

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS UN PSIHOĢIJAS FAKULTĀTE
VESELĪBAS UN SPORTA IZGLĪTĪBAS CENTRS

**LATVIEŠU TAUTAS DEJU SOĻU MĀCĪŠANA
SPORTA STUNDĀS SĀKUMSKOLĀ**

DIPLOMDARBS

Autors: **Arvis Sprude**

Stud. apl. as05183

Darba vadītājs: lektore M.paed. Dzintra Zaula

RĪGA 2009

ANOTĀCIJA

Diplomdarba tēma ir „Latviešu tautas deju soļu mācīšana sporta stundās sākumskolā”.

Pētījuma mērķis: izstrādāt tematisko karti un lietot latviešu tautas deju pamatsoļu mācīšanā sporta stundās sākumskolā.

Pētījuma hipotēze: metodisko materiālu izmantošana sporta stundās, mācot latviešu tautas dejas pamatsoļus, sekmē to apgūšanu.

Darba teorētiskā daļa balstīta uz pedagoģijas, psiholoģijas un deju horeogrāfijas literatūras analīzi. Darbā tiek izmantotas dažādu laiku psihologu un pedagogu ieteikumi un atziņas par bērna attīstības īpatnībām, kā arī vairāku latviešu horeogrāfu ieteikumi par latviešu tautas dejas soļu izpildes īpatnībām un specifiku.

Darba praktiskajā daļā veikts pedagoģiskais pētījums un datu salīdzinājums pētījuma sākumā un noslēgumā. Izstrādāta tematiskā karte tautas deju soļu mācīšanai sākumskolā.

Secinājumi: izmantojot metodisko materiālu, skolēni sekmīgi apgūst mācību procesam paredzētos latviešu tautas dejas pamatsoļus.

Atslēgvārdi: sporta stunda; latviešu tautas dejas; pamatsoļi; sākumskola; Kuldīgas pilsētas skola.

ANNOTATION

The theme of the graduation paper is "Teaching of Latvian Folk Dance Elements in Primary School Sports Lessons".

The aim of the research: is to create the thematic map and to use it for teaching Latvian folk dance elements in primary school sports lessons.

The hypothesis of the research: the use of the methodical materials in the teaching of Latvian folk dance elements in sports lessons improves their acquisition.

The theoretical part of the research is based on the analysis of the pedagogical, psychological and dance choreography literature. Suggestions and studies in child development by many psychologists and pedagogues of different periods of time have been used in the work. Recommendations about teaching and performing of Latvian folk dance elements by many Latvian choreographers have been used as well.

In the practical part of the work a pedagogical research, as well as a comparison of the input and output data has been made. A thematic map for teaching of Latvian folk dance elements in Primary school has been created.

Conclusions: by the use of the methodical materials Latvian folk dance elements are successfully acquired.

Keywords: sports lesson; Latvian folk dance; basic elements of dance; primary school; Kuldīga city school.

SATURS

Ievads.....	6
1. Tautas dejas kā viens no cilvēka aktivitātes veidiem	9
1.1 Vēsturiskais aspekts.....	9
1.2 Deju soļu prasmes nozīme.....	11
2. Tautas deju apguve kā viens no mācību procesa uzdevumiem sportā	15
2.1 Mācību procesa vispārējs raksturojums.....	15
2.2 Fiziskās audzināšanas uzdevumi un realizācijas iespējas sporta stundā	18
2.3 Tautas deju soļu apguve viens no uzdevumiem sporta stundā	20
2.4 Deju soļu apguves komponenti	22
3. Kustību apguves sākotnējā etapa raksturojums.....	25
4. Vecumposma psihofizioloģiskais raksturojums.....	28
5. Pedagoģiskais pētījums, tā organizācija un rezultāti.....	31
5.1 Pētījuma bāzes raksturojums.....	31
5.2 Pētījuma plāna izstrāde un izmantoto metožu izklāsts.....	32
5.3 Anketēšanā iegūto rezultātu analīze.....	33
5.4 Intervija ar sporta skolotājiem.....	41
5.5 Sporta stundu pedagoģiskais novērojums.....	45
5.6 Pedagoģiskā pētījumā iegūtie rezultāti.....	47
5.7 Tematiskā materiāla izstrāde.....	49
Secinājumi.....	50
Atsauksme	51
Izmantotā literatūra.....	52
Pielikumi.....	54
1. pielikums. Anketa sākumskolā	54
2. pielikums. Anketa vidusskolā	56
3. pielikums. Intervija	58
4. pielikums. Pedagoģiskā pētījuma iegūto datu tabulas	59
5. pielikums. Tematiskā karte	62

APZĪMĒJUMU SARAKSTS

TDA – Tautas deju ansamblis

KCV – Kuldīgas centra vidusskola

K2V – Kuldīgas 2. vidusskola

VPKĢ – Viļa Plūdoņa Kuldīgas ģimnāzija

KP – Kuldīgas pamatskola

KAS – Kuldīgas alternatīvā sākumskola

IEVADS

Latviešu tautas dejas attīstība ir saistīta ar mūsu tautas sabiedrības vēsturi. Latviešu tautas dejas ir centusies saglabāt savus pirmatnējos elementus un seno valdzinājumu, bet arī, mainījusies līdz laikam un sabiedrībai. Seno tautas deju īpatnības sabiedrības attīstības gaitā pārveidojušās pat līdz nepazīšanai. Tāpēc agrāko laikmetu deju formas reizēm ļoti grūti restaurējamas un atšifrējamas. Tas attiecas uz laiku, kad nebija rakstītu avotu vai arī tie tikai sāka parādīties. Eiropā rakstītie avoti par dejām sniedz pavisam trūcīgas ziņas. Piemēram, bērnu dejas pieminētas tikai sakarā ar to, ka baznīca aizliegusi tās rīkot. Vēl bēdīgāks stāvoklis ir Latvijā, kur feodālie iekarotāji par tautas dejām gadsimtiem nemaz neinteresējās. (1.22, 9.lpp.)

Blakus mainīgajiem sociālekonomiskiem un ideoloģiskiem apstākļiem tautas dejas attīstību noteica vēl citi faktori – dejas forma un ritms, melodija un vārdi, saturs (jēga). Šie pamatelementi sabiedrības attīstības ietvaros bieži mainās, un tāpēc tautas dejas pētīšana un izziņāšana ir viens no sarežģītākajiem folkloras uzdevumiem.

Līdzīgi tautas dziesmām un melodijām, arī tautas dejas ir komponistu un horeogrāfu radošās iedvesmas avots, neizsmeļams materiāls mūsu tautas deju izpildītājiem. Taču mūsdienā latviešu tautas dejas attīstību traucē tas, ka nepiedodami maz izmantotas pagātnes tautas deju demokrātiskā mantojuma vērtības.

Mūsdienās pret latviešu tautas deju attieksme ir mainījusies. Ja pirms 50 gadiem tautas dejai bija liela loma latviešu cilvēka dzīvē un bija gods dejot Vispārējos dziesmu un deju svētkos, tad šobrīd galveno vietu Latvijas sabiedrībā ir ieņēmušas cittautu dejas vai modernās dejas. Jaunieši labprāt izvēlas dejot modernās dejas paveidus, nevis latviešu tautas dejas, un tā šobrīd ir lielākā problēma Latvijā, jo visos tautas deju pulciņos trūkst deju kolektīvu, un sevišķi zēnu. To apliecina fakts, ka 2004. gadā Latvijā bija 36 A grupas deju kolektīvu, bet 2008. gadā 27 kolektīvi. (2.2) Pārstājuši darboties vai pārkvalificējušies uz B grupas kolektīviem ir pārsvarā lauku pilsētu deju kolektīvi. Kuldīgas pilsētas TDA „Venta” arī vairs nav A grupas kolektīvs, kaut arī 2004. gadā bija vienīgais A grupas deju kolektīvs Kurzemes novadā.

Es uzskatu, ka tas ir pozitīvi, ka latviešu tautai tiek piedāvāts plašs klāsts sevis pilnveidošanai dejā. Bet, kad Vispārējos skolēnu dziesmu un deju svētkos vienīgie dalībnieki ir gadiem ilgi tie paši bērnu deju kolektīvi, kas ar savu darbību var skaitīt ar pus gadsimtu, tas nav nekāds pozitīvs rādītājs. Tieši šī konkurence, kas pēdējos gados ir spilgti iezīmējusies starp labākajiem deju kolektīviem Latvijā, ir pazudinājusi daudzus mazākus deju pulciņus, kas darbojās skolās, lai skolēniem mācītu latviešu tautas deju. Rodoties konkurencei, ir radusies vērtējumu skala, pēc kuras nosaka deju kolektīva līmeni, un bieži mazāk spējīgi šiem

standartiem neatbilst un tiek pazudināti. Skolai neatliek nekas cits, kā veidot cita veida deju pulciņus, lai jauniešiem būtu iespēja fiziskām ārpuskolas aktivitātēm. Bet dejotāju līmenis krītas – daudzi mūsdienu jaunieši vairs nespēj izpildīt latviešu tautas dejas pamatsoļus. Sabiedrība attīstās un tas vis ir dabiski, bet vai tautai ar tik spilgtu pagātņi un ilgo ceļu līdz savai valstiskai piederībai vajadzētu aizmirst senču atstāto mantojumu?

Par vienīgo vietu šobrīd skolā, kur skolēni varētu apgūt vismaz pašus pamatus no latviešu tautas dejas, ir sporta stunda. Tā kā mācību priekšmeta „Sports” mērķis ir nostiprināt un uzlabot audzēkņu veselību, sekmēt zināšanu apguvi, attīstot fiziskās spējas un pamatprasmes sistemātiskās fiziskās aktivitātēs. Sporta stundā ir iekļauts apjomīgs daudzums materiāla, kas skolotājam ir jāiemāca tieši saistībā ar latviešu tautas deju. Skolotājiem tā ir liela problēma, tāpēc ka trūkst informācija un metodisko materiālu.

Savā diplomdarbā vēlējos pievērst uzmanību sākumskolas skolēnu apmācībai, apgūstot latviešu tautas dejas pamatsoļus. Sākumskola ir svarīgs bērna attīstības periods, jo tad skolēna personība attīstās un viņa persona nr.1, pēc kuras līdzināties un kuru atdarināt, ir tieši skolotājs. Šajā vecumā sporta skolotājam vajadzētu izmantot iespēju, ka var mainīt uztveri par latviešu tautas deju. Vajadzētu mācīt to kā skolēniem iespēju pilnveidot sevi, stāstot un demonstrējot soļu izpildi. Skolotājam ir jābūt fiziski un praktiski sagatavotam apmācīt bērnus.

Darba gaitā vēlējos noskaidrot, vai skolēniem Kuldīgas skolās tiek mācīti latviešu tautas dejas pamatsoļi un kādā kvalitātē tie tiek pasniegti, kāds ir skolēnu zināšanu līmenis un prasmes izpildot, pamatsoļus.

Mana pētījuma bāzes vieta ir Kuldīgas pilsētas skolas – Kuldīgas 2. vidusskola, Viļa Plūdoņa Kuldīgas ģimnāzija, Kuldīgas Centra vidusskola, Kuldīgas alternatīvā sākumskola un Kuldīgas pamatskola. Šajās skolās mācās procentuāli lielākā daļa jauniešu no Kuldīgas pilsētas. Katra skola ir sevi pierādījusi kā konkurēt spējīgu un skolēni to absolvējot iegūst kvalitatīvu izglītību. Skolēniem ir labas sporta bāzes un sporta inventārs, skolās strādā skolotāji ar lielu pieredzi un zināšanu bagāžu.

Strādājot par skolotāju, pats esmu sastapies ar problēmām, ka skolēniem ir slikta koordinācija, ritma izjūta un nepareiza stāja, bet tie nebūt nav vienīgie jautājumi saistībā ar mūsdienu jauniešiem. Tāpēc zinu, cik liela nozīme skolēnu izaugsmē ir sporta skolotājam, kas skolēniem iemāca visus pamatus. Skolotājam jābūt radošam, ar lielu atbildības sajūtu un tieksmi meklēt jaunus risinājumus – tieši tādas īpašība skolotājam vajadzētu iemācīt saviem audzēkņiem.

Vadoties no iepriekš minētā, izvēlējos savu diplomdarba tēmu:

„Latviešu tautas deju soļu mācīšana sporta stundās sākumskolā.”

Pētījuma mērķis

Izstrādāt tematisko karti un pielietot latviešu tautas deju pamatsoļu mācīšanai sporta stundās, sākumskolā.

Hipotēze: Metodisko materiālu pielietošana sporta stundās, mācot latviešu tautas dejas pamatsoļus, sekmēt to apgūšanu.

Uzdevumi:

1. Analizēt pedagoģisko, psiholoģisko, dejas horeogrāfijas un sporta literatūru par izvēlēto problēmu
2. Iepazīties ar mācību procesu sākumskolā
3. Veikt pedagoģisko novērojumu Kuldīgas pilsētas skolās
4. Izzināt Kuldīgas pilsētas skolēnu un skolotāju attieksmi pret latviešu tautas deju
5. Izstrādāt tematisko karti un aprobāciju sporta stundās
6. Analizēt un izvērtēt iegūtos rezultātus

Metodes:

1. Literatūras analīze
2. Pedagoģiskais novērojums
3. Aptauja
4. Dokumentu analīze
5. Matemātiski statistiskā metode

Pētījuma bāze:

Kuldīgas pilsētas skolas – Kuldīgas 2. vidusskola, Viļa Plūdoņa Kuldīgas ģimnāzija, Kuldīgas Centra vidusskola, Kuldīgas alternatīvā sākumskola un Kuldīgas pamatskola.

1 TAUTAS DEJAS KĀ VIENS NO CILVĒKA AKTIVITĀTES VEIDIEM

1.1 Vēsturiskais aspekts

Latviešu tautas dejas, tāpat kā tautas dziesmas un citas gara, mantas, ir senču atstāts vērtīgs mantojums, kas kā zelta pavediens saista tālo pagātņi ar mūsdienām. Tautas dejas, kopīgi ar tautiskajiem tērpiem, dzintara un sudraba rotām, zelteņu izrakstītām segām un citām mākslinieciski darinātām vēltēm pauž senlatviešu mākslas izpratni, rāda mūsu senču daiļumu izjūtu, fantāzijas lidojumu, tautas raksturu. Par nožēlu tautas deju krāšana, salīdzinot ar citu tautas gara mantu un mākslas nozarēs veikto darbu, ir stipri aizkavējusies. Tāpēc daudz kas ir piemirsts, gājis zudumā. (1.19, 3.lpp.)

Latviešu tautas dejas attīstības gaita visnotaļ saistīta ar sabiedrības vēsturi. No vienas puses, tautas dejas uzticīgi saglabā senās tradīcijas, no otras – tās bagātina pašreizējās sabiedrības kultūru. Seno tautas deju īpatnības ir sabiedrības attīstības gaitā pārveidojušās pat līdz nepazīšanai. Tāpēc agrāko laikmetu deju formas reizēm ļoti restaurējamas un atšifrējamas. Īpaši tas sakāms par laiku, kad vēl nebija rakstītu avotu vai arī tie tikko sāka parādīties. (1.22, 7.lpp.)

Latvijas teritorijā atrastais arheoloģiskais materiāls tiešas liecības par pirmatnējas sabiedrības cilvēku dejām nesniedz, izņemot arheoloģiskos pieminekļus, kur, iespējams, notika dejas. Rituālu norises, arī dejas, notika noteiktās kulta vietās – zem lieliem svētkokiem – ozoliem vai liepām, pie lieliem akmeņiem, kā arī upuru bedrēs. Īpaša nozīme bijusi kulta kalniem. Latvijas teritorijā ir saskaitīti aptuveni divsimt kulta kalnu (Elka kalns, Lūgšanu kalns, Jāņa kalns, Zilais kalns u. c.), kur ļaudis pulcējās, ziedoja dieviem. Uz iežogotām kulta vietām norāda arī riņķveida krāvumi kapukalnos, kur notika apbedīšanas rituāls, tātad, arī dejas. (1.22, 12.lpp.)

Par dejām liecina arī daži arheoloģiskie atradumi. Kāds uz 4. gs. attiecināms krūšu rotas fragments ar rindā izkārtotiem bronzas piekariņiem, kuri atgādina shematiskas dejojāšu figūriņas, atrasts Liepājas rajona Paplakās. Rotas trīsstūrī, pie kura piestiprināti divi dzīvnieki, domājams, kaza un vilks. Arheoloģiskie izrakumi Turaidas pils kompleksā sniedz liecības par Turaidas lībiešiem 11. un 12. gs. Šeit atrasta arī kaula stabulīte, ko varētu uzskatīt par senāko dejas pavadījuma instrumentu. No 13. gs. saglabājies attēls, kurā redzams stabulētājs. Tas atrasts Tērvetes pilskalna izrakumos rotkaļa krāsns māla apmetuma fragmentā. Šādu stabulētāju var uzskatīt arī par dejas vai dziesmas pavadītāju. (1.22, 13.lpp.)

Rakstītas liecības par ļaužu dancošanu, lēkāšanu, dziedāšanu un dūdu spēlēšanu – sevišķi baznīcas svētkos, kas bija apvienoti ar tirgiem, - 16. gs. vidū sniedz hronists Baltazars Rusovs (1542 – 1602) savā Livonijas hronikā (1578). Jautrība un nebūšanas ar uguni tiek

dzītas Jāņa (24. jūnija), Pētera – Pāvila (29. jūnijā) un Marijas (25. martā) dienā, kad visās pilsētās, miestos, muižās un ciemos nekā cita neredzot kā tikai prieka ugunis. Ļaudis dziedot, dancojot un spēlējot uz lielām dūdām, kuras esot visos ciemos.(1.24, 8.lpp.)

Uz šo laiku attiecināmas arī ceļotāja Reinholda Lubenaua (1556 – 1631) liecības pat t.s. kuršu ķoniņu dejām. Tās dejujuši Ziemas saulgriežos ap galdu kopā vīrieši, sievietes un bērni, par bungām lietodami tukšu alus mucu.(1.24, 8.lpp.)

Pret latviešu tautas pagāniskajām tradīcijām un folkloru atklāti cīnījās Kurzemes superintendants P. Einhorn (16. gs. 90. gadi – 1655). Viņa darbos, sevišķi „Latviešu vēsturē” (1649), rodamas nievājošas liecības par latviešu dejām Ziemas saulgriežos un bluķa vakarā. Bargus vārdus viņš velta arī latviešu kāzu dejām. Arī mācītājs G. Mancelis (1593 – 1654) savā sprediķu grāmatā (1654), nosoda Jāņu svinēšanu un uguns dedzināšanu, nopeļ latviešu deju, apzīmēdams to par lēkāšanu „kā kādas kāzās”(1.11, 23. lpp.)

Latviešu dzīvesveidu par nevērīgu un nekulturālu uzskatījis vācu tautības valodnieks un rakstnieks Gothards Frīdrihs Stenders, saukts Vecais Stenders (1714 – 1796), kurš ilgu gadu darbojies Latvijā kā mācītājs. Lai atradinātu latviešus no tautasdziesmām, kuras viņš dēvēja par „rupjām”, par „blēņu dziesmām”, G.F. Stenders sacerēja savas zingēs, dančus un rotaļas. Stendera sacerēto danču horeogrāfiskās norises ilustrē salkani sentimentālo ziņģu tekstu.(1.22, 14.lpp)

Savos danču tekstos Vecais Stenders centās samierināt latviešu zemniekus ar pastāvošo dzimtbūšanas iekārtu un kungiem. G.F. Stendera sekotāji turpināja izplatīt zemnieku sadzīvē lokalizētās rotaļu ziņģes, tādas kā „Nāc šurp tu, daiļā meitiņa”, „Viens zemnieks brauc uz mežu” un daudzas citas. Dažas no viņa vulgāra satura rotaļām un dziesmām parādās arī mūsdienās, piemēram, „Es ar savu cisu maisu”.(1.22,14. lpp.)

18. gs. otrajā pusē dažus lietišķus novērojumus par latviešu deju sniedza mācītājs un publicists A.V. Hūpelis (1737 – 1819). A.V. Hūpelis novērojis, ka latvieši pāru dejas dejujuši vecs ar jaunu, vīrietis ar sievieti un sieviete ar sievieti. Pāris sekojis pārim pavisam tuvu, turoties aplī. Latviešu deja nedaudz atšķiroties no igauņu dejām un vairāk līdzinoties nemākslotai polonēzei. Latviešiem esot bijis arī sava veida kontrdranss.

19. gs vidū daudzās liecībās parādās, ka latviešu deja ir bijusi sava veida rotaļa, kuras laikā dejojotāji kustējušies aplī, gatvē, virknē, tādejādi ar šiem zīmējumiem cenšamies iezīmēt sava veida figūras vai zīmes. Rotaļa bijusi kā izpausmes līdzeklis kādā no saulgriežiem.(1.17,10. lpp.)

Pie pirmajiem rotaļu publicējumiem pieskaitāms folklorista, rakstnieka un publicista K. Barona (1835 – 1923) „Latvju dainu” piektais sējums (1915), kurā ievietotas sešdesmit sešas „Rotaļas (spēlītes)” ar teksta variantiem.(1.25, 9.lpp.)

20. gs. trīsdesmitajos gados deju vākšanai pievēršas skolotājs J. Rinka un žurnālists J. Ošs, četras burtnīcas ar nosaukumu „Latvju tautas dejas” publicējot galvenokārt Kurzemē, daļēji arī Vidzemē pašu pierakstītās dejas, to skaitā vairākas dziedamās rotaļas. 4. burtnīcā (1936 gads) sastopamas tādas dejas pārles, kas raksturīgas Kurzemei kā „Rucavietis”, „Krusta kazaks”, „Jautrais stūris” un „Sešdancis”. Bez tam J. Ošs, J. Rinka un J. Slavietis sakārtojuši plašu rotaļu krājumu skolām un jaunatnei – „Rotaļnieks” (1937). Izdevumā ievietotas 178 rotaļu spēles, kas sargrupētas pēc skolēnu auguma un spējām.(1.22, 16. lpp.)

Latviešu tautas deju vākšanā un sistematizēšanas darbā iesaistījies arī pedagogs J. Sumbra (1909 – 1943), publicēdams latviešu tautas deju krājumu „Dejosim latviski!” divās burtnīcās (1938, 1940). Krājumā ievietotas 20 dejas, to skaitā vairākas J. Sumbra oriģināļdejas. Dejas zīmējumu aprakstiem pirmo reizi tiek pievienoti fotoattēli. Ar šiem attēliem ilustrētas arī dejas detaļas – satvērieni, aptvērieni. Ar grafisku shēmu palīdzību parādīti deju virzieni un deju gaitas nostāšanās pāros, rindās, ķēdēs, kolonnās, gatvēs un virknēs. Aprakstīti arī latviešu tautas deju soļi. J. Sumbra bija pirmais pašdarbības horeogrāfs, kurš, balstoties uz latviešu tautas dejas elementiem, sacerēja jaunas latviešu dejas. (1.22, 23.lpp.)

Šobrīd Latvijā ar dejas saglabāšanu nodarbojas Tautas mākslas centrs, kas rīko vairākas skates, kurās tiek izvērtēti deju kolektīvi līmeņi un atbilstība grupai. Dejojāji iedalās gan vecumu grupās – skolēni, jaunieši, vidējā paaugstinātā un seniori, kā arī pēc kategorijām A; B; C; D; F E. Kategorijas domātas, lai noteiktu kolektīva līmeni. Veidojot šo skatu arī tiek radīti mūsdienu Dziesmu un deju svētku programmas. Pēdējos Dziesmu un deju svētkos 2008. gadā piedalījās 13 358 dejojāji, bet pirmajos Deju svētkos 1948. gadā 920 dejojāji.(2.2)

Deja jau kopš seniem laikiem ir tautas kultūras un daiļrades neatņemama daļa. Līdzās līksmes un prieka izpausmei tālā senatnē tai bijusi arī rituālu nozīme, īpaši cilvēka dzīves svarīgākajos notikumos – kristībās, kāzās un bērēs. Deju elementi, kas sakņojās dažādās ar ticējumiem un ieražām saistītās izdarībās, pēc zemnieku ticējumiem varēja kalpot ražīguma, lauku un lopu auglības sekmēšanai.

1.2 Deju soļu prasmes nozīme

Dzirdot vārdus „latviešu tautas dejas”, cilvēki saprot dažādi, citiem šis vārdu savienojums asociējas ar populārāko soli - *Polka*, citiem ar populāro kustību, ko izmanto rotaļdejās - *Tūdaliņ tāgadiņ*. Bet bieži cilvēki neiedomājas, kāda tā ir senču gara mantojuma bagātība. Latviešu tautas dejas ir domātas latvietim, un ar šo dejas palīdzību mēs spējam sev attīstīt tādas prasmes kā ritma izjūta, koordinācija, kā arī cīnīties ar mūsdienu problēmu, nepareizu stāju. Latviešu tautas dejas prasa iznesīgumu un cēlumu, jo dejas ir kā prezentācija

krāšņajiem latvju tautas tērpiem. Lai izrādītu uz skatuves tautas tērpu, ir jābūt staltam auguma. Katram solim ko liek dejotājs jābūt pārdomātam. Dejojāju kustības ir koordinētas. Salīdzinot tautas deju veidojumu un vijīgās melodijas ar mūsdienu nēģeriskajām dejām, priekšroka jādod mūsu senču atstātām mantojumam.(1.20, 6. lpp.)

Bieži ar izbrīnu aplūkojam cittautu dejas, bet to būtība ir tāda pati kā latviešu tautas dejās. Vai deža spēj palīdzēt sportā? Vai tā ir jāmāca skolā sporta stundās? Es domāju, ka daudzi dejotāji teiks viennozīmīgi, ka dejošana viņiem ir palīdzējusi sportā, jo ar dejošanu mēs izkopjam savu ritma izjūtu un koordināciju. Dejas būtība visām tautām ir vienāda un tāpēc bieži tiek teikts, ka brazīliešu futbolisti ir tik prasmīgi spēlētāji, jo ļoti labi dejo salsu. Dejojot salsu, ir jāpārvalda savs ķermenis. Gurniem jābūt atbrīvotiem un jābūt labai ritma izjūtai, lai soļus varētu izpildīt ritmiski.(2.6) Tas ir ļoti līdzīgi kā izpildīt, piemēram, *step over* (solis pāri – driblēšanas kustību ko izmanto, lai apspēlētu pretinieku).(2.5) Futbola treneri atzīst, ka tieši deža palīdz attīstīt šīs spējas, tikai katrai tautai domāta ir savas kultūras deža.

Ar deju bērniem ir iespēja attīstīt savas radošās spējas, talantus un fiziski attīstīties. Deža var aktīvi paust bērna radošās darba skaistuma un viņa dvēseles bagātību. Ar deju elementu un kustību veidu palīdzību bērniem veidojas pareiza stāja, attīstās ritma izjūta, kustību plastikums.

Bērniem labi attīstīta muguras muskulatūra ir nepieciešama labas stājas veidošanai. Savukārt, pareiza, normāla stāja labvēlīgi ietekmē sirdsdarbību, elpošanu, vēdera dobuma orgānu darbību.(1.3, 132.lpp.) Bērna veselība atkarīga no pareiza mugurkaula stāvokļa, no tā veidojas bērna stāja, gaita, sēdēšana, ķermeņa stāvoklis. Pareiza stāja ir tad, ja ir pareizs mugurkaula stāvoklis ar mēreniem dabiskiem izliekumiem krūšu un jostas rajonā, plecu un lāpstiņu novietojums ir simetriski, galva tiek turēta taisni, kājas ir taisnas. Mugurkauls izveidojas apstākļos, kādos bērns aug, mācās un strādā. (1.3, 132.lpp.) Tautas dejas ir labs veids, kā veidot pareizu stāju bērniem, kam ir problēmas ar muguras muskulatūru. Ar dejošanai paredzētajiem vingrinājumiem un dejas soļiem var nostiprināt muguras muskulatūru. Deža ne tikai nostiprina muguras muskulatūru, tā attīsta arī prasmes. Latviešu tautas deža prasa labas koordinācijas spējas. Sporta stundās tautas dejas ir ļoti labs veids, kā tās attīstīt.

Koordinācija – darbības funkcija, saskaņošana, pakārtošana, saskaņas, atbildības radīšana (ko- ar, kopā + ordinatio – sakārtošana).(1.15, 150.lpp)

Sporta speciālisti par koordināciju sauc spēju apvienot fiziskos un psihiskos procesus vienotā mērķtiecīgā kustībā. Tāda īpašība ir nepieciešama, lai īstenotu lielāko daļu fiziskās darbības, sevišķi ritmisko kustību, kura īstenojas kombinācijā acs - roka vai acs - kāja. Koordinācija nosaka veiklības attīstību.(1.15, 150.lpp)

Taču sporta skolotāji uzskata, ka koordinācija ir cilvēka apzināta spēja apvienot dažādas fiziskās aktivitātes vienā kopējā motorā darbībā. Koordinācijas spēja ir indivīda īpašība, kas nosaka viņa gatavību optimāli vadīt un regulēt motori darbību. Tādas īpašības ir četras – pareizība (adekvātība un precizitāte), ātrums (laicīgums), racionalitāte un attapīgums (stabilitāte). Doto īpašību apvienojums veido veiklības īpašību. Koordinācijas spējas ir cieši saistītas ar citām cilvēka fiziskajām un garīgajām spējām. Cilvēka koordinācijas spējas nav stagnātiska parādība, bet atrodas nepārtrauktā evolūcijā, ko nosaka cilvēka pašiniciatīva un fiziskā aktivitāte. Koordinācijas spējas ir saistītas ar cilvēku spēju koordinēt savas kustības laikā un telpā. Cilvēks ne tikai reaģē uz ārējo situāciju, bet viņam arī ir jāievēro iespējamās dinamikas izmaiņas, jāprognozē iespējamā turpmākā rīcība.(1.15, 151.lpp.)

Skolā ļoti svarīgi sākt mācīt koordinācijas vingrinājumus tieši 1-4. klasē. Skolēniem būtu jāapgūst pēc iespējas visvienkāršāko kustību iemaņu. Koordinācijas attīstīšanas līdzekļiem jā satur jauninājums, kustības pakāpeniski jādod sarežģītākas. Lieliski līdzekļi koordinācijas attīstībā ir kustību rotaļas.(1.15, 153.lpp.) Tā kā kustību rotaļas var sastāvēt no dažādiem elementiem var izmantot tautas dejas soļus, lai ar rotaļas metodes palīdzību mācītu prasmes par deju soļiem. Lai izpildīti precīzi latviešu tautas dejas pamatsoļus, to ieteicams izpildīt mūzikas pavadījumā. Mācot pamatsoļus, skolēniem var attīstīt ritma izjūtu, jo katrs dejas solis ir jāspē noteiktā ritmā.

Ritms no grieķu vārda *rhitmos* tiek raksturots kā vienmērīgums, ritmiskums, saskaņotība.(1.14, 29.lpp.)

Folkloras pētnieks A.A.Bērziņš uzskata, ka ritms ir ļoti plašs jēdziens, un tā skaidrojumi var būt dažādi. Tomēr, tie visi balstās uz kopīgiem pamatiem: ritms ir cilvēkam uztverams veids, kādā dažādi procesi izkārtojas laikā. (2.1)

Dabā ritms ir kādas parādības atkārtotāšanās: saules ausma un riets katru dienu, gadalaiku atkārtotāšanās katru gadu. Astronomiskie ritmi iespaido arī cilvēka dzīves bioloģiskos ritmus: iemigšanu un pamošanos ik dienas, sirds muskuļa saraušanos ik sekundi. Bioloģiskie ritmi nosaka ritmu izmantošanu mūzikā, dejā un mākslas darbos.(2.1)

Folkloras speciālists izšķir arī ritmiskos soļus – iešana, skriešana u.c. cilvēku pārvietošanās veidi. Ja cilvēks pārvietojas kājām, tas tiek iedalīts soļos. Viens solis ir tā pārvietošanās kustības daļa, kurā kāju pārliet uz citu vietu pārnesot to uz ķermeņa svaru. Soļu spēšana var būt vai nu neritmiska, vai ritmiska, arī šie soļi var tikt iedalīti ritmiskajos un neritmiskajos kā racionālajā, tā emocionālajā nozīmē. Ritms dejā ir pamatsoļa spēšana noteiktā mūzikas taktī vai kustību kombināciju izpildīšana noteiktās mūzikas taktīs.(2.1)

Bieži tiek dzirdēts par ritmu sportā – to saprot ar kustību ritmu, kustību aktīvo un pasīvo fāžu noteiktu sadali laikā un telpā. Kustības aktīvo fāzi izpilda ar muskuļu vislielāko

sasprindzinājumu, pēc tam seko kustību pasīvā fāze – kustības noris pēc inerces. Kustību aktīvo un pasīvo fāžu maiņa mērķtiecīgi īsteno galvenos uzdevumus. Ritms var būt racionāls, pareizs, kas veicina augstu sporta rezultātu sasniegšanu, un neracionāls, nepareizs, kas mazina rezultātu.(1.3)

Katram dejotājam ir nepieciešama ritma izjūta, taču ne vienmēr ir viegli izjust un ieklausīties ritmā. „Svarīgi ir dzirdēt sava ķermeņa iekšējo ritmu, tad dejai ir gluži cita kvalitāte”, apgalvo I. Zīriņa.(1.30, 46.lpp.)

Secinājums: ar latviešu tautas dejas palīdzību skolēni iemācās ne tikai dejot, bet pilnveido sevi. Sporta stundas ir labs pamats, kur attīstīt šīs dzīvei nepieciešamās spējas. Attīstot šīs spējas, skolēni var tās pielietot gan sporta stundās, gan sadzīvē.

Tāpēc tālāk manā darbā tiks aplūkota sporta stunda kā galvenais mācību process, apgūstot latviešu tautas deju.

2 TAUTAS DEJU APGUVE KĀ VIENS NO MĀCĪBU PROCESA UZDEVUMIEM SPORTĀ

2.1 Mācību procesa vispārējs raksturojums

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

Galvenā mācību un audzināšanas darba forma skolā ir stunda.

Vairums teoriju uzskata, ka stunda ir skolotāju un skolēnu darbības organizācijas forma, kuru noteiktā laikā posmā sistemātiski izmanto skolēnu mācīšanai, attīstīšanai un audzināšanai. Stundā ietilpst visi mācību un audzināšanas procesa komponenti – mērķi, saturs, līdzekļi, metodes, organizācija, vadīšana un didaktiskie elementi. Tā cieši saistīta ar citiem mācību un audzināšanas darba veidiem.(1.7, 90.lpp.)

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

Viens no iemesliem, kas kavē šo jautājumu risināšanu, ir daudzu pedagogu nepietiekamā didaktiskā sagatavotība un pārslodze, skolas trūcīgā materiālā bāze, tādēļ nākas lietot gatavas stundu apdares, kas nestimulē radošos meklējumus.(1.7, 94.lpp.)

Veiksmīgi organizētas stundas izglīto skolēnus un veido prasmes, kuras viņi var izmantot nodarbībās patstāvīgās vai citās ārpusklases nodarbībās. (1.7, 94.lpp.)

Stunda atšķiras no citām audzināšanas darba formām ar šādām pazīmēm:

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

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

Sporta stundām piemīt daudzveidīga ietekme uz organismu (pedagoģiska, fizioloģiska, psiholoģiska), tāpēc ļoti svarīga ir individuāla pieeja katram skolēnam, jo ikvienam bērnam ir savas bioloģiskās īpatnības – **mācību procesa centrā galvenais ir bērns.** (1.7, 95.lpp.)

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

Stundas uzbūvi ietekmē šādi savstarpēji saistīti faktori:

- Stundā veicamie uzdevumi (izglītojošie, veselību vecinošie un audzinošie).
- Mācību procesa likumsakarības.
- Skolēnu darbaspēju izmaiņas stundas gaitā.
- Fizisko vingrinājumu iedarbības fizioloģiskās un psiholoģiskās likumsakarības.
- Skolēnu pašreizējās fiziskās sagatavotība.
- Konkrēti ārējie apstākļi.

Stundas sākumā darbaspēju līkne aug, tad stabilizējas uz noteikta līmeņa un visbeidzot, pieaugot nogurumam, sāk slīdēt uz leju. Ņemot vērā darbaspēju izmaiņas, stundas iedala trīs daļās – ievada sagatavotā daļa, galvenā daļa un noslēguma daļa.(1.6, 45.lpp.)

Stundas sadalījumu daļās vēl neatspoguļo tās iekšējās likumsakarības. Atsevišķo daļu ilgums minūtes raksturo tikai stundas ārējo uzbūvi, skolēnu konkrēto darbības veidu stundā. Stundas tipu, bērna vecuma īpatnības, organizācijas paņēmienus un citus svarīgus faktoros tas neatklāj. Tādēļ bez stundas daļām jāatsedz arī stundas struktūras sīkās vienības: stundas elementi un stundas komponenti. (1.7)

2.1 tabula

Stundas struktūrvienības (1.7, 94.lpp.)

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

Tāpat stundas struktūras pilnīgs formulējums atspoguļo stundas daļu ilgumu un loģiskos secību, stundas elementi un komponenti to savstarpējā sakarībā atsedz stundas ārējo un iekšējo uzbūvi. Stundas daļu ilgumu un savstarpējās attiecības ietekmē – skolēnu vecums, dzimums, pašreizējā sagatavotība, stundas tips, skolotāja sagatavotība.

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

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

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

Stundas komponenti (galveno un pakārtoto uzdevumu izklāsts, konkrēta mācību viela, mācību attīstība, audzināšanas metodika un metodiskie paņēmieni, skolēnu darba organizācijas formas, skolēnu izvietojums, darba secība, slodzes dozēšana) veido mācību un audzināšanas procesa nedalāmu vienību. Stundas komponentus izvēlas atbilstoši stundas elementiem, un tie savukārt atbilst katrai stundas daļai. Katrs komponents ir cieši saistīts ar stundas mērķi un uzdevumiem, kā arī ar stundas tipu. (1.7)

Ievada sagatavotājas daļas ilgums vidēji ir 5 – 10% no visas stundas. Ja 10 minūtes nav iespējams sagatavot skolēnu organismu un koncentrēt viņu uzmanību, tad stundas pirmās daļas ilgums ir jāpagarina un jāizmanto visi līdzekļi skolēnu ātrākai sagatavošanai darbībai. Reizēm daļu no stundai plānotajiem galvenajiem uzdevumiem var sākt risināt ievada sagatavotāja daļā – tad tās ilgums pagarināsies (piemēram, atkārtot palēciena izpildi pa apli).

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

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

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

2.2 Fiziskās audzināšanas uzdevumi un realizācijas iespējas sporta stundā

Mūsdienīgās sporta stunda ar izglītojošu ievirzi stimulē skolēnu patstāvīgam darbam kā stundā, tā mājās. Skolēnus izglīto fizikā, matemātikā, svešvalodās, bet neviens nemāca, kā kļūt stipram, kā patstāvīgi rūpēties par savu veselību. (1.7)

Daudzi skolotāji bieži iebilst tam, ka nav skolēniem iespējams iemācīt visu, strādājot tikai divas stundas nedēļā, īpaši tad, ja materiālā bāze ir ļoti trūcīga, tomēr galvenais šajā situācijā ir fakts, ka skolotāji nav pietiekami kvalificēti un paši neorientējas sporta stundas saturā, vai neievēro stundas plānu – uzdevumus.

Izglītojošie uzdevumi ietver teorētisko zināšanu apgūšanu (par fizisko vingrinājumu ietekmi uz organismu, par higiēniski sanitāro normu ievērošanu, par drošības noteikumiem u.c.), intelektuālo spēju attīstīšanu, dzīvei nepieciešamu kustību prasmju iemaņu veidošanu. Izglītojošo uzdevumu kopīgais mērķis ir iemācīt kustības tik labi, lai skolēns tās spētu brīvi lietot jebkurā dzīves situācijā. Ja kustību prasmju un iemaņu apjoms būs daudzveidīgāks un plašāks, tad fiziski sagatavots bērns ātri izdomās gan kā pārvarēt ūdens šķērslī, gan kā ātri un veikli sakopt pagalmu vai veikt jebkuru citu uzdevumu. Apgūtās prasmes un iemaņas skolēni varēs izmantot dzīvē tad, ja skolotājs katrā stundā mērķtiecīgi risinās pakārtotos uzdevumus, tas ir, pakāpeniski iemācīs kustību pamatus un detaļas, no kurām sastāv motoriskās kustības, piemēram, ja, mācot tāllēkšanu ar ieskrējieni, skolotājs akcentēs ieskrējiena, atspēriena un piezemēšanās apguvi. (1.7, 64. lpp.)

Pie veselību veicinošiem uzdevumiem pieder organisma norūdīšana, ķermeņa harmoniska attīstīšana, pareizas stājas veidošana, darba spēju un radošas aktivitātes nodrošināšana. Būt veselam skolēnam ir pienākums. (1.7, 64. lpp.)

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

Ievērojot bērnu vecuma īpatnības, skolotājs formulē konkrētus uzdevumus sev un skolēniem, jo tie ļauj mērķtiecīgi vadīt mācību procesu un paredzēt, kādu konkrētu rezultātu dos skolēnu darbība stundā. Lai mācīšana, attīstīšana un audzināšana stundā būtu mērķtiecīga un kvalitatīva, uzdevumi jārisina kompleksi un jākonkretizē ar pakārtoto uzdevumu palīdzību.

Izvēloties pakārtotos uzdevumus, skolotājam labi jāpārzina mācāmo kustību tehnikas pamati un detaļas, mācību posmi (sākotnējais, padziļinātas mācīšanas, pilnveidošanas), kā arī fizisko īpašību attīstīšanas metodes un stundā iespējamo intelektuālo, higiēnisko un audzināšanas uzdevumu risināšanas likumsakarības.

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

2.2 tabula

Galvenie uzdevumi	Pakārtotie uzdevumi	Līdzekļi (fiziskie vingrojumi)	Laika dozēšana	Organizācija, metodika	Novērtējuma kritēriji
-------------------	---------------------	--------------------------------	----------------	------------------------	-----------------------

Formulējot izglītojošās stundas uzdevumus, skolotājs ievēro šādus vispārteorētiskos ieteikumus:

- Stundas uzdevumi precizē skolotāja darbību stundā.
- Stundas uzdevumiem jābūt maksimāli konkrētiem, tiem jāatsedz kustību mācīšanas posms.
- Uzdevumu apjomam jābūt tādām, lai tos varētu atrisināt vienā stundā.
- Uzdevumi jāformulē, paredzot stundā sasniegt konkrētu rezultātu. Formulējot uzdevumu, var paredzēt tādas darbības veidus kā mācīt, turpināt mācīt, iemācīt, nostiprināt, pilnveidot utt. Ja stundā skolotājs risina kustību mācīšanas pirmā posma uzdevumus, tad jāprecizē, kura vingrojuma daļa tiks mācīta.
- Iepazīstinot bērnus ar stundas uzdevumu, jācenšas viņos radīt interesi par apgūstamajām kustībām, tieksmi sevi fiziski pilnveidot.

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

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

Pareizi izvēlēti līdzekļi un metodes stimulē dzīvei nepieciešamo lietīšķo iemaņu apgūšanu. Jāievēro arī dažādu fizisko īpašību (ātruma, spēka, izturības, lokanības, veiklības)

attīstības likumsakarības dažādos vecumos (fizisko īpašību attīstības sensitīvie periodi). Izvēlētajiem testiem jāatbilst pedagoģiskajam uzdevumam. (1.7, 68. lpp.)

Audzinošie uzdevumi nav veicami vienā stundā, tie plānojami stundu sērijām. Ja stundas saturs ir cieši saistīts ar kādu personības veidošanas aspektu, piemēram, tajā paredzēts veidot kolektīva darba iemaņas, tad to formulē konspektā. Tomēr skolotājam jāatceras, ka audzināšana nav vienreizējs pasākums, bet ilgstoša, mērķtiecīga darbība, kurā īpaša nozīme ir paša skolotāja personībai. (1.7, 68. lpp.)

Lai varētu sekmīgi risināt audzināšanas uzdevumus, jāievēro šādas prasības:

- Rūpīgi jā sagatavojas stundai, nopietni jāizturas pret mācību darbu stundās.
- Jāievēro darba disciplīna, jo tas ir priekšnoteikums skolotāja un skolēna sekmīgai sadarbībai stundā.

- Jāievēro ētikas normas savstarpējās attiecībās (priecāties par biedru veiksmēm, neizsmiet neveiklos bērnus).

- Jāatceras, ka savstarpējā kontrole un palīdzība stundā ir kolektīvās darbības pamats.

Visi šie uzdevumi skolotājam ir jārisina arī sporta stundās, mācot tieši skolēnam latviešu tautas dejas pamatsoļus. Skolēni tiek izglītoti arī vēsturēs zināšanās un rada viņam priekšstatu par to, kādas dejas bija populāras agrākos laikos un cik liela nozīme ir mūsdienās saglabāt šīs vērtības. Ar tautas deju mēs varam skolēnam ieaudzināt raksturu un disciplīnu, audzināt arī patriotismu un cieņu pret savas tautas kultūru, tādejādi saglabājot kultūras mantojumu un nododot zināšanas nākamajai paaudzei.

2.3 Tautas deju soļu apguve viens no uzdevumiem sporta stundā

Pēc mācību priekšmeta standarta 1- 9. klasei sportā 1. nodaļā 1. punktā teikts, ka – mācību priekšmeta „Sports” mērķis ir nostiprināt un uzlabot izglītojamā veselību, sekmēt zināšanu apguvi, attīstot fiziskās spējas un prasmes sistemātiskās fiziskās aktivitātēs.

3. punkta 8.1.9 apakšpunktā par pamatprasībām mācību priekšmeta apguvei individuālo sporta veidu vingrinājumu veikšanu, beidzot 3. klasi, teikts, skolēnam jāprot izpildīt kustības mūzikas ritmā, bet 8.5 punktā teikts, ka skolēnam jāprot individuāli izpildīt nacionālo deju pamatsoļus (gājiena, tecīņus, galopa, palēciena soļus).(2.4)

Vadoties no priekšmeta standarta, sporta skolotājam ir jābūt sagatavotam iemācīt skolēnam šīs prasības, un audzēknis ir tiesīgs apgūt šīs zināšanas. Tas nozīmē, ka skolēnam pamatprasmes ir jāapgūst sporta nodarbībās nevis ārpusskolas vai skolas pulciņos. Mācību priekšmeta skolotājs sportā ir atbildīgs par to, lai skolēns apgūtu vielu, kas paredzēta pēc Ministru Kabineta noteikumiem. Skolotājam ir jābūt sagatavotam, lai sniegtu prasmes par latviešu tautas dejas pamatsoļiem, tādejādi veicinot latviešu tautas kultūras mantojuma

saglabāšanu, jo bieži tiek teikts, ka viss nāk no mūsu bērniem, tā ir mūsu nākotne un tagadne, bet, ja audzēknis skolā neapgūst vielu, kas tam paredzēta nevar runāt par vērtību saglabāšanu. Vadoties no šiem noteikumiem, ir nepareizi vainot skolēnus, ka tie neprot izpildīt latviešu tautas dejas pamatsoļus, ja sporta skolotājs neievēro šos noteikumus un nesniedz skolēnam zināšanas, bet attiecībā uz šo apgalvojumu var teikt, ka skolotājs ir tas, kas ieliek skolēnam pamatus, lai tas spētu pielietot prasmes tālākajā dzīvē un novērtēt tās. Bet kas ir skolotāju zināšanu šūpulis? Par skolotāju kvalifikāciju atbildīga ir Izglītības un Zinātnes ministrija, kas akceptējusi universitātes, kurās skolotāji iegūst attiecīgu pedagoģisko izglītību. Runājot par sporta skolotāju profesiju, to pašlaik var iegūt Latvijā četrās augstskolās – Latvijas Universitātē, Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā, Daugavpils Universitātē un Liepājas Pedagoģiskā akadēmijā. Tas nozīmē, ka šīs iestādes ir atbildīgas par to, ka sporta skolotāji ir profesionāli sagatavoti speciālisti un gatavi doties skolā, un skolēniem sniegt zināšanas par sportu, attīstīt fiziskās spējas, prasmes un rosināt skolēnus piedalīties sistemātiskās fiziskās aktivitātēs. Tas nozīmē, ka šajās iestādēs studējošiem, nākamajiem skolotājiem mācību programmas tiek veidotas pēc – Mācību priekšmeta sports, standarta. Skolotājiem tiek sniegtas zināšanas un pamatprasmes pēc principa, ka skolotājs ir sagatavots darbam skolā tad, kad viņam ir iemācītas visas prasības, kas minētas sporta standartā. Tas nozīmē, ka augstskolās, kurās ir iespējams iegūt sporta skolotāja kvalifikāciju, ir jā māca arī latviešu tautas dejas pamatkustības, lai pēc tam skolotājs šīs prasmes var nodot skolēnam.

Šādu procesu nākas iziet tāpēc, ka tas ir kā loks, kas notiek skolā, jo skolēni vienmēr vaino skolotāju, ka tas nesniedz zināšanas par latviešu tautas deju, bet skolotājs attaisnojas, ka viņš nav apguvis šīs prasmes augstskolā, kurā ieguvis specialitāti. Nevajadzētu nevienu vainot, bet gan rosināt arī iestādes, kas veido programmas sporta pedagogiem, lai vadītos arī pēc sporta standarta, jo atbildību šobrīd nākas uzņemt tieši šīm iestādēm par to, ka skolās sporta stundās netiek mācīta latviešu tautas deja, jo arī šī tā ir neliela sastāvdaļa latviešu tautas kultūras saglabāšanā.

Sporta standartā 1. – 9.klasei pie pamatprasībām mācību priekšmeta apgūvē beidzot 6. klasi, skolēniem dejās individuāli jāprot izpildīt polkas soli, pārī izpildīt nacionālo deju pamatsoļus un prast izpildīt latviešu tautas dejas satvērienus un aptvērienus - 4. nodaļa 15.7 punkta 15.7.1 apakšpunkts.(2.4)

Latviešu tautas dejā kopā ir 13 satvērieni un 19 aptvērienu. (1.21,14-19lpp) Nenoliedzami skolēniem ir jā māc izpildīt un parādīt satvērienus un aptvērienus, bet sporta standartā nav konkrēti minēts, cik un kādu, ir skolā jāapgūst. Šis punkts ir neprecīzi noformulēts un nav līdz galam pārdomāts. Arī pamatprasībās, beidzot 9. klasi, skolēnam ir dejās jāprot izpildīt nacionālas dejas pamatsoļus uz 16 taktīm - 5. nodaļa, 22.7 punkts, 22.7.1

apakšpunkts.(2.4) Arī šajā punktā ir nepilnība, jo nav nosaukti precīzi, cik vai kādi nacionālie pamatsoļi ir jāizpilda uz 16 taktīm, jo latviešu tautas dejā pamatsolim polka, ir 14 varianti, kas uzskatāmi par pamatsoļiem.(1.27)

2.4 Deju soļu apguves komponenti

Horeogrāfiskā ziņā latvju tautas dejas krasi atšķiras no mūsu kaimiņu tautas dejām, sevišķi no slāvu dejām. Drīzāk tajās saskatāma radniecība ar skandināviešiem, kas norāda uz to, ka ar rietumiem mūsu senčiem bijušas tuvākas kulturālas attiecības, nekā ar austrumiem un dienvidiem.(1.24, 5.lpp.)

Dejotāju novietojums mūsu tautas dejās pa lielākai daļai ir vai nu pāru kolonnās, vai pāru grupas. Dominē četrpāru, astoņpāru un divpadsmit pāru grupas, retāk citāds pāru sagrupējums (saimnieku dejā – trīs pāri). Deju soļi dažādi: polkas solis, palēciena solis, pievilciena solis, parastā soļošana, gājiena solis, tecīņus solis, galopa solis, trīssolis un vēl katra soļa īpaša izdejošanas versija attiecīgajai dejai, piemēram, adatiņu polka, dubultāpolka, slīdošais tecīņš, bet nevienā mūsu tautas dejā nav valša. Populārākās dejas figūras ir dārziņš, vija, caurdejošana, apgrieztiens elkoņos, polka. (1.31) Lai sporta stundās veiksmīgi mācītu latviešu tautas dejas pamatsoļus skolēniem noteikti jāiemāca arī galvenās figūras, pēc kurām tiek veidoti deju zīmējumi un izpildītas deju kustības.

Dejas ceļš;

Apli, pa kuru virzās dejotāji, sauc par dejas ceļu.

Pa dejas ceļu vai dejas ceļa virzienā dejotāji virzās pa apli pretēji pulksteņa rādītāja virzienam (pret sauli). Pret dejas ceļu vai pretēji dejas ceļa virzienam dejotāji virzās pa apli pulksteņa rādītāja virzienā (pa saulei). Minētajos virzienos var griezties arī katrs dejotājs atsevišķi vai pa pāriem. Apzīmējumu „griežas pa labi vai pa kreisi” lieto vienam dejotājam, kā arī pārim tad, ja nekādā gadījumā nevar rasties pārpratumi.

Griešanās veidi;

Dejotāji var izpildīt pilnu apgrieztienu – 360, t.i., apgriezties vienu reizi apkārt, puspagrieztienu – 180, t.i., apgriezties ar seju pretējā virzienā, ceturtdaļpagrieztienu – 45.

Stāja;

Ar stāju dejotāji parasti apzīmē augumu – stalts, iznesīgs, cēls augums.

Rotaļās un dejās vispirms jādomā par pareizu stāju. Nedrīkst ķermeni ne pārāk sasprindzināt, ne arī pārāk atbrīvot. Dejotāju stājai jābūt staltai, iznesīgai. Pleciem atvirzītiem mazliet atpakaļ un krūtīm uz priekšu. Pie staltas muguras noturēšanas darbojās arī vēdera un muguras muskulatūra.

Kāju stāvokļi;

Latviešu tautas dejās sastopami 2 pēdu pamatstāvokļi: 1. dabiskais pēdu stāvoklis – papēži kopā, pirkstgali nedaudz izvērsti, 2. slēgtais pēdu stāvoklis – abas pēdas cieši kopā. Tautas deju terminoloģijā bieži lieto klasiskā baleta kāju pozīcijas apzīmējumu „pirmā pozīcija” un „sestā pozīcija”. Bez šīm kāju pozīcijām ir vēl 3, 4 un 5 pēdu pozīcija, ko izmanto tautas dejās.(1.26, 48. lpp.) Dejā ķermeņa svars var būt uz visas pēdas vai puspēdas.

Roku stāvokļi;

Rokas gar sāniem – rokas atrodas brīvi.

Rokas sānos – elkoņos saliektas rokas ieliek sānos – 4 pirksti uz priekšu, īkšķis atpakaļ. Elkoņi ar pleciem vienā plaknē, nevis uz priekšu vai atpakaļ.

Rokas sakrustotas pret krūtīm – rokas sakrustotas pret krūtīm mazliet zemāk par plecu līniju. Labā roka virspusē. Vienas rokas plauksta balstās uz otras rokas virsdelma. Šāds roku stāvoklis raksturīgs puisiem, retāk meitām.

Rokas paceltas sānis – mazliet elkonī ieliektas rokas paceļ sānis, veidojot pusloku, plauksta galvas augstumā brīvi izstieptas un nedaudz pagrieztas uz iekšu. Šāds roku stāvoklis parasti sastopams, ja dejojot stāv pāros un ja otra roka ir kādā satvērienā vai aptvērienā.

Roku darbības;

Plaukstu sasitienu – plaukstu sit pret plaukstu, parasti labā virspusē. Sitot plauksta, parasti tās tur pret krūtīm. Partneri savā starpā sasiņ gan abas pēc kārtas, gan arī pēc kārtas, labo ar labo un kreiso ar kreiso. Plauksta sit plecu augstumā.

Roku šūpošana – rokas visbiežāk šūpo, dejojot stāvot vai dejojot dārziņā. Sadotas rokas ritmiski šūpo uz centru un uz āru. Vēzienu amplitūda un biežums atkarīgs no dejas tempa un ritma.

Roku kratīšana – sadotās labās (vai kreisās) rokas sasveicināšanās satvērienā vienā taktī krata divas („viens”, „divi”) vai trīs reizes („viens-i, di-”).

Draudēšana – dejojot draud viens otram ar labās (vai kreisās) rokas rādītājpirkstu vienā taktī krata divas („viens, divi”), vai trīs reizes („viens-i, di-”).

Kamoliņa tīšana – rokas saliektas elkoņos un paceltas krūšu augstumā, elkoņi pacelti sānis, pirksti sakļauti kopā, it kā turot pavedienu. Labā roka virspusē. Plauksta griež vienu ap otru uz āru vai savu pusi.

Bez šiem nosacījumiem skolēniem vēlākās klasēs ir jāapgūst roku satvērieni un aptvērieni, bet sākumskolas periodā ieteiktu mācīt skolēniem tikai pašus vieglākos – vaļējos iekšējo roku satvērienus, elkoņu roku satvērienu, krustisko roku satvērienu un no aptvērieniem ietvert slēgto plecu vidukļu satvērienu un slēgto aptvērienu ar sānis sadotām rokām – valša aptvēriens.(1.21, 17lpp)

Liela nozīme latviešu tautas dejas pamatsolū mācīšanas procesam sporta stundā ir kustības sākotnējās apguves etapa īpatnībām. Lai izstrādātu tematisko karti tautas deju solū apguvei iepazīnos ar fiziskās audzināšanas teorijas un metodikas sadaļu par kustību apguves etapiem un to raksturojumu.

3 KUSTĪBU APGUVES SĀKOTNĒJĀ ETAPA RAKSTUROJUMS

Sākotnējās apgūšanas posmā audzēkņi apgūst kustību tehnikas pamatus, paaugstina vispusīgo sagatavotību.(1.9, 48lpp)

No fizioloģiskā viedokļa kustību iemaņas veidošanāe izšķir trīs fāzes:

- *Iradiācijas fāzē* notiek jaunu pagaidu saskaru veidošanās. Uzbudinājuma process izplatās pa daudziem galvas smadzeņu garozas centriem, tāpēc darbā tiek iesaistīti lieki muskuļi, kustības ir neprecīzas, muskuļi pārmērīgi saspringti.

- *Koncentrācijas fāzē* uzbudinājuma procesa iradiāciju nomaina koncentrācija, t.i., galvas smadzeņu garozas attiecīgos centros notiek uzbudinājuma koncentrācija atbilstoši izpildāmajai kustībai. Pārējos galvas smadzeņu centros izplatās bremsēšanas process. Veidojas saliedēta uzbudinājuma un bremsēšanas procesu sistēma. Darbā iesaistās vajadzīgie muskuļi, liekās kustības izzūd, kustības tiek izpildītas precīzāk.

- *Dinamiska stereotipa stabilizācijas fāzē* notiek kustību automatizācija, t.i., apziņas kontroles samazināšana pār tām.(1.9, 48lpp)

Sākotnējā apgūšanas posma mērķis ir iemācīt kustības tehnikas pamatus un veikt kustību pamatvilcienos. Lai šo mērķi realizētu, jāatrisina vairāki uzdevumi:

- Jārada vispārējs priekšstats par motorisku darbību un jānodrošina apstākļi tās apgūšanai.

- Jāiemāca motoriskās darbības tehnikas daļas (fāzes vai elementi), kuras nav apgūtas agrāk.

- Jāizveido kustības akta kopējais ritms.

- Jānovērš nevajadzīgās kustības un rupji tehnikas izkropļojumi.

Lai par kustību radītu vispārēju priekšstatu:

- Jānodrošina kustības priekšzīmīgs demonstrējums.

- Jāsniedz īss un konkrēts vārdisks paskaidrojums (tā efektivitāte ir atkarīga no skolotāja zināšanām un pedagoģiskās meistarības).

- Mācot galvenā uzmanība jāvelta vingrinājuma tehnikas pamatam.

- Jāizmanto tēlaini salīdzinājumi, paskaidrojumi, labojumi.

- Jālieto aparatūra vai fiziska palīdzība.

- Mācot sarežģītas kustības, jālieto dalītā mācīšanas metode. (1.9, 49lpp)

Sākotnējās apgūšanas posms ir pabeigts tad, ja vingrinājuma izpilde ir pamatos pareiza.

Sarežģītas darbības iemācīšanas īpatnība ir tā, ka apgūšanu bieži traucē fakts, ka audzēkņa kustību pieredzē nav tādu gatavu koordināciju iemaņu, kādas nepieciešamas jaunai motoriskai darbībai.

Tādēļ, ja iespējams, vispirms cenšas apgūt kustības atsevišķās daļās, kuras pēc tam apvieno kopējā struktūrā. Tādu metodi sauc par *analītiski konstruktīvo metodi*. Šo metodi ieteiktu pielietot mācot skolā skolēniem polkas soli, jo tas sastāv no divām dažādām kustībām (teciņus soļa un palēciena), ko skolēni apgūst mācību laikā pirms polkas soļa.

Šajā gadījumā lieto divus galvenos paņēmienus:

- Detaļas pakāpeniski pievieno kustības pamatam.
- Vispirms apgūst kustības atsevišķas daļas.

Apgūstot kustības atsevišķās daļas, ļoti jāuzmanās, lai tās nekļūtu par izolētām kustībām.

Analītiski konstruktīvajai metodei ir vairākas priekšrocības:

- Kustību uzdevuma apgūšana psiholoģiski ir vieglāka.
- Palīdz izvairīties no rupju kļūdu nostiprināšanās.
- Samazina fizisko piepūli.

Taču metodei ir arī savi trūkumi, par kuriem nedrīkst aizmirst:

- Var zust sakarība starp atsevišķām daļām un veselo kustību.
- Dažkārt zūd kopējā kustības akta ritmiskā sakarība.(1.29, 126.lpp.)

Lai izvairītos no šiem trūkumiem, jābūt stingrai secībai un sistēmai, jādod dažādas komandas, var izpildīt soļus dažādos skaitījumos, mūzikas pavadījumā, kā arī skolēni paši sit ritmu ar plaukstām, iespējams lietot speciālu aparatūru un iekārtas. (1.9, 50lpp)

Šajā posmā kļūdas rodas galvenokārt tādēļ, ka kustības māca ģeneralizācijas fāzē.

Galvenās kļūdas ir :

• Nevajadzīgu papildkustību veikšana (lieks solis polkas solī, vai starp lēciens palēciena laikā).

• Kustību virziena un amplitūdas novirzes(izpildot polku griežoties, veic liekus apgriezienus).

• Muskuļu piepūles neatbilst veicamajai darbībai un daudz muskuļu grupu lieks sasprindzinājums (kaut arī tautas dejas soļi prasa lielāko daļu muskuļu sasprindzinājumu un koncentrēšanu).

- Darbības kopējā ritma izkropļojumi.

Kļūdu galvenie iemesli ir:

- Nepietiekoša fiziskā sagatavotība.

- Baiļu sajūta.
- Kustību uzdevuma nepietiekoša izpratne.

Daudzi autori norāda uz to, ka koordinācijas un kustības mācīšanās sensitīvais periods attiecināms uz 9 – 12 gadu vecumu. Ļoti agra kustību mācīšanās prakse norāda uz koordinācijas kvalitatīvajām izmaiņām, un tām ir zema ekonomiskā bāze.(1.6, 14.lpp.) Tas attiecināms uz to, ka skolās pirmajā klasē bērniem labāk mācīt tautas deju soļu vieglākos pamatsoļus, kā gājiena un tecīņus. Ieteicams būtu labāk, lai skolēni iemācās tehniski precīzi šos soļus, un pēc tam tikai sāktu apgūt sarežģītākos 2. pakāpes soļus, kas prasa koordināciju un ritma izjūtu.(1.26.)

Liela nozīme pamatsoļu izpildei ir vecumposma psihofizioloģiskam raksturojumam, jo katrs bērns ir atšķirīgs. Skolēnu individualitāte var ietekmēt mācīšanas procesu. Tāpēc savā darbā apskatīju sākumskolas vecumposma psihofizioloģisko raksturojumu.

4 VECUMPOSMA PSIHOFIZIOLOĢISKAIS RAKSTUROJUMS

Cilvēka attīstība ir nepārtraukts process. Katru jaunu attīstības periodu raksturo savas īpatnības. Sākumskolas bērnu psihiskās attīstības robežas nosaka bērna individuālās attīstības līmenis un īpatnības. Jaunāko klašu skolēnu psihofizioloģisko īpatnību dēļ ir vajadzīgs ilgāks laiks, lai sagatavotu bērnus darbam, arī pārslēgšanās uz citu darbu notiek lēnāk.(1.7.) Iestājoties skolā, bērni un skolotāji var sastapties ar vairākām problēmām:

- Bērniem ir atšķirīgas gatavības pakāpes skolai.
- Nesagatavotība jaunai psiholoģiskai lomai.
- Atšķirīga motivācija iet skolā.
- Dažāds prasmju un iemaņu līmenis.

Psiholoģiskā sagatavotība tiek aplūkota gan no objektīva, gan subjektīva viedokļa.

Bērns psiholoģiski sagatavots skolas mācībām, pirmkārt, objektīvi, jo viņš ir sasniedzis sākuma nepieciešamo psiholoģiskās attīstības līmeni. Viņam raksturīga asa uztvere, viņš ir zinātkārs, ar spilgtu iztēli. Arī bērna atmiņa ir pietiekami attīstīta. Viegli un cieši viņš patur prātā to, kas viņu sevišķi pārsteidz, kas tieši ir saistīts ar viņa interesēm. Viņš jau zina no pieredzes – lai kaut ko atcerētos, tas vairākas reizes jāatkārto, t.i. viņš empīriski apgūst atsevišķus racionālus iegaumēšanas un iemācīšanās paņēmienus.(1.5) Sporta stundās vajadzētu sistemātiski atkārtot skolēniem latviešu tautas dejas pamatsoļus, jo tas būs kaut kas jauns. Soļus iesaistot rotaļās, audzēkņiem sagādās prieku un rosinās iztēli.

Septiņu gadu vecumā ir samērā labi attīstīta uzskatāmi tēlaina atmiņa un visi priekšnoteikumi verbāli loģiskās atmiņas attīstīšanai. Pieaug apzinātās iegaumēšanas efektivitāte – eksperimentāli pierādīts, ka septiņu gadu vecs bērns daudz labāk iegaumē saprotamus vārdus, nevis tādus, kuru jēgu viņš neizprot.(1.4) Tātad skolēniem, izstāstot katra dejas soļa nozīmi un jēgu, nodrošinās spēju to vizuāli iegaumēt un nosaukt.

Z. Piražē nosaucis sākumskolas perioda bērnus par morālajiem realīstiem.(1.7) Tas nozīmē, ka viņi kā paraugs pārņem morāles normas, kuras iemācījuši pieaugušie. Tāpēc bērni šajā vecumā visu, ko saka, rāda, dara pieaugušie (biežāk skolotāji), pieņem kā patiesību pēdēja instancē. Skolēniem svarīgi ir demonstrēt soļus precīzi un stāstīt par soļu nozīmi.

Jāapsver arī subjektīvā psiholoģiskā sagatavotība. Septiņus gadus vecam bērnam piemīt tieksme un vēlēšanās mācīties skolā, savdabīga gatavība iekļauties jaunās attiecības formās ar pieaugušajiem. Viņš nešaubās par to, vai vajag mācīties; saprot un labprāt atzīst zināmā pieaugušo kategorijā (skolotāju) viņu īpašības mācīšanas un audzināšanas funkcijas, un ir gatavs centīgi izpildīt visus viņu norādījumus.(1.13, 56.lpp.) Bērna iespējas skolas gaitu

sākumā ir pietiekami lielas, lai uzsāktu viņu sistemātisku mācīšanu. Veidojas jau elementāras personības izpausmes:

- Izrāda zināmu neatlaidību.
- Var izvirzīt sev tālākus mērķus un censties tos sasniegt (lai arī bieži iesākto nenoved līdz galam).
- Mēģināt novērtēt rīcību no tās sabiedriskās nozīmes viedokļa.
- Parādās pienākuma un atbildības jūtu pirmās izpausmes.
- Ir pieredze savas rīcības un uzvedības pašnovērtēšanā.(1.13, 56.lpp.)

Es koncepcija sākumskolas periodā iegūst jaunas kvalitātes sociālu nozīmi. Bērniem veidojas izpratne par savu vietu sabiedrībā, grupā.

Bērns sākumskolas periodā iemācās pieņemt lēmumus, perioda beigās vairs nav tik impulsīvs, kļūst patstāvīgāks. Patstāvības vajadzību, tendenci izlemt un rīkoties pašam psihologi saista ar sociālās kompetences izveidi šajā vecumā, ar gribas procesu attīstību. Tieši paškontroles attīstību uzskata par galveno sākumskolas perioda psihiskās attīstības jaunveidojumu.(1.12, 39.lpp.)

Skolas gaitu sākums ir lūzuma moments bērna dzīvē. Iekļaušanās jaunajā darbības veidā – mācībās izvirza veselu virkni nopietnu prasību, liek viņam pakļaut savu dzīvi stingrai organizācijai un režīmam.

Raksturs jaunākajā skolas vecumā tikai veidojas. Rakstura iezīmju izpausmes var būt pretrunīgas un nepastāvīgas. Tādēļ katra rakstura iezīme kļūdaini var noturēt īslaicīgus psihiskos stāvokļus.(1.10)

Sākumskolas skolēnu uzvedībā skaidrāk izpaužas augstākās nervu darbības tipoloģiskās īpatnības, kuras vēlāk parasti tiek nosegtas ar dzīvē izveidojušās uzvedības ierastajām formām.

Jaunāko klašu skolēnu raksturam piemīt dažas īpatnības:

- Impulsivitāte – nosliece nekavējoši darboties tiešu, impulsīvu pamudinājumu iespaidā, neapdomājot un neapsverot visus apstākļus, iemesls – gribasspēks vēl ir par vāju, lai regulētu uzvedību, nepieciešama aktīva izlādēšanās uz āru.

- Vispārēja gribas nepietiekamība – neprot ilgi sekot izraudzītajam mērķim, pārvarēt neveiksmes un šķēršļus. Tautas deju soļu izpilde skolēniem var rosināt pārvarēt šķēršļus, katru reizi izpildot to labākā kvalitātē.

- Nesavaldība, spītība – izskaidrojama ar audzināšanas trūkumiem ģimenē. Tā ir sava veida protesta forma, ar ko bērns uzstājās pret stingrajām skolas prasībām, skolēni nevēlas izpildīt latviešu tautas dejas pamatsoļus, ko izveido kā protestu pret jaunām kustībām.

- Atdarināšana – cenšas atdarināt pieaugušos un atsevišķus vienaudžus, iemīļotu filmu un grāmatu varoņus. Var piesavināties ne tikai pozitīvo. Liela nozīme šeit ir veidot pozitīvo tēlu un rādīt piemēru skolēnam.

- Liela emocionalitāte – neprot apvaldīt savas jūtas, kontrolēt ārējo izpausmi, bērni ir ļoti tieši jūtu izpausmēs. Raksturīgas biežas garstāvokļu maiņas, nosliece uz afektiem. Pamazām attīstās spējas ar gribu regulēt savu uzvedību.

- Mākslinieciski estētiskā uzvedība – ļoti interesējas par zīmēšanu, veidošanu, dziedāšanu un dejošanu ļoti labi sacer dzejolišus un pasaciņas.(1.5)

- Klasēs nav parasti spilgti izteikts līderis, skolēnu autoritāte ir skolotājs

Katram vecumposmam ir savas jūtu dzīves īpatnības, galvenais saturs, lielāka vai mazāka jūtu noturība. Emocijas un jūtas atspoguļo cilvēka visos dzīves aspektos. Morālās, intelektuālās un estētiskās jūtas bērniem būs tādā līmenī kādā tās būs ieaudzinātas, izkoptas. Tas pats sakāms arī par atbildības jūtām pret saviem pienākumiem. Tomēr A. Maslova vajadzību hierarhija atgādina, ja zināmi apstākļi vai slimības traucē apmierināt pamatvajadzības, sociālā un emocionālā attīstība var aizkavēties.(1.2, 52.lpp.)

Skolotājam mācot skolēnus izpildīt pamatsoļus ir jākoncentrējas uz to, ka ne visi skolēni spēs viņus izpildīt. Skolēniem labu iespaidu dod motivācija. Veicot pamatsoļu vērtējumu stundās skolēniem dos papildus motivāciju izpildīt tos labākā kvalitātē.

Veicot savu pētījumu vēlējos noskaidrot vai Kuldīgas pilsētas skolās skolēniem tiek mācīti latviešu tautas dejas pamatsoļi. Kādas ir iespējamās problēmas, kas kavē pamatsoļu apguvi.

5. PEDAGOĢISKAIS PĒTĪJUMS, TĀ ORGANIZĀCIJA UN REZULTĀTI

5.1 Pētījuma bāzes raksturojums.

Par pētījuma bāzi izvēlējās Kuldīgas pilsētas skolas - Viļa Plūdoņa Kuldīgas ģimnāzija, Kuldīgas Centra vidusskola, Kuldīgas 2. vidusskola, Kuldīgas alternatīvā sākumskola un Kuldīgas pamatskola. Skolas atrodas pilsētas robežās un stratēģiski svarīgos punktos, lai skolēniem, kas dzīvotu atsevišķās pilsētas daļās skola būtu tuvu mājām. Skolās mācās dažādi skolēni, no sociāli labvēlīgām un nelabvēlīgām ģimenēm.

Šajās skolās es veicu gan anketēšanu, gan intervijas un arī pedagoģisko novērojumu, lai manis iegūtie dati būtu plašāka mēroga un ne tikai no vienas pilsētas skolas. Skolās aptaujāju 120 vidusskolas respondentu un 100 pamatskolas respondentu. Pedagoģiskos novērojumus veicu 4. klašu sporta stundā 4 Kuldīgas skolās. Intervēju 4 sporta skolotājus.

Kuldīgas pilsētas skolās, kurās veicu savu pētījumu, sporta stundas māca skolotāji, kas skolā strādā vidēji 18,88 gadus. Laikā, pirms valsts neatkarības, kad skolotāji ieguvuši izglītību, latviešu tautas dejās notika strauja attīstība un gandrīz katrā skolā bija deju pulciņš.(1.21,48.lpp.) Lielākajās Kuldīgas pilsētas skolās kā VPKĢ, K2V, KCV strādā divi sporta skolotāji, tāpēc skolēnu zināšanu un prasmju līmenis attiecībā uz latviešu tautas deju ir dažāds, jo katrs skolotājs pēc saviem ieskatiem veido mācību stundu, vadoties pēc sporta standarta. Tikai vienā no skolām (K2V) ir ārpusklases pulciņš - latviešu tautas dejas, bet arī šajā pulciņā darbojas tikai neliela skolēnu daļa no visiem skolas sākumskolas skolēniem.

Kuldīgas pilsētā ir viens bērnu deju kolektīvs „Stariņš” un jauniešu deju kolektīvs - TDA „Venta”. Šie kolektīvi būtībā ir cieši saistīti, jo tos vada viena skolotāja. Būtībā tā ir piramīda, kurā bērni jau no 4 gadu vecuma sāk mācīties latviešu tautas dejas un sasniedzot vidusskolas vecumu ir iespējams dejotprasmī pilnveidot Tautas deju ansamblī. Abi deju kolektīvi ir nopelniem bagāti un Latvijā atzīti. Bērnu deju kolektīvs „Stariņš” vairākkārtēji ir bijis Latvijas laureātu vidū un ieguvis prestižas balvas Eiropas festivālos, bet TDA „Venta” 2004. gadā A grupā tika atzīts par 6. labāko deju kolektīvu Latvijā. Šajos kolektīvos tiek sniegtas prasmes par latviešu tautas deju un saglabāta latviešu tautas kultūra, bet bērni arī šeit ir ļoti maz. Bērnu deju kolektīvā parasti deju ļoti daudz bērnu, bet līdz pamatskolas vecumam viņi pārstāj deju. Bet TDA „Venta” deju skolēni, kas izturējuši konkurenci un pārvarējuši pubertātes vecumposmu. Sākt deju vidusskolas vecumā – vismaz TDA ir sarežģīti, jo prasības ir augstas un bez iepriekšējām prasmēm ir grūti konkurēt ar dejotājiem, kas deju jau no sākumskolas. Arī gadiem ejot ir novērots, ka uz tautas deju pulciņiem nāk arvien mazāk

dejot gribētāju, tāpēc šogad TDA „Venta” izveidoja studiju, kurā sagatavo skolēnus, kas mācās pamatskolas 8. un 9. klasē un vēlas dejot, lai sasniedzot vidusskolas vecumu viņiem būtu vieglāk konkurēt ar dejotājiem.

Kuldīgā, izņemot skolas, kurās sporta stundās tiek mācīti latviešu tautas dejas pamatsoļi, ir tikai divas vietas, kur iemācīties tautas dejas pamatsoļus un tas, manuprāt, ir ļoti slikts rādītājs pilsētai, kas atrodas Kurzemes centrā. Tāpēc sporta stundās būtu obligāti skolēniem jā māca latviešu tautas dejas pamatsoļi, jo pēc gadiem, dejošanas māksla Kuldīgas pilsētā varētu izzust.

5.2 Pētījuma plāna izstrāde un izmantoto metožu izklāsts.

Pētījumu uzsāku jau iepriekšējā mācību gada pedagoģiskajā praksē. Rudens praksē novēroju, ka skolēniem sagādāja problēmas izpildīt kustības ritmā un daudziem skolēniem bija nepareiza stāja. Skolēniem pamatskolas un vidusskolas klašu grupās problēmas sagādāja arī daudzi vieglatlētikas vingrinājumi, kas balstīti uz ritma izjūtu un noteiktu precīzu kāju darbību. Problēmas sagādāja skrējiens, jo daudzi skolēni sasver augumu uz priekšu vai skrien uz pilnas pēdas. Novēroju, ka skolēniem ir slikta koordinācija. Sporta stundā skolēniem mācīju latviešu tautas dejas pamatsoļus un novēroju, ka to izpilde sagādā problēmas. Visi šie faktori pamatoja mana diplomdarba tēmas izvēli.

Izstrādājot diplomdarba pētījuma daļu, izveidoju pētījuma plānu:

1. Metodisko materiālu analīze.
2. Skolēnu anketēšana sākumskolas un pamatskolas klasēs.
3. Skolēnu anketēšana vidusskolas klasēs.
4. Tautas deju ansambļu TDA „VENTA” un TDA „AČKUPS” dalībnieku anketēšana.
5. Intervija ar sporta skolotājiem.
6. Pedagoģiskais novērojums.
7. Tematiskā materiāla izstrāde un pielietojums sporta stundās.
8. Skolēnu dejošanas prasmju novērtējums pētījuma nobeigumā.

Darbā izmantoju teorētiskās pētīšanas metodes, analizējot zinātnisko literatūru, empīrisko pētīšanas metodes un novērošanu stundās.

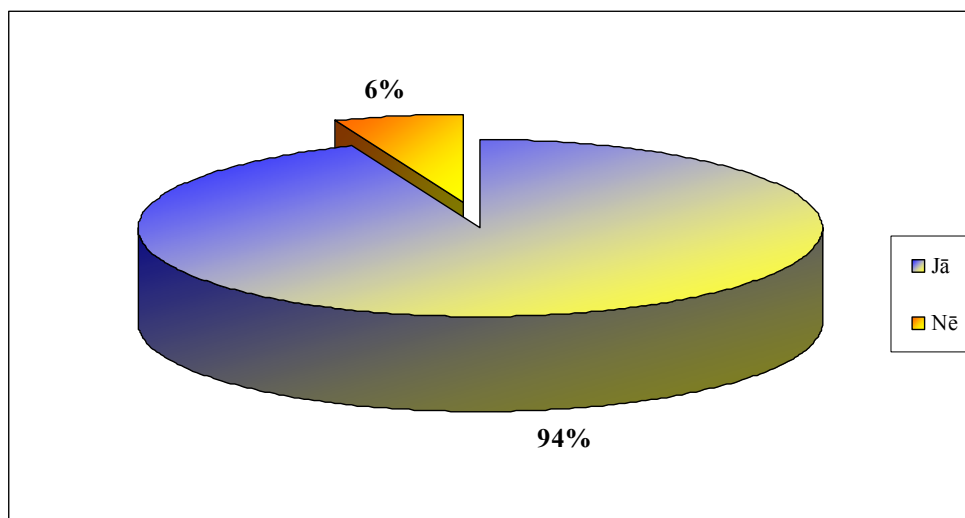
Analizēt metodiskos materiālus par latviešu tautas deju bija sarežģīti, jo informācijas par latviešu tautas dejas vēsturi ir ļoti maz. Par latviešu tautas deju soļu izpildīšanu nav neviena metodiskā materiāla. Sporta literatūrā par latviešu tautas deju ir minēti tikai soļu nosaukumi, bet konkrētu soļu analīze nekur nav pieejama. Skolas programmās ir iekļautas tautas dejas, bet metodiskais materiāls, kurā skolotājam būtu iespējams aplūkot soļu izpildes nosacījumus, nav pieejams.

Grāmatā „Sporta ABC”, kas paredzēta sporta skolotājiem, veidojot stundas uzbūvi 6-9 klašu skolēniem, ir iespējams aplūkot kā jāizpilda polkas solis un palēciena solis, bet informācija ir neprecīza un nav norādīti metodiskie ieteikumi, kam vajadzētu pievērst uzmanību izpildot latviešu tautas dejas pamatsoļus.(1.27)

Lai noskaidrotu precīzus latviešu tautas dejas pamatsoļu izpildes nosacījumus, analizēju literatūru, kas paredzēta latviešu horeogrāfiem un topošajiem deju speciālistiem, bet arī šajā literatūrā informācija ir ļoti maz un daudz neprecizitāšu. Populārākā un visu deju speciālistu atdzītākā literatūra, pēc kuras vajadzētu vadīties ir H. Sūnas „Latviešu sadzīves horeogrāfija” un I. Saulītes „Latviešu tautas dejas”. Šo autoru literatūru arī izmantoju kā pamatu savā darbā, veidojot tematisko karti. Vadījos pēc šo autoru ieteikumiem atsevišķo soļu izpildei, jo viņu sastādītajās grāmatās visprecīzāk un viegli saprotami ir aprakstīti visi latviešu tautas dejas pamatsoļi. Aplūkojot deju horeogrāfiem paredzēto literatūru, sastapos ar problēmu - daudzos literatūras avotos informācija atšķiras. Mainoties laikam, mainījušās arī horeogrāfu domas par katru latviešu tautas dejas soli, par to, kā tas precīzi jāizpilda. Tā noteikti ir liela problēma, jo sporta skolotājam pastāv risks iemācīt neprecīzu latviešu tautas dejas soļu izpildi.

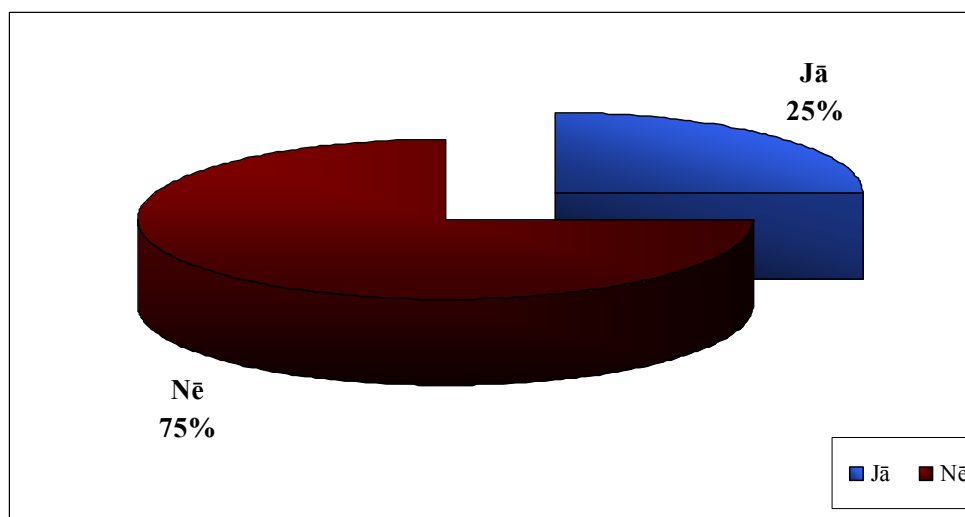
5.3 Anketēšanā iegūto rezultātu analīze.

Tā kā mana mērķauditorija darbā ir sākumskolas skolēni, veicu anketēšanu skolēniem sākumskolas 4. klašu grupās, jo pēc sporta standarta paredzēts, ka skolēni beidzot 3. klasi jau prot patstāvīgi izpildīt latviešu tautas dejas pamatsoļus. Aptauju veicu arī 5. un 6. klašu grupā. Ar aptaujas palīdzību vēlējos noskaidrot vai skolēni, kas, vadoties pēc sporta standarta, nesen apguvuši latviešu tautas deju pamatskolas klasēs vēl pilnveido savas spējas par latviešu tautas deju un spēj iegūto informāciju izmantot. Praktiskajā darbā jautājumus anketā veidoju vienkāršus, ar mērķi noskaidrot, vai sporta stundā tiek mācīti latviešu tautas dejas pamatsoļi un vai aptaujātie spēj nosaukt kādu no tiem. Kopā pamatskolas klašu grupā aptaujāju 100 respondentus no divām Kuldīgas skolām – Kuldīgas 2. vidusskola un Kuldīgas Centra vidusskola. Kopumā anketa sastāvēja no 10 jautājumiem un es piedalījos procesā, palīdzot izprast jautājumus. Iegūtos rezultātus analizēju un izdarīju secinājumus par iegūtajiem datiem.



5.1.att. Sporta stundu apmeklējums, dati apkopoti pamatskolas klašu grupā Kuldīgas skolās (K2V, KCV).

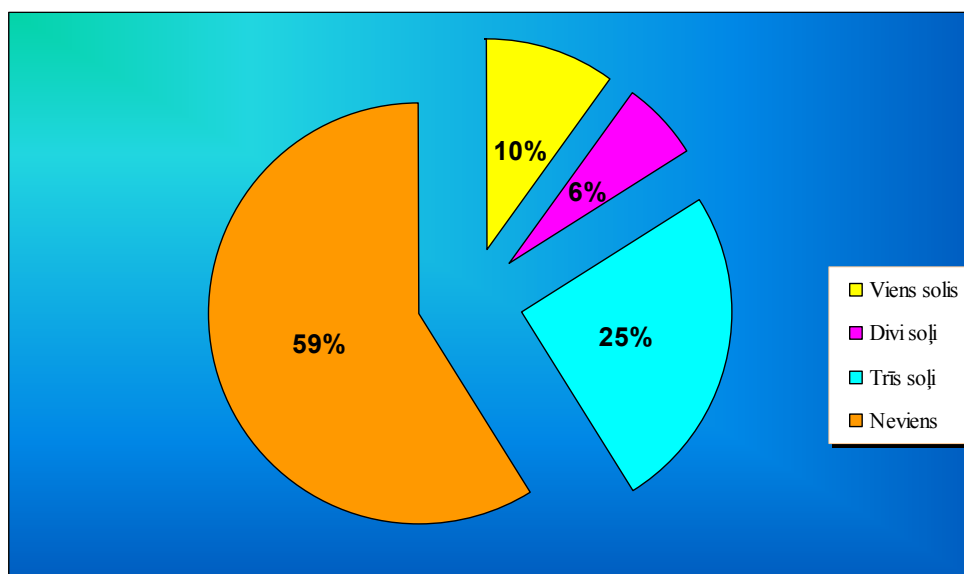
Uz jautājumu, vai skolēni apmeklē sporta stundas skolā, 94% skolēnu no pamatskolas klasēm divās Kuldīgas skolās atbild pārliecinoši – Jā, kas, protams, ir ļoti pozitīvs rādītājs un liecina par to, ka skolēni ir ieinteresēti darboties sporta stundās un labprāt tās apmeklē. Tā kā skolā skolēni regulāri apmeklē sporta stundas, viņiem vajadzētu iemācīties visu sporta standartam paredzēto mācību vielu. Secinājums: skolēnu neapmeklētība nevar aizkavēt mācību procesu un skolēniem vajadzētu apgūt visu kas paredzēts mācību programmā, ieskaitot latviešu tautas dejas pamatsoļus.



5.2.att. Vai sporta stundās ir mācīti latviešu tautas dejas pamatsoļi? Dati apkopoti pamatskolas klašu grupā, Kuldīgas skolās (K2V, KCV).

Analizējot iegūtos datus abu skolu pamatskolas grupā, 75% skolēni uz jautājumu atbild noliedzoši. Manuprāt, tas ir ļoti zems rādītājs, jo no 100 respondentiem 75 netiek mācīti latviešu tautas dejas pamatsoļi. Tikai 25% respondentu atbild apstiprinoši, ka viņiem tiek mācīti latviešu tautas dejas pamatsoļi. Secinājums: Kuldīgas skolās, kurās veicu anketēšanu

nevaru teikt, ka skolēniem netiek mācīti latviešu tautas dejas pamatsolji, kopā 25% respondentu atbildēja apstiprinoši.

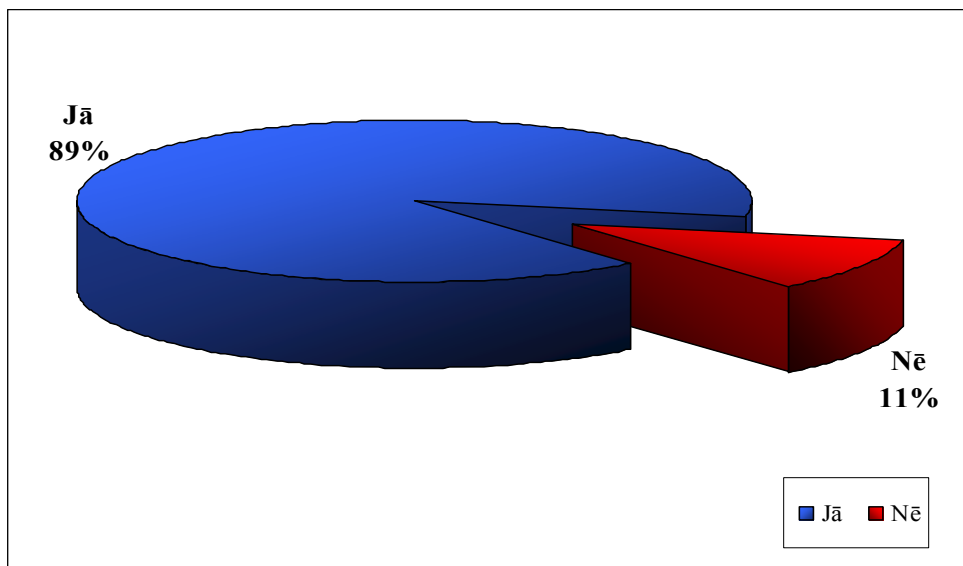


5.3.att. Cik latviešu tautas dejas pamatsolus var nosaukt respondenti pamatskolas klašu grupā Kuldīgas skolās (K2V, KCV)?

Apskatot iegūtos datus 5.3 att., 59% respondentu nespēj nosaukt vienu latviešu tautas dejas pamatsoli, kas, manuprāt, ir ļoti zems rādītājs, jo skolā sporta stundās, kādā no klašu grupām, mācību procesa laikā vajadzētu mācīt pamatsolus. No diagrammas var secināt, ka nosaukt trīs latviešu tautas dejas pamatsolus spēj 25%, divus 6%, bet vienu 10% respondentu. Kopumā mazliet mazāk kā puse 41% skolēni ir informēti un spēj nosaukt kādu no pamatsoljiem un var teikt, ka katrs 4. skolēns no 10 zin vismaz vienu soli. Secinājums: Rādītājs ir zems, vairāk kā puse - 59% mūsdienu jauniešu, nespēj nosaukt pat vienu soli, jo par latviešu tautas deju nevajadzētu zināt tikai no sporta stundām, jo tās tiek apdziedātas arī latviešu tautasdziesmās.(1.20)

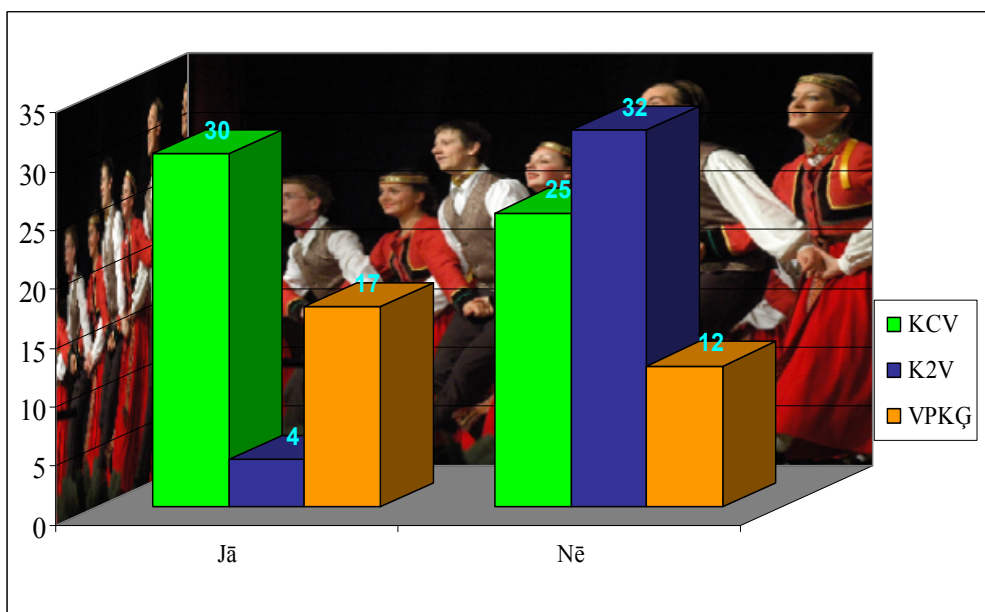
Lai noskaidrotu arī vidusskolēnu viedokli un prasmes par latviešu tautas deju, anketēšanu veicu triju Kuldīgas skolu vidusskolas klašu grupās – Kuldīgas Centra vidusskola, Kuldīgas 2. vidusskola un Viļa Plūdoņa Kuldīgas ģimnāzija. Šīs skolas izvēlējās tādēļ, ka ir lielākās skolas Kuldīgas rajonā un skolēni, kas mācās šajās skolās ir atšķirīgi. Skolās pirms aptuveni 10 gadiem ir bijušas labi koptas tautas deju tradīcijas un 8. skolēnu dziesmu un deju svētkos no katras skolas bija viens deju pulciņš, kas pārstāvēja to. Šobrīd vidusskolniekiem vairs skolā nav pieejams neviens tautas deju pulciņš un dejoj gribētāji dejo TDA „Venta”.

Anketa sastāvēja no 14 jautājumiem, kuros ietverti jautājumi, kas sastādīti vadoties pēc sporta standarta prasībām 1. – 9. klasei. Tā kā visi respondenti nesen beiguši 9. klasi vēlējos noskaidrot vai viņi apguvuši prasības, kas atbilst sporta standartam attiecībā uz latviešu tautas dejām.

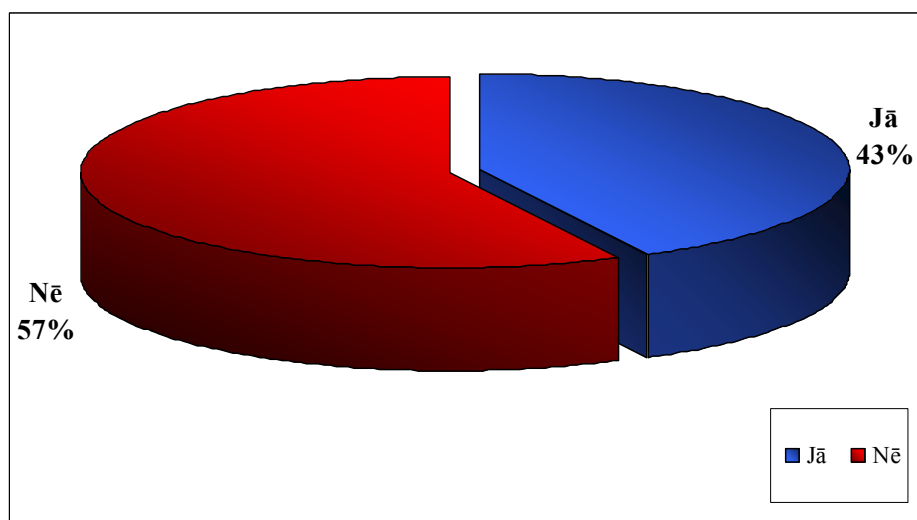


5.4.att. Sporta stundas apmeklējums, dati apkopoti vidusskolas klašu grupā Kuldīgas skolās (VPKĢ, KCV, K2V).

No 120 respondentiem vidusskolas klašu grupā 89% skolēnu apmeklē sporta stundas, bet 11% procentu stundas neapmeklē, kas noteikti iespaido viņu prasmju līmeni, tādējādi neapgūstot visu mācību vielu, kas paredzēta sporta standartā. Secinājums: Vidusskolā skolēni sporta stundas apmeklē mazāk kā pamatskolas klasēs, kas tomēr ir slikts rādītājs, jo tā skolēni izvairās no aktivitātēm skolā. Skolotājam skolā ir jārada interese par sporta stundām.

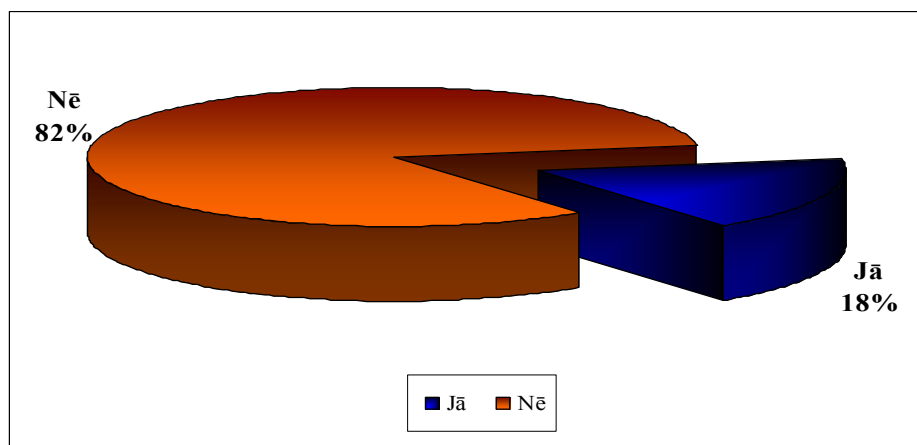


5.5.att. Vai sporta stundās ir mācīti latviešu tautas dejas pamatsoli? Dati apkopoti vidusskolas klašu grupā Kuldīgas skolās (VPKĢ, KCV, K2V).



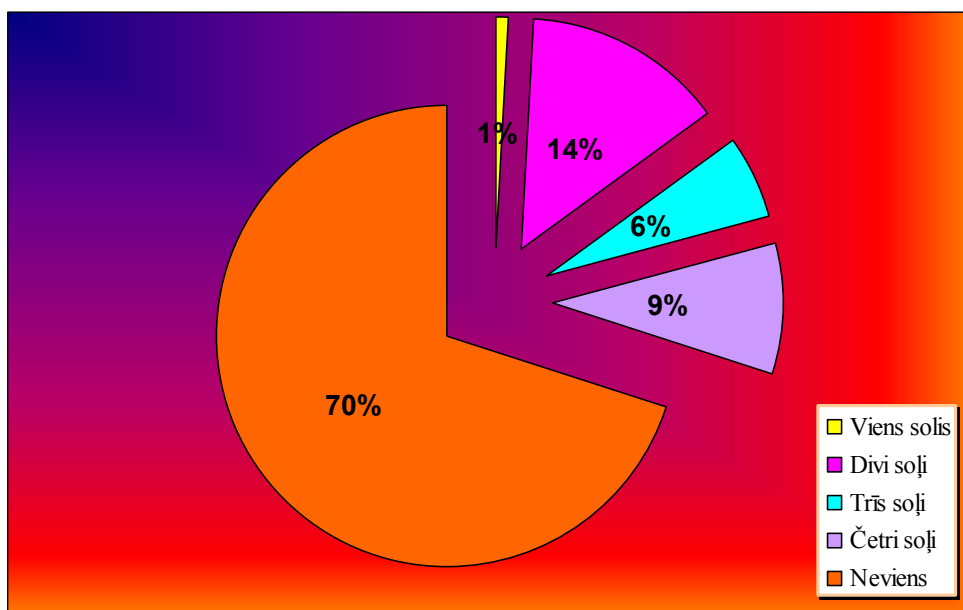
5.6.att. Vai sporta stundās ir mācīti latviešu tautas dejas pamatsolī? Dati apkopoti vidusskolas klašu grupā Kuldīgas skolās (VPKĢ, KCV, K2V).

Apkopojot datus, vai skolā tiek mācīti latviešu tautas dejas pamatsolī, ir ļoti pozitīvs fakts, ka gandrīz puse - 43% respondentu atbild, ka viņiem tiek mācīti pamatsolī un salīdzinot ar pamatskolas datiem, tas ir liels pluss (5.2 att.). Ja salīdzina skolas, tad vislielākais rādītājs ir Kuldīgas Centra vidusskolā – 30 respondenti atbild apstiprinoši, ka skolā tiek mācīti latviešu tautas dejas pamatsolī, 25 respondentu, kas atbild noliedzoši, izskaidrojums ir, ka vidusskolas klasēs strādā divi sporta skolotāji. Viszemākais rādītājs ir Kuldīgas 2. vidusskolā – tie ir tikai 4 respondenti, kas atbildējuši apstiprinoši un 32 respondenti, kas atbild noliedzoši, ka skolā viņiem sporta stundās netiek mācīti latviešu tautas dejas pamatsolī. Viļa Plūdoņa Kuldīgas ģimnāzija 17 respondenti atbild apstiprinoši un 13 noliedzoši. Secinājums: Skolās, kurās bija liels skaits respondentu, kas atbild pozitīvi un tik pat liels, kas negatīvi izskaidrojams ar to, ka parasti skolā strādā vairāki sporta skolotāji. Katrs skolotājs stundas uzbūvi veido pēc saviem ieskatiem.



5.7.att. Vai sporta stundās ir mācīti latviešu tautas dejas satvērieni un aptvērieni? Dati apkopoti vidusskolas klašu grupā Kuldīgas skolās (VPKĢ, KCV, K2V).

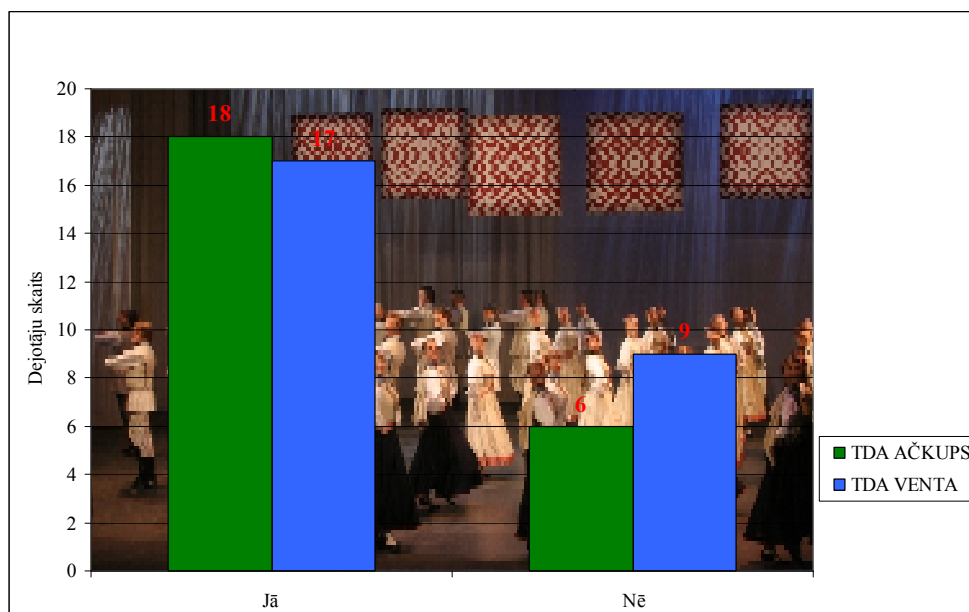
Analizējot iegūtos datus par šo jautājumu, var secināt, ka 82% respondentu skolā sporta stundā nav mācījušies par satvēriem un aptvēriem latviešu dejā, kaut arī 18% respondentu ir snieguši apstiprinošu atbildi. Tas ir ļoti maz, jo vadoties pēc sporta standarta, beidzot 6. klasi, skolēniem jāprot visi latviešu tautas dejas satvērieni un aptvērieni, kurus viņi atkārtoti 9. klasē, kārtojot ieskaiti sportā. Secinājums: Respondentu negatīvā atbilde pierāda, ka skolās skolēniem netiek mācīti latviešu tautas dejas satvērieni un aptvērieni.



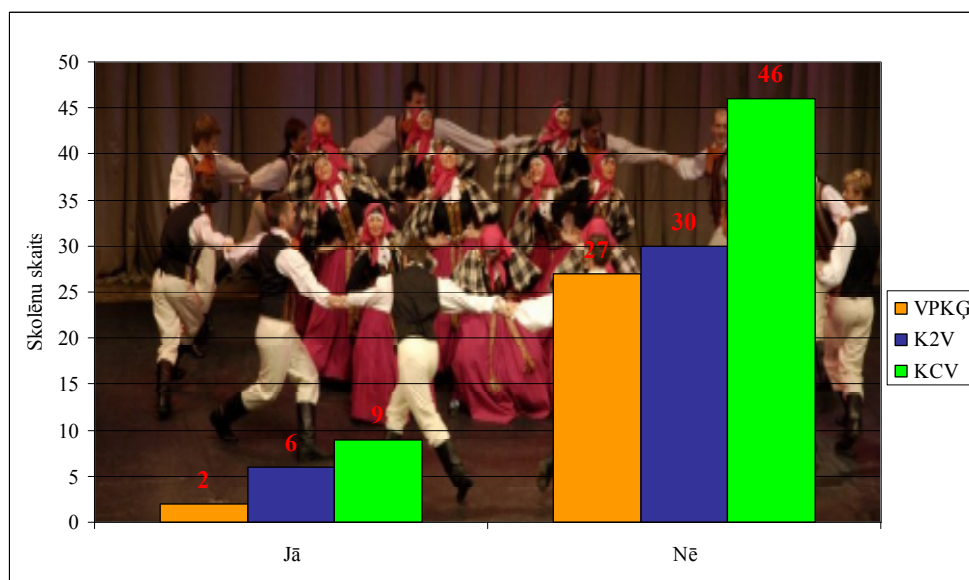
5.8.att. Cik latviešu tautas dejas pamatsoļus var nosaukt respondenti vidusskolas klašugrupā Kuldīgas skolās (VPKG, K2V, KCV).

Apkopojot datus par šo jautājumu, 70% respondentu nevar nosaukt nevienu pamatsoli, kas ir zems rādītājs, vadoties pēc tā, ka respondenti ir beiguši pamatskolu, kur katru gadu sporta stundās vajadzētu būt mācītiem pamatsoļiem. Rādītāji ir vēl zemāki par pamatskolas iegūtajiem rezultātiem. Vidusskolas grupā vienu soli var nosaukt 1%, pamatskolā 10%, divus soļus - 14%, pamatskolā 6%, trīs soļus - 6%, pamatskolā 25%, kopā 30% vidusskolas respondenti ir nosaukuši vismaz vienu soli, bet 41% pamatskolas respondenti. Secinājums: Skolēniem netiek atkārtoti pamatsoļi, vai arī viņi tos vienkārši nespēj atcerēties, jo tiek mācīt vienā mācību stundā visa gada laikā.

Anketēšanu veicu arī deju kolektīvos - Kuldīgas pilsētas deju kolektīvā TDA „VENTA” un Rīgas Stradiņa Universitātes deju kolektīvā TDA „AČKUPS”. Šajos kolektīvos deju kolektīvu anketēju ar mērķi noskaidrot vai cilvēki, kuri ikdienā deju, var brīvi nosaukt aptvēriem un satvēriem un izpildīt deju soļus uz 16 taktīm. Izpildīt latviešu deju pamatsoļus uz 16 taktīm ir prasība sporta standartā beidzot 9. klasi.

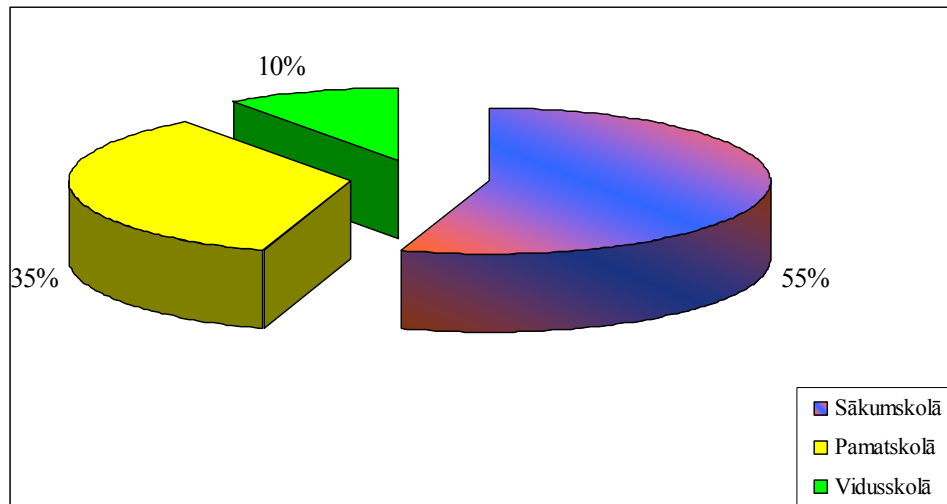


5.9.att. Vai var izpildīt latviešu tautas dejas pamatsolus uz 16 taktīm?



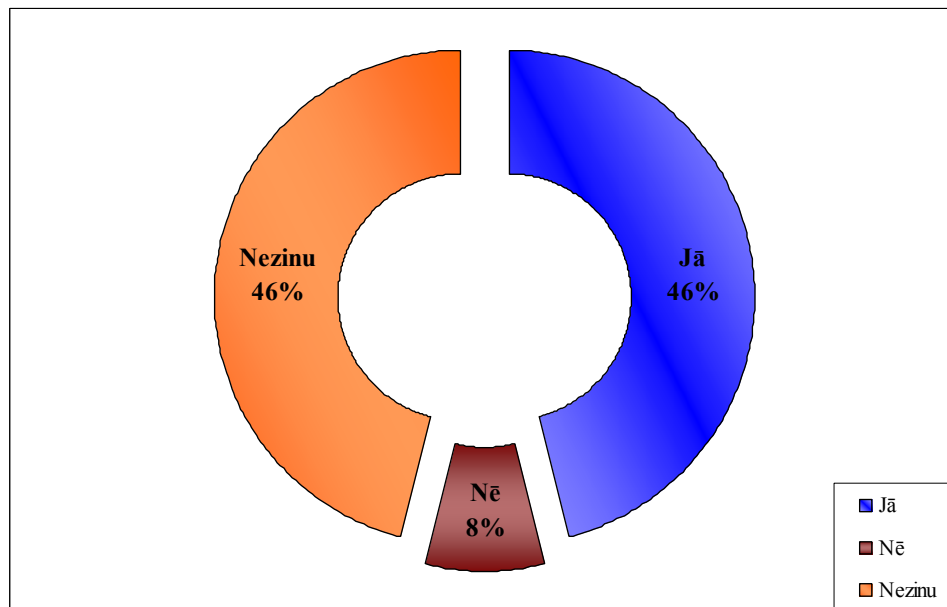
5.10.att. Vai var izpildīt latviešu tautas dejas pamatsolus uz 16 taktīm, dati apkopoti vidusskolas klašu grupā, Kuldīgas skolās (VPKĢ, KCV, K2V).

Analizējot šos iegūtos datus, arī deju ansambļos nav 100% atbilde, ka dejotāji var izpildīt visus pamatsolus uz 16 taktīm. Pildot anketas, daži dejotāji pat izteicās, ka viņi taču nav mūziķi, ka būtu jāprot dejot uz taktīm. Šim izteikumam piekrītu, jo arī man liekas, ka skolēniem primārais skolā būtu iemācīt izpildīt latviešu tautas dejas soļus. Ja aplūko iegūtos datus no skolas respondentiem, lielākā daļa skolēnu atbild, ka neprot izpildīt. Pozitīvās atbildes katrā skolā ir ļoti maz un, tā kā aptaujātie ir vidusskolēni, varu apgalvot, ka tie ir dejotāji, kas dejo TDA „VENTA”, jo tieši tik daudz skolēnu nāk no attiecīgajām skolām. Secinājums: tā kā respondenti no skolas lielākā daļa atbild ar negatīvu atbildi, uzskatu, ka skolēniem noteikti tas nemaz netiek mācīts.

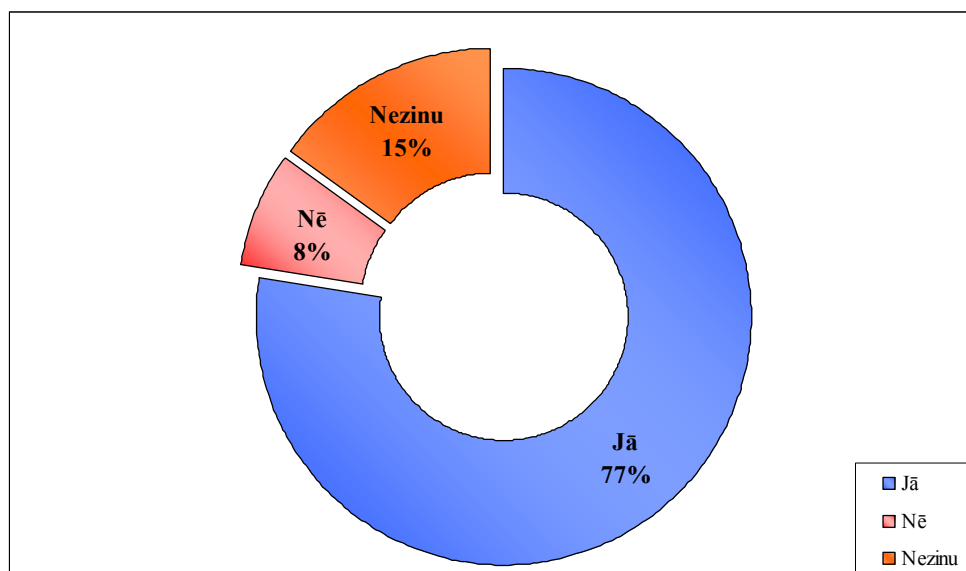


5.11.att. Kad vajadzētu sākt mācīt sporta stundās latviešu tautas dejas pamatsoļus? Dati apkopoti vidusskolas klašu grupā Kuldīgas skolās (VPKĢ, KCV, K2V).

55% vidusskolas respondentu apgalvo, ka latviešu tautas dejas pamatsoļus vajadzētu mācīt sākumskolā. 35% respondentu uzskata, ka pamatskolā un 10%, ka vidusskolā. Lielākā daļa vidusskolas skolēnu apzinās, ka visas kustības ir jāiemācās sākumskolas vecumā, lai pēc tam tās varētu pilnveidot. 10% respondentu apgalvo, ka latviešu tautas dejas pamatsoļus vajadzētu mācīt vidusskolā, jo noteikti tos nav apguvuši iepriekšējās klašu grupās un pieļauj, ka vidusskolā tas ir paredzēts. 35% respondentu apgalvo, ka pamatsoļu mācīšana pamatskolā noteikti iespaidojās no 9. klases eksāmena sportā, jo tajā ir iekļautas tautas dejas. Secinājums: respondentu sniegtās atbildes lielākoties noteikti ir pēc savas personīgās pieredzes, bet tas apliecina, ka 45% respondentu ir apguvuši tautas dejas pēc sākumskolas.



5.12.att. Vai piekrītat apgalvojumam – mūsu tautas dejas, tāpat kā tautas dziesmas un citas gara mantas, ir senču atstāts vērtīgs mantojums, kas kā zelta pavediens saista tālo pagātni ar mūsdienām, dati apkopoti pamatskolas klašu grupā Kuldīgas skolās (KCV, K2V)



5.13.att. Vai piekrītat apgalvojumam – mūsu tautas dejas, tāpat kā tautas dziesmas un citas gara mantas, ir senču atstāts vērtīgs mantojums, kas kā zelta pavediens saista tālo pagātņi ar mūsdienām, dati apkopoti pamatskolas klašu grupā Kuldīgas skolās (VPKG, KCV, K2V)

Atbildot uz šo anketas jautājumu, pamatskolas grupā jaunieši ir diezgan atšķirīgi. Pozitīvu atbildi, ka piekrīt apgalvojumam sniedz tikai 46%, noliedzošu 8% un nezina 46%. Domāju, ka tik liels skolēnu skaits, kas nezina, vai nevar formulēt savu domu, ir tāpēc, ka tas ir pamatskolas vecums, kad skolēni vēl baidās izteikt savas domas, kaut arī anketa ir anonīma. Vidusskolas klašu grupā lielākā daļa respondentu atbild, ka piekrīt apgalvojumam - 77%, tik pat cik pamatskolā, atbild noliedzoši – 8% un nezina 15%. Secinājums: skolēni ir patriotiski noskaņoti un skolās to vajadzētu izmantot, jo arī sporta stundās mācot latviešu tautas dejas var integrēt vēstures stundu.

5.4 Intervija ar sporta skolotājiem.

Intervijas veicu ar četriem Kuldīgas skolu sporta skolotājiem, noskaidrojot viņu domas un viedokli par latviešu tautas dejas mācīšanu sporta stundās. Vēlējos noskaidrot, kas viņiem sagādā problēmas mācību darbā. Vai skolotāji izmanto metodiskos materiālus un kādu latviešu tautas dejas pamatoļu mācīšana sagādā lielākās problēmas!

Intervija NR1

Interviju veic: Arvis Sprude

Intervējamie: Ieva Nečiporuka

Andris Mazais

Ligita Žēpere

Dzintra Vaivade

Skolas, kurās strādā: Kuldīgas 2. vidusskola; Kuldīgas alternatīvā sākumskola; Kuldīgas Centra vidusskola.

Arvis Sprude:

Kādu mācību iestādi jūs esat beigusi(dzis)?

Ieva Nečiporuka:

Esmu beigusi Latvijas Sporta Pedagoģijas Akadēmiju – bakalaura studijas.

Andris Mazais:

Pašlaik mācos Latvijas Sporta Pedagoģijas Akadēmijā – bakalaura studijās neklātienē.

Ligita Žēpere:

Latvijas Sporta Pedagoģijas Akadēmiju.

Dzintra Vaivade:

Esmu beigusi Latvijas valsts fiziskās kultūras institūts.

A.S:

Cik gadu jau strādāji skolā par sporta skolotāju?

I.N:

Skolā strādāju jau 12 gadus, bet Kuldīgas 2. vidusskolā 8 gadus. Pēc studijām sāku strādāt Jūrmalā – Majoru, Pumpuru vidusskolā.

A.M:

Skolā strādāju 3 gadus.

L.Ž:

Kuldīgas alternatīvā sākumskolā strādāju 5 gadu, bet pirms tam esmu nostrādājusi 25 gadus Viļa Plūdoņa Kuldīgas ģimnāzijā.

DZ.V:

Skolā kopā jau strādāju 31 gadu par sporta skolotāju.

A.S:

Vai jūs sporta stundās mācāt skolēniem latviešu tautas deju soļu pamatus, un ja māciet kādus metodiskos materiālus izmantojiet?

I.N:

Stundās dažreiz mācu – pielikšanas soli, polkas soli, tecīgus soli. Bet izmantoju savu pieredzi vai arī apskatu grāmatu – Sports, Metodiskie ieteikumi skolotājiem, 1-4 klase. Grāmata ir ļoti laba, bet pietrūkst tas, ka nav metodiski uzrakstīts, ka katrs solis jāizpilda.

A.M:

Stundās nemācu latviešu tautas dejas pamatsoļus.

L.Ž:

Stundās skolēniem cenšos iemācīt visus pamatus, visās sporta disciplīnās un arī pārējo, kas attiecas uz sportu, piemēram, dejošanu, jo tas taču ir iekļauts sporta standartā un man ir tas jā māca. Izmantoju pati savu pieredzi, jo pirms vairākiem gadiem, kad skolās bija obligātas dejas, kopā ar skolēniem pie deju skolotājas iemācījos soļus, ko vēl tagad atceros un varu izpildīt, tā ir vienīgā mana zināšanas bagāža attiecībā uz tautas dejām.

DZ.V:

Sākumskolas klasēs vairs nestrādāju un tāpēc nesanāk mācīt skolēniem tautas deju pamatsoļus, bet vidusskolas klasēs (parasti 10. klasē) mācu dažus no pamatsoļiem. Izmantoju pati savu pieredzi, jo agrā jaunībā dejuju latviešu tautas dejas.

A.S:

Vai skolēni apgūst soļus (saprot, prot izpildīt) un kādi viņiem padodas labāk un kādi sagādā problēmas?

I.N:

Ja skolotājs demonstrē precīzi un pareizi, tad skolēni soļus izpilda labi un saprot, jo no tā jau ir atkarīgs viss sporta stundās, jo skolotājs nemāk pats nodemonstrēt, tad arī skolēni nemācēs. Skolēniem padodas labi pielikšanas un tecīgus soļi, bet ar polku ir lielas problēmas.

A.M:

Tā kā stundās nemācu soļus nevaru īsti pateikt kuri soļi sagādā problēmas.

L.Ž:

Skolēni mācās soļus, varbūt man viņus ir mācīt vieglāk, jo esam salīdzinoši mazāka skola attiecībā uz lielajām, jo strādājot ģimnāzijā, bija daudz grūtāk iemācīt. Skolēniem labi padodas tecīgus solis, galops, mācu arī trīssoļi un tagad drīzumā paredzēta ir polkas apguve.

DZ.V:

Skolēniem problēmas sagādā ne tikai latviešu tautas dejas, viņiem ir problēmas ar skriešanu un citām lietām, bet latviešu tautas dejas viņiem bieži ir kā cittautu dejas. Skolēni nevar ritmiski izpildīt palēcienu un citus soļus.

A.S:

Vai jūs orientējieties sporta standartā, un ziniat kādas prasības ir mācot tieši latviešu tautas dejas?

I.N:

Sporta standartā orientējos un pārzinu prasības, arī tas, kas attiecas uz tautas dejām.

A.M:

Jā.

L.Ž:

Jā, bet mācu mazliet citādākā kārtībā.

DZ.V:

Ieskatos, kad ir kādas izmaiņas vai citādākas izmaiņas, bet būtībā strādāju pēc savas programmas cenšoties iemācīt pamatus. Zinu prasības, kas saistītas ar latviešu tautas deju.

A.S:

Kādas problēmas ir mācot latviešu tautas dejas pamatus (metodisko materiālu trūkums, nepietiekama pieredze attiecībā uz tautas dejām, vai citi iemesli) miniet piemēru.

I.N:

Gan metodisko materiālu trūkums, nepietiekama pieredze un uzskatu, ka latviešu tautas dejas vajadzētu padziļināti mācīt kādā citā nodarbībā, jo sportā pašlaik tas neiederas.

A.M:

Nepietiekama pieredze.

L.Ž:

Noteikti tas, ka nav metodisko materiālu, jo arī es labprāt paskatītos un atsvaidzinātu informāciju.

DZ.V:

Domāju, ka jaunajiem noteikti tā ir pieredze, bet cik zinu man pašai problēmas sagādā metodisko materiālu trūkums.

A.S:

Ja jums būtu metodiskais materiāls vai jūs viņu izmantotu mācību procesā?

I.N:

Ja būtu, protams!

A.M:

Jā noteikti!

L.Ž:

Jā noteikti!

DZ.V:

Domāju, ka jā.

Secinājumi: Lielākā daļa skolotāju atzīst, ka tomēr neievēro prasības, kas attiecas uz latviešu tautas deju sporta standartā. Skolotāji īsti labi neorientējas jautājumos par latviešu tautas deju. Individuāli dažiem skolotājiem pajautāju, vai viņi var nosaukt kādu no satvēriem vai aptvēriem latviešu tautas dejā un konkrētu atbilžu nebija. Skolotāji paši atzīst, ka lielākā problēma ir nepietiekama pieredze, vai konkrētu metodisko materiālu trūkums. Skolotājiem tā īsti nav neviena, kā saka tautas valodā „špikera” no, kura pamācīties un smelties zināšanas un tādēļ visi kā viens apgalvo, ka tāds ir nepieciešams.

5.5 Sporta stundu pedagoģiskais novērojums.

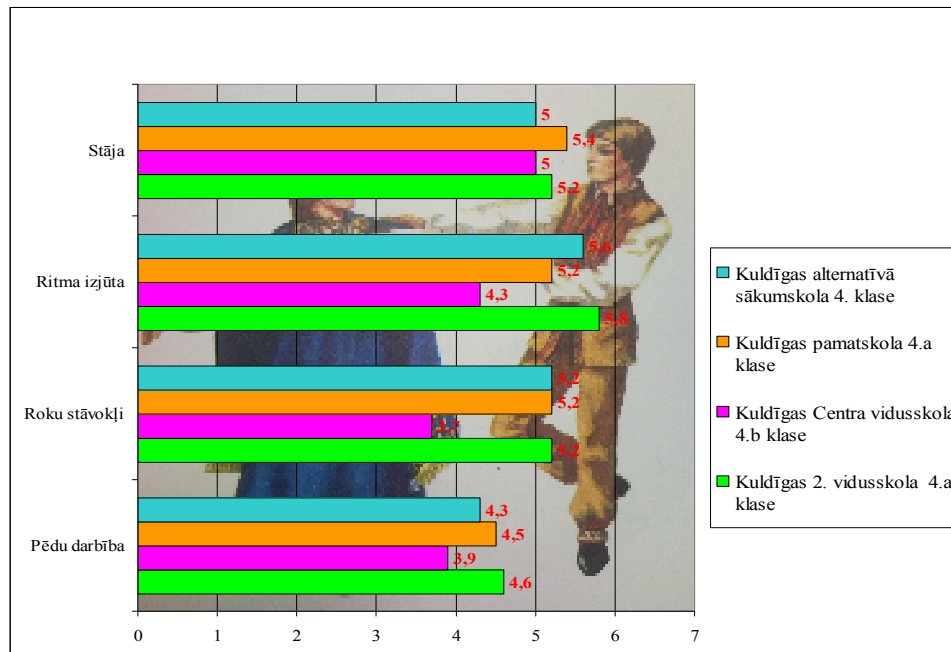
Pedagoģisko novērojumu veicu četrās Kuldīgas skolu 4. klasēs. Izvēlējos Kuldīgas 2. vidusskolu, Kuldīgas Centra vidusskolu, Kuldīgas alternatīvo sākumskolu un Kuldīgas pamatskolu.

Tika izvēlēta sporta stunda, kurā mācīja latviešu tautas dejas pamatsoļus. Dejas pamatsoļus iekļāvu arī rotaļās, lai skolēniem to apguve būtu interesantāka.

Pedagoģiska pētījuma ietvaros tika izmantota manis izveidotā tematiskā karte, ar kuras palīdzību mācīju skolēniem deju soļus, mēģinot demonstrēt skolotājiem, ka tautas deju soļu mācīšana nav sarežģīta un to var pielietot, veidojot citas mācību stundas, kā arī mācīju skolēniem, ka soļu apgūšana nav garlaicīga un neinteresanta.

Vērtēti tika gājiena, palēciena, galopa, tecīņa un polkas soļi, kuri skolēniem jāprot izpildīt jau individuāli, beidzot 3. klasi. Katram solim tika izstrādāta vērtēšanas kritēriju tabula, pēc kuras tika izvērtēta katra soļa izpildes tehnika, precizitāte, izpildījums.(4. pielikums)

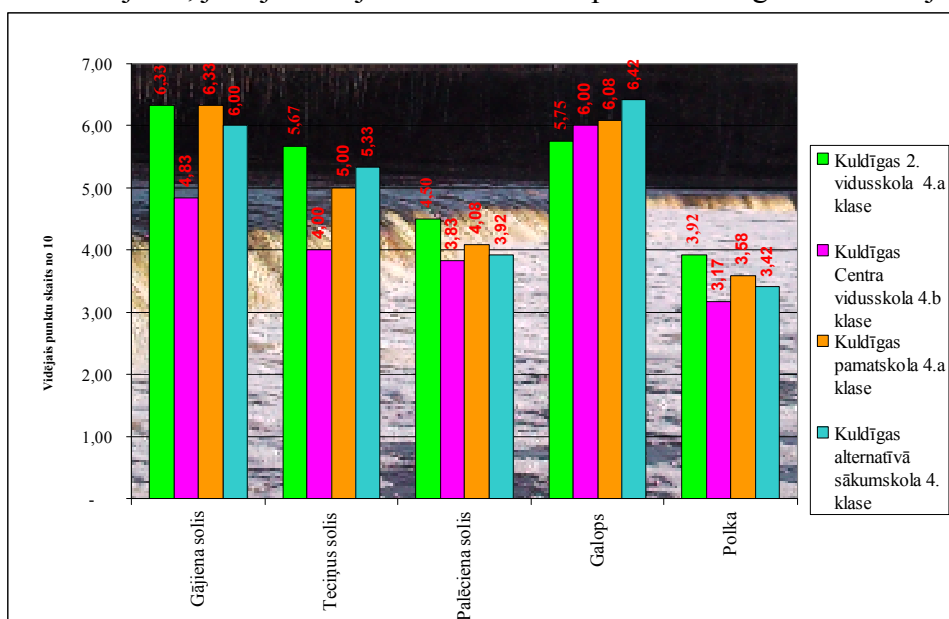
Lai novērtētu skolēnu prasmes un precizitāti, izstrādāju tabulu, kurā iekļāvu galvenos komponentus, kas ļauj izpildīt precīzus un pareizus latviešu tautas dejas pamatsoļus. Izvēlējos šādas iedaļas, kuras vērtēju no 1 – 10 ballu sistēmā – augums, pēdu darbība, kāju darbība, roku stāvokļi, ritma izjūta, izpildījums/koordinācija.(4.pielikums) Katrā no iedaļām veicu vērtējumu, izpildot katru soli atsevišķi un nobeigumā izveidoju vērtējumu.



5.14.att. Četru galveno komponentu novērtējums izpildot latviešu tautas dejas pamatsoļus, dati apkopoti pamatskolas klašu grupā Kuldīgas skolās.

Attēlā 5.14 izveidoju vidējo vērtējumu, manuprāt, četriem galvenajiem komponentiem, kam vajadzētu pievērst lielāku uzmanību skolā, kad tiek izpildīti, mācīti latviešu tautas dejas pamatsolji.

Izveidojot šo tabulu un analizējot iegūtos rezultātus, var secināt, ka tieši šie nosacījumi, kuriem pievērsu lielu uzmanību, sagādā skolēniem lielākas problēmas, izpildot latviešu tautas dejas soļus. Nevienā no iedaļām skolēni nav nopelnījuši vairāk par 5.8 un tas ir mazliet vairāk par viduvējo un nozīmē, ka, piemēram, tikai ritma izjūta Kuldīgas 2. vidusskolā ir mazliet virs vidējā - 5.14 attēls. Vislielākās problēmas skolēniem ir ar pēdu darbību, kas ir viens no svarīgākajiem izpildes nosacījumiem. Tieši no pēdu darbības parasti vērtē dejojāju, vai viņš prot izpildīt deju soļus, vai nē. Kā otru svarīgāko komponentu noteikti vērtēju augumu. Augums nozīmē, ka tam ir jābūt staltam un iznesīgam, deja ir veids, kā pilnveidot stāju un uzlabot to. Vērtējums ir diezgan zems, jo vidēji 5.4 ir tikai Kuldīgas Centra vidusskolā. Viena no svarīgākajām lietām ir iemācīt skolēniem turēt rokas sānos, jo šobrīd lielākā daļa apgērbs ir ar pazeminātu jostas vietu un skolēniem bieži liekas, ka tie ir sāni. Pie roku darbības vidēji kopumā viszemāko vērtējumu iegūst Kuldīgas Centra vidusskola, kas ir ļoti zems vērtējums – 3.7, pārējās skolas ir vienlīdzīgas - 5.2, kas arī tomēr ir slikts rādītājs, jo būtībā rokas noturēt sānos neprasa ne sarežģītu kustību, ne lielu spēka pielikšanu. Kā pēdējo šajos četros komponentos izšķiru ritma izjūtu, bez kuras noteikti nav izpildāmi latviešu tautas dejas soļi un citas kustības dzīvē. Ritms ir visur un tas ir svarīgi, ja skolā skolēniem ar sporta palīdzību attīstām ritma izjūtu. Arī šajā iedaļā viszemāko vidējo vērtējumu saņem Kuldīgas centra vidusskola – 4.3, bet pārējās skolas ir tuvu tam, lai vērtējums būtu virs vidējā līmeņa, kas tomēr ir labs novērtējums, jo šajā vērtējuma skalā tika nopelnīts visaugstākais vērtējums.



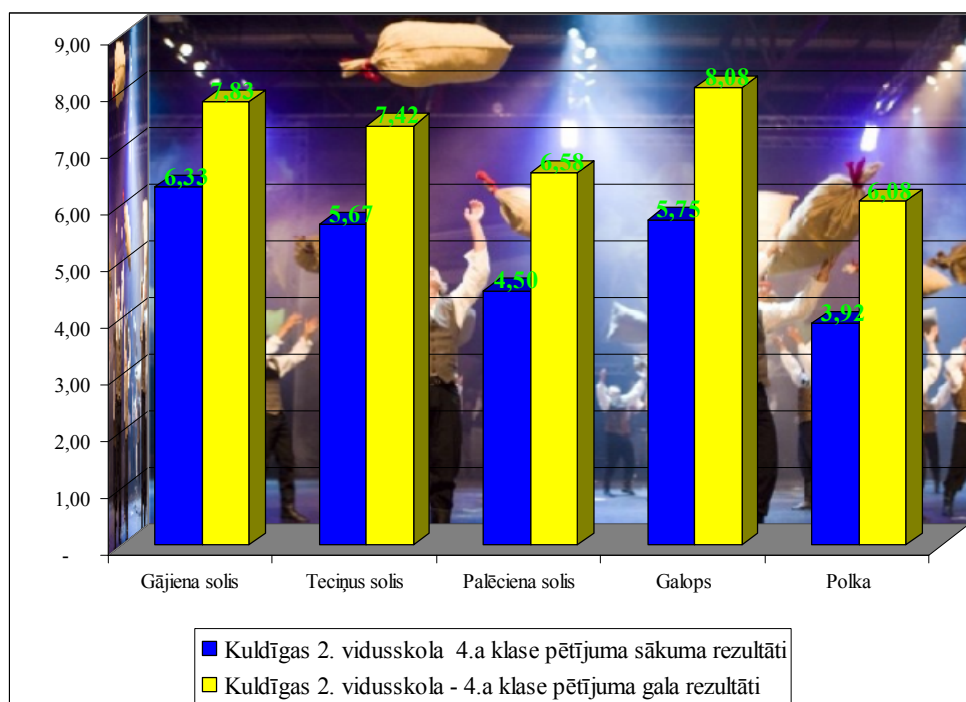
5.15.att. Vidējais vērtējums izpildot latviešu tautas dejas pamatsoljus, dati apkopoti pamatskolas klašu grupā Kuldīgas skolās.

Izvērtēju un izveidoju vidējo atzīmi katram solim atsevišķi, kas ir gala vērtējums katram solim. Kopumā viszemākie vērtējumi katrā solī ir Kuldīgas Centra vidusskolas skolēniem, bet visaugstākie vērtējumi ir Kuldīgas 2. vidusskolas skolēniem. Skolās skolēniem labi padodas vieglāk izpildāmie soļi - galops un gājiena solis, jo tos stundās izmanto skolotāji biežāk, piemēram, galops ir stipri vienāds ar pielikšanas soli, ko parasti māca pie basketbola aizsardzības pozām. Bet gājiena solis ir tā pati soļošana, tikai mainās raksturs un uzdevumi - jāsoļo ir uz pirkstgaliem vai stiepjot pirkstgalus un rokas ir sānos. Vislielākās problēmas sagādā polkas solis, ko jau biju paredzējis, jo bieži skolā viņš netiek mācīts pareizi, kā tas bija tieši Kuldīgas Centra vidusskolā. Skolotājas bieži izmanto savu pieredzi vai cita veida informāciju, kas vai nu līdz galam nav saprasta, vai nepilnīga un mācot polkas soli izdara kļūdas – iemāca skolēniem starp palēcieni trīs soļus un tad izpilda nākamo palēcieni. Bet veicot pedagoģisko novērojumu secināju, ka polkas solis skolās nav bijis mācīts un skolēniem tādēļ tas nepadevās. Tomēr labu iespaidu atstāja Kuldīgas alternatīvas sākumskolas skolēni, kuri labi izpildīja visus soļus. Ar polku bija problēmas, bet skolotāja atzina, ka polka skolēniem vēl nav mācīta. Labie rezultāti Kuldīgas 2. vidusskolai ir noteikti tādēļ, ka daļa no klases skolēniem ir dejojāji gan skolas deju pulciņā, gan Kuldīgas bērnu deju kolektīvā „Stariņš”.

5.6 Pedagoģiskā pētījumā iegūtie rezultāti.

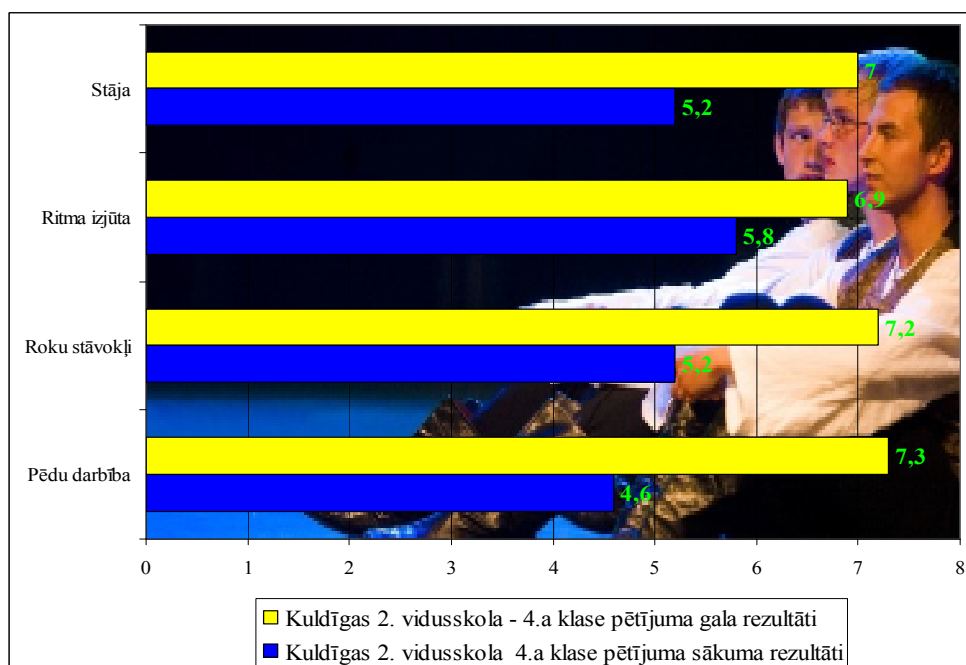
Pētījuma ietvaros veicu vērtējumu latviešu tautas dejas pamatsoļiem. Par pamata bāzes klasi izvēlējos Kuldīgas 2. vidusskolas 4.a klasi. Veicu pārbaudi novērtējot skolēnu prasmes latviešu tautas dejas pamatsoļu izpildē, uzsākot pētījumu un pētījuma noslēgumā atkārtotu pārbaudi. Atkārtotajā pārbaudē salīdzināju katra soļa izpildi ar iegūtajiem rezultātiem pētījuma sākumā. Vērtēju katru tautas dejas pamatsoli pēc izveidotas tabulas, kurā iekļautas sešas iedaļas, kas, manuprāt, ir svarīgas precīzu soļu izpildei. Katrā no iedaļām respondenti ieguva vērtējumu, tādejādi izveidojot gala vērtējumu katram solim.

Bāzes klase 4 mēnešus sporta stundās, paralēli mācību saturam, apguva latviešu tautas dejas soļus. Respondenti 4 mēnešus 1x nedēļā sporta stundās mācījās latviešu tautas dejas pamatsoļus un veica vingrinājumus, kas sekmē to izpildi. Respondenti kustības apguva pakāpeniski, katrā stundā mācoties vai pilnveidojot kādu no pamatsoļiem. Kustību pamatus respondenti apguva ar rotaļu metodes palīdzību vai pielietojot dalīto metodi. Metožu pielietošana sekmēja soļu integrēšanu stundu daļās (ievada sagatavotāja, galvenā, nobeiguma daļā). Respondenti stundās neizpildīja precīzus soļus, bet gan kustību pamatus.



5.16.att. Deju soļu prasmju salīdzinājums pētījuma sākumā un nobeigumā.

Iegūtie dati 5.16.att. atspoguļo pirms un pēc pētījuma novērtējumu katram solim. Respondentu vērtējums pētījuma noslēgumā ir strauji audzis un tas ir pozitīvs faktors, pierādot to, ka, ja stundās sekmīgi tiek pielietoti latviešu tautas dejas pamatsoli, skolēni tos apgūst labāk. Salīdzināju arī četru galveno komponentu izmaiņas pētījuma noslēgumā.



5.17.att. Četru galveno komponentu salīdzinājums.

Iegūtie dati apliecina, ka četri galvenie komponenti, kas nepieciešami veiksmīgai pamatsoli izpildīšanai arī ir mainījušies pozitīvi. Vislielākais kāpums un izaugsme ir pēdu darbībai. Veiksmīgo vingrinājumu pielietojums, respondentiem attīstīja pēdu darbību un pēdas tika stieptas un fiksētas pozīcijās, uzsākot, izpildot un beidzot pamatsolus. No

svarīgākajiem komponentiem strauji uzlabojusies stāja. Stājas uzlabošana viennozīmīgi ir lielākais ieguvums. Vislēnāk attīstās ritma izjūta, jo tā var attīstīties visa mūža garumā.(2.1)

5.7 Tematiskā materiāla izstrāde.

Tā kā mana darba mērķis ir izveidot tematisko karti latviešu tautas deju soļu mācīšanai, izveidoju to balstoties uz metodiskiem materiāliem par latviešu deju un vēsturiskām liecībām, par katra soļa precīzu izpildi. Par latviešu tautas deju soļu izpildi vēl joprojām ir daudzas neskaidrības. Bieži katrs solis tiek definēts un izpildīts dažādi, tādēļ arī prasības, kas ir sporta standartā var uzskatīt par absurdām, jo likt skolēniem apgūt visus polkas soļa viedus nav nepieciešamība un tad ir vajadzīga atsevišķa nodarbība dejām. Savu tematisko karti veidoju balstoties uz latviešu tautas deju lielmeistaru atstātām liecībām un izveidotajiem materiāliem par to kā jāizpilda katrs solis. Izveidojot tematisko karti konsultējos ar Latvijas labākā tautas deju ansambļa „DANCIS” vadītāju Rolandu Juraševski, jo tieši „DANCIS” tiek uzskatīts par vienīgo mūsdienu latviešu deju kolektīvu, kas saglabā tautas deju tradīcijas. TDA „DANCIS” ir tāla vēsture un ar šo deju kolektīvu ir strādājuši latviešu tautas dejas lielmeistari – Harijs Sūna, Uldis Žagata un pie šiem vadītājiem ir dejojis pats R. Juraševskis. Viņš man palīdzēja ar tehnisko izpildījumu knifiem, precizējot pēdu, kāju un roku stāvokļus. Kā arī palīdzību man sniedza RPIVA horeogrāfijas nodaļas vadītāja un raksturdeju speciāliste Sandra Vītola.

Tematiskajai kartei izveidoju trīs sadaļas – tehnisko izpildījumu, metodiskos ieteikumus un sadaļu, kurā piedāvāju savu variantu kā mācīt, vai pielietot soli sporta stundās, balstoties uz savu pieredzi. Tematiskajai kartei ir pievienoti zīmējumi, kas precizē roku, pēdu, kāju un muguras stāvokļus, kuros var aplūkot kā precīzi izskatās atsevišķā kustībā kāda no ķermeņa daļām.

Tematisko karti pats izmēģināju ar 4. klases skolēniem un skolotāja I. Nečiporka no Kuldīgas 2. vidusskolas to atzinīgi novērtēja. Pašlaik manis veidotās tematiskā kartes kopija ir trijiem Kuldīgas pilsētas skolotājiem, kuri to izmanto kā metodisko materiālu, lai mācītu sporta stundās latviešu tautas dejas.

Tematiskai kartei ir pievienots arī video materiāls, kas ļauj aplūkot katra soļa izpildi vizuāli un kopā ar tematisko karti izprast pamatsoļu izpildes nosacījumus.

SECINĀJUMI

Izstrādājot diplomdarbu un analizējot tajā iegūtos rezultātus, nonācu pie vairākiem secinājumiem.

- Deju horeogrāfu uzskati par latviešu tautas deju soļu izpildi krasi atšķiras. Arī šobrīd Latvijā horeogrāfi nav vienojušies par to, kādiem precīzi ir jābūt visiem latviešu tautas dejas pamatsoļiem. Par visu pamatu tiek uzskatīts H. Sūnas izdotā grāmata „Latviešu sadzīves horeogrāfija”, kurā publicēti visi Latvijā pieejamie soļi.
- Līdz mūsdienām Latvijā neviens nav pētījis dejas attīstību un informācijas par Latviešu tautas dejas vēsturi ir ļoti maz.
- Sporta standartā iekļautās prasības, kas attiecās uz latviešu tautas deju ir nepilnīgas un nav precīzi noformulētas. Daudzas no prasībām ne sporta skolotāji, ne skolēni nespēj izpildīt. Prasības ir ļoti augstā līmenī, skolotājam būtu nepieciešamas deju horeogrāfu zināšanas.
- Sākot mācīt latviešu tautas dejas pamatsoļus, skolotājiem ir svarīgi ievērot vecumposma psihofizioloģiskās īpatnības un kustības apguves sākotnējā posma uzdevumus.
- Galvenā problēma, kādēļ Kuldīgas pilsētas skolā skolēni nepārzina un neprot izpildīt latviešu tautas dejas pamatsoļus, ir skolotāju izvēle izvairīties no latviešu dejas mācīšanas sporta stundā. Skolotājiem trūkst informācijas un pieredzes. Daudzi skolotāji, tomēr cenšas iemācīt skolēniem paredzēto pēc sporta stundas programmas un izmanto savu personīgo pieredzi, kura dažreiz ir kļūdaina.
- Izmantojot metodisko materiālu, skolēni sekmīgi apgūst mācību procesam paredzētos latviešu tautas dejas pamatsoļus.
- Mācot sporta stundās latviešu tautas dejas, skolēniem rodas interese iesaistīties ārpusklases nodarbībās, tautas deju pulciņos un kolektīvos.
- Skolēnu stāja un ritma izjūta uzlabojas, ja stundās sekmīgi tiek pielietoti latviešu tautas dejas pamatsoļi.

Ieteikumi: lai atrisinātu šo problēmu, ieteiktu izstrādāt precīzus metodiskos materiālus, pēc kuriem sporta skolotāji varētu mācīties un mācīt skolēniem latviešu tautas dejas. Mācību priekšmeta programmās būtu vēlams precizēt soļus, aptvērienus un satvērienus, kurus skolēniem jāprot izpildīt.

Mana izvirzītā hipotēze pētījuma beigās apstiprina, ka metodisku materiālu pielietošana sporta stundās, mācot latviešu tautas dejas pamatsoļus, sekmē to apgūšanu.

ATSAUKSME

Esmu iepazinusies ar autora rakstīto diplomdarbu un atzinīgi novērtēju. Uzskatu, ka tas ir liels ieguldījums sporta stundai. Jūtos ļoti pagodināta arī tādēļ, ka viena no pirmajām varēju aplūkot izveidoto tematisko karti un tagad pati izmantoju to sporta stundās.

Darbs ir uzrakstīts ļoti labā kvalitātē un uzskatu, ka noteikti pelnījis atzinīgu vērtējumu tikai tā iemesla dēļ, ka šāda metodiska materiāla iepriekš nav bijusi. Autoram veiksmīgi izdevies savienot deju ar sportu. Mani ļoti iepriecināja autora piedāvātie racionālie varianti kā mācīt tautas dejas ar sporta stundas palīdzību. Pēc šī darba man noteikti ir mainījušās domas par to, ka sporta stundā nebūtu jāmāca tautas dejas. Autors ir aplūkojis variantus kā mācīt pareizi tautas dejas un piedāvā savu variantu. Vis lielākais pluss ir attēli, kuros var vizuāli aplūkot kāju, roku darbību un precīzas pēdu pozīcijas.

Uzskatu, ka autoram noteikti šo darbu vajadzētu turpināt, jo izveidotais materiāls ir ļoti labs palīgs sporta skolotājiem un līdzīgu vajadzētu izstrādāt visām klašu grupām.

Ieva Nečiporuka

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. Grāmatas

1. **Adlers, A.** *Psiholoģija un dzīve*. Rīga: JOER, 1992. 156lpp.
2. **Balsons, M.** *Kā izprast klases uzvedību*. Rīga: Lielvārds, 1996. 52lpp.
3. **Briede, A., Vasīļevs, J.** *Fiziskās audzināšanas un sporta teorētiskie, metodiskie pamati*. Rīga: Zvaigzne. 1975. 171.lpp
4. **Cukurmane, G.** *Saskarsmes veidi apmācība 1daļa*. Rīga: Raka, 1995. 75lpp.
5. **Čaravova, J.** *Personības teorija*. Rīga: LVU 1998. 149lpp.
6. **Jansone, R.** *Fiziskās audzināšanas metodika skolā*. Rīga: LSPA, 1995. 89lpp.
7. **Jansone, R.** *Sporta izglītība skolā*. Rīga: Raka, 1999. 290lpp.
8. **Jurgena, I.** *Vispārīgā pedagoģija*. Rīga: Lielvārds, 2001. 130lpp.
9. **Ķīsis, I.** *Sporta teorija*. Rīga: LSPA, 2002
10. **Karapova, Ā., Plotnieks, I.** *Personība un saskarsme*. Rīga: LVU, 1984. 167lpp.
11. **Lasmane, I.** *Latviešu tautas dejas*. Rīga: E. Melngaiļa tautas mākslas centrs, 1962. 182lpp.
12. **Lieģniece, D.** *Kopveseluma pieeja*. Liepāja: LPA, 1998. 93lpp.
13. **Lieģniece, D.** *Sešgadīgo bērnu raksturojums un attīstība*. Liepāja: LPA, 1995. 143lpp.
14. **Lirtiņš, G.** *Ritma izjūtas attīstība sitaminstrumentu spēles apgūvē*. Rīga: Drukātuve, 2005. 194lpp.
15. *LSPA zinātniskie raksti*. Rīga: LSPA, 2003. 150lpp.
16. **Meikšāne, Dz.** *Psiholoģija mums pašiem*. Rīga: Raka, 1998. 167lpp.
17. **Melngailis, E.** *Latviešu dancis*. Rīga: Valtera un Rapas akciju sabiedrības apgāds, 1949. 87lpp.
18. **Orehovs, V., Vilciņš, V.** *Sporta metodiskie ieteikumi skolotājiem /1. - 4. klasei/*. Rīga: Raka, 2006. 223lpp.
19. **Rinks, J., Ošs, J.** *Latvju tautas dejas 1. burtnīca*. Rīga: Valtera un Rapas akciju sabiedrības apgāds, 1938. 46lpp.
20. **Rinks, J., Ošs, J.** *Latvju tautas dejas 2. burtnīca*. Rīga: Valtera un Rapas akciju sabiedrības apgāds, 1938. 67lpp.
21. **Saulīte, I.** *Latviešu tautas dejas*. Rīga: E. Melngaiļa mākslas centrs, 1993. 178lpp.
22. **Siliņa, E.** *Latviešu dejas*. Rīga: Valtera un Rapas akciju sabiedrības apgāds, 1939. 156.lpp
23. **Spalva, R.** *Tēls un dejas kompozīcija*. Rīga: Raka, 2004. 190lpp.
24. **Sumbrs, J.** *Dejosim latviski 1. burtnīca*. Rīga: Izdevis Romāns Liepiņš, 1939. 67lpp.

25. **Sumbrs, J.** *Dejosim latviski 2. burtnīca*. Rīga: Izdevis Romāns Liepiņš, 1940. 46lpp.
26. **Sūna, H.** *Latviešu sadzīves horeogrāfija*. Rīga: Zinātne, 1991. 293lpp.
27. **Sūna, H.** *Latviešu rotaļas un rotaļdejas*. Rīga: Zinātne, 1966. 223lpp.
28. Sporta ABC 6. – 9. klasei. Rīga: Lietvārds, 1996. 132lpp.
29. **Upeniece, I.** *Fiziskā audzināšana Latvijā*. Rīga: Raka, 2002. 153lpp.
30. **Vladimirs, A.** *Semiotika*. Rīga: Jumava, 2005. 245lpp.
31. **Суна, Х.** *Латвискй народнй танец*. Москва: 1983. 89lpp.

2. Elektroniskie informācijas avoti

1. **Bērziņš, A. A.** *Ritms*. [tiešsaiste] Rīga: 2006 – [atsauce 03.02.2009] Pieejams: <http://folklor.lv/skola/ritms:shtml>
2. *Dziesmu svētku mājas lapa* [tiešsaiste] Rīga: 2008 – [atsauce 28.03.2009] Pieejams: <http://dziesmu.svetki2008.lv/dejukolektivi/vesture>
3. *Mācību priekšmeta programma sportā*. Izglītības satura un eksaminācijas centra mājas lapa. Rīga: Ministru kabinets [atsauce 27.03.2009]. Pieejams: http://isec.gov.lv/pedagogiem/program/pamskol/sports_pamatizgl_190309.pdf
4. *Mācību priekšmeta standarts sportā*. Izglītības satura un eksaminācijas centra mājas lapa. Rīga: Ministru kabinets [atsauce 27.03.2009]. Pieejams: <http://isec.gov.lv/normdok/mk061027.htm#19>
5. *Wikipedija* [atsauce 17.03.2009] Pieejams: http://en.wikipedi.org/wiki/step_over
6. *Wikipedia* [atsauce 17.03.2009] Pieejams: http://en.wikipedi.org/wiki/salsa_dance

PIELIKUMI

1.pielikums

ANKETA

Tautas deju soļu mācīšanas sporta stundās sākumskolā.

Šī aptauja tiek veidota Latvijas Universitātes, Veselības mācības un sporta skolotājs programmas, diplomdarba ietvaros.

Pētījuma mērķis ir: Izstrādāt tematisko karti tautisko deju mācīšanai sporta stundās sākumskolā.

Pētījumu veic: Latvijas Universitātes Veselības mācības un sporta skolotāja izglītības specialitātes 4. kursa students Arvis Sprude

Šī anketa ir anonīma. Šie iegūtie dati tiks izmantoti, mana bakalaura darba izstrādē.

Šajā anketā ir 10 jautājumi, izvēlieties 1 atbildi no piedāvātajiem atbilžu variantiem un apvelciet to ar aplīti, vai ierakstiet dotajā laukumā savu variantu.

1. Jūsu dzimums:

* Sieviete * Vīrietis

2. Kurā klasē jūs mācāties?

- 4. klase
- 5. klase
- 6. klase
- Cits variants

3. Vai, jūs apmeklējat sporta stundas skolā?

- Jā
- Nē

4. Vai jums sporta stundās ir mācīti latviešu tautas dejas pamatsoļi?

- Jā
- Nē

5. Vai jūs varat nosaukt 3 latviešu tautas dejas pamatsoļus, ko esat apguvuši skolā, sporta stundās?

- Jā
- Nē

6. Vai jūs gribētu apgūt sporta stundās latviešu tautas dejas pamatsoļus ?

- Jā
- Nē
- Nezinu

7. Vai skolēniem vispār vajadzētu apgūt latviešu tautas dejas pamatus skolā?

- Jā
- Nē
- Nezinu

8. Vai ārpus sporta stundām skolā esat dejojis tautas dejas?

- Jā
- Nē

9. Cik reizes esat apmeklējis (-usi) tautas dejas koncertu, kā skatītājs?

- 1-5 reizes
- 5-10 reizes
- Vairāk
- Nevienu

10. Vai piekrītat apgalvojumam – mūsu tautas dejas, tāpat kā tautas dziesmas un citas gara mantas, ir senču atstāts vērtīgs mantojums, kas kā zelta paveidiens saista tālo pagātņi ar mūsdienām.

- Jā
- Nē
- Nezinu

Paldies par jūsu laiku, ko veltījāt šīs anketas aizpildīšanai !

ANKETA

Tautas deju soļu mācīšanas sporta stundās sākumskolā.

Šī aptauja tiek veidota Latvijas Universitātes, Veselības mācības un sporta skolotājs programmas, diplomdarba ietvaros.

Pētījuma mērķis ir: Izstrādāt tematisko karti tautisko deju mācīšanai sporta stundās sākumskolā.

Pētījumu veic: Latvijas Universitātes Veselības mācības un sporta skolotāja izglītības specialitātes 4. kursa students Arvis Sprude

Šī anketa ir anonīma. Šie iegūtie dati tiks izmantoti, mana bakalaura darba izstrādē.

Šajā anketā ir 14 jautājumi, izvēlieties 1 atbildi no piedāvātajiem atbilžu variantiem un apvelciet to ar aplīti, vai ierakstiet dotajā laukumā savu variantu.

11. Jūsu dzimums:

* Sieviete * Vīrietis

12. Kurā klasē jūs mācāties?

- 10. klase
- 11. klase
- 12. klase
- Cits variants

13. Vai, jūs apmeklējat sporta stundas skolā?

- Jā
- Nē

14. Vai jums sporta stundās ir mācīti latviešu tautas dejas pamat soļi?

- Jā
- Nē

15. Vai jums sporta stundās ir mācīt latviešu tautas dejas satvērieni, aptvērieni?

- Jā
- Nē

16. Vai jūs protat izpildīt latviešu tautas dejas pamatsoļus uz 16 taktīm?

- Jā
- Nē

17. Ja atbildējāt „Jā” iepriekšējā jautājumā, tad nosauciet vismaz 3 latviešu tautas dejas pamatsoļus kuras var izpildīt uz 16 taktīm?

-
-
-

18. Vai jūs varat nosaukt vismaz 4 latviešu tautas dejas pamatsoļus?

- Jā
.....
- Nē

19. Ja jūs varat nosaukt 3 satvērienu, 3 aptvērienu latviešu tautas dejā?

- Jā
Aptvērieni
.....
Satvērieni
.....
- Nē

20. Jūsaprāt kurā klašu grupā (sākumskola, pamatskola, vidusskola), sporta stundās, vajadzētu sākt mācīt latviešu tautas dejas pamatsoļus?

-

21. Vai skolēniem vispār vajadzētu apgūt latviešu tautas dejas pamatus skolā?

- Jā
- Nē
- Nezinu

22. Vai ārpus sporta stundām skolā esat dejojis tautas dejas?

- Jā
- Nē

23. Cik reizes esat apmeklējis (-usi) tautas dejas koncertu, kā skatītājs?

- 1-5 reizes
- 5-10 reizes
- Vairāk
- Nevienu

24. Vai piekrītat apgalvojumam – mūsu tautas dejas, tāpat kā tautas dziesmas un citas gara mantas, ir senču atstāts vērtīgs mantojums, kas kā zelta pавediens saista tālo pagātņi ar mūsdienām.

- Jā
- Nē
- Nezinu

Paldies par jūsu laiku, ko veltījāt šīs anketas aizpildīšanai !

INTERVIJA

Tautas deju soļu mācīšanas sporta stundās sākumskolā.

Šī intervijs tiek veidots Latvijas Universitātes, Veselības mācības un sporta skolotājs programmas, diplomdarba ietvaros.

Pētījuma mērķis ir: Izstrādāt tematisko karti tautisko deju mācīšanai sporta stundās sākumskolā.

Pētījumu veic: Latvijas Universitātes Veselības mācības un sporta skolotāja izglītības specialitātes 4. kursa students Arvis Sprude

Šie iegūtie dati tiks izmantoti, mana diplomdarba darba izstrādē.

- Kādu mācību iestādi jūs esat beigusi(beidzis)?

- Cik gadus jau strādājat(at) skolā par sporta skolotāju?

- Vai jūs sporta stundās māciet skolēniem latviešu tautas deju soļu pamatus, un ja māciet kādus metodiskos materiālus izmantojiet?

- Vai skolēni apgūst soļus (saprot, prot izpildīt) un kādi viņiem padodas labāk un kādi sagādā problēmas?

- Vai jūs orientējieties sporta standartā, un ziniet kādas prasības ir mācot tieši latviešu tautas dejas?

- Kādas problēmas ir mācot latviešu tautas dejas pamatus (metodisko materiālu trūkums, nepietiekama pieredze attiecībā uz dejām, vai citi iemesli) miniet piemēru.

- Ja jums būtu metodiskais materiāls vai jūs viņu izmantotu mācību procesā?

SKOLĒNU LATVIEŠU TAUTAS DEJAS PAMATSOĻU IZPILDES PRASMJU NOVĒRTĒJUMS

1. tabula

	Augums	Pēdu darbība	Kāju darbība	Rokas	Ritma izjūta	Izpildījums/Koordinācija	Gala vērtējums par soli
Gājiena solis	5	5	8	6	7	7	6,33
Teciņus solis	5	5	5	6	7	6	5,67
Palēciena solis	5	3	4	5	5	5	4,50
Galops	6	6,5	5	5	6	6	5,75
Polka	5	3,5	4	4	4	3	3,92
Latviešu tautas dejas soļu izpildes novērtējums pētījuma sākumā (K2V 4.klase)							

2. tabula

	Augums	Pēdu darbība	Kāju darbība	Rokas	Ritma izjūta	Izpildījums/Koordinācija	Gala vērtējums par soli
Gājiena solis	8	8	8	8	7	8	7,83
Teciņus solis	7	7	7,5	8	7,5	7,5	7,42
Palēciena solis	6	7	7	6	6,5	7	6,58
Galops	8	8,5	8,5	8	7,5	8	8,08
Polka	6	6	6	6	6	6,5	6,08
Latviešu tautas dejas soļu izpildes novērtējums pētījuma noslēgumā (K2V 4.klase)							

3. tabula

	Stāja	Pēdu darbība	Kāju darbība	Roku stāvokļi	Ritma izjūta	Izpildījums/Koordinācija	Gala vērtējums par soli
Gājiena solis	5	5	5	3	6	5	4,83
Teciņus solis	5	3	4	4	4	4	4,00
Palēciena solis	5	3	5	3	3	4	3,83
Galops	6	6	7	5	6	6	6,00
Polka	4	2,5	3	3,5	2,5	3,5	3,17
Latviešu tautas dejas soļu izpildes novērtējums (KCV 4.klase)							

4. tabula

	Augums	Pēdu darbība	Kāju darbība	Rokas	Ritma izjūta	Izpildījums/Koordinācija	Gala vērtējums par soli
Gājiena solis	7	5	6	6	7	7	6,33
Teciņus solis	6	4	4	5	6	5	5,00
Palēciena solis	4	4	4	5	3,5	4	4,08
Galops	6	6,5	6	6	6	6	6,08
Polka	4	3	3	4	3,5	4	3,58
Latviešu tautas dejas soļu izpildes novērtējums (KP 4.klase)							

5. tabula

	Augums	Pēdu darbība	Kāju darbība	Rokas	Ritma izjūta	Izpildījums/Koordinācija	Gala vērtējums par soli
Gājiena solis	6	5	6	6	7	6	6,00
Teciņus solis	5	5	5	5	6	6	5,33
Palēciena solis	4	3	3	5	4	4,5	3,92
Galops	6	6	7	6	7	6,5	6,42
Polka	4	2,5	2,5	4	4	3,5	3,42
Latviešu tautas dejas soļu izpildes novērtējums (KAS 4.klase)							

TEMATISKĀ KARTE LATVIEŠU TAUTISKO DEJU SOĻU MĀCĪŠANAI SĀKUMSKOLĀ.

Soļi.	Soļa tehniskais apraksts.	Soļa pielietojuma un mācīšanas iespēja sporta stundā.	Metodiskie norādījumi
<i>Gājiena solis</i>	<p>Taktmērs – parasti 2/4, retāk 4/4. Parasta soļošana. Katrā ceturtdaļā viens solis.</p> <p>Soli sāk no puspēdas¹, pēc tam ķermeņa svaru plūstoši pārnes iztaisnota auguma svaru uz visas pēdas. Gājiena soli var izpildīt arī, vispirms skarot grīdu ar papēdi, pēc tam pārejot uz visas pēdas. Gājiena soļa temps ir daudzveidīgs, bet dominē vidējs ātrums.</p> <p>Atšķirībā no ikdienas sperta soļa šis solis ir viegls un līgans. (1.21)</p>	<p>Gājiena soli varam pielietot stundas Ievada sagatavotajā daļā līdztekus ierindas mācībai. Skolēniem soļošanas vietā var likt izpildīt gājiena soli, tikai ievērojot tā izpildījuma nosacījumus.</p> <p>Var pielietot arī kā VAV kustība pārmaiņus liekot skolēniem soļot uz papēžiem un puspirkstiem.²</p> <p>Sākumskolas klasēs gājiena soli var dēvēt citādāk, lai skolēniem strādā fantāzija un viņi ver iztēloties kā tas varētu būt, piem. Skolēniem var likt iet, sperot soli cēli kā „Pāvs”</p>	<p>Rokas ir sānos³, radot svinīgo, cēlo noskaņu. Augums taisns, nedrīkst „gāzties” uz priekšu un atpakaļ.</p> <p>Liekot soli kāju necelt pārāk augsti – gājiena solis nav jāizpilda. Var likt skolēniem pacelt zodu augstāk tādejādi radīt cēluma sajūtu.</p> <p>Liekot soli jābūt nostieptiem pirksta galiem ja soļo uz puspirkstiem. Rokas ir brīvas gar sāniem vai spēcīgas sānos.</p>
<i>Teciņus solis</i>	<p>Taktmērs – 2/4, 4/4, 3/4, vai 3/8. Vienmērīgs skrējieni uz puspēdām, viegli šūpojoties ceļos. Katrā astotdaļā viens solis.</p> <p>Teciņus soli var dejot uz vietas, uz priekšu, atpakaļ un sānis, liekot pēdu blakus pēdai vai krustojot kājas. Ar teciņus soli var arī griezties pa labi un pa kreisi. Teciņus solis ir sastopams starp gājiena soli un skrējieni. Augumu tur stalti. (1.21)</p>	<p>Teciņus soli mēs skolēniem varam likt stundas Ievada sagatavotajā daļā. Teciņus solis var aizvietot ar vienkāršu skrējieni apkārt zālei, parādot skolēniem precīzu izpildījumu. Izmantojot Ievada daļā mēs skolēniem var nelikt rokas sānos, bet gan lai brīvi vēzēt gar sāniem imitējot ātru skrējieni, ar šo darbību var likt pamatus prasmei skriet viegli uz puspēdām, viegli šūpojoties. Mācot soli, varam to</p>	<p>Viegli šūpotos, bet temps var būt dažāds. Augumam jābūt taisnam un rokām spēcīgām sānos. Viegli šūpojoties arī ceļi kustās, lai nebūt taisnas kājas. Jāpaceļas ir pirkstgalos un pēc tam papēžiem jāskar grīda, pievērst uzmanību vai skolēni neskrien uz pilnas pēdas⁴.</p>

		ievietot kādā rotaļā, piemēram, vilcieniņš, skolēni seko pirmajam, kas pa zāli dažādos virzienos veic tecīņus soli, bet šoreiz gan rokām noteikti jābūt sānos.	
<p>Galopa solis (<i>Pievilciena solis</i>)</p>	<p>Taktsmērs – 2/4. Taktī divi galopa soļi Galopa soli parasti izpilda uz sāniem. Sākuma stāvoklis – sestā, dažkārt pirmā kāju pozīcija.⁵ Taktī izpilda divus pievilciena soļus virzoties pa labi vai pa kreisi. Pievilciena soļi ir vai nu slaidi un gari, vai arī ļoti sīki. Tos izpilda ļoti strauji gan arī vidēji ātri.</p> <p><<Viens->> - slīdoši virza celī ieliektu labo kāju uz puspēdas sānis pa labi. Arī balsta kāja celī nedaudz ieliekta</p> <p><<-i>> - viegli palecoties, ar kreisās kājas pēdas iekšpusi pasit labo kāju sānis un pārnes ķermeņa savaru uz kreisās kājas. Gadījumā, ja pēdas pavērsta nedaudz uz ārpusi (pirmajā pēdu pozīcijā), kopā sasitas papēži.</p> <p><<Di-vi>> - atkārtoti <<viens-i>> darbību. (1.26)</p>	<p>Skolēniem galvenais izstāstīt, ka galvenais ir panākt lidojuma fāzi un kājas sasit kopā gaisā – <i>Kājas kā tauriņa spārni, brīžiem sakļaujas kopā, brīžiem plati.</i></p> <p>Bet šis solis ir ļoti oriģināls un to ir iespējams pielietot arī jebkurā citās stundā ievada sagatavotāja daļā – liekot skolēniem pagriezties ar skatu uz zāles vidu un pārvietos pa zāli ar pievilciena soli. Sākumā izpildot nelielā iesēdienā rokas var būt izvērstas uz sāniem ar delnām uz priekšu, tādejādi skolēni apgūst iemaņu kā notiek kāju darbība, vēlākas stundās var izpildīt tikai galopu jau prasot no skolēniem akcentēt lidojuma fāzi un kāju sasišanu kopā.</p>	<p>Akcentēta lidojuma fāze, un papēžu sasišana kopā un pēdas nedaudz izvērstas uz sāniem pirmajā pozīcijā. Augumam ir jābūt taisnam – vienā plaknē ar pleciem un nesasvērts uz priekšu, vai arī ieliekts kustības virzienā. Rokām, spēcīgām, sānos. Skolotājam skaitot ritmu jābūt precīzam skaitījumam, ieteicams izpildīt mūzikas pavadījumā.</p>
<p>Palēciena solis.</p>	<p>Taktsmērs – 2/4. Taktī divi palēciena soļi. Palēciena soļus izpilda uz puspēdām, tiecoties uz augšu. Palēciens seko nekavējoties pēc sperta soļa, saplūstot kopā ar soli.</p> <p>Palēciena soli izpilda viegli, elastīgi, un to var dejot uz vietas, uz priekšu, atmuguriski un griežoties.</p> <p>Palēciena soli nostājoties sestajā vai pirmajā pēdu</p>	<p>Skolēniem izstāstot par palēciena soli var teikt, ka viņiem jāiztēlojas, ka pie kājām ir pieskrūvētas atspērites un kājai jāuzraujas līdz ceļgalam.</p> <p>Atspēriena solis ļoti līdzīgs mazam atspēriena solim, ko izpilda</p>	<p>Pēdas palēciena laikā tiek stieptas un paceltās kājas pēda tiek fiksēta zem ceļgala, virs ikra.</p> <p>Palēciena laika ir jāspēj pacelt celi 90 grādu leņķī uz izstiepties taisnā augumā radot spēcīgu lēcieni ar cēlu augumu.</p>

	<p>pozīcijā un balstot ķermeņa svaru uz puspēdas, izpilda šādi:</p> <p><<Viens->> - solis ar labo kāju uz priekšu, noliekot to atsperīgi uz puspēdas un tūlīt arī viegli palecoties. Kreiso kāju celī saliec. Celis vērsts uz priekšu, pēda nostiepta⁶ (šāds kājas stāvoklis jāievēro arī polkas solī palēciena laikā).</p> <p><<-i>> - nostājas uz labās kājas puspēdas, kreisā kāja paliek pacelta.</p> <p><<di->> - solis ar kreiso kāju uz priekšu, noliekot to sparīgi uz puspēdas un tūlīt arī viegli palecoties. Labo kāju paceļ kā kreiso uz <<viens>>.</p> <p><<-vi>> - nostājas uz kreisās kājas puspēdas, labā kāja paliek pacelta.(1.21)</p>	<p>iesildoties parasti vieglatlētikai, tāpēc ieteiktu jau rudenī, kad nodarbības ir laukā un paredzēta ir vieglatlētika mēs skolēniem varam pastiprināti pamācīt šo iesildošo vingrinājumu un pēc tam pavasarī apgūstot tautas dejas, skolēniem būs iemaņas.</p>	<p>Palēciena laikā rokas skolēniem ir sānos, bet pēc ilgākā laika apmācības laika rokas var likt skolēniem pacelt augšā (vērstas uz augšu).⁷</p> <p>Var izpildīt arī sīkus palēcienus, kad pēdas fiksējas virs potītes⁸, šādus palēcienus var likt izpildīt sākumposmā, kad skolēni mācās palēcienus, bet apgūst to, ka jāstiepj pēdas.</p>
Polkas solis	<p>Taktismērs – 2/4. Vienā taktī izpilda vienu polkas soli.</p> <p>Polkas soli izpilda dažādi. To dejo pa vienam uz priekšu, atmuguriski, gan arī sānis uz vienu un otru pusi, pa pāriem griežoties un negriežoties, gan uz vietas, gan arī virzoties uz priekšu (parasti dejas ceļa virzienā, retāk pretējā virzienā). Bieži polkas soli izpilda, virzoties apļveida grupējumā.</p> <p>Izpildot soli, stingri ievēro polkas tipa mūzikas ritmisko struktūru.</p> <p>Sākuma stāvoklis – sestā vai pirmā pēdu pozīcija. Pietaktē dejojotāji sagatavojas palēcienam un, balstoties uz puspēdām, mazliet ieliec ceļus.</p> <p><<Viens->> - palēciens ar abām kājām, vienu kāju (parasti kreiso) izvirza priekšā otrai (labajai kājai) parasti trīsceturtdaļpēdas vai pilnas pēdas garumā. Pēc palēciena pie zemes nedaudz ātrāk pieskaras labā kāja. Ķermeņa svars balstās uz abām kājām.</p>	<p>Polkas solis ir divu soļu savienojums – tecīņus un palēciena. Šis ir šīs apgūstamās vielas grūtākais solis, jo prasa koordināciju un ritma izjūtu. Lai apgūtu šos soli ieteiktu veltīt daļu no stundas galvenās daļas, jo skolēniem ir jāsaprot, ka tas ir divu soļu savienojums. Vieglāk un labāk mūzikas pavadījumā.</p> <p>Bet soli var izmantot pie iesildīšanās – likt skolēniem izpildīt divus skrējiena soļus un ar nākamo uzlēkt gaisā paceļot brīvo kāju līdz ceļa galam. Šādi mācot nevajadzētu likt skolēniem akcentēt nostieptu pirkstagalu, bet vienkārši apgūst kustību. Arī šo variantu jau var sākt mācīt skolēniem rudenī pie</p>	<p>Galvenās kļūdas ir neizpildīti divi tecīņu soļi starp palēciena soļa. Palēciena laikā kāja pacelta 90 grādu leņķī celis saliekts priekša un pēda nostiepta pie ceļgala.⁹</p> <p>Jāizdejo ir katrs solis akcentējot gan tecīņu, gan palēcienus. Rokām, spēcīgām, sānos. Mācoties sākumposmā ar skaitīšanu pēc tam ar mūziku.</p> <p>Pievērst uzmanību uz to, lai skolēni notur taisnu augumu.</p>

	<p>Stāv uz puspēdām, ceļi mazliet ieliekti.</p> <p><<-i>> - viegls un atsperīgs solis (parasti tecīņu vai skrējiena) uz priekšu ar labo kāju, ko liek priekšā kreisajai kājai vai nu puspēdas, vai arī trīsceturtdaļpēdas garumā.</p> <p><<Di->> - iepriekš aprakstīto izpilda ar labo kāju</p> <p><<-vi>> - sagatavojas nākošajam polkas solim, t. i., pieliek kreiso kāju pie labās. Tālāk polkas soli turpina ar otru kāju.</p> <p><<Viens->> - palēcienā uz priekšu izvirzās labā kāja.</p> <p><<-i>> - solis ar kreiso kāju.</p> <p><<Di->> - solis ar labo kāju.</p> <p><<-vi>> - sagatavojas nākošajam polkas solim.</p> <p>(1.26)</p>	<p>vieglatlētikas iesildīšanās un izmantot tālāk stundās iesildošajā daļā. Tādejādi skolēniem būs iemaņas šajā solī. Pēc tam tikai likt skolēniem izpildīt polku.</p>	
--	---	---	--

¹ 1.attēls; 2.zim.

¹ 1.attēls; 2.zim; 5.zim.

¹ 4.attēls

¹ 1.attēl.

¹ 2.attēls; 1.zim.; 6.zim.

¹ 8.attēls

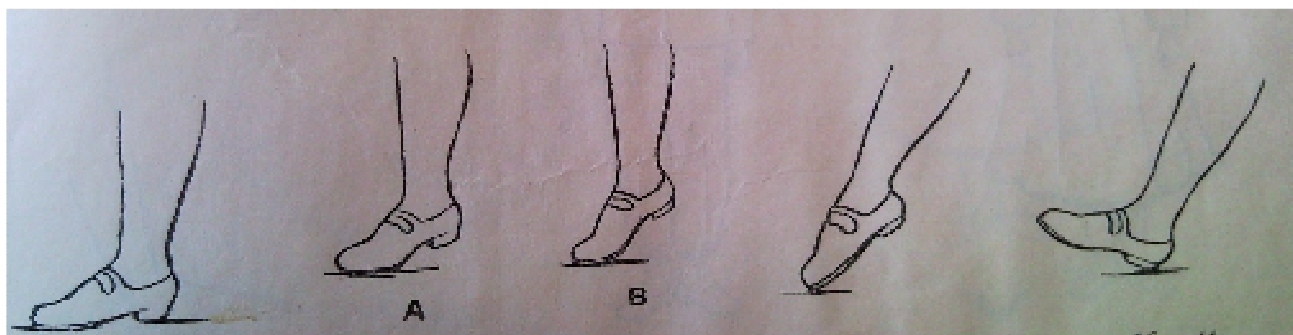
¹ 3.attēls

¹ 9.attēls

¹ 10. attēls

ATTĒLI

1. attēls



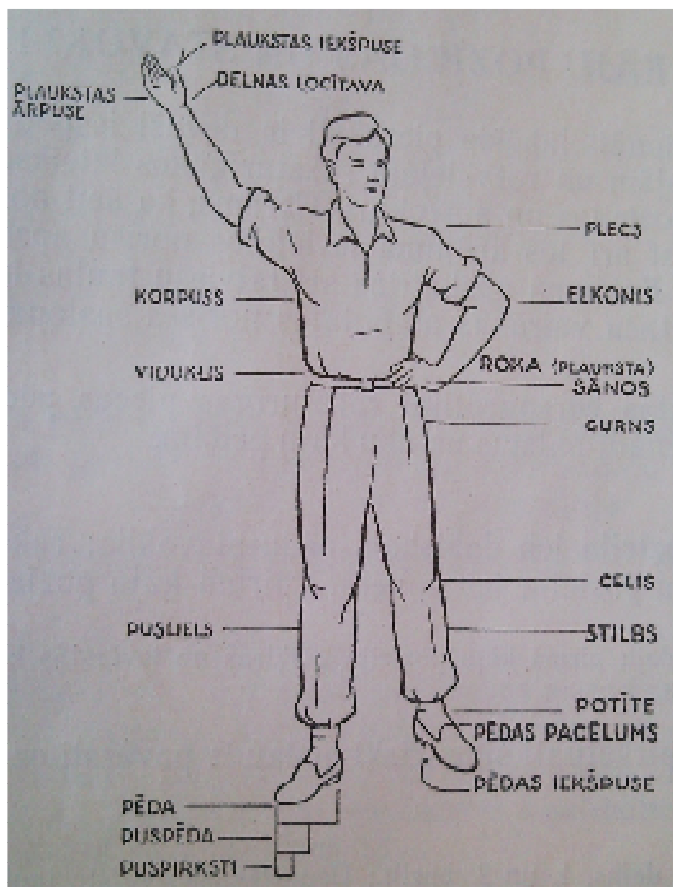
1.zim. Pilna pēda 2.zim. Puspirksti 3.zim. Pirkstgali 4.zim. Nostiepta pēda 5.zim. Papēdis

2. attēls



1.zim. 1.pozīcija 2.zim. 2.pozīcija 3.zim. 3.pozīcija 4.zim. 5.pozīcija 5.zim. 4.pozīcija 6.zim. 6.pozīcija

3. attēls



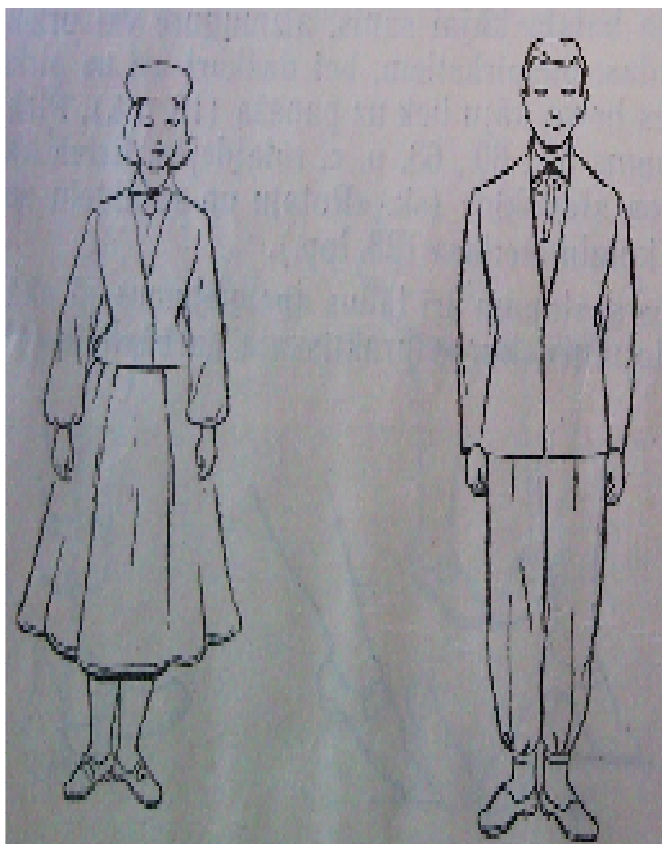
4. attēls



5. attēls



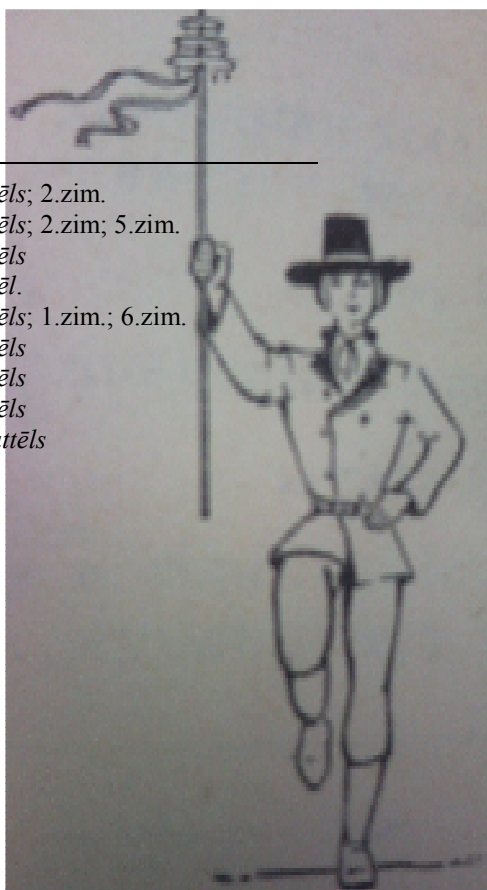
6. attēls



7. attēls



8. attēls



- ¹ 1.attēls; 2.zim.
- ² 1.attēls; 2.zim; 5.zim.
- ³ 4.attēls
- ⁴ 1.attēl.
- ⁵ 2.attēls; 1.zim.; 6.zim.
- ⁶ 8.attēls
- ⁷ 3.attēls
- ⁸ 9.attēls
- ⁹ 10. attēls

9. attēls



10. attēls

