtu” (Daukša, 2000).

Brice uzskata, ka ritma rotaļas ir labs palīgs kustību reakcijas izkopšanai. Reakcija ir spēja reaģēt ātri, atbilstīgi konkrētam stimulam. Reakcijas vingrināšanā vienlaikus attīstās un vingrinās bērna sensorās spējas. Reaģēšanas ātrums katrā vecumā ir atšķirīgs, piemēram, piecgadīga bērna reakcijas laiks ir divas reizes lēnāks pieaugušajam; tas jāņem vērā, organizējot atbilstīgas rotaļas (Brice, 2013).

Skolēnu domāšanas, uzmanības un koncentrēšanās atmiņu, kā arī emocionālo uztveri un pārdzīvojumus ir iespēja attīstīt ar kustību un deju palīdzību. Vislabākais attīstīšanās periods ir sākumskolā. Regulāras skolēnu fiziskās aktivitātes veicina spēju attīstību. Kustīgie bērni var arī stundā koncentrēties un nosēdēt mierīgi, turpretī bērni, kuriem neļauj daudz kustēties, nespēj nosēdēt skolas solā un koncentrēties mācībām. Šajā vecumā notiek sensomotoro mehānismu nobriešana (Bethere u.c., 2016)

Fiziskajā attīstībā joprojām dominē izteikta kustību aktivitāte, kas turpinās no iepriekšējā perioda. Tāpēc bērniem ir grūti mierīgi nosēdēt ilgu laiku un ir grūti savu uzvedību pakļaut gribas kontrolei. Lai palīdzētu bērniem attīstīt fizisko sagatavotību, kas ilgs visu mūžu, aktīvs, veselīgs dzīvesveids ir jāsāk agrīnā dzīves posmā. Fiziskajai aktivitātei ir priekšrocības jebkurā vecumā un palīdz bērniem:

- 1 veselības stāvokļa uzlabošana,
- 2 kļūt elastīgākiem,
- 3 attīstīt spēcīgus kaulus,
- 4 uzturēt veselīgu ķermeņa svaru,
- 5 samazināt vairāku slimību un veselības problēmu risku,
- 6 palīdz veidot pareizu stāju,

- 7 vairo enerģiju,
- 8 uzlabo koncentrēšanās spējas un veicina produktivitāti,
- 9 uzlabot viņu garastāvokli un pašcieņu (SPKC, 2020).

Fiziskā attīstība ir vērsta uz ķermeņa prasmju un veiktspējas palielināšanu. Fiziskā un kognitīvā attīstība ir cieši saistīta, īpaši pirmajos gados. Problēmas ar bērna fizisko attīstību var liecināt, ka bērnam var būt zināmas mācīšanās grūtības. Fizisko attīstību var iedalīt rupjās motorikas un smalkās manipulācijas prasmēs. Visā dibināšanas posmā bērni dažādos veidos apgūst un attīsta savas prasmes.

Gan augšana, gan attīstība ir atkarīga no piemērota uztura, ieskaitot pareizo pārtikas produktu līdzsvaru un pietiekamu daudzumu dzeramā ūdens. Palielināt kontroli un koordināciju ļauj nobriest smadzenes un nervu sistēma, augoši kauli un muskuļi, vingrinājumi un fiziskās aktivitātes (Department for Children, Education, Lifelong Learning and Skills, 2008).

Fiziskās attīstības secība, pirmkārt, ietver rupju motoriku, kas prasa lielu ķermeņa, roku un kāju muskuļu kontroli. Pēc tam attīstās smalkas manipulācijas prasmes, kas ir atkarīgas no mazās muskuļu koordinācijas. Bērniem progresējot un kļūstot pārliecinātākiem, uzlabosies bruto un smalku kustību koordinācija, un tiks apgūtas jaunas prasmes. Bērni nevar apgūt jaunas prasmes, kamēr muskuļi nav pietiekami attīstīti, un paredzētajām aktivitātēm un resursiem jābūt piemērotiem viņu attīstības vajadzībām (Bamitale, Boluwaji, 2013).

Skolas vecuma bērni, kas paliek fiziski aktīvi, nostiprinās tādas prasmes kā veiklība, līdzsvars, koordinācija un izturība. Skolas vecuma gadi ir vienmērīgas izaugsmes un attīstības laiks. Paliekot fiziski aktīvam šajā attīstības posmā, tiks nostiprinātas pamatprasmes, kas nepieciešamas, lai pieaugušais dzīvotu veselīgi un aktīvi. Šīs prasmes ietver, bet noteikti neaprobežojas ar veiklību, līdzsvaru, koordināciju un izturību. Šo prasmju apgūšana un attīstīšana arī ārkārtīgi ietekmēs bērna uzticību un pašcieņu, kā arī nodrošinās viņiem nepārtrauktu sasniegumu un neatkarības sajūtu (Bamitale, Boluwaji, 2013).

Bautre norāda: “Izpildot ikvienu fizisko vingrinājumu, skolēns veic noteiktu kustību uzdevumu, piemēram, lecot pārvar noteiktu augstumu, aizmet bumbu pēc iespējas tālāk. Daudzos gadījumos vienu un to pašu uzdevumu var izpildīt dažādi. Par fizisko vingrinājumu pamatu apguvi sauc dažādus paņēmienus kustību uzdevumu risināšanā. Fizisko vingrinājumu prasme ir šo vingrinājumu visefektīvākais un racionālākais izpildes veids, ar kuru vislabāk atrisina kustību uzdevumus” (Bautre, 2009). Iepriekš minētais ir būtisks arī sporta dejās, jo tā ir nemitīga kustība, kurā nozīmīga ir bērna fiziskā sagatavotība.

Rakstā par to kāpēc labi ir vest bērnu uz dejošanas nodarbībām, tiek uzsvērti vairāki būtiski dejas priekšrocības punkti, kas sekmē bērnu attīstību. Būtiskākie ieguvumi, ko bērnam dod dejošana:

Tā dod regulāras fiziskās nodarbības, veido stāju, neļauj skolas gados veidoties mugurkaula deformācijām, izkopj gaitu un samazina osteoporozes un liekā svara risku.

Bērni, kuri dejo ir daudz veselīgāki un retāk slimo, jo dejojot un nemitīgi kustoties bērniem tiek trenēta sirds – asinsvadu sistēma.

Dejošana attīsta emocijas, domāšanu un atmiņu. Dejas laikā bērniem ir jāspēj atcerēties daudz un dažādi deju soļi, to secība kā arī ar ķermeni jāprot paust savas emocijas, kas attiecas uz dejas stāstu.

Dejošana disciplinē, iemāca cieņu pret savu skolotāju un liek saprast, ka labus rezultātus var sasniegt tikai ar smagu darbu.

Bērni, kas dejo, ir daudz drošāki un pašpārliecinātāki, kas savukārt ļauj viņiem brīvāk un drošāk izpausties un uzstāties auditorijas priekšā skolas gados un vēlāk.

Mazinās stress un iegūst jaunus draugus, iespaidi no koncertiem un ceļojumiem paliks atmiņā uz visu mūžu.

Šādā veidā skolēns lieliski izprot ritma un kustības detaļas, lēnām apgūst soļus, kas veicina viņa domāšanu, kā arī attīsta pārējās iemaņas (TVNET, 2014).

Daudzveidīgu kustību apguve, kas ir arī sporta dejās, jo to veidi ir ļoti daudzi tāpat arī kustības tajās, veicina ne tikai bērna fizisko attīstību, bet nodrošina attīstību kopumā. Deju kustību apguve ir praktiskas darbības rezultāts, kas ir sekmīgs, ja bērns ir motivēts darboties, kustības tiek apgūtas dažādos apstākļos, un dažādos līmeņos, kā, piemēram, sākot ar vienkāršāko dejas pamatsoli un beidzot jau ar visu deju.

Emocionālā attīstība un griba ir savstarpēji saistītas jomas. Emociju dziļums, plašums, spēja vadīt un kontrolēt savas emocijas nosaka indivīda rīcību un saskarsmi, kā arī ietekmē subjektīvo fizisko stāvokli, domas un jūtas. Personības attīstībai un izaugsmei vajadzīgi pozitīvie pārdzīvojumi, ko pavada prieks, interese, gandarījums u. c.” Sociālā un emocionālā attīstība ir bērna spēja izprast citu jūtas, kontrolēt savas jūtas un uzvedību, iesaistīties kopā ar citiem bērniem un veidot attiecības ar pieaugušajiem. Lai bērni varētu attīstīt nepieciešamās pamatprasmes, tādas kā sadarbība, virzieni, pašpārvalde un uzmanība, viņiem ir jābūt sociāli emocionālām prasmēm (Parks, 2004).

Pozitīvas sociālās un emocionālās prasmes ir svarīgas visā dzīves laikā un var ietekmēt to, kā tās darbojas mājās, skolā un sabiedrībā. Bērna emocionālā attīstība nosaka arī to kā viņš izpaužas kustībās un dejā. Ja bērnam emociju dziļums un plašums ir attīstīts un viņš spēj tās vadīt, tad arī bērns spēj uztvert mūzikas raksturu un atbilstoši tai paust savas emocijas dejā.

Emocionālās attīstības galvenās iezīmes ietver spēju identificēt un izprast savas jūtas, precīzi lasīt un saprast emocionālos stāvokļus, pārvaldīt spēcīgas emocijas un to izpausmi konstruktīvā veidā, regulēt savu uzvedību, attīstīt empātiju un izveidot un uzturēt attiecības. Bagātās emociju un izziņas izpausmes veido lielāko psihisko skriptu katram bērnam. Kopā emocijas un izziņas veicina uzmanības procesus, lēmumu pieņemšanu un mācīšanos (Cacioppo, Berntson, 1999). Arī Barret uzskata, ka emocijas ietekmē kognitīvie procesi, piemēram, lēmumu pieņemšana (Barrett, 2007). Bērni savas emocijas var parādīt dejā, piemēram, ja bērns ir noskumis, tad viņš nespēs smaidīt dejas laikā un izjust soļus. Katra deja ir ar savu raksturu, kur bērniem ir jāprot paust savas emocijas.

Svarīga skolēna psiholoģiska īpatnība ir bērna uzmanība. Tā nepieciešama, lai skolēni spētu iegūst dejas soļus un noturēt uzmanību visas dejas laiku.

Uzmanība ir spēja iegūt un uzturēt atbilstošu uzmanību uzdevumam. To var ietekmēt motivācija, pašcieņa, maņu integrācija, prakse, valodas grūtības un jebkāda esošā diagnoze. Efektīva uzmanība ir tāda, kas ļauj mums iztirzāt neatbilstošu stimulāciju, lai koncentrētos uz informāciju, kas šobrīd ir svarīga. Tas nozīmē arī to, ka mēs varam uzturēt uzmanību, kas ļauj mums iesaistīties uzdevumā pietiekami ilgi, lai to atkārtoti praktizētu. Atkārtota prakse ir būtiska prasmju attīstībai. Uzmanība arī ļauj mums pievērst uzmanību svarīgajām detaļām.

Tāpat ir arī uzmanība dejās, ja bērns spēj noturēt uzmanību, tas nozīmē, ka bērns spēj iesaistīties kustību izpildē kā arī spēj tās iegūst un atkārtot. Savukārt uzmanības problēmas veicina to, ka bērns netiek līdzī pārejiem, nespēj izpildīt kustības, līdz ar to jauc soļus un nespēj izpildīt deju.

Sākumskolas vecumā notiek intensīva visu uzmanības īpašību attīstība: īpaši strauji (2,1 reizes) pieaug uzmanības apjoms, palielinās tās stabilitāte, attīstās pārslēgšanās un izplatīšanas prasmes. Līdz 9–10 gadu vecumam skolēni spēj ilgstoši veikt patvaļīgi dotu darbību programmu, strādājot koncentrēti, bez uzmanības novēršanas un kļūdām. Labi attīstītas uzmanības īpašības un tās organizēšana ir svarīgs panākumu faktors sākumskolas vecumā. Parasti skolēni ar labu sniegumu ir labākie uzmanības attīstības rādītāji. Tajā pašā laikā īpašie pētījumi parāda, ka dažādām uzmanības īpašībām ir atšķirīgs "ieguldījums" dažādu skolu mācību priekšmetu mācīšanas panākumos (Кулагина, 2013)

Bieži vien skolēni, kuri koncentrējas nevis uz izglītojošām aktivitātēm, bet uz kaut ko citu (uz savām domām, tālu no mācībām, zīmēšanu uz rakstāmgalda utt.). Nepieciešamās uzmanības trūkuma dēļ, rada iespaidu, ka viņi ir izkaisīti, kaut arī viņu uzmanība var jebūt pietiekami attīstīta. Šajā gadījumā problēma, visticamāk, ir pietiekamas izglītības motivācijas trūkums (Мухина, 2012).

Uzmanības īpašības, kā likums, nav vienādi attīstītas. Tāpēc dažādi skolēni ir uzmanīgi dažādos veidos. Dažiem skolēniem ir stabila, bet slikti pārslēgta uzmanība, viņi cītīgi risina vienu problēmu, bet viņiem ir grūti ātri pāriet uz nākamo (Скрипченко, 2012). Citi mācību laikā viegli pārslēdzas, bet arī viņus viegli novērš no uzdevuma. Citos gadījumos laba uzmanības organizēšana tiek apvienota ar mazo apjomu. Tas viss attiecas arī uz deju mācīšanos. Skolēniem, kuriem ir slikta uzmanība un nespēja koncentrēties, apgūst deju soļus daudz lēnāk, kā skolēni ar labu uzmanību un koncentrēšanos. Tāpat pārslēgšanās no viena deju soļa uz nākamo, ja skolēnus novērš apkārtējā vide, citas darbības vai trokšņi, viņš nespēj apgūt deju kombināciju. Uzmanības nestabilitāte, koncentrēšanās grūtības izpaužas faktā, ka skolēns nevar koncentrēti strādāt, nenovirzoties.

Atmiņa, kas veidojas šajā vecumā un ārpus tās, visticamāk, laika gaitā izturēs un tiks atgādinātas pieaugušo vecumā, salīdzinot ar iepriekšējām atmiņām. Pēc Robinsona viedokļa mazie bērni dažkārt var saglabāt informāciju no iepriekšējiem epizodēm ļoti ilgu laiku, bet konkrētā informācija, ko bērns, kurš ir vecāks, var saglabāt dažādos laika posmos, ir neparedzams. Tas ir atkarīgs no atmiņas notikuma rakstura un individuālajām atšķirībām bērnam, piemēram, dzimuma, vecāku komunikācijas stila un valodas prasmes (Robinson, 2012).

Sākumskolas vecuma bērnam pamatā dominē tā saucamā mehāniskā atmiņa. Jo vairāk bērns atkārtoti iegaumējamo materiālu, jo labāk atceras. Šajā vecumā atceroties, bērns maz balstās uz loģisko sakarību apzināšanu. Savukārt, pirmajās klasēs atmiņa ir viena no vadošajiem intelektuālajiem procesiem tādā nozīmē – ka tas, kas nav bērna atmiņā, nav viņa domāšanā. Bērns spēj operēt ar to, ko atcerās. Viņš spēj izdomāt, domāt par to, ko atceras (Kriškovska, Žurilo, 2020).

Kad bērni kļūst vecāki, viņiem ir arvien vairāk pierādījumu par metatmiņu, kas ir zināšanas par viņu atmiņu un kā tā darbojas (Siegler, 1998). Pastāv pārlicinoši pierādījumi, kas liecina, ka lielāka informētība un zināšanas par atmiņu noved pie plašākas atmiņas stratēģiju izmantošanas un lielāka atsaukšanas līmeņa. Sporta dejās bērna atmiņas attīstība nosaka to, cik daudz bērns spēj iegaumēt dejas soļus, atdarināt kombinācijas, kā arī tā nosaka cik bieži tos skolotājam ir jāatkārto, lai bērns to atcerētos, tāpēc šajā vecuma posmā ir svarīgi trenēt bērna atmiņu, kas nosaka arī dejas apgūšanas ātrumu.

Tāpat literatūras analīze par sākumskolas skolēnu psiholoģiskajām īpatnībām ļauj secināt, ka ritma izjūta, ritmiskās spējas koriģē bērna runas, valodas un kustību koordinācijas attīstību, muzikāli ritmiskās kustības, kustību improvizācijās un dejās veidojas emocionālais pārdzīvojums, muzikāli ritmiskās kustībās un dejās skolēniem izpaužas tāda psiholoģiskā īpatnība, kā uzmanība un koncentrēšana. Sākumskolas skolēna ar veselīgu psihi dominē pozitīvas emocijas, jautrs

garastāvoklis. Skolas vecuma bērni, kas paliek fiziski aktīvi, nostiprinās tādas prasmes kā veiklība, līdzsvars, koordinācija un izturība. Mācot dejas ir jāņem vērā katra bērna fiziskā attīstība un roku – kāju kustības, arī tas, lai dejojot kustību koordinācija attīstītos pareizi. Sākumskolas vecuma bērnam pamatā dominē tā saucamā mehāniskā atmiņa. Jo vairāk bērns atkārtoti iegaumējamo materiālu, jo labāk atceras. Atmiņa ļauj iegaumēt, šajā gadījumā arī deju soļus. Tas nozīmē, ka sporta dejas ir veids kā veicināt bērnus kustēties, līdz ar kustību attīstīsies pārējās spējas, kas bērnam nepieciešamas tālākā dzīvē. Balstoties uz darba mērķi, tālāk tiks apskatīta kustību un sporta deju nozīme bērna attīstībā.

1.3. Sporta dejas kā muzikāla izjūtas attīstības līdzeklis

1.3.1. Kustību un sporta deju raksturojums

Sporta dejas ir dejas ar sportisku aktivitāti. Sporta dejas ir sporta veids un, tāpat kā jebkurā sporta veidā, arī sporta dejās ir noteikumi, kuriem jāseko; ir noteikta kustību tehnika un kompozīcijas, kas jāizkopj.

Kustību mācīšanās ir pastāvīga spēju uzlabošana praktiskās darbības rezultātā. Praktiskā darbība, veiksmīgs izpildījums un kļūdīšanās ir jaunu zināšanu, veidu un vingrojumu apguves pamatā. Mācīšanās nav tieši novērtējama, to atspoguļo nemitīgās izmaiņas kustību prasmēs.

Kustību mācīšanai ir jābūt mērķtiecīgai. Sporta dejās galvenais uzdevums ir veidot un attīstīt kustības prasmes, jo bez tā cilvēks nespētu dejot. Sekmīgs kustību mācīšanās priekšnosacījums ir skolēna fiziskās un psihiskās gatavības atbilstība kustību apguvei. Kustību mācīšanās ir pastāvīga spēju uzlabošana praktiskās darbības rezultātā. Skolēna kustību pieredze – iespēja pamatoties uz iepriekšējo pieredzi. Jo lielāka iepriekš apgūto kustību prasmju bāze, jo ātrāk noritēs jaunu prasmju apguve.

Mācīšanās nav tieši novērtējama, to atspoguļo nemitīgās izmaiņas kustību prasmēs. Autores R. Jansone un A. Fernāte izdala sekmīgas kustību mācīšanās priekšnosacījumus:

- “skolēna fiziskā gatavība kustību apguvei – noteikta fizisko īpašību izpaušme. Uzsākot kustību mācīšanu, fizisko īpašību attīstības līmeni nosaka ar kontrolvingrinājumiem (ja bērns būs mazkustīgs, tad dejojprasme būs ilgs apgūšanas process, ja fiziskā sagatavotība būs laba, tad arī dejošana ies raitāk);
- skolēna kustību pieredze – iespēja pamatoties uz iepriekšējo kustību pieredzi. Jo lielāka iepriekš apgūto kustību prasmju bāze, jo ātrāk un bez īpašām grūtībām noritēs jaunu prasmju apguve. Kustību apguves priekšstati veidojas, ņemot vērā iepriekšējo kustību pieredzi, un

saglabājas ilglaicīgajā atmiņā. Ja kustību pieredze ir neliela, tad skolotājs izvēlas vingrinājumus, kuri ir atbilstoši skolēna fiziskajai sagatavotībai (piemēram, sākot ar pamata dejas soļiem, un lēnām liekot klāt citus dejas soļus);

- skolēna psihomotorā gatavība – motivācija apgūt kustības un vēlme izpildīt dotos uzdevumus. Kustību apguve būs veiksmīga, ja skolēnam būs motivācija sasniegt mērķi. Galvenais priekšnoteikums motivācijas veidošanā ir iesaistīt skolēnu darbībās atbilstoši viņa spējām. Kustību apguves procesā skolotājs stimulē pozitīvus motīvus. To panāk ar mācību procesa pārdomātu organizāciju, precīzu un izpildāmu prasību sistēmu, disciplinējot skolēnus kustību mācīšanas norises gaitā. Psihisko gatavību nosaka arī gribas īpašību attīstība, it īpaši, ja darbība ir riskanta vai ir jāpārvar citas psihiska rakstura grūtības (tāpēc ir svarīgi ieinteresēt bērnu uz dejas kustību, ja intereses nebūs, tad dejas nedos nekādu attīstību, jo bērns darīs to, ko nevēlas).” (Jansone, Fernāte, 2009).

Kustību apguve būs veiksmīga, ja skolēnam būs motivācija sasniegt mērķi. Kustības nepieciešamas bērna kvalitatīvai attīstībai. Tās sekmē balsta un kustību aparāta attīstību. Fiziskie vingrinājumi paaugstina visu sistēmu funkcionālās iespējas, kā arī rezistenci pret slimībām. Kustības pastiprina vielmaiņas intensitāti organismā.

Autores pasvītro, ka kustību trajektorija ir ceļš, kuru veic ķermenis. Tāpat viņas iedalījušas trajektorijas formu taisnvirziena un lokveida. “Kustības virziens ir ķermeņa un tā daļu stāvokļa izmaiņas telpā attiecībā pret kādu no plaknēm (sagitālo, frontālo, horizontālo) vai pret ārējiem orientieriem (piemēram, paša ķermeni, partneri, rīkiem).” Kustības, kuras apgūst sporta dejās ir nepieciešama bērna kvalitatīvai attīstībai. Tās sekmē, balsta un kustību aparāta attīstību. Sporta deju soļu vingrināšanās paaugstina visu sistēmu funkcionālās spējas (Jansone, Fernāte, 2009).

Kā viens no bērna kustību veicinātājiem ir dejas, un tās var iedalīt dažādos veidos, un katrai no tām ir sava specifiskā kustību koordinācija, kas reizē attīsta bērna fizisko sagatavotību, kā arī dažādu kustību koordināciju. Tālāk par sporta dejām, to veidiem, kā arī kustībām.

Russels raksta, ka **balles dejas** ir ievērojami paplašinājušās un guvušas popularitāti visā Eiropā, Amerikā un Āzijā. Balles dejām ir relatīvi īsa, bet interesanta vēsture un tās ir attīstījušās no izklaides aktivitātes līdz pasaules sporta pasākumiem (Russell, 2006, 3).

Deju raksta sarežģītība aizsargāja deju skolotājus un viņu darba nepieciešamību. Paradoksāli, bet deju skolotāji bieži ir kļuvuši par deju attīstību bremsējošu spēku. Deju vēsture pārlicinoši pierāda, ka neviena sarīkojumu dejas nav radusies deju skolā, to radītāji nav deju skolotāji, bet pati

sabiedrība. Daudzas sarīkojumu dejas savulaik pārdzīvojušas vajāšanu un aizliegumus, vislielāko pretestību ir piedzīvojis Vīnes valsis un tango (Russell, 2006, 3).

1929.gadā Lielbritānijas deju skolotāji izstrādāja noteiktus deju standartus, piešķirot nosaukumu „angļu stilā”, kuri drīz tika pieņemti visā pasaulē (Malnig,2009,5). Savukārt Vācijas Imperatoru deju asociācija bija iniciatore Starptautiskās Amatieru deju asociācijas (FIDA) atbalstīšanā. FIDA tika dibināta ar deviņu valstu atbalstu 1935.gadā 10.septembrī Prāgā, Čehijā. Gadu vēlāk šī 11 asociācija organizēja pirmo Pasaules čempionātu, kurš notika Vācijā un patiesi pelnīja nosaukumu Bad Nauheim. FIDA pastāv jau 20 gadus, t.i., no Otrā pasaules kara laikiem (Wainwright, 1997, 5).

Pirmās organizētās sporta deju sacensības Eiropā bija Tango-turnīrs Nicā. Šo turnīru atkārtoti organizēja Camille de Rhynal 1907.gadā Parīzē. Tas bija īsts sākums mūsdienu sporta deju attīstībai (Malnig,2009,6). Camille de Rhynal bija horeogrāfs un deju komponists, talantīgs organizators, ar īpašu instinktu biznesa lietās. Viņš uzņēmās organizēt pirmo sporta deju Pasaules čempionātu, kurš notika Parīzē 1909.gadā. Protams, pirmo Pasaules čempionātu nevar salīdzināt ar mūsdienu pasaules mēroga sacensībām, tomēr skatoties vēsturiskā aspektā, tie ir ļoti interesanti notikumi. Tajā laikā nebija amatieru un profesionāļu grupu sadalījuma. Līdz 1921.gadam varēja kļūt par Pasaules čempionu tikai vienā no dejām. 1911.gadā Parīzē notika pirmās profesionāļu un amatieru sacensības Pro-Am, kurās profesionāļu un amatieru deju pāri dejoja kopā (Wainwright, 1997, 5).

Tikai pēc daudziem gadiem Starptautiskā Olimpiskā komiteja atzina Starptautisko Sporta deju federāciju (IDSF) par vienīgo sporta deju vadošo starptautisko iestādi un pārstāvniecības orgānu. Tas notika 1997.gada 5. septembrī. Tomēr olimpiskajās spēlēs kā oficiāls sporta veids sporta dejas netika iekļautas (Blanksby u.c., 1988) un daudzi šaubās, vai tas kādreiz notiks (Main, 2006; Hanley, 2000). Lai gan sporta dejas netika iekļautas olimpiskajās spēlēs, tās tomēr bija vairāku citu pasaules mēroga sporta pasākumu programmās, piemēram, Dienvidaustrumu Āzijas sporta spēlēs 2005.gadā Filipīnās un Āzijas sporta spēlēs 2010.gadā, Ķīnā (Wainwright,1997,5).

Sākumskolas skolēnu sporta dejās tiek ietvertas vairākas dejas. Raksturosim tos.

Lēnais valsis. “Lēnais valsis ir visskaistākais balles zāles zieds. Tā ir vislabākā deja, ko kādreiz radījis cilvēks.”(Loids Šovs). 1910. gadā Bostonas valsis tika ievests Londonā, kur tas pamazām sāka pārveidoties par to lēno valsī, ko pazīstam šodien. 1914. gadā no Amerikas pasaulei pāri pārvēlās fokstrota vilnis, un valsis palika otrajā plānā (Malnig,2009,115). Tāpēc tālākais tā attīstības process bija grūts un lēns, tajā dalību ņēma vairāki slaveni tā laika Anglijas deju čempioni. Nozīmīgākais ieguldījums pieder Viktoram Silvesteram. 1921. gadā Londonā tika sasaukta deju skolotāju konference, kurā tika uzsvērts jautājums par to, kā atjaunot zudušo valša popularitāti. Tika nolemts

modernizēt šīs dejas tehniku. Tieši šajā konferencē dzimst mūsdienu lēnā valša standartizētā izpildījuma tehnika. Tādēļ moderno lēno valsi dažreiz sauc par angļu valsi. Viktora Silvestera 1923. gadā veiktajā lēnā valša figūru aprakstā ir 3 figūras un tiek uzskatīts, ka viņš ir autors idejai par lēnā valša figūru dejošanai diagonālajos virzienos. Tā rezultātā lēnajā valsī un vēlāk arī citās sacensību dejās, izņemot Vīnes valsi, pāra kustība deju zālē nenotiek taisni dejas ceļa virzienā, bet veido zig-zag veida trajektoriju, tuvojoties te centram, te sienai (Liepiņš, 2015).

Dejas pamatā ir seši pamatsoļi, kas veido gan labo, gan kreiso griezienu, pamatkustības - slēgtais maiņsolis, labais un kreisais grieziens. Tāpat arī lēnais temps ir viens no aspektiem, kādēļ lēno valsi iesaka apgūt tieši iesācējiem kā pirmo deju. Šīs dejas laikā bērns apgūst griezienu kustības uz kreiso un labo pusi, kā arī izjūt lēnās mūzikas ritmu. Vēl lēnā valša pavadījumā mācās līdzsvara izjūtu, ko parasti apgūst ar nolaišanos un pacelšanos pirkstgalos.

Vīnes valsis. Vīnes valsis plašu popularitāti guva tieši šajā Austrijas pilsētā – Vīnē, kur 1807. un 1808. gadā tika speciāli atvērtas lielas deju zāles, kur valcēt varēja pat līdz 3 000 deju pāru. Drīz vien 1815. gadā Vīnes kongress arī atzina Vīnes valsi par sarīkojuma deju. Tieši šis laika posms tiek arī uzskatīts par modernās sarīkojuma dejas rašanās brīdi. Lai gan valsis joprojām tiek plaši dejots ne tikai sarīkojumos un citos deju pasākumos, ir nepieciešami ilgi treniņi, lai spētu Vīnes valsi izpildīt atbilstoši uzstādītajām dejas prasībām. Taktsmērs, protams, ir nemainīgs – 3/4, temps ir ātrs, kā arī dejai raksturīgi riņķveidīgi griezieni (Valsis un tā vēsture, 2015).

Kviksteps. Malnig raksta, ka no 1890. Līdz 1920. gadam viena no populārākajām dejām ASV bija tūsteps. Dejas vienkāršākā forma sastāvēja no vairākiem 3 soļu šasē, kas tika izpildīti ritmā AAL (Malnig, 2009, 135). Tā līdzinājās polkai, kas izpildīta bez palēciena. Otrais tūstepa paveids bija marša solis ar palēcieni katrā solī, kas atgādina latviešu tautas dejās pazīstamo divsoļu polku. Tūsteps zaudēja popularitāti līdz ar džezas ēras sākumu. Dažas tūstepa figūras tika ietvertas fokstrotā un tādējādi ir saglabājušās līdz mūsu dienām.

Rumba ir visu Latīņu deju būtības koncentrāts. Pēc tango, rumba bija otrā no Latīņu dejām, kas iekaroja pasauli. Rumba nāk no Kubas. Vārds “rumbare” nozīmē – dejojot (Malnig, 2009, 146). Kubā par rumbu sauca strauju tautas deju, kas būtībā bija solo seksta pantonīma ar pārspīlētām gumu kustībām, ar jutekliski agresīvu attieksmi no vīrieša puses, un izvairīgu attieksmi no sievietes puses. Tika skaidrots, ka šajā dejā vīrietis tēlo vistas vajāšanā iekarsušu gaili, bet sieviete - koķetējošu vistu.

Deja ar ļoti maziem soliņiem, kur partnerēm ir ļoti nelielas gurnu kustības, bet tās saliec un iztaisno kājas, parādot to slaidumu, garumu un graciozitāti. Rumba attīsta gurnu kustības un graciozitāti, nedaudz atšķiras no citu deju ritma kustībām.

Ča-ča-ča. 1950.- to gadu sākumā mambo atradās popularitātes virsotnē, tomēr daudzi dejotāji bija neapmierināti ar pārāk straujo dejas tempu. Jau 1951. gadā mesjē Pjērs, viesojoties Kubā, konstatēja, ka daži orķestri muzikāla efekta dēļ pievieno rumbas ritmam papildu sitienus, un dejotāji reaģē uz tiem ar papildu gurnu kustībām (Malnig,2009,185). Šo ideju viņš paņēma līdz uz Eiropu. 1953. gadā Kubas orķestris America sāka regulāri spēlēt vecu veco danzon ar jaunu, pārveidotu ritmu. Jaunās ritma versijas autors bija šī orķestra vijolnieks Enrike Žorins (Enrique Jorin). Tika ierakstīta viņa dziesma “*La Engadanora*”. Tas bija ļoti lēns mambo, un dejojot to, kubiešu dejotāji lēnajā soli sāka lietot nelielu trīskārtīgu gurnu kustību. Pakāpeniski šīs 3 gurnu kustības pārvērtās par 3 šasē soļiem, un bija dzimusi jauna deja (World DanceSport federation,2018).

Ča-ča-ča raksturīgas abu partneru sinhronas kustības. Galvenās pamatkustības - Vispirms soļot uz vietas pārnesot svaru no kājas uz kāju .Tad iemācam dejojot soļus sānis, klāt, sānis t.i. šasē. Savienojot abas šīs kustības izveidojas pamatsolis uz vietas.

Džaivs ir eiropiešu, pirmām kārtām, angļu versija par Amerikas džiterbagu un Austrumkrasta svingu. Liepiņš raksta, ka no 1939. līdz 1945. gadam Anglijā uzturējās amerikāņu karavīri, sev līdzī atvedot jaunu deju, kas palīdzēja atdzīvināt drūmos kara gadus (Liepiņš,2015). 1943. gadā Anglijā vienīgie džaiva skolotāji bija šie karavīri, un deja kļuva populāra visās viņu dislokācijas vietās. Vārds „*džaivs*” arī tika atvests no Amerikas, jo īsi pirms kara Amerikā deju sauca „*džiterbags – džaivs*” (Malnig,2009,199). Džaivs bija mūziķu žargona vārds, ar ko aprakstīja muzikālas kompozīcijas atdzīvināšanu ar noteikta veida improvizācijas palīdzību. Karam beidzoties, Amerikā vārds „*džaivs*” tika atmests, bet eiropieši turpināja to lietot.

Džaivam ir raksturīgi kāju izspērieni un uzsitieni, žestikulācija. Telpas izmantošanai raksturīga tuvošanās un attālināšanās no centrālā punkta, riņķošana ap to. Centrālais punkts tiek radīts ar roku satvēriena palīdzību. Ritmam raksturīgs atkārtoti „*atlēcošs*” frāzējums.

Tāpat literatūras analīze par sporta dejām, ļauj izdarīt cienājumu, kā sporta dejas ir sporta veids ar saviem noteikumiem, kuriem jāseko un ir noteikta kustību tehnika un kompozīcijas. Pastāv šādas sporta dejas – lēnais valsis, kviksteps, rumba, ča-ča-ča un džaivs. Kustību mācīšanās ir pastāvīga spēju uzlabošana praktiskās darbības rezultātā. Skolēna kustību pieredze – iespēja pamatoties uz iepriekšējo pieredzi. Jo lielāka iepriekš apgūto kustību prasmju bāze, jo ātrāk noritēs jaunu prasmju apguve. Kustību apguve būs veiksmīga, ja skolēnam būs motivācija sasniegt mērķi. Kustības nepieciešamas bērna kvalitatīvai attīstībai. Tās sekmē balsta un kustību aparāta attīstību. Fiziskie vingrinājumi paaugstina visu sistēmu funkcionālās iespējas, kā arī rezistenci pret slimībām. Kustības pastiprina vielmaiņas intensitāti organismā.

1.3.2. Sporta deju ietekme uz skolēnu ritma izjūtu attīstību

Fiziskajai aktivitātei un veicamajām kustībām ir būtiska nozīme ikviena cilvēka attīstībā un arī veselības saglabāšanā, jo jebkura organisma kustība, kas tiek veikta ar muskuļu palīdzību, patērē enerģiju. Kā raksta Augstkalne: “fiziskās aktivitātes veidi var būt gan noteikti vingrinājumi un darbības (riteņbraukšana, skriešana, vingrošana, dejošana u.c.), gan arī sadzīves un darba pienākumu veikšana (mājas uzkopšana, smagumu pārvietošana utt.). Šīs fiziskās aktivitātes iespaido bērna normālu augšanu, psiholoģisko attīstību un labsajūtu, nodrošina enerģijas līdzsvaru starp uzņemto un iztērēto enerģiju, paaugstina darba spējas, norūda un rosina iesaistīties citās piedāvātajās darbībās” (Augstkalne, 2015, 177).

Kustības, kas ir arī sporta dejās, ir visa neapzinātā un apzinātā sākums, tajā ir dzīvība, tāpēc arī bērniem tā nepieciešama, īpaši pirmsskolas vecumā. Puškarevs un Golubeva savā darbā raksta, ka kustības (arī dejas) paaugstina visu fizioloģisko sistēmu funkcionālās iespējas, tās:

- nostiprina rezistenci pret slimībām;
- attīsta elpošanas sistēmu, kustoties pieaug skābekļa patēriņš, intensīvāk notiek oksidācijas process;
- uzlabo aknu asins apgādi;
- veicina kuņģa un zarnu trakta darbību, pilnīgāk tiek uzsūktas barības vielas, pastiprinās vielmaiņas intensitāte;
- ietekmē veģetatīvās nervu sistēmas parasimpātiskās daļas aktivitāti, un samazinās simpātiskās daļas aktivitāte. Rezultātā sirds strādā lēnāk un asinsvadi paplašinās, kā rezultātā pazeminās arteriālās sistēmas perifērā pretestība;
- nodarbina skeleta muskulatūru, kā rezultātā tiek uzturēta optimāla smadzeņu darbība un aktivizēta, sekmēta pārmērīga uzbudinājuma regulēšana;
- attīsta muskulatūru nosaka cilvēka stāju un ir veselības rādītājs (Puškarevs, Golubeva, 2001, 56).

Svarīgi atzīmēt ka sporta dejas kustībās ir iespēja paust savu fizisko un garīgo možumu, koncentrēšanās spējas, uzmanību, emocionālos pārdzīvojumus un jebkura darba produktivitāti. Dejas kustībā uz āru izpaustie iekšējie pārdzīvojumi dod iespēju izdzīvot izraisītās emocijas un atbrīvot sevi no negatīvām emocijām (Augstkalne, 2015, 176).

Pēc Starptautiskās funkcionēšanas, nespējas un veselības klasifikācijas (SFK) deju un kustību terapijas darbību var attiecināt uz ķermeņa funkciju, aktivitātes un dalības, vides un personālo faktoru

komponentēm, darbojoties ar izvērtēšanu, attīstības veicināšanu, funkciju uzlabošanu, traucējumu novēršanu un mazināšanu. Šī darbība attiecas uz:

A. *ķermeņa funkciju līmenī:*

- a. garīgās funkcijas;
- b. maņu funkcijas un sāpes;
- c. nervu, muskuļu un skeleta sistēmas un ar kustībām saistītās funkcijas;

B. *aktivitātes un dalības līmenī:*

- a. mācīšanās un zināšanu lietojums;
- b. vispārējie uzdevumi un vajadzības;
- c. komunikācija;
- d. mobilitāte;
- e. pašaprūpe;
- f. interpersonālā mijiedarbība un attiecības;
- g. dzīve kopienā, sociālā un pilsoniskā dzīve;

C. *vides faktoru līmenī:*

- a. atbalsts un savstarpējās attiecības;
- b. attieksmes;
- c. personālie faktori – personas īpašību ietekme (Majore-Dušele, 2010).

N. Bernšteins rakstījis ka kustībā (arī dejas kustībā) cilvēks ne tikai iepazīst apkārtējo pasauli, bet arī ietekmē to. Katra jauna koordinācijas sistēma bagātina dzīvo būtni ar virkni jaunu kustību, kas ievieš cilvēka centrālās nervu sistēmas darbībā jaunu sensoro līmeni (Augstkalnes, 2015, 177). Hannafords par kustību teicis, ka kustība rada priekšnosacījumus, lai cilvēks apgūto un saprasto izpaustu darbībā un nostiprinātu jauno informāciju un pieredzi (Hannaford, 2004, 115). Sporta dejas ir lielisks veids kā attīstīt bērna kustības, jo tajās ir iespējamas gan ātras, gan lēnas kustības, kā arī griešanās, palēcieni, soļošana, liekšanās un daudzas citas kustības kas sekmē bērna attīstību.

Sākumā, lai bērns veiksmīgāk iemācītos visas dejas kustības, to apguvei ir jābūt mērķtiecīgai un jāsāk ar pamatkustībām, kas ir visvienkāršākās, kā, piemēram, lēnais valsis – dejojot pa četrstūri. Lai veicinātu attīstību kopumā, dejās var iekļaut arī dažādas darbības, kas sekmē gan bērna fizisko attīstību, gan pamatkustību apguvi – vingrošana, staigāšana, sporta aktivitātes u.c. (Augstkalne, 2015, 180).

R. Jansone un V. Krauksts raksta, ka kustību mācīšanās ir patstāvīga spēju uzlabošana, tātad, sporta deju veiksmīga apguve bērnam prasa vairākus gadus. Praktiskas darbība, veiksmīgs izpildījums

un kļūdīšanās ir jaunu zināšanu, dejas elementu un vingrojumu apguves pamatā. Mācīšanās nav tieši novērtējama, to atspoguļo nemitīgas izmaiņas deju kustību prasmēs. Sākotnējas deju kustības ir kā „trampļins” nepieciešamo personīgo zināšanu veidošanai (Jansone, Krauksts, 2005, 211).

Deja ir vairāk nekā dažādu veidu izpēte, lai padarītu formu vai apgūtu vairākus soļus mūzikas ritmā, tas ir veids, kā pārvietoties, izmantojot ķermeni kā izteiksmes un komunikācijas instrumentu. Dejas laikā studenti mācās komandas darbu, fokusu un improvizācijas prasmes. Deja bērniem pamudina jaunus priekšstatus, kas palīdz viņiem mācīties un domāt jaunus veidos.

Bērniem ir jāizsaka un jādara zināmas savas idejas un jāpiešķir iespēja pieņemt radošus lēmumus pat jaunībā. Šis lēmumu pieņemšanas process veicina pašapziņu un neatkarīgu domāšanu bērniem. Citu cilvēku kustības mācīšana palīdz paplašināt bērna kustības vārdu krājumu, vienlaikus radot savu kustību. Mācoties dejas tas attīsta ne tikai ritmu bet daudzas citas lietas (Mercer, Littleton, 2007, 51). Deja ir spēcīgs sabiedrotais, lai attīstītu daudzus augoša bērna atribūtus. Deja palīdz bērniem nobriest fiziski, emocionāli, sociāli un kognitīvi. Dejas fiziskās priekšrocības ir plaši atzītas, taču emocionālās, sociālās un kognitīvās īpašības ir novērtētas tikai nesen.

Runājot par **fizisko attīstību**, varam teikt, ka deja ietver lielāku kustību, koordinācijas, spēka un izturības diapazonu nekā lielākā daļa citu fizisko aktivitāšu. Tas tiek panākts, izmantojot kustības modeļus, kas māca koordināciju un kinestētisko atmiņu. Dejošanā tiek izmantots viss ķermenis, un tā ir lieliska fiziskās aktivitātes forma pilnīgai ķermeņa piemērotībai. Mazi bērni ir dabiski aktīvi, bet deja piedāvā iespēju paplašināt kustības iespējas un prasmes. Dejošana cieši saistās ar tādu muzikālo spēju kā ritma izjūta.

Svarīgi atzīmēt ka **ritma izjūtas galvenā īpašība ir motorikas darbība**. Speciāli pētījumi pierādīja, kā mūzikas ritmisko pārdzīvojumu pārvada ķermeņa kustību reakcijas („*automātiskie*” piesitieni ar kāju, vieglas „*pavadošas*” pirkstu, korpusa, rīka kustības utt.). Citiem vārdiem sakot, muzikālo ritmisko pārdzīvojumu ietekmē muskuļu izjūtas. Par to rakstīja arī Žaks –Dalkrozs. Pēc viņa domām, cilvēks nevar apjēgt muzikālo ritmu, ja nav ķermeņa ritmiskas izjūtas un ritma izjūta var attīstīties tikai saistībā ar ķermeņa kustībām (Jaques-Dalcroze, 1917, 116).

Sporta dejās svarīgs ir **emocionālais briedums**. Deja veicina psiholoģisko veselību un briedumu. Bērniem ir iespēja izpaust savas emocijas un apzināties sevi un citus ar radošu kustību. Pirmsskolas vecuma bērns iekļūst deju klasē vai klasē ar emocionālas pieredzes vēsturi. Kustība klasē piedāvā strukturētu noietu fiziskai atbrīvošanai, vienlaikus gūstot izpratni un atzinību par sevi un citiem.

Svarīgi pasvītrot, kā ritma izjūtai ir ne tikai motora, bet arī emocionālā daba. Mūzikas saturs ir emocionāls. Un ritms ir viens no izteiksmes līdzekļiem, kas palīdz izprast šo saturu. Tāpēc ritma izjūta ir pamats emocionālai atsaucībai uz mūziku. Viens no ritma izjūtas radītājiem ir kustību izteiksmīgums un to atbilstība mūzikas raksturam un ritmam. Skolotāja uzdevums ir paaugstināt skolēnu kustību organizāciju un ātru kustību prasmju apguvi.¹

Arī Samuelsson, Carlsson uzskata, kā deja palīdz dejojājiem attīstīties fiziski, un emocionāli. Autori raksta, kā deja veicina vēl sociālo saskarsmi, mijiedarbību un sadarbību. Bērni mācās pārraidīt idejas citiem ar reālu un tūlītēju ķermeņa kustības veidu. Bērni ātri iemācās strādāt grupas dinamikā. Attīstoties notiekošajam un dažkārt izaicinošajam sadarbības procesam, bērni mācās saprast sevi attiecībā pret citiem.

Dejas palīdz attīstīt skolēniem arī **kognitīvas spējas un prasmes**. Mazi bērni spontāni radīs kustību. Kustība nodrošina kognitīvu cilpu starp ideju, problēmu vai nodomu un rezultātu vai risinājumu. Tas māca bērnam un pieaugušajam darboties un saprast pasauli (Samuelsson, Carlsson, 2008).

Aplūkosim deju kustību apguves paņēmienus.

Pirmkārt, kustību mācīšana nevar būt atdalīta no ritma izjūtas attīstības. J. Bebris ir minējis, ka, lai skolēni pilnvērtīgi apgūtu ritma izjūtu, ir jāievēro vairāki nosacījumi:

- „skolotājam jācenšas skolniekus ievadīt pareizā ritma izpratnē;
- skolotājam pašam personīgi jārāda un jā māca skolnieki darīt tāpat;
- pareizais temps veicina ritmu.” (Bebris, 1992, 40).

Dejas mācīšanā liela loma ir ritmiskiem vingrinājumiem. Mūzikas metodiķis A. Eidiņš uzsver, ka „ritma vingrinājumu izvēlē jāievēro pakāpenība un noteikta sistēma:

- katrs nākamais ritma vingrinājums ir nedaudz grūtāks par iepriekšējo;
- viens un tas pats ritma uzdevums veicams, izmantojot dažādus ritmizēšanas paņēmienus.” (Eidiņš, 1974, 95).

Ritma izjūta veidojas pakāpeniski, ja skolotājs piedāvā arī pēctecīgi atlasītas kustības. A. Adlers minējis, ka sākotnējā apgūšanas posma mērķis ir iemācīt kustības tehnikas pamatus un veikt kustību pamatvilcienos. Lai šo mērķi realizētu, jāatrisina vairāki uzdevumi:

- Jāizveido kustības kopējais ritms.

¹ Развитие чувства ритма в танце у детей на занятиях внеурочной деятельности кружка "Ритмика". (2020).Pieejams: <https://infourok.ru/razvitie-chuvstva-ritma-v-tance-u-detey-na-zanyatiyah-vneurochnoy-deyatelnosti-kruzhka-ritmika-3433726.html>

- Bērniem jārada priekšstats par motorisku darbību, kā arī jānodrošina atbilstoši apstākļi;
- Jāiemāca motoriskās darbības tehnikas daļas;
- Jānovērš nevajadzīgās kustības un rupji tehnikas izkropļojumi.
- Lai par kustību radītu vispārēju priekšstatu:
- Jānodrošina kustības priekšzīmīgs demonstrējums;
- Jāsniedz īss un konkrēts vārdisks paskaidrojums;
- Mācot galvenā uzmanība jāvelta vingrinājuma tehnikas pamatam;
- Jāizmanto tēlaini salīdzinājumi, paskaidrojumi, labojumi;
- Jālieto aparatūra vai fiziska palīdzība;
- Mācot sarežģītas kustības, jālieto dalītā mācīšanas metode (Adlers, 1992).

Lai bērni sākumskolā varētu veiksmīgi apgūt sporta dejas un attīstīt savu ritma izjūtu, darba autore piekrīt A. Adlera sniegtajiem ieteikumiem par kustību izpausmēm un kustību mācīšanas paņēmieniem.

Būtiskākā problēma, kas varētu kavēt šī procesa attīstību ir bērna pieredzes trūkums koordinācijā, kas nepieciešams motoriskai darbībai. Tādēļ A. Adlers iesaka kustības apgūt atsevišķās daļas, kuras pēc tam var apvienot. Tādu metodi sauc par analītiski konstruktīvo metodi. Šajā gadījumā lieto divus galvenos paņēmienus:

- Detaļas pakāpeniski pievieno kustības pamatam;
- Vispirms apgūst kustības atsevišķas daļas (Adlers, 1992).

Tāpat literatūras analīze par sporta deju apguves procesa sekmējošiem faktoriem sākumskolā, ļauj izdarīt sacienājumus, ka sporta dejās tiek attīstīta un pilnveidota bērna fiziskā sagatavotība. Kustības, kas ir arī sporta dejās, ir visa neapzinātā un apzinātā sākums, tajā ir dzīvība, tāpēc arī bērniem tā nepieciešama, īpaši pirmsskolas vecumā, sporta dejas veicina kustību apguvi un izpildi. Kustībā (arī dejas kustībā) cilvēks ne tikai iepazīst apkārtējo pasauli, bet arī ietekmē to. Sākumā, lai bērns veiksmīgāk iemācītos visas dejas kustības, to apguvei ir jābūt mērķtiecīgai un jāsāk ar pamatkustībām, un patstāvīga kustību mācīšanās sporta dejās veicina spēju uzlabošana.

2. Pirmās klases skolēnu ritma izjūtas attīstības iespējas sporta dejās

2.1. Pētījuma metodoloģiskais paskaidrojums

Lai pārbaudītu teorētisko atziņu praktiski, izvēlējās skolēnu grupu no Ventspils 4.vidusskolas, 1. klase. Kopumā pedagoģiskajā pētījumā novēroti 9 bērni.

Empīriskā pētījuma mērķis – praktiski pārbaudīt 1. klases skolēnu ritma izjūtas attīstības iespējas sporta dejās.

Empīriskā pētījums notika divos posmos:

I posmas(konstatējošais) veikts no 2018.gada septembra līdz 2019.gada maijam

II posms (veidojošais) - 2019.gada 1.septembris līdz 2020.gada 15.marts

Empīriskā pētījuma metodes – pedagoģiskas novērojums, bērnu darbības analīze, diagnostiskie uzdevumi, izmēģinājuma darbs, iegūto rezultātu analīze,

Novērojums ir metode, kas palīdz izprast cilvēku rīcību ikdienas situācijā, izzināt pasauli no dažādām perspektīvām, pieredzēt to, ko pieredz citi. Novērošanas pētījumi ir definēti kā metode dalībnieku darbības un uzvedības skatīšanai un ierakstīšanai. To raksturo kā sistemātisku novērošanas metodi, kas nozīmē, ka novērošanas metodes ir saprātīgas un atkārtojamas procedūras, lai pētījumus varētu reproducēt. Novērošanas metodes ir par dalībnieku novērošanu. Novērojuma veikšanas laikā, nekādā veidā netiek traucēta, ietekmēta vai mainīta vide vai dalībnieki. Pētījumi vienkārši izmanto visas savas sajūtas, lai novērotu dalībniekus dabiskā vidē vai dabiskā situācijā (Kumar, 2011, 215). Pētījuma ietvaros tika veikts novērojums ar mērķi novērtēt 1.klases bērnu ritma izjūtas attīstību.

Diagnostiskie uzdevumi ir paredzēti, lai skaidri novērtētu skolēnu attīstības līmeni, prasmes u.c. Diagnostiskie testi palīdz skolotājiem, novērotājiem vieglāk novērtēt skolēnu prasmes pēc konkrētiem uzdevumiem, kas skolēniem jāizpilda. Diagnostiskie uzdevumi palīdz skolotājiem precīzi noteikt bērna prasmes, zināšanas un izpratni (Forster, 2009, 14). Pētījumā uzdevumi palīdz novērtēt katra bērna ritma izjūtas attīstību, pārbaudot un novērojot dažādu uzdevumu izpildi.

Bērnu darbības analīze ir pedagoģiskā analīze, vērtējošs apsvērums izvērstajam izglītības procesam no izvēlēta izglītības modeļa pozīcijas, kas tiek pasniegts kā nepieciešamo un pietiekamo elementu strukturāls savienojums, veiktais apsvērums ļauj raksturot gan izvēlētos elementus, gan visu procesu kopumā (Педагогический анализ воспитательного процесса, 2020). Autore veica bērnu darbības analīzi, lai noteiktu ritma izjūtas līmeni pirms izmēģinājuma darba un pēc izmēģinājuma darba, lai noteiktu kā sporta dejas veicina bērnu ritma izjūtas attīstību.

Pedagoģiskā izmēģinājuma darbs ir izziņas metode, ar kuras palīdzību tiek pētītas pedagoģiskās parādības, fakti, pieredze. Pedagoģiskā izmēģinājuma darbs ir īpaša skolotāju un skolēnu pedagoģiskās darbības organizācija ar mērķi pārbaudīt un pamatot iepriekš izstrādātus teorētiskos pieņēmumus vai hipotēzes. Pedagoģiskā izmēģinājuma darbs ir zinātniski formulēta pedagoģiskā procesa pārveidošanas pieredze precīzi ņemtos apstākļos. Pedagoģiskā izmēģinājuma darbs ir pētnieka aktīva iesaistīšanās viņa pētītajā pedagoģiskajā fenomenā ar mērķi atklāt modeļus un mainīt pastāvošo praksi (Ольховский, Лоскутов, 2018). Praktiskajā daļā tika veikta pedagoģiskā izmēģinājuma darbība skolēnu ritma izjūtas attīstībai sporta dejās sākumskolā. Autore izstrādāja sporta deju nodarbību plānu un to izmēģināja sporta deju nodarbībās.

2.2. Pedagoģiskais novērojums

Lai izzinātu skolēnu ritma izjūtas līmeni darba autore veica ritma izjūtas diagnostiku sporta dejās. Tas ļāva:

- noteikt ritma izjūtas attīstības līmeni;
- izveidot mini grupas saistībā ar šo līmeni;

Novērojumā piedalījās 9 bērni un viņu ritma izjūtas līmenis tika novērots un novērtēts 2018. un 2019. mācību gada laikā.

Skolēnu raksturojumi

Gabriela - 1.klase/ pirmais pusgads (septembris- decembris) – muzikāla meitene, patīk sporta dejas. Viņa labprāt mācas jaunas dejas: ritma izjūta attīstīta nepietiekoši, jo kustības deju laukā ne vienmēr ir precīzas, bieži kļūdījās.

Alvis - 1.klase/ pirmais pusgads (septembris- decembris) - neizjūt mūziku un tās emocionālo saturu, kustības nav vienmērīgas, neprot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu.

Gatis - 1.klase/ pirmais pusgads (septembris- decembris) - izjūt mūzikas emocionālo saturu, patīk sporta dejas un ar interesi apgūst jaunus soļus, taču ritma izjūta attīstīta daļēji.

Rūta - 1.klase/ pirmais pusgads (septembris- decembris) – zemi attīstīta ritma izjūta, neizjūt mūziku un tās emocionālo saturu, skolēns prot patstāvīgi sākt kustības kopā ar mūziku, kustības deju laukā nav precīzas, daudz kļūdu.

Ella - 1.klase/ pirmais pusgads (septembris- decembris) - zemi attīstīta ritma izjūta, neizjūt mūziku un tās emocionālo saturu, skolēns neprot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku,

kustības dejas laikā nav precīzas, daudz kļūdu, bieži nevēlas turpināt dejojot, ja kaut kas neizdodas, ātri padodas pie grūtībām.

Emma - 1.klase/ pirmais pusgads (septembris- decembris) - patīk sporta dejas taču ir zemi attīstīta ritma izjūta, neizjūt mūziku un tās emocionālo saturu, skolēns neprot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, kustības dejas laikā nav precīzas, daudz kļūdu. Meitene ar interesi piedalās visās nodarbībās, ir motivācija apgūt jaunus soļus.

Kārlis - 1.klase/ pirmais pusgads (septembris- decembris) – zemi attīstīta ritma izjūta, bieži kļūdās un nespēj kustības atdarināt mūzikas pavadībā. Bieži vēlas, lai skolotājs demonstrē priekšā kustības, jo jauc to secību.

Jasmīna - 1.klase/ pirmais pusgads (septembris- decembris) – meitenei patīk sporta dejas, taču ritma izjūtas attīstība ir zema. Neprot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu, bieži apstājas pie grūtībām, nevēlas turpināt, ja neizdodas.

Arta - ritma izjūta attīstīta viduvēji, daļēji prot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu, izjūt mūzikas emocionālo saturu, bieži kļūdās taču nepadodas un vēlas turpināt līdz ir iemācījusies.

Pedagoģiskais novērojums un skolēnu darbības analīze

Svarīgs skolotāja darbs, kas vērsts uz skolēnu ritma izjūtas attīstību ietver sekojošo:

- izzināt skolēnu ritma izjūtas līmeni (ritma izjūtu nepieciešams analizēt kā muzikalitātes komponentu);
- veikt optimālus nosacījumus skolēnu ritma izjūtas veicināšanai.

Lai novērotu skolēnu darbību sporta dejās un noteikt viņu esošo ritma izjūtas līmeni darba autore izstrādāja kritērijus (sk. 3.1.tab).

3.1.tabula. Ritma izjūtas attīstības kritēriji, rādītāji un līmeņi

Kritēriji	Rādītāji	Ritma izjūtas līmenis
Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu.	Prot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu (skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu)	augsts

	Daļēji prot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu (skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu)	vidējs
	Neprot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu (skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu)	zems
Precīza metriska pulsācija	Prot atdarināt metroritmisko pulsāciju, jūt metriskus akcentus, saprot stipru un vāju taktsdaļu	augsts
	Daļēji prot atdarināt metroritmisko pulsāciju, daļēji jūt metriskus akcentus, daļēji saprot stipru un vāju taktsdaļu	vidējs
	Neprot atdarināt metroritmisko pulsāciju, nejūt metriskus akcentus, nesaprot stipru un vāju taktsdaļu	zems
Prasme izteiksmīgi izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)	Prot precīzi un izteiksmīgi izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	augsts
	Daļēji prot precīzi un izteiksmīgi izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	vidējs
	Neprot precīzi un izteiksmīgi izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	zems

Pedagoģiskā novērojumā skolēnu vārdi ētisko iemeslu dēļ tika mainīti. Lai analizētu skolēnu darbību un novērtētu ritma izjūtas līmeni, tika izveidoti **diagnosticējošie uzdevumi**:

1.uzdevumu komplekss (kurā vērtē prasmi veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu:

- atdarināt ar dejas kustībām dažāda rakstura mūziku (dejas: valsis, kas dārzā (treniņu un apguves papildināšanai), deja uz dziesmas MUSIQQ – Sekundes <https://www.youtube.com/watch?v=s8tIGXAxvW4>.) Klausās mūziku (lēnais valsis, kvikstepa, ča-ča-ča, džaiiva mūziku)

- improvizēt kustības ar šīs mūzikas palīdzību, kā arī ar citu mūziku (<https://www.youtube.com/watch?v=ig0O9ztWmUI&list=PLyBPGREL4Xgt65P9Wvb2TsDc0xaJ-7zFF>)

2.uzdevumi komplekss (kurā vērtē precīza metrisko pulsāciju):

- ar kustībām atdarināt metroritmisko pulsāciju, jūt un parāda metriskus akcentus. Tika piedāvāti vienkārši kustību vingrinājumi – ar plaukstām un kājām .
- saprast stipru un vāju taktsdaļu (sākumā lēnajam valsim un ča-ča-čā)

3.uzdevumi komplekss (kurā vērtē prasmi emocionāli izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju):

- izteiksmīgi veidot ritmisko zīmējumu ar kustībām – kad dejotāji pārvietojas, kad mainās mūzikai ritms vai temps (dejas un kustības: lēnajam valsim kvadrātu – uz priekšu sānis klāt, atpakaļ sānis klāt; ča-ča-čā – sānis klāt sānis, uz priekšu atpakaļ- jeb čačačā divi trīs).

Skolēnu darbības analīze

Analizēsim kā skolēni izpildīja kustības un dejas soļus 1.uzdevumu kompleksā. Autore (*turpmāk skolotāja*) novēroja skolēnu darbību šajos uzdevumos un diagnosticēja prasmi veidot muzikāli ritmiskās kustības saistībā ar mūzikas raksturu. Svarīgi bija diagnosticēt gan to, kas bērniem izdevās, gan arī neveiksmes. Šī prasme tika novērtēta vidēji Gabrielai, kura darbības laikā parādīja, ka ne vienmēr varēja sākt un beigt kustības kopā ar mūziku *lēnajam valsim* un *ča-ča-čā*. Gabriela prot mainīt kustības lēnajā valsī saistībā ar mūzikas tempu. Arī Gatim muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu neizdevās pilnībā, jo Gatis lēnajā valsī varēja sākt un beigt kustības kopā. Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības *lēnajā valsī* un *ča-ča-čā* saistībā ar mūzikas rakstu viduvēji prot arī Arta, kura spēja uzsākt kustības kopā ar mūziku, taču mainīt kustības saistībā ar mūzikas tempu izdevas tikai daļēji, jo viņa neveidoja kustības reizē ar tempu un sanāca aizkavēšana. Tas norāda uz to, ka Artai trūka kustību koordinācija un reakcija uz tempa izmaiņām, kas nozīme ritma un tempa neprecīzu uztveri.

Šiem bērniem, kuru prasme novērtēta ar vidēju vērtējumu, pārsvarā *lēnajā valsī* spēja veidot lēnas plūstošas kustības, daļēji arī prata mainīt rokas kustības, atbilstoši lēnā valša mūzikas ritmam, kā arī izdevās *džaiva* un *kvikstepa* mūzikas ritmā. Gabrielai, Artai un Gatim tika novērots augsts līmenis lēnajā valsī, jo spēja veikt sinhronas kustības saistībā ar mūzikas ritmu viņiem izdevās pilnīgi.

Lielākā daļa skolēnu neizdevās veikt uzdevumus ritmā lēnajā valsī un ča-ča-čā. Skolēni, kuriem prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu tika novērtēts ar zemu līmeni, neprata ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu (Kārlis, Emma, Jasmīna, Ella, Rūta, Gatis). Šiem

bērniem ir novērojams, ka lēnajā valsī skolēni daļēji spēja atdarināt kustības balstoties uz mūzikas ritmu, taču izteiktas grūtības tika *novērotas ča-ča-čā, kvikstepa un džaiwa mūzikas* ritmā. Bērni nespēja veikt plūstošas kustības, nespēja reizē izpildīt kombināciju sānis klāt sānis uz priekšu un atpakaļ, daļa no bērniem (Rūta, Emma, Gatis, Jasmīna) spēja to veikt uz vienu pusi bet nespēja veikt atpakaļ.

Liela daļa skolēnu – Aivis, Rūta, Ella, Emma, Kārlis, Jasmīna neprata mainīt kustības saistībā ar mūzikas tempu, šie bērni spēja izpildīt *lēnā valša* kustības ar nelielām problēmām, taču nespēja veikt *ča-ča-čā* kombināciju. Lēnajā valsī Rūtai un Aivim novērojams izteiksmīgas kustības kā arī emocionāli reaģēja uz mūzikas ritmu, spēja izpildīt atbilstošu mīmiku.

Rūta un Aivis spēja emocionāli reaģēt uz mūzikas tēlu gan lēnajā valsī, gan *ča-ča-čā*, šiem bērniem bija pareiza stāja un izteiksmīgas sejas izteiksmes atbilstoši mūzikas tēlam. Šiem bērniem bija problēmas izdejot kombinācijas taču viņiem bija interese par visām dejām. Savukārt Emmai un Kārlim interese bija uz īsu brīdi, nespēja koncentrēties līdz galam, tāpēc arī nespēja kārtīgi veikt kombinācijas visām dejām.

Precīza metriska pulsācija ar viduvēji **lēnais valsis** un **ča-ča-čā** novērtēta 3 bērniem (Gabriela, Arta, Aivis), kuri daļēji prata atdarināt metroritmisko pulsāciju, daļēji juta metriskus akcentus, daļēji saprata stipru un vāju taktsdaļu, kas nozīmē, ka šiem bērniem gandrīz izdevās reizē ar mūziku atdarināt kāju un roku kustību, šie bērni arī daļēji saprot stipru un vāju taktsdaļu lēnajam valsim un *ča-ča-čā*.

Improvizācijas kustības parādīja vai bērni spēj veidot citādu kustību kopumu- piemēram, viena roka drīkst atrasties uz grīdas, šķērsojot zāli ar dažādu kustību paņēmieniem. Bērniem veicās pārsteidzoši labi (Arta, Gabriela, Aivis, Kārlis un Emma izpildīja ļoti labi, bet Ella, Rūta un Gatim gāja mazliet grūtāk), kā rezultātā varu secināt, ka iekšēji bērni ir radoši un spēj pilnveidoties.

2.uzdevumu kompleksā 6 no 9 bērniem bija novērojamas problēmas, jo bērni nespēja noteikt taktsdaļu *lēnajam valsim* un *ča-ča-čā*. Tāpēc novērtēti ar zemu līmeni. Rūta un Ella neprata atdarināt metroritmisko pulsāciju, nejuta metriskus akcentus un nesaprata stipru un vāju taktsdaļu, taču Aivis un Emma, kuriem šajā kategorijā bija zems līmenis, daļēji spēja atdarināt metroritmisko pulsāciju, tāpēc arī nespēja veikt precīzas kustības un lēnais valsis šiem skolēniem sanāca neritmiski.

3.uzdevumu kompleksā viduvēji spēja izpildīt 2 bērni. Garbrielai un Artai prasme izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju) ir novērtēts ar viduvēji, jo meitenes spēja atdarināt dejas un kustības: *lēnajam valsim* kvadrātu – uz priekšu sānis klāt, atpakaļ sānis klāt; *ča-ča-čā* – sānis klāt sānis, uz priekšu atpakaļ- jeb čačačā divi trīs. Savukārt pārējiem bērniem bija zems līmenis, jo bija novērojamas problēmas kombināciju apgūvē, atkārtošanā, kā arī nespēja salikt

kombinācijas kopā. Kā trešā uzdevuma kompleksa uzdevums bija *lēnā valša* un *ča-ča-čā* kombinācija, Aivis, Gatis, Ella un Jasmīna spēja ritmiski izpildīt lēnā valša kombināciju uz priekšu sānis klāt, atpakaļ sānis klāt, taču šiem bērniem novērojams, ka nespēja veikt *ča-ča-čā* ritmisku kustību kombināciju sānis klāt sānis, uz priekšu atpakaļ mūzikas tempā, tāpēc reizēm jauca soļus. Pārējiem bērniem novērojams, ka nespēj veikt kombināciju mūzikas ritmā tāpēc bieži jauca soļus, nespēja sadejoties ar partneri. Varu konstatēt, ka bieži kad bērni iemācas dejas soļus, viss sanāk ritmiski uz pietiekoši precīzi, bet mācīšanas procesā sagādā grūtības tieši soļu kombināciju iegaumēšana un kustību reakcija uz ritmu.

Bērnu darbības analīze ļāva darba autorei novērtēt uzdevumu izpildi pēc izvirzītiem kritērijiem.

Diagnosticējošo uzdevumu kompleksi tika novērtēti katram bērnam 2 reizes pētījuma sākumā (*septembris – decembris*) un pēc I pētījuma posmā (*janvāris - maijs*).

Lai novērtēt skolēnu ritma izjūtas tika izstrādāta 3 punktu **vērtēšanas sistēma**:

3 punkti- augsts ritma izjūtas attīstības līmenis (*vidējas punktu skaits no 2.5 – 3 p.*);

2 punkti - vidējs ritma izjūtas attīstības līmenis (*vidējas punktu skaits no 1.5 – 2.4p.*);

1 punkts - zems ritma izjūtas attīstības līmenis (*vidējs punktu skaits - no 1 – 1.4.p*).

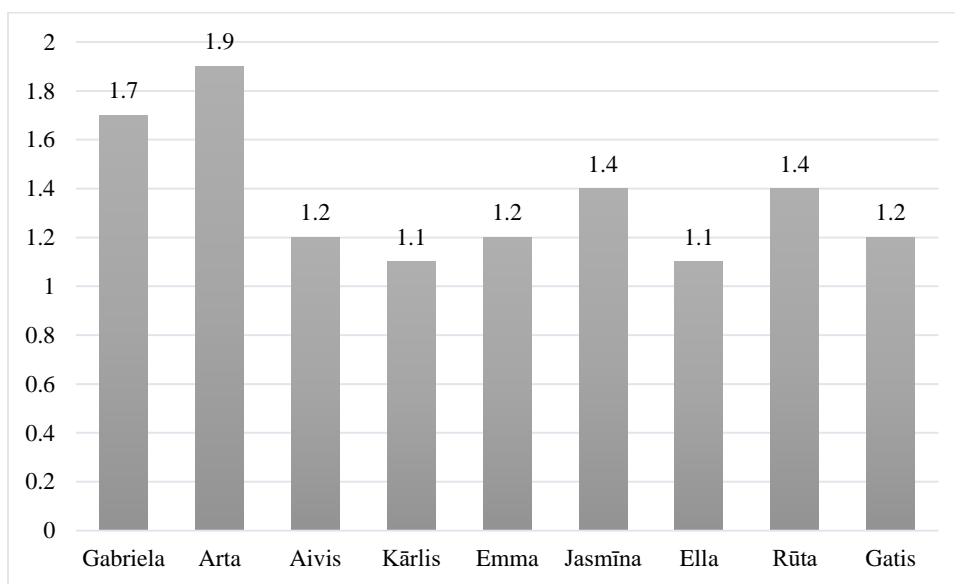
3.2.tabula. Skolēnu ritma izjūtas attīstības līmenis pētījuma sākumā

Bērna vārds	Kritēriji			Vidējs punktu skaits	Ritma izjūtas attīstības līmenis
	Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu	Precīza metriska pulsācija	Prasme izteiksmīgi izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)		
Gabriela	2 2 3	2 1 1	1 2 1	1,7	vidējs
Arta	2 2 3	2 2 1	2 2 1	1,9	vidējs
Aivis	1 1 2	1 1 1	1 2 1	1,2	zems

Kārlis	1 1 1	2 1 1	1 1 1	1,1	zems
Emma	2 1 1	2 1 1	1 1 1	1,2	zems
Jasmīna	1 2 1	1 2 1	2 2 1	1,4	zems
Ella	1 2 2	1 1 1	1 1 1	1,1	zems
Rūta	1 2 2	2 1 1	1 2 1	1,4	zems
Gatis	1 1 1	1 1 1	2 2 1	1,2	zems

Kvalitatīvie vērtēšanas rezultāti un konkrēti katra skolēna sasniegtais ritma izjūtas attīstības līmenis atspoguļoti pielikumos nr.3.-10.

3.1. attēls parāda bērnu līmeņu kopvērtējumu pētījuma sākumā.



3.1.attēls. Ritma izjūtas līmenis 1.klases skolēniem pētījuma sākumā

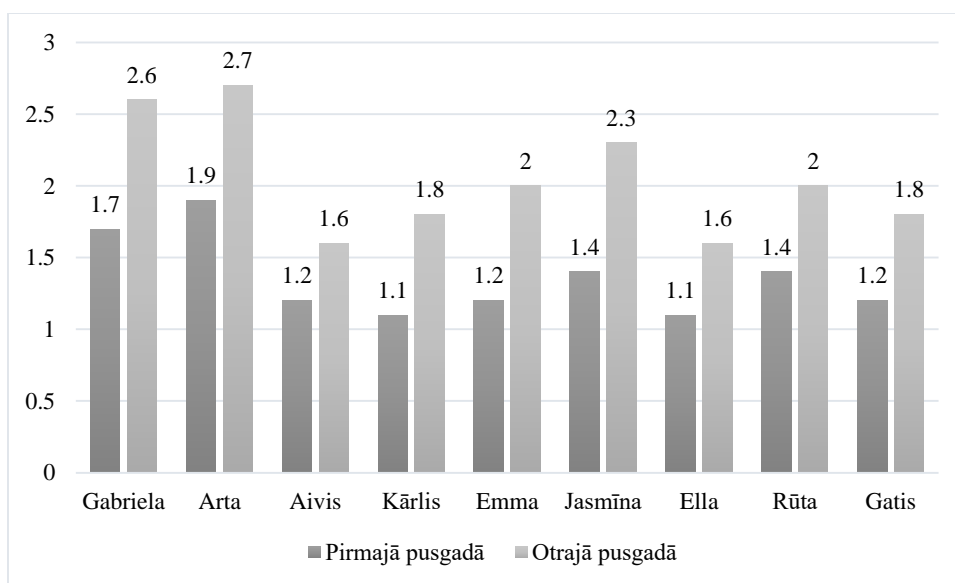
Kā apskatāms 3.1.attēlā, 3 no 9 bērniem ir vidējs ritma izjūtas līmenis, taču 6 bērniem ir zems ritma izjūtas līmenis. Lielākai daļai no bērniem pirmajā mācību pusgadā visi ritma izjūtas novērojuma kritēriji ir novērtēti ar zemu līmeni.

Diagnosticējošo uzdevumu kompleksi bija pārbaudīti otro reiz jau pēc I pētījuma posmā. Svarīgi bija novērot skolēnu sasniegumus pēc pusgada.

3.3.tabula. Skolēnu ritma izjūtas attīstības līmenis pēc empīriskā pētījuma I posmā

Bērna vārds	Kritēriji			Vidējs punktu skaits	Ritma izjūtas attīstības līmenis
	Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu	Precīza metriska pulsācija	Prasme emocionāli izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)		
Gabriela	2 2 3	3 2 3	3 3 2	2,6	augsts
Arta	3 3 3	3 3 2	3 3 2	2,7	augsts
Aivis	2 2 2	1 2 1	2 2 1	1,6	vidējs
Kārlis	2 2 2	2 2 2	2 1 1	1,8	vidējs
Emma	2 3 2	2 2 1	2 2 2	2	vidējs
Jasmīna	2 2 2	3 2 2	3 3 2	2,3	vidējs
Ella	2 2 2	2 1 1	2 2 1	1,6	vidējs
Rūta	3 2 2	2 2 2	2 2 1	2	vidējs
Gatis	1 2 2	2 1 2	2 2 2	1,8	vidējs

Lai salīdzinātu vērtēšanas rezultātus pētījuma sākumā un pēc pētījuma I posmā tika izveidotas 3.2.attēls.



3.2.attēls. Ritma izjūtas līmenis 1.klases skolēniem pētījuma sākumā un pēc I posmā

Salīdzinājumā ar pētījuma sākumu, otrajā pusgadā pēc I pētījuma posmā daudziem bērniem ir nedaudz attīstījusies ritma izjūta. Gabriela un Arta pirmajā pusgadā daļēji prata veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas raksturu. Arta pirmajā pusgadā daļēji prata mainīt kustības saistībā ar mūzikas tempu, taču otrajā pusgadā viņai tas izdevās bez problēmām. 3 bērniem, kuriem iepriekš bija zems līmenis, otrajā pusgadā tas ir uzlabojies uz viduvēju līmeni. Aivis, Gatis un Emma, kuri iepriekš neprata mainīt kustības saistībā ar mūzikas tempu, otrajā pusgadā tas ir uzlabojies un viņi to spēj veikt daļēji. Taču 4 bērniem joprojām netika novēroti uzlabojumi – Jasmīnai, Kārlim, Ellai un Rūtai.

Gabriela sākumā bija nepārlicināta un klusa meitene, kā jau lielākā daļa bērnu. Bet attieksme pret sporta dejām bija samērā augsta, jo mācījās diezgan raiti, kā rezultātā gada beigās varu teikt, ka Gabriela guva augstus panākumus sacensībā. Kustības kopumu Gabriela mācījās arī jo paralēli sporta dejā viņa apguva citur, citas iemaņas (mūsdienu dejā). Gabrielai labi izdevās dejojot citu deju stilus, kā arī improvizācijas kustības pa grīdu. Pēc vecāku teiktā un saviem vērojumiem varu secināt, ka Gabrielai ir izlabojusies stāja un uzvedība, ir atvērtāka un komunikablāka, mācībās iet vēl labāk un raitāk apgūst vielas.

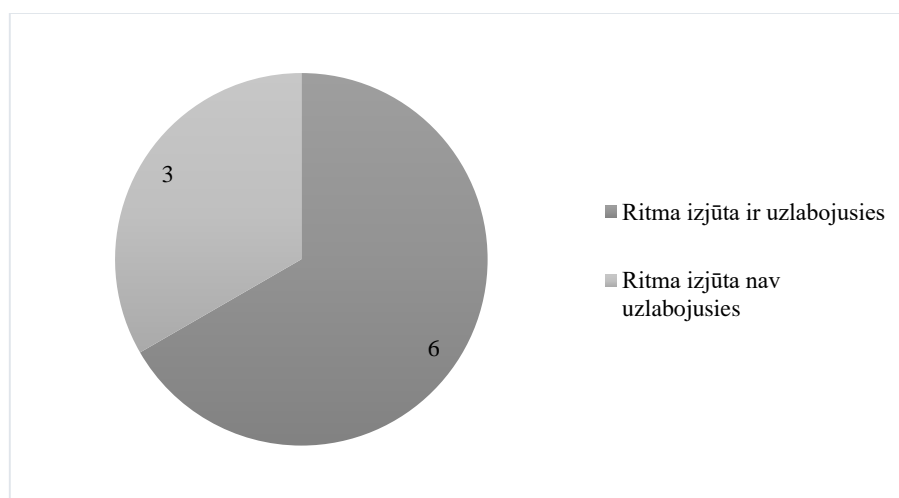
Aivis sākumā bija ļoti interesants puisis, viņam nesanāca daudz lietas, bieži sevi šaustīja, ka nesanāk viņam. Laikam ejot, viņam mainījās komunikācija, uz labo pusi, saskarsme ar citiem bērniem, bija atvērtāks, un jau decembra beigās bija redzamas arī labākas orientācijas prasmes. Kā arī Aivis ar partneres dejoja ļoti labi, un varēja startēt jau konkursos 2 m/g. Varu secināt, ka Aivim stāja izmainījās un ritma izjūta palika ar vien labāka, bet nebija augstākā līmenī, kas būs jāturpina 2.klasē apgūt. Tas

pats novērojams arī Emmai, Jasmīnai un Artai, kurām sākumā bija zems ritma izjūtas attīstības līmenis, viņām nepadevās daudzas lietas, taču centās izpildīt visu skolotājas rādīto. Otrajā mācību pusgadā meitenēm ritma izjūta jau ir attīstījusies.

Precīzi metriskā pulsācija pētījuma I posma laikā uzlabojusies Gabrielai, kura iepriekš neprata atdarināt metroritmisko pulsāciju, bet otrajā mācību pusgadā prot atdarināt metroritmisko pulsāciju, jūt metriskus akcentus un saprot stipru un vāju taktsdaļu, tādus pašus uzlabojumus novēro arī Gatim un Artai. 5 bērniem ir paaugstinājies līmenis uz viduvējs, un otrajā pusgadā viņi daļēji spēj atdarināt metroritmisko pulsāciju, taču vēl neizdodas saprot stipru un vāju taktsdaļu. Rūtai nav novērojami nekādi uzlabojumi.

Pirmajā pusgadā neviens no bērniem nespēja izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju) pilnībā, taču otrajā pusgadā izmaiņas ir novērojamas Artai un Gabrielai. Otrajā pusgadā daļēji uzlabojumi ir Aivim, Gatim, Rūtai, Ellai un Emmai. Bērni daļēji spēja atkārtot kombināciju ar nelielām kļūdām. Taču diviem bērniem – Kārlim un Jasmīnai nav novērojami uzlabojumi, jo bērni nespēja atkārtot kombināciju un nodejot to mūzikas pavadījumā.

Kā apskatāms 3.3.tabulā, tad Gabrielai un Artai ir novērojami visaugstākie uzlabojumi, tāpēc novērtēts ar maksimālo punktu skaitu. Ar vidēju attīstības līmeni novērtēti 4 bērni, kuriem ir novērojami daļēji uzlabojumi, taču 3 bērniem – Rūtai, Jasmīnai un Kārlim ir visvājākā attīstība, tāpēc saņēmuši zemāko punktu skaitu. Kopējā attīstības dinamika procentuāli uz visiem novērotajiem bērniem ir attēlota 3.3.attēlā.



3.3.attēls. Ritma izjūtas uzlabojumi grupā

Kā apskatāms 3.3.attēlā, vairāk kā pusei no grupā novērotajiem bērniem, kas ir 67% jeb 6 skolēniem, ir novēroti uzlabojumi muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas raksturu, metriskajā

pulsācijā un prasmē veikt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju). 33% jeb 3 skolēniem no novērotajiem skolēniem ir novērojami zemi vai vidēji uzlabojumi atsevišķos kritērijos. Pēc veiktā novērojuma var secināt, ka sporta deju apguve, kas ietver mūzikas ritma apguvi, sist ritmu mūzikas pavadījumā un dejojot ritmā, kā arī veidot deju kombinācijas, zīmējumu, veicina skolēniem ritma izjūtas attīstību.

Pirmajā pusgadā vērtējuma rezultāti rādīja, ka 2 skolēniem bija vidējs ritma izjūtas attīstības līmenis, un 7 skolēniem bija zems ritma izjūtas attīstības līmenis. Otrajā pusgadā bērnu ritma izjūta ir attīstījusies un diviem skolēniem vērojams augsts līmenis bet 7 vērojams vidējs līmenis.

Tātad varam secināt ka no septembra līdz maijam ritma attīstības līmeņi skolēniem uzlabojušas.

II pētījuma posmā darba autore plāno izmēģinājuma darbu, kurā paredzēta ritma izjūtas tālākai un efektīvākai attīstībai.

2.3. Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība

Empīriskā pētījumā II posmā piedalīja tie paši bērni.

Lai turpināt attīstīt skolēniem ritma izjūtu sporta deju nodarbībās svarīgi bija atlasīt dažādus vingrinājumus, kas vērsti uz ritmisku kustību apguvi. Vingrinājumi paredzēja apgūt nepieciešamas deju kustības noteiktajā ritmā. Apgūtas kustības tika izintegrēti dejās. Darba autore (pētījumā – skolotāja) atlasīja šādu uzdevumu kompleksus, kas pēc tam tika integrētas jaunās dejās. Tālāk autore izveidojusi metodisko materiālu, kā bērniem mācību gadā tika pasniegtas sporta dejas (sk. 3.4.tabulu).

3.4.tabula. Autores metodiskais materiāls sporta deju pasniegšanā

Deja	Variants	Raksturojums
Lēnais valsis/ Slow waltz	1	Ar skaitu 123;123...
	2	<ul style="list-style-type: none"> 1.līmenis -Uz priekšu sānis klāt , atpakaļ sānis klāt... 2;3;E4 u.c. līmenis -Puisim- ar labo kāju uz priekšu sānis klāt, ar kreiso kāju uz priekšu sānis klāt.
	3	<ul style="list-style-type: none"> 1.līmenis – Kājas sestajā pozīcijā; <p>Puisim ar papēdi labā kāja dejo/iet uz priekšu uz priekšu, ar ieliektiem ceļiem. Kreisā kāja seko tai, bet aiziet uz sāni un labā kāja seko kreisajai, ceļoties uz pirkstgaliem labo kāju pievelk klāt pie kreisās un beigās uz 3 nolaižas. Ar kreiso kāju; pirmo pirkstu jeb īkšķi jāslidina</p>

		<p>kāja uz atpakaļ (ieliecoties ceļos), tad labā kāja tuvojoties kreisai dejo uz sāni paralēli ceļoties uz augšu un kreisā kāja seko labajai, un uz 3 kājas saliek kopā un nolaižas mīkstos ceļos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2;3;E4 u.c. līmenis: <p>Konkrēti izklāsta pa soļiem-puisim ar papēdi labā kāja dejo/iet uz priekšu, ar ieliektiem ceļiem. Kreisā kāja seko tai, bet aiziet uz sāni un labā kāja seko kreisajai, ceļoties uz pirkstgaliem labo kāju pievelk klāt pie kreisās un beigās uz 3 nolaižas. Tā pat stāsta par kreiso kāju.</p> <p>Meitenei sākās deja ar kreiso kāju; pirmo pirkstu jeb īkšķi jāslidina kāja uz atpakaļ (ieliecoties ceļos), tad labā kāja tuvojoties kreisai dejo uz sāni paralēli ceļoties uz augšu un kreisā kāja seko labajai, un uz 3 nolaižas mīkstos ceļos.</p>
Kviksteps/ Quickstep	1	
	2	<ul style="list-style-type: none"> • 1.līmenis: <p>Puišiem- uz priekšu sānis klāt atpakaļ atpakaļ sānis klāt...</p> <p>Meitenēm- uz atpakaļ sānis klāt uz priekšu priekšu sānis klāt...</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2;3;E4 u.c. līmenis - Lēns ātrs ātrs (slow quik quik);lēns lēns ātrs ātrs lēns (slow slow quik quik)...
	3	<ul style="list-style-type: none"> • Jebkuram līmenim- Kājas sestajā pozīcijā; <p>Puišiem- ieņemam pozīciju ieslīpi skats pret stūri jeb ar skatu diagonālē pret sienu; ar papēdi labā kāja dejo/iet uz priekšu, ar ieliektiem ceļiem, kreisā kāja seko labajai kājai un ar pagriešanos ar skatu diagonālē uz sienu pret dejas ceļu veic sānis klāt kur labā kāja savelkas kopā ar kreiso kāju. Tad ar kreiso kāju puisis dejo atpakaļ izmantojot 1.pirkstu (īkšķi) ka rī ar labo kāju iet uz atpakaļ. Kreisā kāja dejo uz sāni un labā kāja seko, kā arī ķermenis pagriežas atpakaļ sākuma pozīcijā.</p> <p>Meitenei viss sākās ar kreiso kāju un uz atpakaļ.</p>
Ča-ča-ča/ cha-cha-cha	1	<ul style="list-style-type: none"> • 1.līmenis- 4un1 23;4un1 23.... • 2;3;E4 u.c. līmenis -123 4 un1; 23 4un1 23;4un1 23... <p>Uz viens parasti sāk - time step</p>
	2	<ul style="list-style-type: none"> • 1.līmenis - sānis kāt sānis uz priekšu atpakaļ vai otrādi uz atpakaļ uz priekšu.

		<ul style="list-style-type: none"> • 2;3;E4 u.c. līmenis –123 ča-ča-čā; 23 ča-ča-čā; 23 ča-ča-čā...
	3	<ul style="list-style-type: none"> • Jebkurš līmenis – kājas piektajā pozīcijā jeb V burts saskarās papēži un pirksti ir izvērsti; <p>Puisis ar labo kāju sāk 1 soli uz sāni kreisa kāja tuvojoties labajai, aiziet uz priekšu un it kā šūpojoties uz priekšu uz atpakaļ (labā kāja kreisā kāja); tad labā kāja pieskaroties kreisajai kājai dejo sānis klāt(kreisā kāja seko labajai kājai samainās un atkal labā kāja iet sānis un kreisā seko) sānis; tad kreisā kāja iet uz atpakaļ un atkal it kā šūpojoties uz atpakaļ un uz priekšu...</p> <p>Meitenēm viss ar pretējo kāju jeb sākās ar kreiso kāju.</p>
Džaivs/Jive	1	<ul style="list-style-type: none"> • 1.līmenis- 12345678;12345678...
	2	<ul style="list-style-type: none"> • 1.līmenis-Rok rok QaQ (kvik a kvik) • 2;3;E4 u.c. līmenis – Rok rok QaQ (kvik a kvik) <p>QQ QaQ; QQ QaQ....</p>
	3	<ul style="list-style-type: none"> • Jebkuram līmenim – trešā pozīcijā kājas; <p>Puisim- sāk ar kreiso kāju uz aizmuguri pieliek pie grīdas labā kāja paceļas ar nostieptu pēdu; pirksti pieskarās potītēm un pēc tam nolaiž lejā kāju, tad ar kreiso kāju dejo pa kreisi un labā kāja seko kreisajai kājai, samainīšanās vietā it kā klibotu un vēlreiz tā pat pa kreisi tad ar labo kāju dejo uz otru pusi (labo pusi) un kreisā kāja seko labai kājai...</p> <p>Meitenēm viss sākās ar labo kāju un dejo visu pretēji.</p>

2. un 3. variantus stāstot demonstrē, jo mazākie un iesācēji tikai mācās un seko līdz skolotājas demonstrējumam. Bet savukārt pēc 1.variatu deju lielākie dejotāji vai skolēni ar pieredzi.

Pareiza deju metodikas informācija pedagogiem ir pieejama tikai angļiski, tāpēc, katrs no sporta deju pedagogiem var reproducēt mācīšanās metodi savā valodas prasmē. Kā arī parasti deju iemāca puisim pirmajam un tad māca meitenēm, jeb puisis pēc tam vada meiteni, protams, pedagogs izstāsta soļus gan puisim, gan meitenei.

Katru no nodarbībām, vai nu tā ir improvizācija, balets vai cits deju stils, kas palīdzētu ar ritmu un veicinātu sporta deju attīstību skolēniem nodarbības un soļus vienmēr skaitu ar cipariem vai nu 12 vai 1234 ,vai 12345678 atkarībā no tempa un taktsmēra.

Divas reizes mēnesī skolēni dejo baleta vingrinājumus, lai sekmētu pēdu; kāju un roku darbības. Piemēram, taisām relevē, kas ir pacelties uz pirkstiem un nolaisties; Plié un Grand Plié – mazais ietupiens ceļos un lielais ietupiens ceļos. Souté- lēcieni visās kāju pozīcijās no I pozīcijas līdz V pozīcijai. Roku pozīcijas arī ņemam kā arī liekšanos no viena sāna uz otru.

Vienu reizi mēnesī skolēniem notiek improvizācija, kurā bērniem ir ļauts izpausties dažādu līmeņu un kustību variācijās un amplitūdās, kas veicina ķermeņa attīstību un dažāda ritma izjūtu veicināšana, jo šai nodarbībā skolēniem tiek atskaņotas dažādi ritmu mūzika.

Kā arī vienu reizi mēnesī ir citu deju stilu apgūšana un fiziskā aktivitāte-hip-hop, mūsdienu deju kopums, plastika jeb stiepšanās, un fiziskais jeb kardio treniņš.

Katrai dejai ir savs raksturs gan sejai, gan augumam:

- Lēnajā valsī un vīnes valsī – graciozitāte, vieglums, līganums, un mierīgums
- Kviksteps – straujums, vieglums kājās, neliela rotaļīga deja.
- Ča-ča-ča – spēcīgums, asums, noteiktas kustības, straujums. *(bet visam kopumā jāizskatās vieglam un graciozam)
- Džaivs – rotaļīgums, vieglums, spēlēšanās ar partneri un skatītājiem /tiesnešiem, spēcīgums.
- Rumba – romantiska, maiga, gracioza, viegla, mierīga, spēcīga, sapņaina.
- Otrajā mācību gadā, pēc autores izstrādātajām metodēm.

Tāpat izmēģinājuma darbība ar skolēniem iekļāva sevī kā atlasītas sporta dejas, tā arī **metodiskus paņēmienus**. Tie bija šādi:

- Skolotāja demonstrējums;
- Skolotāja skaidrojums par deju un tās izpausmēm;
- Praktiska vingrināšanās deju soļu pareizā izpildē;
- Pakāpeniska prasmju attīstība ņemot vērā bērna ritma izjūtas attīstības līmeni;
- Soļu atkārtošana;
- Prasmju un iemaņu nostiprināšana;
- Uzslavas, iedrošinājumi.

Katrā nodarbībā bērniem bija iespēja aktīvi darboties, attīstot savu ritma izjūtu un paspīlgtinot mūzikas uztveres procesu. Kustību aparāta izjūtas paspīlgtināšana bērnu (arī skolotāja) kustības mūzikas tempā, ritmā, dinamikā, kustību plastiskums un izteiksmīgums tēlu raksturošanā.

Gabriela un Arta- ir talantīgas meitenes, ņemot vērā, ka viena neapmeklē citas nodarbības, bet otra apmeklē, teiktu, ka meitenēm ar ritma izjūtu nav problēmas, kā arī izpildījums un soļu kvalitatīva

izpilde ir produktīva, kā arī to varu secināt pēc piedalīšanos konkursos vidēja mēroga un starptautiskajos- kuros startē abas meitenes ar labiem rezultātiem.

Lēnais valsis- Gabrielai un Artai izdevās gan spēcīgi atspoguļot ritmu (gan vienkāršajā pamata solī, gan sarežģītākajās kombinācijās - labais grieziens un kreisais grieziens). Meitenes strauji attīstījās ņēmot vērā, ka starpā mums bija vasaras brīvlaiks. Abām meitenēm skolotāja novēroja, ka izdevās precīzas kustības, kuras arī mācīja saviem klases biedriem starpbrīžos.

Ča-ča-ča- Ritma izjūta bija ļoti labi attīstījusies, nedaudz ,protams, jāpiestrādā pie tehniskās izpildes, bet Gabriela un Arta tiek veiksmīgi galā ar sarežģīto deju, kurā ietilpst asas kustības un deju emociju izpilde.

Džaivs – Ja sākumā visiem skolēniem grūti gāja izprast deju, jo deja nedaudz kustībās ir līdzīga ča-ča-ča, tad jau otrajā gadā jeb posmā, meitenes šo deju izpildīja precīzi un ar pareizu dejas raksturu.

Aivis – starp pušiem Aivis ir viens no talantīgākajiem, kurss spēj uztvert informāciju ātrāk, kā arī ar partneres palīdzību spēj attīstīt savu ritmu un dejas kombinācijas straujāk un pilnvērtīgāk. Protams, Aivim ir grūtības nedaudz ar džaivu, jo jādomā par vairākām lietām vienkopus:

- jānostiepj pēda;
- jādomā par ritmu;
- augums;
- rotaļīgums dejā;
- ceļi.

Visvieglāk Aivim attīstījās ritms, un kombināciju izpratne lēnajā valsī un ča-ča-ča. Kā arī lēnajā valsī speja jauno satvērienu iemācīties veikli un to apvienot ar deju soļiem, kas sākumā reti kuram izdodas.

Kārlis – puisim iet mazliet grūtāk ar ritmu attīstīšanu un apvienošana ar kombinācijām, bet gan ar skolotājas un partneres palīdzību, Kārlis veikli apgūst gan ritma izjūtu visam trim dejām, gan arī izpilda skolotāja noteiktos papildvingrinājumus, kas saistītas ar mūzikas ritmu un kustībām, lai attīstītos ātrāk un veiklāk ritms un kombināciju precizitāte.

Emma, Jasmīna, Ella – par šīm meitenēm rakstīšu kopīgu, jo visām trim bija vērojams vienāds progress, lēnais valsis visām trim meitenēm padevās ļoti labi, gan saklausīja ritmu, gan arī spēja kombinācijas/kustības veikli atkārtot un iemācīties. Savukārt ar ča-ča-ča un džaivu katrai meitenei bija kādas grūtības. Ja Emmai padevās ča-ča-ča, tad savukārt Jasmīnai un Ellai bija grūti iemācīties Ča-ča-ča gan ritmu, gan soļus. Bet Jasmīnai padevās džaivs atšķirībā no Emmas un Ellas jo džaivs ir viena no grūtākajām dejām. Emma un Ellai veikli saprata ritmu, ko varu uzslavēt, bet soļi gāja pagrūti,

kā arī grūtības sagādāja griezieni, kurus nevarēja īsti iedejot ritmā – uzskatu, ka vajadzīgs tam ir attiecīgs laiks un papildus vingrinājumi.

Rūta – Rūtai ļoti grūti gāja ar ritmu, konsultējoties ar klases audzinātāju un vecākiem- izrādījās, ka meitenei ir nelielas problēmas ar veselību, tādēļ arī smagi gāja. Bet neskatoties uz to palēnām meitenei bija vērojams progress, kas sajūsmināja pedagogu. Savukārt ar dejas soļiem, lēnajā valsī labi padevās parastais kvadrāts, bet grūtāk gāja ar griezieniem, kurus nācās mācīties. Pa apli dejojot lēno valša pamata soli meitene apguva raiti. Ča-ča-čā meitenei ļoti labi izdevās izdejojot soli, bet neizdevās precīzi individuāli trāpīt ritmā, ja pedagogs palīdzēja plaudējot līdzī ritmu, tad meitene dejoja ritmā, kas ļāva pedagogam un meitenei apgūt ritmu caur plaukstas sitieniem mūzikas laikā.

Gatis – Gatis ir viens no sarežģītākajiem izaicinājumiem katra skolotāja dzīvē, bet ne iespējami viņu ievirzīt kaut nedaudz ritmā un kādā pareizā solī. Skolotājam ir jāmeklē pareiza metode un ievirze, lai motivētu Gati un viņš spētu pieslēgties nodarbībai. Protams, Gatis 2019/2020 m./g. . ļoti bieži slimoja, kā rezultātā, nespēju līdz galam novērtēt.

**Improvizācijā kas visiem skolēniem vērojams – grūti ir ļauties dīvainām kustībām, un atspoguļot skolotājas metodiskos norādījumus.*

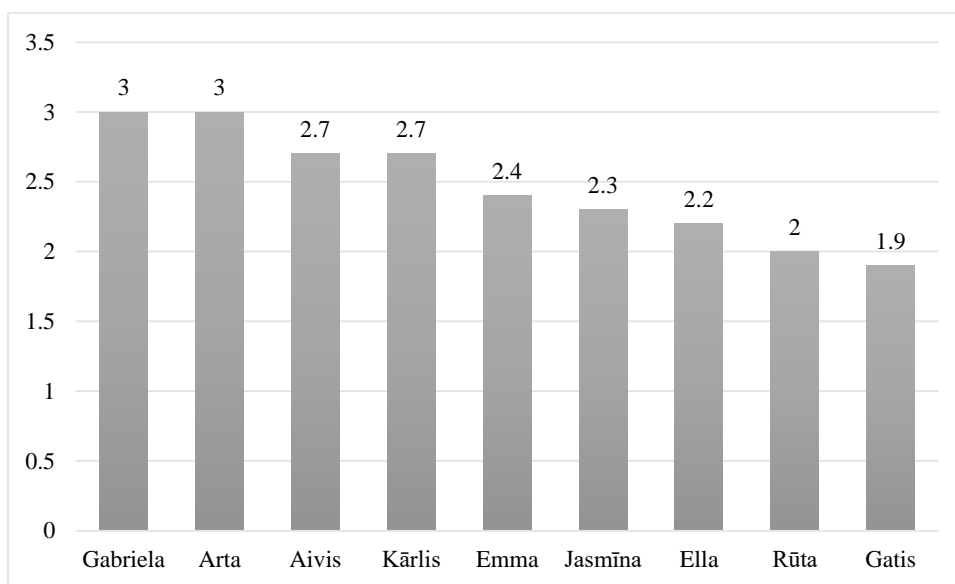
Pēc pedagogiskās izmēģinājuma darbības skolēniem atkārtoti tika vērtēta ritma izjūtas attīstība (sk. 3.5.tabulu).

3.5.tabula. Skolēnu ritma izjūtas attīstības līmenis pēc empīriskā pētījuma II posmā

Bērna vārds	Kritēriji			Vidējs punktu skaits	Ritma izjūtas attīstības līmenis
	Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu	Precīza metriska pulsācija	Prasme emocionāli izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)		
Gabriela	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3	augsts
Arta	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3	augsts
Aivis	3 3 3	2 3 2	3 3 2	2,7	augsts
Kārlis	3 3 3	3 3 2	3 3 2	2,7	augsts
Emma	3 3 2	3 2 2	3 2 2	2,4	vidējs

Jasmīna	2 2 2	3 2 2	3 3 2	2,3	vidējs
Ella	3 2 2	3 2 2	2 2 2	2,2	vidējs
Rūta	2 2 2	2 2 2	2 2 2	2,0	vidējs
Gatis	2 2 2	2 1 2	2 2 2	1,9	vidējs

Pētījuma I posma pirmajā pusgadā vērtējuma rezultāti rādīja, ka 2 skolēniem bija vidējs ritma izjūtas attīstības līmenis, un 7 skolēniem bija zems ritma izjūtas attīstības līmenis. Otrajā pusgadā bērnu ritma izjūta ir attīstījusies un diviem skolēniem vērojams augsts līmenis bet 7 vērojams vidējs līmenis. Pētījuma II posmā 4 skolēniem ir augsts attīstības līmenis un 5 skolēniem ir vidējs ritma attīstības līmenis. Ritma attīstības līmenis pēc pētījuma II posma skatīt 3.4.attēlā.



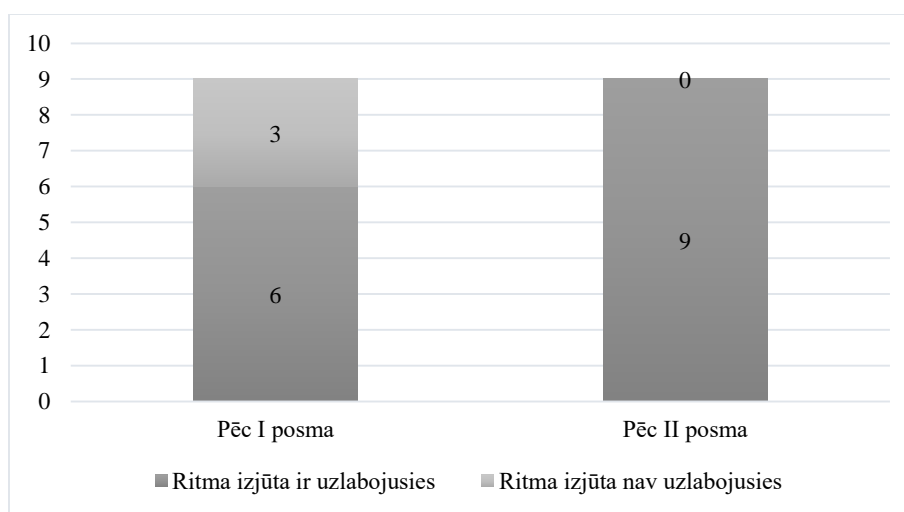
3.4.attēls. Ritma izjūtas līmenis sākumskolas skolēniem pēc pētījuma II posmā

Pēc pētījuma II posma Gabrielai, Artai, Alvim un Kārlim ir augsts ritma izjūtas attīstības līmenis. Gabriela un Arta ir attīstījušas savu ritma izjūtu un visos kritērijos saņēmušas augstāko vērtējumu, jo meitenēm novērojama labi attīstīta prasme muzikāli ritmiskās kustībās saistībā ar mūzikas raksturu, meitenes dejojot spēj izjust mūzikas emocionālo raksturu un paust savas emocijas, meitenes spēj izrādīt emocijas atbilstoši mūzikas raksturam, ātri apgūst jaunas kombinācijas. Tāpat lieli uzlabojumi ir novērojami Aivim un Kārlim, kuri pētījuma I posmā nespēja atkārtot kombināciju un nodejot to mūzikas pavadījumā. Taču II posmā skolēniem ir attīstīta prasme veidot muzikāli ritmiskās kustības saistībā ar mūzikas raksturu, vietām jauc soļus, taču pamana savas kļūdas un tās

izlabo. Skolēni vēl līdz galam neizprot katras mūzikas emocionālo izpildi, taču dejojot jau pie zināmas mūzikas emocionālā izpilde ritmiskajās kombinācijās ir laba.

Vidējs ritma izjūtas attīstības līmenis ir 5 skolēniem – Emmai, Jasmīnai, Ellai, Rūtai un Gatim. Arī šiem skolēniem ritma izjūta salīdzinājumā ar pētījuma I posmu ir uzlabojusies. Skolēni daudz vairāk spēj atcerēties deju kombinācijas, kustēties līdz mūzikai, daļēji pilda ritmiskās kustības saistībā ar mūzikas raksturu, īpaši neizdodas pie jaunas mūzikas skaņdarba.

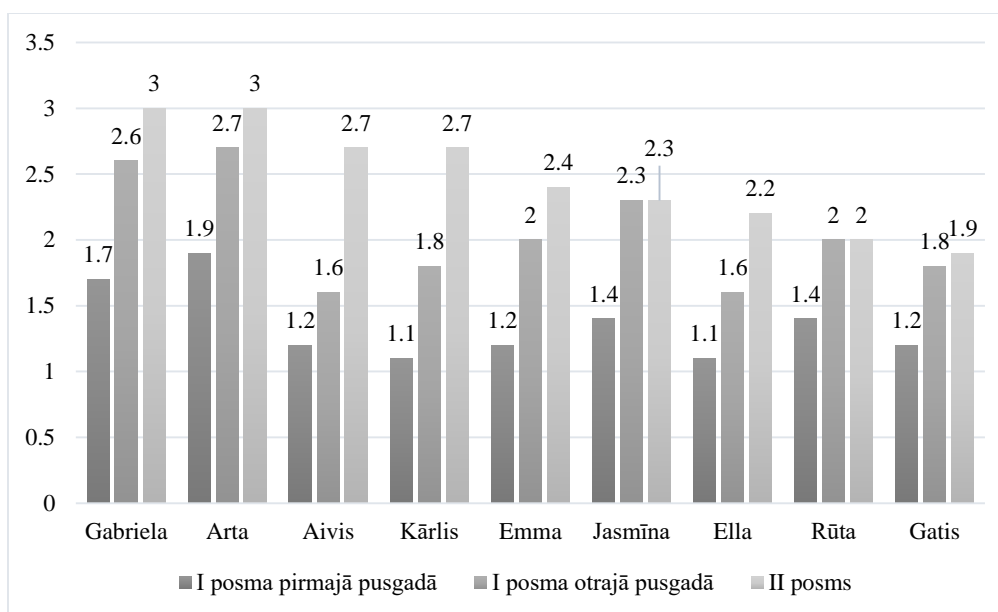
Kopumā var secināt, ka pēc skolotājs piedāvātajiem speciālajiem ritma vingrinājumiem un dažādiem paņēmieniem ritma izjūtas sekmēšanai izmantošanas, ritma izjūta ir uzlabojusies visiem skolēniem.



3.5.attēls. Ritma izjūtas uzlabojumi grupā pēc II posmā

Pēc pētījuma I posma ritma izjūtas uzlabojumi sporta dejās bija novērojami 6 skolēniem no 9, 3 skolēniem nebija novērojami uzlabojumi. Pēc pētījuma II posma ritma izjūtas uzlabojumi ir novērojami visiem skolēniem, kas liecina par to, ka sporta dejas palīdz attīstīt skolēna ritma izjūtu.

Tālāk autore apkopojusi iegūtos rezultātus pēc pētījuma I un II posma, parādot kā sporta dejās ir izmainījies skolēnu ritma izjūtas līmenis (sk. 3.6.attēlu).



3.6. attēls. Ritma izjūtas līmenis sākumskolas skolēniem visa pētījuma laikā

Kā apskatāms 3.6.attēlā, pētījuma I posma pirmajā pusgadā 3 no 9 bērniem bija vidējs ritma izjūtas līmenis, taču 6 bērniem bija zems ritma izjūtas līmenis. Lielākai daļai no bērniem pirmajā mācību pusgadā visi ritma izjūtas novērojuma kritēriji bija novērtēti ar zemu līmeni. I posma otrajā pusgadā 2 skolēniem bija augsts ritma izjūtas līmenis un 7 skolēniem vidējs ritma izjūtas attīstības līmenis, pētījuma II posmā novērojams, ka 4 skolēniem ir augsts ritma izjūtas attīstības līmenis un 5 skolēniem vidējs līmenis. Visa pētījuma laikā ir novērojams, ka skolēniem sporta deju nodarbībās, salīdzinājumā ar līmeni pētījuma sākumā, pakāpeniski uzlabojas.

Salīdzinājumā ar pētījuma sākumu, otrajā pusgadā pēc I pētījuma posma daudziem bērniem nedaudz attīstījās ritma izjūta. Gabriela un Arta pirmajā pusgadā daļēji prata veidot muzikāli ritiskas kustības saistībā ar mūzikas raksturu. Arta pirmajā pusgadā daļēji prata mainīt kustības saistībā ar mūzikas tempu, taču otrajā pusgadā viņai tas izdevās bez problēmām. 3 bērniem, kuriem iepriekš bija zems līmenis, otrajā pusgadā tas bija uzlabojies uz viduvēju līmeni. Aivis, Gatis un Emma, kuri pētījuma sākumā neprata mainīt kustības saistībā ar mūzikas tempu, otrajā pusgadā tās nedaudz uzlabojās un viņi to spēja veikt daļēji. Pēc pētījuma II posma skolēni jau spēja veikt kustības saistībā ar mūzikas tempu un izjūt mūzikas raksturu. Pēc I posma otrā pusgada 4 bērniem joprojām netika novēroti uzlabojumi – Jasmīnai, Kārlim, Ellai un Rūtai. Taču pēc pētījuma II posma Kārlim ir augsts ritma izjūtas attīstības līmenis, sporta dejās Kārlis ir ļoti progresējis, viņš spēja iejusties mūzikas ritmā, labi iegaumē kombinācijas un izrāda emocijas.

Gabriela ir talantīga meitene, ņemot vērā, ka viņa neapmeklē citas nodarbības, kā tikai Sporta dejas, teiktu, ka meitenei ar ritma izjūtu nav problēmas, kā arī izpildījums un soļu kvalitatīva izpilde, varu arī secināt pēc piedalīšanos konkursos vidēja mēroga un starptautiskajos, kuros startē ar labiem rezultātiem. Arta ļoti cenšas, ņemot vērā, ka meitene apmeklē arī mūzikas skolu, rezultātā sporta dejās ritms attīstās ļoti ātri un kvalitatīvi. Šai meitenei mazliet jāpiestrādā pie kombināciju iegaumēšanas, bet ritms attīstās ļoti strauji.

Strādājot kopā ar savas partneres Aivis ir ritma izjūtu attīstījis pat ļoti veiksmīgi un ātri. Kā arī iedvesma strādāt ir gan partneres motivācija, skolotājas motivācija, un braucieni un piedalīšanās konkursos. Aivim ritam izjūta ir strauji attīstījusies, pētījuma I posmā tā bija zema, taču II posmā augsta.

Kārlim tā pat kā Aivim ritma izjūta ir tikai pieaugusi. Kārlis papildus strādā arī mājās, kas palīdz skolēnam attīstīt ātrāk visas lietas, kas vajadzīgas sporta dejās. Kārlis apmeklē arī futbola treniņus, tāpēc Kārlim kustības nesagādā problēmas. Ir redzams, ka Kārlis ir ļoti mērķtiecīgs, jo novērotais progress ir ievērojams, pētījuma I posmā Kārlim ritma izjūta bija ļoti zema, taču pētījuma II posmā augsta.

Emma, Jasmīna un Ella – visām trim meitenēm vērojama vidēja attīstība, kas priekš viņu vecuma ir normāli, meitenēm nesanāk līdz galam izjust ritmu, ja samainu kādu citu mūziku, ne ierasto. Kustību kombinācijas lēnajā valsī un ča-ča-ča ir vērojams progress, jo šīs divas dejas ir vieglākās nekā pārējās, kas seko (džaivs, kviksteps, rumba). Meitenēm ļoti patīk un izdodas sekmīgi izpildīt mūzikas ritmā kardio treniņu, jeb fizisko treniņu. Uzsākot sporta deju nodarbības, meitenēm bija vērojams zems ritma izjūtas attīstības līmenis, taču pētījuma II posmā tas ir krietni uzlabojies. Meitenes vairāk spēj iejusties mūzikas ritmā, izjust mūzikas saturu, paust savas emocijas, jauns skaņdarbs sagādā grūtības, taču jau ierastajā mūzikas ritmā darbojas labi.

Rūtai pēc II posma nav novērojami ritma izjūtas uzlabojumi, jo meitenei ir problēmas ar veselību, bet novērojot meiteni un palīdzot viņai attīstīties, viņai ir nedaudz progresējusi ritma izjūta un kustību koordinācija. Arī Gatim nav novērojams liels progress, taču tāpat kā Rūtai arī Gatis daudz slimo, kā rezultātā grūti spriest par viņa attīstību. Tāpat ilgstoši slimojot un neierodoties uz sporta deju treniņiem, pēc slimības Gatim ir ļoti grūti atkal iejusties ritmā, viņš daudz slinko. Taču brīžos, kad ir motivācija, skolēnam ritms attīstās visai raiti.

Kopumā vērtējot pētījuma II posmu un salīdzinot skolēnu rezultātus ar I posmu, var secināt, ka ritma izjūta sporta dejās visiem skolēniem ir uzlabojusies. Skolēni ir daudz atvērtāki, aktīvi iesaistās nodarbībās un veļas iemācīties ko jaunu. Jauna mūzika dažiem skolēniem vēl sagādā problēmas, taču

jau ierastajā mūzikā, skolēnu ritma izjūta ir laba, skolēni spēj iejusties mūzikas ritmā, uztvert tās saturu kā arī vairāk spēj izrādīt emocijas. Dažiem labāk, taču kopumā visiem skolēniem uzlabojusies koordinācija, skolēni izpilda deju soļus mūzikas ritmā.

Izmantojot skolotājs piedāvātus speciālus ritma vingrinājumus, kā arī integrējot dažādus ritma izjūtas sekmēšanas paņēmienus skolēni sporta dejās prot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu (skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu, prot atdarināt metroritmisko pulsāciju, jūt metriskus akcentus, saprot stipru un vāju taksdaļu kā arī prot izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu.

Secinājumi

Pamatojoties uz darbā izvirzīto mērķi, analizēto teorētisko literatūru un veikto pētījumu, autore ir izdarījusi **secinājumus**:

1. Ritma izjūtai ir jāpiešķir liela loma, ritms ir tas, kas padara svarīgu arī visu mūzikas aspektu, kas nozīmē – mūzikas ritms, sitieni un sajūtas. Klausoties jebkuru mūzikas veida melodiju, mēs apzināmies ritma kombināciju, kas padara mūziku atpazīstamu, kā arī veicina ritma izjūtu, bērniem novērojuma laikā tika doti uzdevumi, kas saistīti ar mūzikas ritmu, un ir manāmi ritma izjūtas uzlabojumi otrajā mācību pusgadā.
2. Spēja izpausties ritmiski un koordinēti – piemēram, ar vienu roku; abām rokām vienlaikus; ar abām rokām ar vienu kāju; ar abām rokām un abām kājām – uzskatāma par priekšrocību un ir ieguvums visai turpmākajai cilvēka dzīvei, pirmajā mācību pusgadā neviens no bērniem nespēj veikt visas ritmiskās koordinācijas.
3. Kustību mācīšanās ir pastāvīga spēju uzlabošana praktiskās darbības rezultātā. Praktiskā darbība, veiksmīgs izpildījums un kļūdīšanās ir jaunu zināšanu, veidu un vingrojumu apguves pamatā, tāpat ir ar sporta dejām, ne vienmēr skolēni visu apgūs uzreiz, bieži kļūdoties skolēns to apzinās un turpina pilnveidoties. Pirmajā pusgadā novērojamas vairākas kļūdīšanās, taču otrajā pusgadā bērns ir sapratis savas kļūdas un kustības izpilda pareizi.
4. Kustības nepieciešamas bērna kvalitatīvai attīstībai. Tās sekmē balsta un kustību aparāta attīstību. Šis process maina organisma formas un funkcijas. Fiziskie vingrinājumi paaugstina visu sistēmu funkcionālās iespējas. Ritma attīstība ir uzlabojusies 67% no novērotajiem bērniem.
5. Kustība, kas ir arī sporta dejās, ir visa neapzinātā un apzinātā sākums, tajā ir dzīvība, tāpēc arī bērniem tā nepieciešama, īpaši pirmskolas un sākumskolas vecumā. Jo šajā posmā bērniem vislabāk ir iespēja attīstīt kustību, kustēšanos ritmā, mūzikas pavadījumā un dejoj.
6. Dejas kustībās ir iespēja paust savu fizisko un garīgo možumu, koncentrēšanās spējas, uzmanību, emocionālos pārdzīvojumus un jebkura darba produktivitāti.
7. Sporta dejas ir svarīgs veids kā attīstīt bērna kustības, jo tajās ir iespējamas gan ātras, gan lēnas kustības, kā arī griešanās, palēcieni, soļošana, liekšanās un daudzas citas kustības kas sekmē bērna attīstību. Pirmajā mācību pusgadā daudzi bērni nespēja veikt iepriekš minētās kustības pilnvērtīgi, taču otrajā pusgadā kustību veikšana ir uzlabojusies.

8. Empīriskā pētījumā izmantotās metodes kā pedagoģiskais novērojums, pedagoģiskā izmēģinājuma darbība, ļāva pētījuma laikā noteikt skolēnu ritma izjūtas attīstības līmeni, noteikt pedagoģiskās metodes un izstrādā sporta deju nodarbību uzdevumus, kas veicina ritma izjūtas attīstību.
9. Empīriskā pētījumā tika izstrādāti sekojoši kritēriji: prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu, precīza metriska pulsācijas prasme un prasme izteiksmīgi izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju), tas deva iespēju darba autorei noteikt skolēnu ritma izjūtas attīstības līmeni pētījuma sākumā, kā arī pēc izmēģinājuma darbības veikšanas, palīdzēja noteikt atsevišķu ritma izjūtas prasmju pilnveides nepieciešamību katram skolēnam.
10. Empīriskā pētījuma rezultāti ir šādi: augsts ritma izjūtas attīstības līmenis pēc I posma bija 2 skolēniem un pēc otrā posma 4 skolēniem; vidējs līmenis pēc I posma 7 bērniem un pēc II posma 5 un zems līmenis pēc I posma nebija nevienam skolēnam (I posma sākumā 6 skolēniem) un pēc II posma nevienam no skolēniem.

Tātad empīriskā pētījums rezultāti un izdarītie secinājumi ļauj konstatēt kā izvirzīta hipotēze par to, ka skolēnu ritma izjūta attīstīsies sekmīgi, ja sporta deju nodarbībās:

- skolotājs piedāvās speciālus ritma vingrinājumus;
- skolotājs izmantots dažādus paņēmienus ritma izjūtas sekmēšanai. ir apstiprinājusies.

Priekšlikumi

1. Ritma izjūta ir svarīga muzikālā spēja, kas palīdz aktīvi (kustībās) pārdzīvot mūziku, sajust mūzikas ritma emocionālo izteiksmīgumu un precīzi to atveidot. Ritma uztveres vizualizācijā iespējamas dažādas kustību reakcijas: kustības ar galvu, rokām, kājām, visu ķermeni, kas ir realizējams sporta deju nodarbībās.
2. Ritma izjūtu ir iespējams sekmēt ar mūzikas uztveres attīstības veicināšanu daudzveidīgā kustībā, tāpēc ir nepieciešams skolēniem organizēt sporta deju vai to pamatu nodarbības, jo sporta dejas palīdz sekmēt daudzveidīgu kustību.
3. Ar kustību palīdzību, kas ietvertas sporta deju nodarbībās, var uzlabot ne tikai ritma izjūtu, bet arī citas muzikālās spējas, kas sekmē mūzikas uztveres norisi, skolēnu emocionālos pārdzīvojumus, atmiņu, un tas ir viens no noteicošajiem rādītājiem, kas nepieciešams sākumskolas skolēniem.
4. Kā pierāda novērojums, sporta dejas spēja attīstīt bērnu ritma izjūtu jau viena gada laikā, tāpēc visām Latvijas skolām, vajadzētu ietvert sporta dejas mācību procesam, īpaši sākumskola, kas veicinātu bērna ritma izjūtu, kā arī citas spējas.
5. Pirmsskolas un sākumskolas posmā bērniem vislabāk ir iespēja attīstīt kustību, kustēšanos ritmā, mūzikas pavadījumā un dejojot, tāpēc ir būtiski sporta dejas apmeklēt jau šajā vecumā, jo tad ir iespēja attīstīt bērna kustības, ritma izjūtu, koordināciju daudz ātrāk un efektīvāk nekā vēlākā vecuma posmā.
6. Sākumskolā svarīgi izmantot tādas sporta dejas, ka lēnais valsis, kviksteps, ča-ča-ča un džaivs, tas dod iespēju sekmēt skolēnu pēdu, kāju un roku darbības, dod iespēju skolēnu improvizācijām, kuras ļauts izpausties dažādu līmeņu un kustību variācijās un amplitūdās, kas veicina ķermeņa attīstību un dažāda ritma izjūtu veicināšana, tāpat katra deja dod savu raksturu, kas sniedz skolēnam pareizas emociju izpausmes, stājas nostiprināšanos.

Izmantotās literatūras un informāciju avotu saraksts

1. Adlers, A. (1992). *Psiholoģija un dzīve*. Rīga: JOER.
2. Barrett, L. (2007). The Experience of Emotion. *Annual Review of Psychology*, Vol.58, 373–403.
3. Bautre, I. (2009). Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās. Pieejams: https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_apguves.pdf
4. Bebris, J. (1992). *Dziedāšanas mācīšanas metodika*. Rīga: Gulbja apgāds.
5. Cacioppo, J., Berntson, G. (1999). The Affect System: Architecture and Operating Characteristics. *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 8, No. 5, 133–37.
6. Daukša, A. (2000). *Ieskats mūzikas metodikā*. Izdevējs „Raka”.
7. Eidiņš, A. (1974). *Muzikālās audzināšanas metodika*. Rīga: Zvaigzne.
8. Forster, M. (2009). *Literacy and numeracy diagnostic tools an evaluation*. Australian Council for Educational Research (ACER).
9. Hannaford, C. (2004). *Bewegung – das Tor zum Lernen*. Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlag.
10. Harrison, N. A., Gray, M.A., Gianaros, P.J., and Critchley, H.D. (2010). The Embodiment of Emotional Feelings in the Brain. *The Journal of Neuroscience*, 30(38).
11. Horel, K. L. (2005). *Dalcroze Eurhythmics and its application to the choral rehearsal: teaching Telemann's Laudate Jehovam and Mangwani m'pulele to the Knox College Choir*. B.A. Thesis, Department of Music. Knox College, Galesburg, IL.
12. Jansone, R. (2011). *Bērņa kustību priekā sekmēšana*. LSPA akadēmiskais žurnāls – Sports teorijā un praksē, Nr. 242.
13. Jansone, R., Fernāte, A. (2009). *Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās*. ISEC redakcija.
14. Jansone, R., Krauksts, V. (2005). *Sporta izglītības didaktika skolā*. Rīga: RaKa.
15. Jaques-Dalcroze, E. (1917). *Die Rhythmik 2 Band*. Lausanna: Verlag von JOBIN & Cie bei Breitkopf & Hartel, Leipzig, 116.
16. Konrad, R. (1995). *Erziehungsbereich Rhythmik. Entwurf einer Theorie*. Seelze: Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung, edition: rhythmic.
17. Kumar, R. (2011). *Research methodology*. SAGE Publications Ltd.
18. Lasmane, L. (2012). *Muzikālā audzināšana pirmskolā*. SIA “Izdevniecība RaKa”.

19. Liepiņš, D. (2015). *Deju vēsture*. Pieejams: <http://www.dejuklubsreveranss.lv/informativie-resursi/deju-vstures-lappuses>
20. Līduma, A. (2004). Pirmsskolas vecuma bērnu muzikalitātes attīstības pedagoģiskais aspekts. Pieejams: [file:///C:/Users/User/Downloads/Liduma A Pirmsskolas vecuma bernu muzikalitates 2004 .pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Liduma_A_Pirmsskolas_vecuma_bernu_muzikalitates_2004.pdf)
21. Majore - Dušele, I. (2010). *Deju un kustību terapija*. Pieejams: <http://www.vmnvd.gov.lv/lv/datu-bazes/rstniecib-izmantojamo-medicnisko-tehnoloiju-datu-bze/30-rehabilitacijas-mediciniskie-pakalpojumi/347-pielikumi-izverstie-mediciniskas-tehnologijas-metodes-apraksti-un-citi-materiali/izversts-medicinas-tehnologijas-metodes-deju-un-kustibu-terapija-apraksts>
22. Malnig, J. (2009). *Ballroom, Boogie, Shimmy Sham, Shake. A social and popular dance reader*. University of Illinois Press.
23. Mead, V. H. (1996). *More than mere movement: Dalcroze Eurythmics*. Music Educators Journal 82(4), 38-41.
24. Mercer, N., Littleton, K. (2007). *Dialogue and the development of children's thinking: A sociocultural approach*, London: Routledge.
25. National Scientific Council on the Developing Child. Winter. (2004). Children's Emotional Development Is Built into the Architecture of Their Brains. Working Paper No. 2. Pieejams: <https://developingchild.harvard.edu/science/national-scientific-council-on-the-developing-child/>
26. Parks, S. (2004). *Inside HELP: Hawaii Early Learning Profile Administration and Reference Manual*. Palo Alto, CA: VORT Corporation.
27. Perlovsky, L. (2010). Musical emotions: Functions, origins, evolution. *Physics of Life Reviews*, 7(1), p. 2-27.
28. Pētersona, G. (2015). *E.Žaka-Dalkroza ritmikas mācība*. Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija.
29. Puškarevs, I., Golubeva, A. (2001). *Bērna attīstība*. Lielvārds.
30. Robinson, B. (2012). *Cognitive Psychology: Applying the Science of the Mind* (Third ed.). 75 Arlington Street, Suite 300, Boston, MA: Pearson Education Inc. as Allyn & Bacon. pp. 272–276.
31. Russell, M. (2006). *Brief History of Ballroom Dancing*. Compiled by Vaughan Liddicoat.

32. Sacks, O. (2008). *Musicophilia. Tales of Music and the Brain*. New York: Alfred A. Knopf.
33. Samuelsson, I., Carlsson, M. (2008). The playing learning child: Towards a pedagogy of early childhood. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 52(6): 623–41.
34. Siegenthaler, H., Zihlmann, H. (1982). *Rhythmische Erziehung*. Hitzkirch LU: Comenius Verlag.
35. Siegler, R. S. (1998). *Children's Thinking* (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
36. Špona, A., Jermolajevs, J., Stangaine, I., Siliņa-Jasjukeviča, G., Tauriņa, A., Medne, D., Līduma, A., Randoha, A., Augstkalne, D., Vigule, D. (2015). *Bērna sasniegumu veicināšana pirmskolā*. Izdevējs: „Raka”.
37. Valsis un tā vēsture. (2015). Pieejams: <https://www.jamstyle.lv/valsis-un-ta-vesture/>
38. Wainwright, L. (1997). *The story of British popular dance*. International Publications, Brighton.
39. WorldDanceSportfederation. (b.g.) *About dance styles* Pieejams: https://www.worlddancesport.org/About/Dance_Styles
40. Кулагина, И.Ю. (2013). *Возрастная психология: Развитие человека от рождения до поздней зрелости: учеб. пособие / И.Ю. Кулагина*. – М.: Сфера; Юрайт, 464 с.
41. Мухина, В.С. (2012). *Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для студ / В.С. Мухина*. – М. : Академия, 456 с.
42. Скрипченко, О.В. (2012). *Справочник по педагогике и психологии: учеб. пос. для преподавателей, аспирантов и студентов педагогических учеб. заведений / А.В. Скрипченко, Т.М. Лисянский, Л.А. Скрипченко*. – М., 216 с.
43. Kāpēc labi ir vest bērnu uz dejošanas nodarbībām? (2014). Pieejams: <https://www.tvnet.lv/5198424/kapec-labi-ir-vest-bernu-uz-dejosanas-nodarbibam>
44. Valsis un tā vēsture. (2015). Pieejams: <https://www.jamstyle.lv/valsis-un-ta-vesture/>
45. Vamitale, T., Boluwaji, J. (2014). Role of physical activity and motor learning in child development. *Journal of Nigeria association of sports science and medicine*, 0794-7682-8, Vol. 15 (1), pp.239-247. Pieejams: https://www.researchgate.net/publication/281973202_ROLE_OF_PHYSICAL_ACTIVITY_AND_MOTOR_LEARNING_IN_CHILD_DEVELOPMENT
46. Department for Children, Education, Lifelong Learning and Skills. (2008). *Physical Development*. Pieejams: <https://hwb.gov.wales/api/storage/9b5ebf42-d636-4232-9452-e186c21b7eae/physical-development.pdf>

47. SPKC. (2020). Fiziskās aktivitātes. Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/fiziskas-aktivitates>
48. Kriškova, I., Žurilo, D. (2020). Bērna intelektuālo procesu attīstība sākumskolā. Pieejams: <http://psihologukonsultacijas.lv/2016/01/27/berna-intelektualo-procesu-attistiba-sakumskola/>
49. Педагогический анализ воспитательного процесса. (2020). Pieejams: <https://urok.1sept.ru/articles/585996>
50. Ольховский Д.В., Лоскутов А.А. (2018). ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ: МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ И ВНЕДРЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. Современные проблемы науки и образования, Nr. 6.
51. TVNET. (2014). Kāpēc labi ir vest bērnu uz deļošanas nodarbībām? Pieejams: <https://www.tvnet.lv/5198424/kapec-labi-ir-vest-bernu-uz-dejosanas-nodarbibam>

Pielikumi

Pamatkustību raksturojums un ietekme uz bērnu organismu

Pamatkustība		Pamatkustības raksturojums	Kustību ietekme uz bērna organismu
Rāpošana	Cikliskās kustības	Pārvietojoties četrpāpus, tiek mazināta slodze uz mugurkaulu, intensīvi strādā gan lielās ķermeņa muskuļu grupas (plecu, muguras, vēdera, roku, kāju), gan mazās (plaukstas, apakšdelmu, pēdas). Ar rāpošanas un līšanas palīdzību bērni apgūst prasmi pārvarēt šķēršļus.	Sekmē pareizas stājas veidošanos, attīsta koordināciju, līdzsvara sajūtu, drosmi, attapību, kā arī palīdz pārvarēt bailes no augstuma.
Soļošana		Soļošanai raksturīga vienveidīgu kustību atkārtošanās, tomēr tā ir pietiekami sarežģīta kustība, kur uzmanība jāpievērš – roku un kāju saskaņošanai, taisna ķermeņa noturēšanai un soļošanas tempa ievērošanai. Soļošanas izpildē iesaistīti aptuveni 56% muskulatūras.	Padziļina elpošanu, uzlabo asinsriti, kā arī aktivizē vielmaiņas procesus. Ievērojot pareizu soļošanas tehniku, tiek nostiprināta ķermeņa un pēdas muskulatūra, kam ir labvēlīga ievirze stājas veidošanā.
Skriešana		Raksturīga ciklu atkārtošanās, tāpat kā soļojot, tomēr skriešanā ir „lidojuma” fāze, kad abas kājas tiek atrautas no zemes. Lidošanas moments palielina soļa garumu, dodot iespēju pārvietoties uz priekšu pēc inerces ar atslābinātiem muskuļiem. Skrienot uzmanība jāpievērš ķermeņa stāvoklim, rokām (kustas brīvi, pleci nav sasprindzināti), pēdām (pirmajam pie zemes jāpieskaras papēdim, tad pirkstgalam).	Attīsta kustību koordināciju, ritmu, pareizu stāju un kāju mērķtiecīgu darbību. Tā attīsta tādas fiziskās īpašības kā izturība, ātrums, veiklība.

Lēkšana	Acikliskās kustības	Dinamiska kustība, kas ir grūti apgūstama un sastāv no trīs fāzēm – sagatavošanas (sākuma stāvoklis vai ieskrējiens), galvenās (atspēriens un lidojums) un noslēguma (piezemēšanās).	Sekmē balsta un kustību aparāta attīstību, kāju, muguras, vēdera muskuļu attīstību, kā arī vingrina ķermeņa kustību koordināciju.
Mešana		Šī pamatkustība ir tehniski sarežģīta, jo, izpildot metienu, tālumā galvenā uzmanība tiek pievērsta metiena stiprumam, trajektorijai, virzienam. Izpildot metienus mērķī, bērni neveic pilnu atvērzienu, un metiena stiprums ir atkarīgs no mērķa attāluma.	Attīsta veiklību, acumēru, līdzsvaru, koordināciju, uzmanību, nostiprina kāju, roku un plecu joslas muskulatūru. Manipulācijas ar bumbu labvēlīgi ietekmē CNS, mazina muskuļu sasprindzinājumu.

Bērni sporta deju nodarbībā



Bērns Nr.1 Gabriela

Gabriela 1.klase/ Pirmais pusgads (Septembris- Decembris)

Kritēriji	Rādītāji	Ritma izjūtas līmenis
Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu.	Daļēji prot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu (<i>skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu</i>)	vidējs
Precīza metriska pulsācija	Daļēji prot atdarināt metroritmisko pulsāciju, daļēji jūt metriskus akcentus, daļēji saprot stipru un vāju taktsdaļu	vidējs
Prasme izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)	Daļēji prot izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	vidējs

Gabriela 1.klase/ Otrais pusgads (Janvāris- Maijs)

Kritēriji	Rādītāji	Ritma izjūtas līmenis
Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu.	Prot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu (<i>skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu</i>)	augsts
Precīza metriska pulsācija	Prot atdarināt metroritmisko pulsāciju, jūt metriskus akcentus, saprot stipru un vāju taktsdaļu	augsts

Prasme izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)	Prot izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	augsts
---	---	--------

Bērns Nr. 2 Aivis

Aivis 1.klase /Pirmais pusgads (Septembris- Decembris)

Kritēriji	Rādītāji	Ritma izjūtas līmenis
Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu.	Neprot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu <i>(skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu)</i>	zems
Precīza metriska pulsācija	Neprot atdarināt metroritmisko pulsāciju, nejūt metriskus akcentus, nesaprot stipru un vāju taktsdaļu	zems
Prasme izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)	Neprot izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	zems

Aivis 1.klase/ Otrais pusgads (Janvāris- Maijs)

Kritēriji	Rādītāji	Ritma izjūtas līmenis
Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu.	Daļēji ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu <i>(skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu)</i>	vidējs
Precīza metriska pulsācija	Daļēji prot atdarināt metroritmisko pulsāciju, daļēji jūt metriskus akcentus, daļēji saprot stipru un vāju taktsdaļu	vidējs

Prasme izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)	Daļēji prot izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	vidējs
---	---	--------

Bērns Nr. 3 Gatis

Gatis 1.klase /Pirmais pusgads (Septembris- Decembris)

Kritēriji	Rāitāji	Ritma izjūtas līmenis
Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu.	Daļēji ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu <i>(skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu)</i>	vidējs
Precīza metriska pulsācija	Daļēji prot atdarināt metroritmisko pulsāciju, daļēji jūt metriskus akcentus, daļēji saprot stipru un vāju taktsdaļu	vidējs
Prasme izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)	Neprot izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	zems

Gatis 1.klase /Otrais pusgads (Janvāris- Maijs)

Kritēriji	Rādītāji	Ritma izjūtas līmenis
Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu.	Daļēji ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu <i>(skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu)</i>	vidējs
Precīza metriska pulsācija	Prot atdarināt metroritmisko pulsāciju, jūt metriskus akcentus, saprot stipru un vāju taktsdaļu	augsts

Prasme izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)	Daļēji prot izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	vidējs
---	---	--------

Bērns Nr. 4 Rūta

Rūta 1.klase /Pirmais pusgads (Septembris- Decembris)

Kritēriji	Rādītāji	Ritma izjūtas līmenis
Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu.	Neprot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu <i>(skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu)</i>	zems
Precīza metriska pulsācija	Neprot atdarināt metroritmisko pulsāciju, nejūt metriskus akcentus, nesaprot stipru un vāju taktsdaļu	zems
Prasme izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)	Neprot izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	zems

Rūta 1.klase / Otrais pusgads (Janvāris- Maijs)

Kritēriji	Rādītāji	Ritma izjūtas līmenis
Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu.	Neprot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu <i>(skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu)</i>	zems
Precīza metriska pulsācija	Neprot atdarināt metroritmisko pulsāciju, nejūt metriskus akcentus, nesaprot stipru un vāju taktsdaļu	zems

Prasme izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)	Daļēji prot izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	vidējs
---	---	--------

Bērns Nr. 5 Ella

Ella 1.klase/ Pirmais pusgads (Septembris- Decembris)

Kritēriji	Rādītāji	Ritma izjūtas līmenis
Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu.	Neprot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu <i>(skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu)</i>	zems
Precīza metriska pulsācija	Neprot atdarināt metroritmisko pulsāciju, nejūt metriskus akcentus, nesaprot stipru un vāju taktsdaļu	zems
Prasme izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)	Neprot izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	zems

Ella 1.klase / Otrais pusgads (Janvāris- Maijs)

Kritēriji	Rādītāji	Ritma izjūtas līmenis
Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu.	Neprot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu <i>(skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu)</i>	zems
Precīza metriska pulsācija	Daļēji prot atdarināt metroritmisko pulsāciju, daļēji jūt metriskus akcentus, daļēji saprot stipru un vāju taktsdaļu	vidējs

Prasme izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)	Daļēji prot izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	vidējs
---	---	--------

Bērns Nr. 6 Emma

Emma 1. klase / Pirmais pusgads (Septembris- Decembris)

Kritēriji	Rādītāji	Ritma izjūtas līmenis
Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu.	Neprot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu <i>(skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu)</i>	zems
Precīza metriska pulsācija	Neprot atdarināt metroritmisko pulsāciju, nejūt metriskus akcentus, nesaprot stipru un vāju taktsdaļu	zems
Prasme izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)	Neprot izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	zems

Emma 1.klase /Otrais pusgads (Janvāris- Maijs)

Kritēriji	Rādītāji	Ritma izjūtas līmenis
Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu.	Daļēji ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu <i>(skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu)</i>	vidējs
Precīza metriska pulsācija	Daļēji prot atdarināt metroritmisko pulsāciju, daļēji jūt metriskus akcentus, daļēji saprot stipru un vāju taktsdaļu	vidējs

Prasme izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)	Daļēji izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	vidējs
---	---	--------

Bērns Nr. 7 Kārlis

Kārlis 1. klase /Pirmais pusgads (Septembris- Decembris)

Kritēriji	Rādītāji	Ritma izjūtas līmenis
Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu.	Neprot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu <i>(skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu)</i>	zems
Precīza metriska pulsācija	Neprot atdarināt metroritmisko pulsāciju, nejūt metriskus akcentus, nesaprot stipru un vāju taktsdaļu	zems
Prasme izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)	Neprot izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	zems

Kārlis 1.klase /Otrais pusgads (Janvāris- Maijs)

Kritēriji	Rādītāji	Ritma izjūtas līmenis
Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu.	Neprot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu <i>(skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu)</i>	zems
Precīza metriska pulsācija	Daļēji prot atdarināt metroritmisko pulsāciju, daļēji jūt metriskus akcentus, daļēji saprot stipru un vāju taktsdaļu	vidējs

Prasme izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)	Daļēji izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	zems
---	---	------

Bērns Nr. 8 Jasmīna

Jasmīna 1.klase /Pirmais pusgads (Septembris- Decembris)

Kritēriji	Rādītāji	Ritma izjūtas līmenis
Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu.	Neprot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu <i>(skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu)</i>	zems
Precīza metriska pulsācija	Neprot atdarināt metroritmisko pulsāciju, nejut metriskus akcentus, nesaprot stipru un vāju taktsdaļu	zems
Prasme izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)	Neprot izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	zems

Jasmīna 1.klase /Otrais pusgads (Janvāris- Maijs)

Kritēriji	Rādītāji	Ritma izjūtas līmenis
Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu.	Neprot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu <i>(skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu)</i>	zems
Precīza metriska pulsācija	Daļēji prot atdarināt metroritmisko pulsāciju, daļēji jūt metriskus akcentus, daļēji saprot stipru un vāju taktsdaļu	vidējs

Prasme izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)	Daļēji izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	zems
---	---	------

Bērns Nr. 9 Arta

Arta 1.klase /Pirmais pusgads (Septembris- Decembris)

Kritēriji	Rādītāji	Ritma izjūtas līmenis
Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu.	Daļēji prot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu (<i>skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu</i>)	vidējs
Precīza metriska pulsācija	Daļēji prot atdarināt metroritmisko pulsāciju, daļēji jūt metriskus akcentus, daļēji saprot stipru un vāju taktsdaļu	vidējs
Prasme izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)	Daļēji prot izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	vidējs

Arta 1.klase /Otrais pusgads (Janvāris- Maijs)

Kritēriji	Rādītāji	Ritma izjūtas līmenis
Prasme veidot muzikāli ritmiskas kustības saistībā ar mūzikas rakstu.	Prot ar kustībām atdarināt mūzikas raksturu (<i>skolēns prot patstāvīgi sākt un beigt kustības kopā ar mūziku, maina kustības saistībā ar mūzikas tempu, dinamiku un melodijas izmaiņām, emocionāli reaģē uz mūzikas tēlu</i>)	augsts
Precīza metriska pulsācija	Prot atdarināt metroritmisko pulsāciju, jūt metriskus akcentus, saprot stipru un vāju taktsdaļu	augsts

Prasme izpildīt muzikāla fragmenta ritmisko zīmējumu (kombināciju)	Prot izpildīt fragmentālo ritmisko zīmējumu	augsts
---	---	--------

GALVOJUMS

Es, Agnese Graudiņa-Gūtmane

apliecinu, ka bakalaura darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem.

Darbā izmantotā literatūra u. c. avoti norādīti literatūras u. c. avotu sarakstā.

Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u. c.), kas iegūta no minētajiem avotiem, pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

Darba autors Agnese Graudiņa-Gūtmane

(vārds, uzvārds)

(paraksts)

Datums: _____

IZZIŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs/ Diplomdarbs/Maģistra darbs (atbilstošo pasvītrot) izstrādāts LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

Darba autors: Agnese Graudiņa-Gūtmane
(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

Darba zinātniskais vadītājs: Asoc. pr., Dr. paed. Irina Direktorenko
(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds, paraksts)

Darbs iesniegts LU Kuldīgas filiālē

Metodiķe Jana Roze _____ .20____.
(paraksts) (paraksta atšifrējums) (datums)

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs/ Diplomdarbs/Maģistra darbs

Pārbaudījuma komisijas 20____.gada _____ sēdē, protokola

Nr. _____

Vērtējums _____
(vērtējums ballēs) (vērtējums vārdiem)

Valsts pārbaudījuma komisijas priekšsēdētājs

(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds) (paraksts)