

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PIEAUGUŠO PEDAGOĢISKĀS IZGLĪTĪBAS CENTRS

**SPORTA AKTIVITĀTES 3. UN 4.KLASĒ
UN TO IETEKME UZ SKOLĒNU FIZISKO
SAGATAVOTĪBU**

DIPLOMDARBS

Autore: **Alise Matuka**

Stud. apl. Nr.:am10132

Darba vadītājs: Dr.Sc.admin. Ilvis Ābeļkalns

RĪGA 2015

ANOTĀCIJA

Diplomdarbs „Sporta aktivitātes 3. un 4.klasē un to ietekme uz skolēnu fizisko sagatavotību” sastāv no teorētiskās un praktiskās daļas. Darba teorētiskajā daļā veikts ieskats sporta izglītības organizēšanā, skolēna attīstībā sākumskolas periodā. Pētītas fiziskās aktivitātes kā bērna veselības nodrošināšanas priekšnosacījums.

Darba praktiskajā daļā analizēti skolēnu un to vecāku viedokļi par fizisko aktivitāšu nepieciešamību ikdienā, kā arī veikts pedagoģiskais eksperiments skolēnu fiziskās sagatavotības uzlabošanai.

Secinājumi: sākumskolas skolēniem, regulāri nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm, uzlabojas fiziskā sagatavotība.

Atslēgvārdi: fiziskā sagatavotība, fiziskās aktivitātes, izglītība, sports.

ANNOTATION

The topic of diploma thesis is: „Sports activities in Grades 3 and 4 and their impact on pupils' physical fitness”. Diploma thesis consists of theoretical and practical parts. Theoretical part is about organizing physical education and pupils' development in primary school. The author has been researched physical activity as a prerequisite for securing the child's health.

In practical part have been analyzed students and their parents' views on the need for physical activity in everyday life and also has been carried out the experiment to improve pupils' physical fitness.

Conclusions: If pupils' in primary school are regularly doing physical activities their physical fitness is improving.

Key words: physical fitness, physical activities, education, sport.

SATURS

Ievads.....	5
1. Sporta izglītības organizēšana	7
1.1. Sporta izglītība un tās nodrošinājums skolā	8
1.2. Ārpusstundu darbs	12
2. Skolēna attīstība un tās aspekti sākumskolas periodā	14
2.1. Fiziskā attīstība un tās raksturojums	15
2.2. Emocionālā attīstība un tās ietekmējošie procesi	18
3. Fiziskās aktivitātes kā bērna veselības nodrošināšanas priekšnosacījums	21
3.1. Skolēnu kustību aktivitāte un tās nepieciešamība	24
3.2. Mazkustīgums kā bērnu fiziskās attīstības problēma	26
4. Pētījums par skolēnu sporta aktivitātēm un to ietekmi uz skolēnu fizisko sagatavotību ..	28
4.1. Skolēnu viedokļa analīze par fizisko aktivitāšu daudzumu ikdienā	29
4.2. Vecāku viedokļa analīze par fizisko aktivitāšu ietekmi uz skolēnu fizisko sagatavotību	32
4.3. Pedagoģiskais eksperiments	35
Nobeigums.....	38
Izmantotā literatūra un avoti.....	39
Pielikumi.....	41
1.pielikums. Anketa skolēniem	42
2.pielikums. Anketa vecākiem	44

IEVADS

Mūsdienās viena no izglītības problēmām, ar kuru saskaras arvien vairāk kā skolas pedagogi, tā arī sabiedrība kopumā ir mūsdienu jaunatnes (tieši jaunākā vecumposma skolēnu) fiziskās aktivitātes samazināšanās un sēdoša, kā arī mazkustīga dzīvesveida palielināšanās. Skolēni paliek aizvien mazkustīgāki, jo ikdienas dzīvi pārņem mūsdienu tehnoloģiskā laikmeta sniegtās iespējas (televīzija, internets, datorspēles). Līdz ar to, arvien vairāk skolēnu brīvo laiku pārņem mazkustīgs dzīvesveids. Skola ir tā vide, kas skolēniem sniedz un nodrošina zināma veida iespējas nodarboties ar fiziskām aktivitātēm un radīt tajos interesi par to nepieciešamību arī ārpus skolas vides.

Šobrīd arvien vairāk skolēnu cieš no liekā svara un citām veselības problēmām, ko tieši izraisa mazkustīgs dzīvesveids. Tas tikai parāda to, ka skolā ir nepietiekošs fizisko aktivitāšu nodrošinājums, kas nespēj sekmēt skolēnu intereses palielināšanos par fizisko nodarbību iekļaušanu arī ārpusstundām.

Diplomdarba mērķis ir pētīt un analizēt sporta aktivitātes 3. un 4. klasē un to ietekmi uz skolēnu fizisko sagatavotību.

Pētāmie jautājumi:

1. Kādi ir galvenie aspekti, lai sākumskolas skolēnu fiziskās aktivitātes kļūtu par ikdienas sastāvdaļu?
2. Kādi ir šķēršļi fizisko aktivitāšu īstenošanā un ieviešanā skolēnu ikdienā?

Lai sasniegtu šī darba mērķi, tiek noteikti sekojoši uzdevumi:

1. Pētīt un analizēt teorētiskās literatūras avotus par:
 - Sporta izglītības organizēšanu
 - Skolēna attīstību un tās aspektiem sākumskolas periodā
 - Fiziskajām aktivitātēm kā bērna veselības nodrošināšanas priekšnosacījumu
2. Veikt skolēnu un vecāku aptauju, analizēt iegūtos rezultātus.
3. Veikt pedagoģisko eksperimentu, izveidojot un pielietojot treniņu programmu fiziskās sagatavotības uzlabošanai 3. un 4.klases skolēniem.

Studiju darba ietvaros tiks izmantotas šādas pētniecības metodes:

1. Literatūras analīze.
2. Anketēšana.
3. Rezultātu apstrāde un analīze.

Diplomdarba ietvaros tiek izmantoti dažādi informācijas un teorētiskās analīzes materiāli, tai skaitā dažādas Latvijas autoru (Jansone, Kancāns, Krauksts, Ābele u.c.) monogrāfijas un

publikācijas, kā arī ārvalstu autoru (Nies, Wollner, Hohensee u.c.) pētījumi par studiju darba tematiku.

Diplomdarbs sastāv no četrām nodaļām. Darba pirmajā nodaļā ir izvērtēta ārpusstundu darba organizēšana un sporta izglītība skolā, tieši sporta nodarbību specifika un pedagoga loma šo nodarbību kontekstā.

Otrajā nodaļā ir analizēta skolēnu attīstība no fiziskā un emocionālā attīstības viedokļa, skaidrots to ietekmējošo procesu raksturojums.

Trešajā nodaļā ir izvērtēta fizisko aktivitāšu nepieciešamība, raksturotas kustības un to nepieciešamība sākumskolas periodā, kā arī novērtēta mazkustīguma ietekme uz skolēnu fizisko attīstību.

Ceturtajā nodaļā tiek analizēti skolēnu un vecāku viedokļi par fizisko aktivitāšu ietekmi uz skolēnu fizisko sagatavotību, kā arī salīdzināti skolēnu uzrādītie rezultāti sportā 2012./13. un 2014./15. mācību gadā un izdarīti secinājumi.

1. SPORTA IZGLĪTĪBAS ORGANIZĒŠANA

Skolēnu ieinteresēšana ir viens no galvenajiem izglītības pamatfaktoriem, kas veicina mācību procesu, palīdz gan skolēniem, gan skolotājiem darboties konkrētā jomā. Vēršot uzmanību konkrēti uz ārpusstundu darbu, tur lielākā daļa bērnu jau sākotnēji nāk ar vēlmi darboties un izzināt, tādēļ strādāt kā pedagogam interešu izglītībā teorētiski vajadzētu būt vieglāk.

Katastrofāli zemā fiziskā bērnu un pusaudžu attīstība faktiski ir pieaugušo darbības rezultāts. Šīs sportošanas aktivitātes paaugstināšana ir jaunatnes treneru, sporta skolotāju uzdevums; ja sporta stundu skaits būs vismaz viena stunda katru dienu, kad par to rūpēsies ne tikai entuziasti, bet arī dažādu ministriju darbinieki, realizējot optimālas izglītības prioritāti valstī. (16, 10.)

Katram vecākam un pedagogam būtu jāizvērtē savi bērni, skolēni, lai izdarītu secinājumus par to fizisko attīstību un nepieciešamības gadījumā virzīt un mudināt tos izvēlēties aktīvu dzīvesveidu – novirzīt darboties kādā interešu izglītības pulciņā, plānot kopīgas sportiskas aktivitātes brīvajā laikā. Kā jau tas visiem ir zināms, bērni ir pieaugušo spogulis, tāpēc arī pašiem pieaugušajiem vajadzētu rādīt piemēru kā aktīvi pavadīt savu brīvo laiku.

Presē un televīzijā bieži vien tiek runāts par skolēnu vājo fizisko sagatavotību, ir arī faktu konstatējums. Līdz ar to pārmetumi par vājo fizisko sagatavotību, protams, skar arī sporta skolotājus. Ir virkne cēloņu jau agrīnā pirmsskolas un jaunākajā skolas vecumā, kas vēlāk ietekmē jauniešu un jauniešu veselību un fizisko sagatavotību. (13, 13.)

Sākumskolas vecuma posms personības attīstībā ir viens no visgrūtākajiem. Tas ir laiks, kad mainās bērna pamatdarbību raksturs - no rotaļāšanās uz mācīšanos. Šajā vecuma posmā notiek krasa sociālās dzīves pārmaiņa - bērns sāk iet skolā un līdz ar to ir nepieciešams adaptēties pie jaunajiem sociālās dzīves apstākļiem. Tieši sākumskolā personības socializācijas process norit visintensīvāk un arī sociālo prasmju trūkums parādās visspilgtāk. Bieži vien pirmo klašu skolēni visai neveiksmīgi pūlas sadarboties ar savas klases skolēniem, neprot izteikt savas domas, izjūtas un vēlmes, ieraujas sevī un izjūt bailes, saspringtību un nedrošību. Šādā situācijā tieši sporta stunda un veiksmīga tās organizācija varētu stimulēt pārmaiņu procesu. (1, 185.)

Līdz ar to, sporta skolotājs uzņemas lielu lomu bērna adaptācijā skolā un daudz kas ir atkarīgs no viņa vadītajām stundām. Ir nepieciešama liela izdoma, variācijas stundu organizēšanā, kā arī labas motivēšanas prasmes.

Bērna fiziskajai sagatavotībai atbilstoša fiziskā slodze uzlabo fiziskās norises un adaptācijas spējas, kā arī organisma funkcionālās rezerves. Savukārt, mazkustība vai pārāk liela slodze var radīt nevēlamas pārmaiņas organismā, vai būt pat kaitīga bērna veselībai un tālākai attīstībai. (21, 3-4.)

1.1. Sporta izglītība un tās nodrošinājums skolā

Skolēnu veselības nostiprināšanā, fiziskās attīstības un sagatavotības veicināšanā izglītības programmā nozīmīga vieta ir atvēlēta sportam. Skolas laikā bērnu organismā notiek būtiskas pārmaiņas, kuru kvalitāti ietekmē fiziskās aktivitātes, jo pēdējās sekmē būtisku garīgo, fizisko un sociālo attīstību un pilnveidi. (13, 6.)

Galvenā mācību organizatoriskā darba forma skolā ir sporta stunda. Sporta stundas notiek regulāri un vadošā loma sporta stundās ir skolotājam, kurš sistemātiski veic plašu un sistemātisku audzināšanas darbu.

Katrai stundai jābūt audzinošai, veselību veicinošai, bagātai ar daudzveidīgām kustībām saistītām ar skriešanu, lēkšanu, mešanu, tveršanu, rāpošanu, rāpšanos, pārrāpšanos u.c. Sporta stunda nedrīkst izvērsties par treniņu, normatīvu kārtošanu vai tikai pliku atzīmju pelnīšanu. Uz sporta stundu skolēns nāk, lai gūtu gandarījumu, sevi fiziski noslogotu, izjustu fizisku nogurumu stundai beidzoties. (5, 104.)

Īsāk sakot – sporta stundās bērniem jādarbojas ar prieku. Jārada bērnos laimes, nevis trauksmes sajūta, tad tie arī jau pieauguši vēlēšies nodarboties ar sportu, aktīvu dzīvesveidu.

Praksē bieži tiek novērota šāda kļūda - skolotāji uzskata, ka fiziskās īpašības attīstības pakāpes novērtēšanai jāizmanto normatīvs, taču normatīvu izpildīšana nereti ir atkarīga nevis no vienas īpašības, bet no vesela fizisko īpašību kompleksa. Normatīvā vērtēšana nemitīgi grauj to izglītojamo pašapziņu, kuriem tā jau tāpat zema. Skolotājiem jāievēro, ka vēlme atrast *uzvarētājus* visos vecumposmos ir galvenais skolēna fiziskās attīstīšanās ierobežojošais faktors, jo netiek īstenota skolēna veselībai nozīmīga funkcionālā sagatavotība. Ja netiek ievērotas skolēna vecumposma attīstības īpatnības (sensitīvie periodi), var tikt radīts traumatisms un problēmas fiziskajā sagatavotībā. (11.)

Principā, skolotājam jāvērtē bērna izaugsme – sasniegumi salīdzinot ar iepriekšējo reizi. Lai arī sniegums ir tikai nedaudz uzlabojies, arī tas ir progress, kuru varam novērtēt pozitīvi.

Uzsākot darbu un darbojoties ar skolēniem, daudz kas ir atkarīgs no tā, vai:

- ✓ Skolotājam ir nopietna attieksme.
- ✓ Skolotājs parāda skolēniem nodarbību nozīmīgumu.

- ✓ Skolēnu darbībai ir rezultāti.
- ✓ Klusējošie spēj izteikties jebkuros apstākļos.

Par pamatmērķi visiem skolotājiem vajadzētu izvirzīt šādu atziņu - celt skolēnos pašapziņu un likt viņiem saprast, ka visi kopā ir atbildīgi par sabiedrības un valsts nākotni. Lai darbs būtu efektīvs un kvalitatīvs, skolotāja uzdevums ir saprast skolēnu tipus un strādāt, izmantojot teorētisko bagāžu. (13, 10.)

Sistematizējot un organizējot savu darbu stundās, skolotājs rada drošības sajūtu gan sev, gan skolēniem. Skolotājam vienmēr un visur pirmajā vietā ir jāliek skolēns, viņa intereses un jāņem vērā tā sagatavotības līmenis.

Kā zināms, tad stundas kvalitāti stipri ietekmē skolotāja sagatavošanās stundai, jo tā nodrošina pedagoga un skolēna mērķtiecīgu sadarbību, radošu darba atmosfēru un disciplīnu. Stundās skolotājs pārliecina skolēnus, ka sports ir veselīga dzīvesveida neatņemama sastāvdaļa, iepazīstina ar ievērojamu sportistu sasniegumiem, ar sporta līdzekļiem, cīnās pret skolēnu kaitīgajiem ieradumiem. (13, 89.)

Ļoti vērtīga pedagoga īpašība ir optimisms un humors. Optimisms sekmē personas radošo spēju attīstību. Skolēnam tas nes prieku un apmierinājumu par paveikto, ticību sev un saviem spēkiem. Tāds pedagogs prot noslēpt arī savas personiskās dzīves nepatīkšanas. (13, 10.)

Ja skolotājs ir pozitīvs, tad arī skolēns uz nodarbībām nāk darboties ar prieku un entuziasmu. Tā ir kā atgriezeniskā saite, kas sniedz vēlamo rezultātu.

Atbilstoši R. Jansones viedoklim, skolēni no pedagogiem visvairāk gaida sapratni, humora izjūtu, harmoniju personībā, apstākļus, kur labi justies, kur just atbildību, entuziasmu un saprotamību mācību procesā, apzinīgumu un godīgumu. (10, 16.)

Skolotājam pašam ir jābūt tām rakstura īpašībām, kuras viņš vēlas ieaudzināt savos skolēnos. Tāpat ar savu domāšanas un dzīves veidu ir jāpierāda, ka viņam piemīt ideāla skolēna īpašības. Skolotājam jāspēj (vai viņam jābūt ticībai) saskatīt savā skolēnā potenciālu un jāspēj atraisīt šo potenciālu, vai arī jāpalīdz skolēnam realizēt savu potenciālu. Tāpēc tam, kurš no malas skatās uz skolotāja - skolēnu attiecībā, varētu šķist, ka skolotājs izturas diskriminējoši pret dažiem skolēniem un izrāda savu labvēlību citiem skolēniem. Tomēr īsts skolotājs zina (vai viņam vajadzētu zināt) sava skolēna izpratnes vislabākos paņēmienus, lai liktu skolēnam saprast priekšmeta būtību. (15, 24.)

Galvenais sporta uzdevums ir saglabāt un nostiprināt veselību, veicināt fizisko attīstību, norūdit organismu, attīstīt fiziskās īpašības. Jebkura sporta nodarbība paver plašas iespējas ieaudzināt bērnos radošo iniciatīvu, darba mīlestību, atbildību par darba rezultātiem, attīsta sociālās prasmes un iemaņas. Sporta stundās:

1. Tiek sniegtas zināšanas par fiziskās aktivitātes vietu un lomu veselīgā dzīvesveidā.
2. Tiek ieaudzināta disciplīna, apzinīga attieksme pret uzticētajiem pienākumiem.
3. Tiek veicināta gribas un morālo īpašību veidošanās skolēnu savstarpējā saskarsmē stundās un ārpusklases nodarbībās.

Pedagogi praktiskajā darbā savukārt (13, 10-11.):

1. Ievēro sistemātiskumu un pakāpenību slodzes dozēšanā.
2. Ņem vērā bērnu vecumu, dzimumu, fizisko sagatavotību un veselības stāvokli.

Autore uzskata, ka mūsdienu sabiedrībā tikai retais apzinās sporta lielo nozīmi bērna audzināšanā un rakstura veidošanā. Iespējams, ka, izglītojot vecākus par šo tēmu, tie sāktu vairāk mudināt bērnus sportot.

Jaunāko klašu skolēna organisms krasi atšķiras no vecāko klašu skolēna organisma. Jo jaunāks skolēns, jo ciešāka ir tiešā atkarība starp kustību aktivitāti un bērna garīgo attīstību, turklāt kustību analizatoram šajā procesā ir īpaša nozīme. Bērnam daudz un intensīvi kustoties, kustību analizators saņem impulsus no skeleta muskulatūras.

Tā kā kustību analizators atrodas tuvu redzes, dzirdes un uztveres sajūtu zonām, tad tonusā tas koordinē dažādu zonu darbības smadzenēs. Ja bērna muskulatūra nav daudz noslogota, tad galvas smadzeņu atbilstošās zonas nesaņem pietiekamu impulsu daudzumu, kavēšanas procesu ir vairāk nekā uzbudinājumu procesu, līdz ar to bērns ir neaktīvs un ātri nogurst. Tajā pašā laikā skolēna organisms, saņemot apjomīgu intelektuālo informāciju, nonāk pie garīgas pārslodzes. Kustību deficīta apstākļos pasliktinās bērna miegs, apetīte, viņš kļūst nervozs un nespēj ilgstoši sevi nodarbināt. Kā zināms, tad pēdējās desmitgadēs bērni fiziskās aktivitātes un vecāku līdzdalību aizvieto ar nodarbībām, kuras ir saistītas ar modernajām tehnoloģijām - televīzijas pārraižu noskatīšanos, videospēlēm un internetu. (13, 24-25.)

Autore secina, ka, jo fiziski noslogotāks ir bērns, jo tas ir gudrāks, viņa reakcija ir labāka, smadzenes darbojas daudz labāk.

Sākumskolas sporta nodarbībās jāizvirza ne tikai katras sporta stundas akadēmiskais, bet arī sociālais mērķis. Visa mācību gada garumā, katrā stundā pilnveidojot kādu sociālo prasmi, audzēkņi iemācīsies rūpēties un izrādīt interesi viens par otru, organizēt savu darbību tā lai, tā netraucētu citiem, uzņemties atbildību par sevi un savu grupu, apzināties savu pašvērtību, palīdzēt citiem gan fiziski, gan arī ar emocionālo atbalstu. (1, 187.)

Sporta stundās skolēni apgūst gan personīgās higiēnas principus, gan sadarbības prasmes, līdz ar to bērni, kas ikdienā sporto ir sociāli aktīvāki, drošāki, pašpārliecinātāki.

Katrai stundai neatkarīgi no tās uzdevumiem no sākuma līdz beigām jābūt saliedētai, vienotai. Visiem uzdevumiem (galvenajiem un pakārtotajiem) un stundas saturam jābūt visciešākajā savstarpējā saistībā. (13, 45.)

Vienveidība sporta stundu struktūrā, kā arī izvēles iespēju trūkums un prasību nolīdzināšana, ignorējot individuālās morfoloģiskās, funkcionālās un psiholoģiskās atšķirības, pazemina stundas kvalitāti. Daļa pedagogu izmanto vienkāršotu, šablonisku stundas organizēšanu, neiekļaujot inovatīvus risinājumus stundas saturā un vērtēšanā. Inovatīvās pieejas sporta stundās veicina skolēnu motivāciju iesaistīties fiziskajās aktivitātēs, nostiprina izpratni par veselīgu dzīvesveidu kā vērtību un veicina iesaistīšanos savas veselības uzlabošanā. Tādēļ skolā ir svarīgi saglabāt izglītojamā motivāciju, entuziasmu un interesi par fiziskajām aktivitātēm, piedāvājot pietiekami daudzveidīgu mācību satura programmu. (11.)

Skolēniem stundās vienmēr jābūt interesanti, jo viņiem, tāpat kā mums, pieaugušajiem, nepatīk vienveidība, tā ātri apnīk, līdz ar to izpaliek vēlamais rezultāts.

Mūsdienīga stunda - dialogs. Tomēr vadošajam stundā ir jābūt pedagogam katrā stundā sporta līdzekļiem un metodēm jārisina kompleksi izglītojoši, veselību veicinoši un audzinoši uzdevumi. Jaunās vielas apgūšanai jābalstās uz iepriekšējo materiālu un jābūt cieši saistītai ar nākamo materiālu. Izvēloties stundas saturu, metodes un organizācijas paņēmienus, skolotājam jāievēro skolēnu vecums, dzimums, fiziskā attīstība, sagatavotība un veselības stāvoklis. (13, 115.)

Atbilstoši I. Kancānam, fiziskā audzināšana ir pedagoģisks process, kurš virzīts, lai veidotu veselu, fiziski pilnvērtīgi attīstītu, sociālu aktīvu un morāli izturētu jauno paaudzi, kas būtu gatava darbam un pilnvērtīgai dzīvei. Tātad, fiziskās audzināšanas mērķis ir harmoniski un vispusīgi attīstītas personības veidošana un izkopšana no agras bērnības līdz sirmam vecumam. (14, 9.)

Kā parādīja Lielbritānijā veiktais pētījums, tad būtiska sākumskolas skolēnu fizisko aktivitāšu nodrošināšanā un sekmēšanā ir tieši valdības un atbilstošo pārraudzības iestāžu sniegtajam atbalstam un noteiktu attīstības vadlīniju izstrādei, kas nodrošinātu to, ka skolēni aktīvi iesaistās skolas īstenotajās fiziskās audzināšanas stundās. Pētījuma autoru rezultāti arī parādīja to, ka sākumskolas neizmanto un nepielieto visu savu potenciālu un iespējas skolēnu efektīvas fiziskās audzināšanas nodrošināšanai un izglītošanai. Tomēr, finansiālais valdības atbalsts šajā gadījumā var kalpot kā priekšnosacījums, lai uzlabotu un pilnveidotu esošo skolēnu fiziskās audzināšanas sporta stundas (radoša pieeja, daudzpusīgu metožu pielietošana, u.c.). (34, 34-35.)

Tieši finansiālu apsvērumu dēļ, daudzās skolās nav iespējams sportā darboties pilnvērtīgi – inventāra trūkums vai pat telpu nepiemērotība. Tāpat arī bērnu piedalīšanās sacensībās prasa ieguldījumus no valdības puses – ceļa izdevumi, tērpi, ēdināšana. Tāpat arī pedagogu zemais atalgojums mēdz būt noteicošais, kādēļ pedagogs izvēlas bērnus uz sacensībām nevest, ja tās notiek ārpus darba laika. Finansiālais atbalsts no valdības puses būtu ļoti nepieciešams.

1.2. Ārpusstundu darbs

Ārpusstundu darbs ir brīvprātīga, nepiespiesta skolēna darbība, kas visbiežāk nav uzspiesta. Līdz ar to, skolēni šeit darbojas ar prieku un vēlmi izzināt ko jaunu, ko nevarētu teikt par mācību stundām, jo tur skolēna iesaistīšanās ir obligāta, neskatoties uz to, ka varbūt viņam šis priekšmets nepatīk vai nepadodas.

Līdzīgi kā pedagoģiskajā procesā mācību stundu laikā, arī ārpusstundu darbs īstenojas skolotāja un skolēna saskarsmē.

Bez skolotāja un audzēkņa interešu saskaņošanas nevar būt rezultatīva izglītība. Tomēr bieži skolas praksē veidojas situācijas, kad skolēnu vēlmēs nonāk pretrunā ar skolotāja prasībām. Runa ir par dažādām vēlmēm, kas virzītas uz izziņas procesa darbības saturu un tā organizēšanu, pastāvot abpusējai ieinteresētībai. (23, 21.)

Tas nozīmē, ka bērnam jābūt ieinteresētam darboties kādā pulciņā, tāpat arī skolotājam ar entuziasmu jādarbojas konkrētajā jomā.

Svarīgākais skolotāju uzdevums ir iemācīt audzēkņiem interešu saskaņošanas paņēmienus (tādu interešu, kuras nav pretrunā ar likumu un kuras ir virzītas uz kopēju sadarbību), lai veidotu demokrātisku personības uzvedības stilu. (23, 21.)

Katra ārpusstundu nodarbe, interese veido un papildina bērna personību, attīsta dažādas prasmes. Tieši attīstība ir faktors, kas veicina panākumus un vēlmi darboties tālāk.

Viens no svarīgākajiem mūsdienu pedagoģijas attīstības kritērijiem ir pedagoģiskā procesa humanizēšana, jo skolēns ir ne tikai mācību un audzināšanas objekts, bet arī subjekts – persona ar savu pieredzi, pasaules redzējumu, vērtējuma kritērijiem un iespējām. (23, 25.)

Līdz ar to, skolotājam, vadot šīs ārpusstundu nodarbības, ir jādomā par skolēnu kā par individu, kuram ir nepieciešams attīstīt tā labākās un spēcīgākās rakstura īpašības.

Ārpusstundu nodarbības katrā skolēnā veicina izziņas interesi, kas ir svarīga katra pulciņa panākumu atslēga – ieinteresēts audzēknis ar vēlmi darboties.

Izziņas interese – tā ir personības pati raksturīgākā iezīme: izzināt apkārtējo pasauli, iedziļināties tā daudzveidībā, attēlot likumības un pretrunas. Izziņas interešu īpatnība ir spēja

bagātināt un aktivizēt jebkuru cilvēka darbības procesu, jo izzināšana ir katra procesa sākums. Svarīgi atzīmēt, ka izziņas interese ir svarīgākā personības veidotāja, kas nepiemīt cilvēkam no dzimšanas, bet attīstās cilvēka dzīves laikā. (7, 17.)

Attīstīt un veicināt izziņas interesi ir pamatīgs ne tikai viena pedagoga, bet visa pedagogu kolektīva, kas strādā ar šo bērnu, darbs.

Jaunāko klašu skolēnu izziņas intereses attīstība saistīta ar tāda aktīva, patstāvīga cilvēka audzināšanu, kas pašizglītības ceļā tiecas nemitīgi papildināt savas zināšanas. Tas iespējams, tikai dziļi ieinteresējoties par izziņas procesu, kura nepieciešamību bērnam ieaudzina jau no pirmajiem soļiem skolā. (7, 15.)

Kā norāda Volnera (Wollner) un Niesa (Nies), tad skolas vide spēlē nozīmīgu lomu skolēnu fiziskās aktivitātes nodrošināšanā. Tāpat arī skolas programmas ietvaros ir iespējams izstrādāt atbilstošas fiziskās audzināšanas sporta stundu piemērojamās aktivitātes un standartus. Tomēr, kā parāda iegūtie dati, tad fizisko nodarbību biežumu un kvalitāti vēl ir iespējams kontrolēt skolas ietvaros, bet ir neiespējami to izdarīt ārpus skolas, kur skolēnu brīvais laiks lielā vairumā gadījumu ir mazkustīgs. (35, 193.)

Veiksmīgi organizētas stundas dod skolēniem zināšanas un prasmes, kuras viņi var izmantot patstāvīgās nodarbībās dienas režīmā paredzētajos pasākumos vai citās ārpusklases nodarbībās. (13, 115.)

Līdz ar to pierādās fizisko aktivitāšu nepieciešamība ārpus stundu laika, kas principā ir vecāku un pedagogu darbs – mudināt bērnu izvēlēties fiziski aktīvu hobiju, ārpusstundu nodarbes.

2. SKOLĒNU ATTĪSTĪBA UN TĀS ASPEKTI SĀKUMSKOLAS PERIODĀ

Sākumskola ir posms, kurā aktīvi notiek bērna intelektuālā un fiziskā attīstība, jo tā tiek stimulēta ar mācību procesu skolā. Salīdzinot ar pirmsskolu, no bērna tiek prasīts daudz vairāk un tam ir jācenšas pielāgoties jaunajam ritmam jo ātrāk, jo labāk.

Raksturojot skolēnu vecumu, visbiežāk izmanto trīs jēdzienus: attīstība, briedums un augšana. Tie ir noteicošie faktori bērnu un jauniešu vecumā. Bērnu un jauniešu vecumposmu īpatnības ir pamats optimāla mācību procesa struktūras un satura izveidē, satura plānošanā un īstenošanā. (12, 14.)

Tomēr ne vienmēr varam likt vienādības zīmi starp šiem vecuma raksturojošajiem jēdzieniem, jo nereti kāds no tiem mēdz neatbilst bērna vecumam. Tas, protams, nenozīmē tikai atpalikšanu, bet arī apsteigšanu kādā no jomām.

Bērna augšana ir kvantitatīvs process - bērna ķermeņa masas, garuma un citu izmēru palielināšanās, kas notiek šūnu skaita un šūnu lielumu pieauguma rezultātā. Bērna attīstība ir daudz plašāks jēdziens. Tas ietver gan fiziskā ķermeņa (bioloģisko) attīstību, gan garīgo (psihosociālo) attīstību. Abas daļas ir nesaraujami saistītas. (6, 6.)

Bērna augšanu nevar saukt par bērna attīstību, tāpat arī tikai pēc bērna ķermeņa attīstības nevar spriest par bērna vispārējo attīstību. Tomēr bieži vien tas tiek darīts, līdz ar to bērns tiek neprecīzi novērtēts.

Bērnu attīstība noris nevienmērīgi, ir gan straujāki, gan lēnāki attīstības periodi. Dažāda ir bioloģiskā, psihiskā un sociālā attīstība, tā ne vienmēr noris vienlaicīgi, vienmērīgi. Piemēram, 6 gadus vecs bērns, kurš ir bioloģiski un psihiski nobriedis skolas gaitām, var izrādīties negatavs kādām noteiktām fiziskām nodarbībām.

2.1. tabula

Attīstības stimulēšana (6, 265)

Fiziskā attīstība	Sociālā attīstība	Mentālā un radošā attīstība
Nodrošināt spējām un interesēm atbilstošu sporta veidu un aktivitāšu apgūšanu, nodrošināt to profesionālo apmācību. Ieteicamie priekšmeti - sporta aprīkojums, divritenis, skrituļslidas u.c.	Veicināt vienaudžu kontaktus. Atbalstīt grupu plānus un aktivitātes. Ieteicamie priekšmeti - spēles, fotoaparāts u.c.	Sekmēt dažādu hobiju izveidi. Iedrošināt radošus centienus ar atbilstošiem izejmateriāliem. Veicināt muzikālās noslieces, dziedāšanu, dejošanu. Regulēt televīzijas skatīšanos un datorspēles. Ieteicamie priekšmeti - spēles, puzzles, grāmatas, papīrs, zīmuļi, albumi, aužamās stelles, fotoaparāts, mūzikas instrumenti, amatnieka materiāli, datorspēles, audio aparatūra, ieraksti.

Jo jaunāks bērns, jo ātrāks ir tā attīstības temps. Sevišķi ātri bērns aug pirmajos dzīves gados. No otrā dzīves gada paātrinās ķermeņa augšana garumā. Ap septīto gadu ir otrais un pubertātes laikā - trešais garumā augšanas periods. Bērna attīstību nosaka trīs galvenie personības attīstības faktori:

1. Iedzimtie dotumi.
2. Vides ietekme.
3. Audzināšanas ietekme.

Bērna attīstības pamata faktors ir darbība, aktivitāte. Katrs bērns aug un attīstās, veidojas kā atšķirīga personība. Jo vecāks viņš kļūst, jo vairāk viņš atšķiras no citiem bērniem. (17, 12.)

Līdz ar to, pirmskolas vecumā bērniem pamatā ir līdzīgas intereses, ar tiem visiem var darboties līdzvērtīgi, pielāgojoties darba tempam. Bet tuvojoties skolas vecumam, kā arī skolas vecumā, bērni kļūst par individualitātēm – rodas dažādas intereses, sāk parādīties nepatika pret kādām lietām, darbībām un pedagogiem jādoma par jauniem pieejas veidiem, lai ieinteresētu bērnu darboties.

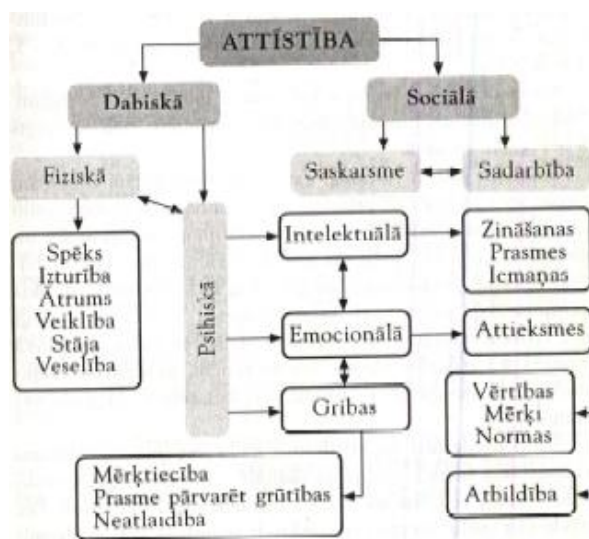
Kā norāda L.Prindule, tad jaunākā skolas vecuma psihiskās attīstības posms veidojas no septītā līdz desmitajam dzīves gadam. Šis attīstības periods saistīts ar skolēna apmācību sākumskolā, kurai bērnu sāk gatavot jau viņa sestajā dzīves gadā. Nonākot skolā un sākot sistemātiskas mācības, bērns iegūst jaunu sociālu stāvokli, un viņam veidojas jaunas attīstības iezīmes. (24, 3.)

Jaunākais skolas vecums aptver periodu no 7 līdz 11 gadiem. Septiņus gadus vecs bērns uzsāk skolas gaitas, kas ienes viņa dzīvē būtiskas pārmaiņas. Šim periodam ir raksturīga augsta intensitāte dažādu darbības veidu apgūšanā, starppersonu un starppersonu attiecībās, uzskatu veidošanā. Tieši sākumskolas vecumā veidojas topošā cilvēka pamati. Tāpēc nepilnvērtīga, traumēta saskarsme jau pirmajos skolas gados var negatīvi ietekmēt skolēna psihi. Kā norāda O.Brokāne, tad sākumskolas skolēnu saskarsmes problēma ir ļoti aktuālā, šajā vecumposmā strauji attīstās runa, domāšana, atmiņa, uzmanība, iztēle. Bet savukārt saskarsmes jeb komunikatīvās barjeras kavē bērnu izzināšanas procesu pilnvērtīgu attīstību. (3, 15.) Tāpēc, autore uzskata, ka šajā posmā ļoti liela nozīme ir pedagoga klātbūtnei, tā spējām organizēt un koordinēt bērnus, lai jaunās dzīves prasmes apgūt būtu daudz vieglāk un tas netraumētu bērna psihi.

2.1. Fiziskā attīstība un tās raksturojums

Augšana un cilvēka fiziskā attīstība ir uzskatāma, tās sakarības ir ārēji novērojamas. Arī fiziskā un psihiskā attīstība noris vienoti. Cilvēks ir veselums, viņa

Ģenētiskie un dzīves aspekti nav pētāmi un izprotami atrauti cits no cita. Attīstības un augšanas mijsakarbā kā organisma veselums - to sekmē vai bremsē audzināšana. Vai arī otrādi - audzināšanu bremsē objektīvi izjaukts augšanas un attīstības veselums. Attīstības struktūru, par pamatu ņemot Ļ. Vigotska pieeju, var attēlot shematiski (sk. 2.1.att.), parādot attīstības komponentu savstarpējās sakarības. (31, 18-19.)



2.1.attēls. Cilvēka attīstība. (31, 19.)

Tāpēc ir svarīgi attīstīt skolēnu vispusēji – piedāvāt tam gan intelektuālas nodarbes, gan fiziski aktīvas. Tā veicinot vispusīgu attīstību, līdz ar to tā noris veiksmīgi un bez problēmām.

V.Krauksts norāda sekojošus bērnu un pusaudžu augšanas un attīstības galvenos periodus. Bērnu vecuma attīstības periodi ir sekojoši:

- ✓ Bērni 7-10 gadi.
- ✓ Pirms pusaudžu vecums 10-12 gadi.
- ✓ Agrais pusaudžu vecums 12-14 gadi.
- ✓ Vēlais pusaudžu vecums 14-16 gadi.
- ✓ Pēcpusaudžu vecums 16-18 gadi.

Savukārt, anatomiskā vecuma periodi tiek iedalīti sekojošā veidā (16, 43.):

1. Agrā bērnība (0-2gadi):
 - ✓ Jaundzimušā periods (rāpošana, staigāšana).
 - ✓ Visu orgānu ātra attīstīšanās.
2. Pirmsskolas vecums (3-5gadi):
 - ✓ Nesimetriskās attīstības periods (ļoti svarīgas un kompleksas izmaiņas).
 - ✓ Funkcionālās izmaiņas.
 - ✓ Personalitāte.

3. Skolas vecums (5-18gadi):

- ✓ Pirmspubertātes vecums (Meitenes 6-11 gadi; zēni 7-12gadi). Lēna un sabalansēta attīstība, katra orgāna darbība kļūst arvien efektīvāka.
- ✓ Pubertātes sākums (meitenes 11-13gadi; zēni 12-14gadi). Ātra augšana un attīstīšanās (garumā, masā, atsevišķu orgānu darbībā), dzimuma brieduma sākums ar interešu un uzvedības izmaiņām.
- ✓ Pubertātes (pusaudžu) periods (meitenes 13-18 gadi; zēni 14-18 gadi). Lēna, sabalansēta un proporcionāla attīstība, funkciju briedums.

4. Jaunie - pieaugušie (19-25gadi)

- ✓ Briedums.
- ✓ Periods, kad pilnveidojas visas funkcijas un psiholoģiskais statuss.
- ✓ Sportiskās un psiholoģiskās iespējas sasniedz maksimālas iespējas.

2.2. tabula

Fiziskās attīstības raksturojums 7-10 gadu vecumā (12, 15)

Raksturojums	Attīstības ietekme uz darbību sportā	Ieteikumi skolotājiem
Sirds izmēri palielinās attiecībā pret ķermeni.	Izturības spējas ir pietiekamas.	Izprast, ka bērna spējas vēl attīstās.
Anaerobā sistēma vēl nav attīstīta.	Ir ierobežotas spējas trenēties anaerobi.	Nepieciešams pakāpeniski vingrināt spēju kontrolēt elpošanu.
Bērnu metabolisms (vielmaiņa) ir neekonomiskāks, salīdzinot ar pieaugušajiem.	Bērni enerģijas atjaunošanā izmanto vairāk skābekļa nekā pieaugušie, patēriņu salīdzinot ar ķermeņa masu.	Jaunākiem un vecākiem bērniem piemērot vingrinājumus atbilstošu slodzes dozējumam.
Lielās muskuļu grupas ir attīstītākas nekā mazās.	Bērni ir prasmīgāki to kustību izpildē, kurās izmanto lielās muskuļu grupas.	Akcentēt kustību pamatprasmju apguvi, iesaistot lielās muskuļu grupas.
Bērniem ir mazāka izturība, veicot vingrinājumus ekstremālās (kritiskās - pārāk augsta vai zema) temperatūrās.	Bērniem ātrāk parādās pārslodze un hipotermija (ķermeņa temperatūras pazemināšanās zemāka par normālo). Bērniem aklimatizācija norit ilgstošāk.	Vērot, vai neparādās pārpūles pazīmes, kuru cēlonis ir ekstremālas temperatūras.
Bērni karstumā subjektīvi jūtas spējīgi veikt aktivitātes, kaut gan fizioloģiskā adaptācija vēl nav sasniegta.		Sekot, lai vingrinājumu izpildē karstumā un mitrumā būtu uzņemts pietiekams šķidruma daudzums. Pārtraukt vingrinājumus, ja bērnam slāpst.
Kustības kļūst precīzākas, pilnveidojas līdzsvara izjūta.	Paaugstinās koordinācija (piemēram, veiklība, līdzsvars) un lokanība.	Akcentēt koordinācijas un kustību izjūtas attīstīšanu.
Spēka attīstību nosaka neiroģenēze procesi.	Spēka pieauguma pamatā ir muskuļu šķiedru neiromuskulārā (saikne starp nervu procesiem un muskuļiem) adaptācija.	Plānot koordināciju attīstošus vingrinājumus.

Fiziskā attīstība ir tikpat būtiska cilvēka psiholoģijas izpratnei kā personības vai izziņas attīstība, jo visi esam bioloģiskas būtnes un mūsu anatomiski fizioloģiskā attīstība bieži vien tieši proporcionāli ietekmē personības izmaiņas un attīstību.

Lielo aktivitāšu un nemierīguma dēļ sākumskolas skolēniem ir daudz traumu, jo bērni pārāk paļaujas uz savām prasmēm un ir spontāni un neapbrēķināmi, vēl nepilnīgi attīstīti ir paškontrole. Tomēr šajā vecumā pamazām bērna kustību koordinācija sasniedz pieauguša cilvēka līmeni. Ja ir vēlšanās un iespējas, bērni var iesaistīties gandrīz visos sporta veidos un nodarbībās. Līdz 10 gadu vecumam zēni un meitenes aug apmēram vienādā ātrumā. (30, 102.)

Pedagogam ir būtiski zināt skolēnu fiziskās attīstības īpatnības, lai pēc iespējas produktīvāk darbotos ar tiem nodarbībās un nepārslogotu tos.

2.2. Emocionālā attīstība un tās ietekmējošie procesi

Emocionālā attīstība ir grūti izvērtējama un pārbaudāma. Ausma Špona balstoties uz Ērika Eriksona postulēto visai cilvēcei kopīgo stadiālo attīstību, atzīmē, ka E.Eriksons izdala astoņus dzīves posmus, kuros katrā ir jāizdara izvēle starp divām alternatīvām, lai atrisinātu attīstības uzdevumus konkrētajā vecumposmā. Katra stadija ir krīze, jo katras jaunas attīstības daļas augšana un funkcionēšana ir saistīta ar instinktu enerģijas izmaiņu, tāpēc rodas šo jauno elementu ievainojamība. Tādējādi katrā attīstības stadijā cilvēks kādā noteiktā aspektā ir ar dziļu pārdzīvojumu, ievainojams un pilnīgi nejūtīgs kādā citā. (31, 29-31.)

Nereti pieaugušie neievēro vai pat ignorē šīs bērna krīzes, neuzskatot tās par pietiekoši nopietnām vai pat bērna izdomātām (kas izņēmuma gadījumos tā arī varētu būt). Tomēr būtu ļoti svarīgi palīdzēt bērnam tikt pāri šai krīzei, lai tā neatstātu kādas sekas bērna emocionālajā attīstībā.

Cilvēka emocionālā attīstība iesākas bērnībā. Pirmajos dzīves gados (1-7) bērns ir īpaši emocionāli uzņēmīgs un atsaucīgs, bērna emocijas ir tiešas un atklātas. Uz atdarināšanas pamata ar aiztures mehānismu vingrinājumiem un savaldības paradumu apguvi bērns iemācās tās virzīt. (19, 16.)

Tomēr ir gadījumi, kad skolēns nespēj iemācīties kontrolēt savas emocijas un, uzsākot skolas gaitas, tas traucē skolēnam apgūt mācību vielu.

Skolēna emocijām ir ļoti liela nozīme mācību motivācijas un uztveres attīstībā, savstarpējo attiecību veidošanā ar klasesbiedriem, skolotājiem un apkārtējo pasauli. Ja skolēns izjūt interesi un drošību, viņam ir labs garastāvoklis, pietiekoši attīstīta griba, pozitīva attieksme pret mācībām, skolotājiem un klasesbiedriem, tad vieglāk un produktīvāk tiek uztverta jebkura informācija. Viens no svarīgākajiem mācību vielas uztveres faktoriem ir skolēna

kognitīvās attīstības līmenis. Kognitīvā sfēra sevī ietver sajūtas, uztveri, uzmanību, atmiņu, iztēli, runu, domāšanu, kā arī šo izziņas procesu integrāciju, izmaiņas un attīstību. (27, 17.)

Ž.Piažē bērnu kognitīvo attīstību iedalījis četrās stadijās. Uz sākumskolas vecuma bērniem attiecas konkrēto operāciju stadija, kura ilgst no 7-11 gadu vecumam. Konkrētajā operāciju stadijā raksturīga domāšana konkrētos tēlos. Domāšanas spējas vairs nav tik ierobežotas kā iepriekšējā vecumposmā, tomēr nav vēl attīstīta abstraktā domāšana pietiekamā līmenī. Bērni vēl nespēj analizēt, vispārināt, izvirzīt hipotēzes. Sākumskolas vecuma bērniem šajā stadijā labi padodas priekšmetiskā darbība.(22, 305.) No psihosociālā attīstības viedokļa, sākumskolas vecuma bērniem raksturīga aktīva pasaules izziņāšana, zināšanu un prasmju apguve, kas ir arī bērnu pašapliecināšanās. Ja pašapliecināšanās iespējas tiek traucētas, bērnam rodas mazvērtības sajūta. Šo konfliktu novērst palīdz bērna iekļaušana dažādās aktivitātēs. Bērnam pašam darbojoties, ceļas arī viņa pašvērtējums, pašcieņa un pārliecība par sevi. (25, 36.)

Tāpēc būtu ļoti svarīgi, ja bērns atrastu sev kādu nodarbošanos arī ārpus skolas, kur sevi apliecināt.

Tā kā pasaulē un Latvijā joprojām ir aktuāla Ž. Piažē kognitīvās attīstības periodizācija, autore piedāvā to vispārīgam ieskatam (sk. 1. tabulu).

2.3. tabula

Kognitīvās attīstības stadijas pirmsskolas un skolas vecumā (pēc I. Piažē) (27, 18)

Nr. p. K.	Vecums (gadi)	Attīstības stadijas nosaukums	Kognitīvās darbības raksturojums
1.	2-7	Pirms operāciju	Bērns savā runā, zīmējumos, lomu spēlēs lieto simbolus. Raksturīga centrēšanās uz vienu aspektu vai īpašību. Uzvedībā dominē egocentrisms.
2.	7-11	Konkrēto operāciju	Domāšana ir loģiska, bet iespējams tikai ar konkrētiem, reāliem objektiem.
3.	no 11 un turpmāk	Formālo operāciju	Abstraktā domāšana - analīze, vispārinājumi, hipotēzes, u. tml.

Sākumskolas vecumā bērniem nostiprinās uztveres, uzmanības, atmiņas, iztēles, domāšanas un runas procesi. No dabiskās spontanitātes izziņas procesi pamazām piemērojas sociālajām ievirzēm, normām, tradīcijām un etaloniem. To panāk ar galvenajiem darbības veidiem šajā vecumā - mācību darbībām, spēlēm un rotaļām, saskarsmi, sporta nodarbībām un darbu. (30, 104.)

Emocionālā sfēra pirmajā skolas vecumā paplašinās un top bagātāka. Vairojas avotu skaits, kuri var ierosināt emocijas, pašas emocijas kļūst smalkākas, pieņem noteiktāku sociālu nokrāsu. Dabas jaukumu izjūta, kas rodas jau ap 6. gadu, retāk ap 5. gadu, pirmajā

skolas vecumā izpaužas skaidrāk. Draudzības jūtas, kuras dīgļus var novērot visagrākā bērnībā (jau mazbērna vecumā), nostiprinās un ieņem svarīgu vietu jaunākā skolēna dzīvē. Blakus simpātijas un draudzības jūtām pret atsevišķiem biedriem ievērojamu vietu jaunākā skolēna dzīvē ieņem spilgti uzliesmojoša sajūta par saitēm un vienību ar grupu, savā ziņā „grupas patriotisms”. (28, 20.) Skolēnam ir svarīgi justies piederīgam ģimenei, draugiem, klases kolektīvam. Viņš meklē autoritātes, cilvēkus, kam līdzināties, lai veicinātu pašpārliecinātību, drošības sajūtu un atbildību.

3. FIZISKĀS AKTIVITĀTES KĀ BĒRNA VESELĪBAS NODROŠINĀŠANAS PRIEKŠNOSACĪJUMS

Bērnu veselības veidošanā liela nozīme ir fiziskajām aktivitātēm. Viens no bērnu veselības mērķiem ir, lai bērni būtu fiziski un emocionāli veseli. Pēdējā laikā bērni pieaugot savu fizisko aktivitāti un vecāku līdzdalību tajā aizvieto ar nodarbībām, kuras ir saistītas ar modernajām tehnoloģijām - televīziju, videospēlēm un sērfošanu internetā. Speciālisti uzskata, ka mūsdienu bērnu fiziskās aktivitātes ir par 40% mazākas nekā pirms 30 gadiem. Pirms 30-40 gadiem bērnu un pusaudžu ikdienas fiziskās aktivitātes bija pietiekami augstā līmenī, ar 2-3, toreiz tā sauktajām, fizikultūras stundām varēja iegūt optimālu rezultātu fiziskā un garīgā attīstībā. Mūsdienās, attīstoties tehnoloģijām, tajā skaitā - datortehnikai, visu vecuma diapazonu bērnu, pusaudžu un pat pieaugušo fiziskā aktivitāte katastrofāli ir samazinājusies, un sporta stundas skolā ne teorētiski, ne praktiski neko nedod. (16, 14.)

No pieredzes autore secina, ka šobrīd ir vairāki bērni, kas, sākot mācības pirmajā klasē, perfekti prot darboties ar tehnoloģijām, bet sportā neprot izdarīt pat elementārākās darbības. Šie bērni ir ļoti jāmotivē, lai iedrošinātu un pievērstu viņu uzmanību fiziskām aktivitātēm.

Bērna attīstības pamatfaktors ir darbība, aktivitāte. Bērns vingrina savus orgānus, iemācās daudzpusīgāk un precīzāk darboties apkārtējā vidē, ietekmēt to. Katrs bērns aug un attīstās, veidojas kā atšķirīga personība. Jo vecāks viņš kļūst, jo vairāk viņš atšķiras no citiem bērniem. Fiziskās audzināšanas uzdevums ir organizēt un virzīt bērnu praktisko un garīgo darbību, radīt apstākļus tās attīstībai. (17, 12.)

Tātad, nav svarīgi kā bērns darbojas, kādā jomā un kādā apmērā, svarīgākais ir tas, ka viņš to dara ar prieku, ar emocijām un izziņas interesi. Tad arī rezultāti neizpaliks – veselības uzlabošanās, labāka smadzeņu darbība un panākumi konkrētajā darbības jomā.

Fiziskās aktivitātes dod vairākus labumus kā fiziskajā, garīgajā, tā arī sociālajā jomā. Tās uzlabo skeleta kaulu sistēmu, vēlākajos gados novērš osteoporozes iespējas. Regulāras fiziskās aktivitātes stimulē arī bērnu garīgo attīstību, veicina augšanas procesus, izveidojas teicama pašcieņa un fiziskā kondīcija, kas kopumā samazina stresa negatīvās izpausmes. Fiziskās aktivitātes uzlabo pašdisciplīnu, veicina akadēmiskos sasniegumus (sekmes) skolā. (16, 15.)

Pēc prakses autore secina, ka fiziski aktīvi bērni, lai arī viņi dažkārt ir hiperaktīvi un tiem trūkst uzmanības noturības, uzrāda labus rezultātus mācībās un mācību viela tiem nesagādā sarežģījumus.

Kā norāda sporta psiholoģe A.Ābele, tad sākumskolas periods ir vislabvēlīgākais, lai skolēnos veidotos apzināta kustību aktivitātes vajadzība, kas sniegs labvēlīgu efektu visas dzīves laikā. Līdz astoņu gadu vecumam bērniem ir iekšēja, ģenētiski noteikta kustību vajadzība, kura turpmākās dzīves laikā pamazām zūd. Īpaši strauji tas novērojams meitenēm. Ja līdz astoņu gadu vecumam bērns nebūs izpratis un apzinājis kustību aktivitātes labvēlīgo lomu, ja nebūs izveidojusies noturīga pozitīva attieksme pret sporta nodarbībām un aktīvu dzīvesveidu, tad pamazām, līdz ar mazkustības izveidošanos, pasliktinās veselības stāvoklis. Pēdējo gadu aptaujās ir konstatēts, ka tikai katrs desmitais vidusskolēns piedalās organizētās ārpusskolas sporta nodarbībās. Ievērojami pieaudzis daudzu saslimšanu skaits - arī ar asinsrites slimībām, saaukstēšanos un hronisku nogurumu. (1, 186.)

Tāpat principā jau pirmsskolā ir nepieciešams radīt pozitīvu attieksmi pret sportu, taču, ja tā nav noticis, sākot mācības 1.klasē, sporta skolotājam ir jāmēģina darīt viss iespējamais, lai skolēnu viedokli un nostāju pret sportu mainītu uz labo pusi.

Piemēram, pētījumā par fizisko nodarbību veikšanu sākumskolās, parādīja, ka lielākā daļa fiziskās aktivitātes tiek veiktas un īstenotas tieši skolas stundās nevis ārpus tām, kas procentuāli sastāda ap 20-40%. Tika pieminēts arī tas, ka skolas vide ir ideāla un piemērota vide, lai skolēnos radītu interesi par fiziskām aktivitātēm un to nozīmīgumu ikdienas dzīvē, un būtisku lomu intereses sekmēšanā veicina tieši pedagoga personība, mērķi un uzstādījumi. (2, 216-217.)

Kustības kā zināms (pārvietošanās, tehnikas paņēmiena izpilde) cilvēks vada ar muguras un galvas smadzeņu palīdzību. Vadošā loma ir galvas smadzeņu lielo pusložu darbībai. Bērna augšanas laikā dažādi galvas smadzeņu lielo pusložu nodaļējumi nobriest pakāpeniski. Visagrāk nobriest tās zonas, kas saņem informāciju no dzirdes, redzes, vestibulārā un citiem sajūtu (sensoriem) aparātiem, un tās zonas, kas nodod vadošās komandas. (17, 14.) Bērnu fizisko aktivitāšu galvenie aspekti ir sekojoši (16, 15-16.):

- ✓ Fiziskā aktivitāte bērniem ir ģenētiski noteikta.
- ✓ Bērniem ir konkrētās domāšanas veids (pieaugušajiem dominē abstraktā domāšana).
- ✓ Bērniem ir novērojama vāja sakarība starp fiziskajām aktivitātēm un fizisko sagatavotību.
- ✓ Bērniem fiziskā aktivitāte ir periodiska, spontāna un ar gadījuma raksturu.
- ✓ Bērnu fiziskās aktivitātes labākais rādītājs ir tā totālais apjoms.
- ✓ Bērnu fiziskās aktivitātes modelis ir atkarīgs no bērna attīstības un spēju līmeņa.
- ✓ Bērni kļūst aktīvāki, ja ir attiecīga iespēja un attiecīgs atbalsts.
- ✓ Bērni parasti atsakās no fiziskajām aktivitātēm, ja neredz konkrētu nepieciešamību to darīt.

- ✓ Bērni nav spējīgi uz ilgstošām slodzēm bez atpūtas periodiem.
- ✓ Attiecīgās situācijās bērni spēj realizēt relatīvi liela apjoma slodzes(cikliskās).
- ✓ Bērni nevar veikt augstas intensitātes slodzes.

Kā norāda J.Kupčs, tad jaunākajā skolas vecumā (8-11(12) gadi) notiek skolēna organisma nobriešana, pieaug muskuļu spēks un attīstās kustību orgāni, tas ir priekšnoteikums ilgstošākai (45 minūtes) fiziskai piepūlei. Bērns meklē izpausmes iespējas fiziskā darbībā (skriešanā, lēkšanā, kāpšanā, sviešanā, dažādās sporta spēlēs). Šajā periodā noris plaukstu pamata, plaukstu, pirkstu kaulu pārkaulošanās un ar tiem saistīto mazo muskuļu attīstība. Tas sekmē pareizu kustību, dažādu sporta spēļu tehnikas paņēmieni apgūšanu (bumbas vadīšana, piespēlēšana, ripas vadīšana, mešana u.c.). Šajā vecumā bērns ir spējīgs ierobežot savas vēlēšanās, pakļauties prasībām, spēles noteikumiem. Bērnam ir relatīvi stabila uzmanība, laba atmiņa, rosīga iztēle. Šajā vecumā novēro sevišķi apzinīgu izturēšanos pret darbu, skolotāja doto uzdevumu izpildi. Tomēr šīs īpašības var ātri mainīties dažādu ārējo apstākļu un apkārtējās vides ietekmē. Liela nozīme mazā cilvēka dzīvē ir klases kolektīvam, tur valdošajam sportiskajam garam. (18, 14.)

Šis būtu īstais laiks, lai sāktu apgūt komandas spēles, prasmi darboties komandā, kā arī iemācīties sadzīvot ar zaudējumu, kas bieži vien bērnam ir visgrūtākais.

Atbilstoši Makkenzija (McKenzie) un Lounsberija (Lounsbury) viedoklim, fiziskās aktivitāšu programmas skolās ir radītas, lai sekmētu skolēnos noteiktas fiziskās aktivitātes, palielinātu viņu fiziskos rādītājus, apmācītu, kā arī radītu viņos interesi par fiziskām nodarbībām ne tikai skolas ietvaros. (20, 219.)

Noslogojot bērnus un pusaudžus ir jāņem vērā, ka viņi nav miniaturizēti pieaugušie. Neatkarīgi no tā, cik lieli vai spēcīgi ir bērni, vienmēr jāatceras, ka viņi pagaidām ir tikai augoši organismi un viņu nodarbošanās ar kaut kādu sporta veidu vai fiziskām aktivitātēm ir tikai otrās pakāpes uzdevums, bez kura nevar optimāli risināt pašu galveno mērķi - augt, augt un vēlreiz augt, lai sasniegtu briedumu visā tā pilnībā. (16, 55.)

Mēs nereti pārcenšamies – redzot rezultātu uzlabojumus, gribam sasniegt vēl un vēl vairāk. Tā ir lielākā kļūda, ja šādi rīkojamies noslogojot bērnus. Un šeit nav runa tikai par sporta nodarbībām, tas pats attiecas uz jebkuru citu mācību stundu un ārpusklases nodarbībām.

Kustību aktivitāte sekmē arī skolēna intelektuālo attīstību kopumā. To var izteikt likumsakarībā - jo jaunāks bērns, jo ciešāka mijiedarbība starp kustību aktivitāti un garīgo attīstību. Mazkustība izraisa visu organisma sistēmu funkcionālu nogurumu. Uzsākot mācības sākumskolā, krasi pārmaiņu dēļ var uzkrāties intelektuālais nogurums, kas nomāc darbības aktivitāti un iedarbojas kā negatīvs stress. Arī sociāla rakstura neveiksmes var kļūt par līdzīgu izpausmju cēloni. Šādā situācijā būtu vēlams visu iespējamo un emocionāli pievilcīgo kustību

aktivitātes veidu izmantošana atbilstoši organisma funkcionālās sagatavotības līmenim. Ir pierādīts, ka labākais un organismam nekaitīgākais stresa normalizēšanas līdzeklis ir fiziska slodze. (1, 186.)

Tieši tāpēc arī citās mācību stundās, ne tikai sportā, speciālisti iesaka ievērot tā saucamās *dinamiskās pauzes*, kas relaksē bērnu, palīdz tam atbrīvoties no emocionālā un fiziskā saspringuma, kas radies stundas darbā.

Septiņgadīga bērna nestabilitāte psihiskā laukā ir stipri manāma. Septītajā dzīvības gadā bieži var novērot satraukumu, nogurumu, svārstīgu izturēšanos, nepamatotus agresivitātes uzliesmojumus, ātru apvainošanos, paasinātu patmīlību.

Pareizi attīstīts un pareizi audzināts septiņgadīgs bērns savās dabiskajās kustībās atbrīvojas (lai arī ne pilnīgi) no liekām, nevajadzīgām blakus kustībām (nekārtīgi roku vēzieni, ķermeņa gāzelēšanās u. tml.). (28, 18.)

Skolas vecuma bērnu veselības rādītāji ir atkarīgi no iedzimtības, vides apstākļiem, veselību ietekmējošiem paradumiem un veselības aprūpes. Regulāra fiziskā aktivitāte uzlabo fiziskās sagatavotības komponentus, bet labas veselības priekšnosacījums ir gan regulāri veiktas ikdienas un sporta fiziskās aktivitātes, gan laba fiziskā sagatavotība. Pusaugu meitenes fiziskās aktivitātes ziņā atpaliek no zēniem - meiteņu ar pietiekamu fizisko aktivitāti īpatsvars ir vidēji par 14% mazāks nekā zēniem. Pieaugot vecumam, samazinās to skolas vecuma bērnu īpatsvars, kuru fiziskā aktivitāte uzskatāma par pietiekamu. Piecpadsmit gadu vecumā vairs tikai trešdaļa meiteņu ir pietiekami aktīvas. Salīdzinājumā ar citām pētījuma dalībvalstīm, Latvija ierindojas zem vidējā līmeņa. (26.)

Pusaugu vecumā bērniem sākas kompleksi, tie kaunas izpildīt sportā uzdoto klases priekšā, tāpēc bieži vien tie izvēlas simulēt kādu slimību, lai ar ārsta zīmi varētu stundā nepiedalīties. Šādus paradumus pati personīgi esmu novērojusi 7-9.klasē.

3.1. Skolēnu kustību aktivitāte un tās nepieciešamība

Kustību aktivitātes nozīmē bērna augšanu, attīstību un veselības saglabāšanu. Kustības cilvēkam ir iedzimta nepieciešamība. Tās ir tikpat vajadzīgas kā ēdiens, ūdens, miegs. Par to vislabāk var pārliecināties, pavērojot mazus bērnus. Vesels bērns visu laiku atrodas kustībā. Bērns nekustas tikai tad, kad guļ. Taču bieži vien bērnam liedz brīvi kustēties un apmierināt šo dabisko nepieciešamību. Bērnu apsauc, norāj par to, ka viņš skrien, lec, cenšas kaut kur uzrāpties. Līdz ar to jau no bērnības tiek sekmēta hipodinamija (samazināta kustību aktivitāte) un nodarīts ļaunums bērna attīstībai. (33, 123-124.)

Hipodinamija ir viena no mūsdienu cilvēka lielākajām nelaimēm. Ar hipodinamiju saista sirds un asinsvadu un psihiskās slimības, kuras mūsu dienās ir tik ļoti izplatītas un nodara milzīgu ļaunumu cilvēkiem. Izteikti paaugstināta kustību aktivitāte, kas vēl raksturīga pirmsskolas periodam. Tāpēc bērniem ir lielas grūtības ilgu laiku nosēdēt mierīgi solā, ir grūti pakļaut savu uzvedību gribas kontrolei. (30, 101.)

Liela daļa vecāku, atnākot mājās no darba, izvēlas paši apsēties pie televizora vai datora un pavadīt turpmāko vakaru šādā stāvoklī, tāpat arī bērniem ļauj savā nodabā darboties ar informāciju tehnoloģijām, lai mājās būtu miers un klusums. Tādējādi viņi paši apzināti vai neapzināti sekmē hipodinamiju savā ģimenē.

Skolēna vecumam ir būtiska nozīme kustību apgūvē. Jaunākajā skolas vecumā būtiski ievērot šādus kustību mācīšanas pamatprincipus:

- ✓ ikviens sīkums ir būtisks, piemērs ir spēcīgāks par vārdiem;
- ✓ mācīšanās veids ir tikpat svarīgs kā mācību saturs.

Svarīgs veselības faktors ir fiziskā aktivitāte. Pamatojoties uz Sabiedrības veselības aģentūras 2008.gadā veikto pētījumu, fiziskā aktivitāte bērniem tika novērtēta, ņemot vērā vidējo dienu skaitu nedēļā, kurās fiziskām aktivitātēm veltīta vismaz stunda. Kopumā vidējais dienu skaits, kurās skolēni bijuši fiziski aktīvi vismaz vienu stundu, ir 4,27 dienas. Par pietiekamu uzskatāma fiziskā aktivitāte vismaz 5 dienas nedēļā vismaz stundu dienā. Pietiekama fiziskā aktivitāte ir aptuveni 46% skolēnu. (32, 13.)

Autore uzskata, ka šeit tomēr jāpiemin fakts, ka lauku bērni ir daudz fiziski aktīvāki, nekā pilsētas bērni, jo tiem ir iespēja izskrieties starpbrīžos, pēc stundām, mājās pagalmā, kas pilsētas bērniem ir neadudz sarežģītāk.

Bērniem, sākot skolas gaitas, kustību aktivitāte ievērojami samazinās, jo mācību laikā kā skolā, tā mājās viņi kustas ļoti maz. Un tā tas turpinās visu skolas laiku. Tikai starpbrīžos kļūst īsti redzams, ko nozīmē šī iedzimtā kustību nepieciešamība. Kustības ietekmē skeleta attīstību, jo gan kaulu, gan muskuļu attīstību nosaka cilvēka kustību aktivitāte. Kauli pastiprināti aug tajos virzienos, kuros tie ir visvairāk stiepti un spiesti. Jo lielāka fiziskā slodze, jo stiprāki un izturīgāki kļūst kauli. Labi attīstīta muskulatūra nepieciešama labas stājas veidošanai, savukārt pareiza, normāla stāja labvēlīgi ietekmē sirdsdarbību, elpošanu, vēdera dobuma orgānu darbību. Kustības ietekmē elpošanas sistēmas attīstību un darbību. Fiziski aktīviem cilvēkiem ir lielāks plaušu dzīvības tilpums, tātad - labākas iespējas organismu apgādāt ar skābekli. Visizteiktāk kustību aktivitāte ietekmē asinsrites sistēmu. Cilvēkiem, kas maz kustas, asinsrites sistēmā rodas pārmaiņas, kādas raksturīgas, cilvēkam novecojot. (33, 124-125.)

Ne velti, cilvēkiem, kuri visu mūžu ir aktīvi kustējušies, arī vecumdienās ir labs veselības stāvoklis un tie vēl joprojām var aktīvi kustēties un darboties.

Daudzi bērni un pusaudži lielāko daļu brīvā laika mazkustīgi pavada telpās. Tā rezultātā katram otrajam vai trešajam skolēnam var konstatēt lielākas vai mazākas novirzes fiziskajā attīstībā un veselības stāvoklī. Izplatīta ir nepareiza stāja, vērojami mugurkaula patoloģiski izliekumi. Nereti konstatē arī lieko ķermeņa masu. Līdz ar to, visu vecuma grupu skolēniem ieteicams kustību apjomu papildināt ar rīta rosni mājās, ģimenes pārgājieniem, kustību spēlēm brīvajā laikā u.tml. Veidot ieradumu un vajadzību nodarboties ar sportu, radīt pārliecību par fiziskās aktivitātes kā veselīga dzīvesveida obligātu sastāvdaļu - šo fiziskās audzināšanas svarīgāko uzdevumu īstenošana vislielākā mērā ir atkarīga no vecākiem. Būtiska nozīme ir vecāku paraugam un ģimenes kopīgām nodarbībām. (25, 55.-57.)

3.2. Mazkustīgums kā bērnu fiziskās attīstības problēma

21.gadsimta sākumā cilvēka dzīvi atvieglojošo un garīgās izpausmes veicinošo jaunāko tehnoloģiju dēļ fiziskā aktivitāte ir jau samazinājusies vairāk nekā 10 reizi, un tai joprojām iezīmējas tendence samazināties. Tādēļ aktuāls ir jautājums, kā bērniem un pusaudžiem iemācīt veselīgi dzīvot. Tas nozīmē - rūpēties par savu veselību, kuras pamatā ir ne tikai pilnvērtīgs un sabalansēts uzturs, bet arī optimāla fiziskā aktivitāte katru dienu. Pateicoties vecāku, skolas un sabiedrības kopīgiem pūliņiem, ir gūti zināmi panākumi skolēnu veselīgas ēšanas paradumu apgūšanā un nostiprināšanā. Tomēr daļa jauniešu joprojām īsti nezina vai labi nesaprot, kāpēc jābūt fiziski aktīviem, jāsporto. Tādēļ to arī necenšas darīt. Mazkustība turpina attīstīties un nostiprināties skolā un mājās. Līdz ar to tiek ieprogrammēti nopietni draudi veselībai visa mūža garumā, bieži jau skolas laikā sāk veidoties nepareiza stāja un attīstīties veselības traucējumi, pat datoratkarība. (9, 6.)

Lielākoties katrā klasē noteicošais ir *bara instinkts*, kas pa ir noteicošais skolēnu attieksmē pret sportu. Ja lielākā daļa bērnu uzskatīs, ka sportot ir interesanti un darīs to ar entuziasmu, arī pārējie klasesbiedri tiem pievienosies.

Vairumam bērnu un skolēnu fizisko aktivitāšu apjoms ir nepietiekošs. Par mazkustīga dzīvesveida piekritēju bērns sāk sevi veidot kopš agras bērnības, kad viņš vēl neprot lasīt, rakstīt, rēķināt, bet jau ir iemācījies datorspēles. Bērniem pieaugot, viņi kļūst arvien mazkustīgāki. Par šo satraucošo faktu nebūtu jābrīnās, jo pusaudžiem dažkārt nav no kā mācīties dzīvot kustībām bagātu, veselīgu dzīvesveidu, un arī vecāki ne vienmēr pievēršas sportošanai. (9, 4.)

Vācijā veiktajos pētījumos ir parādīts, ka skolas vide var kalpot kā efektīvs līdzeklis, lai skolēnos radītu un pavairotu interesi par fiziskām aktivitātēm ne tikai fiziskās audzināšanas stundās, bet arī ārpus tās. Skolas var piedāvāt skolēniem fizisko aktivitāšu kontekstā ne tikai sporta nodarbības, noteiktu sporta veidu pulciņus, bet arī noteiktus vingrinājumu kompleksus mācību stundu starplaikos. Atbilstoši sakārtota un piemērota skolas vide, kā arī tās nodrošinājums, var sekmēt skolēnu interesi par fiziskām nodarbībām. (29, 85-86.)

Ja skola ievieš dažādus sporta pasākumus, virzīs bērnu uzmanību uz fiziskajām aktivitātēm, rosinās bērnus iesaistīties tajās, ar laiku parādīsies arī pirmie rezultāti skolēnu aktivitātē. Protams, tas viss nenotiks uzreiz, bet, ieviešot dažādus sporta pasākumus kā tradīciju, skolēniem tie iepatiksies.

Piemēram, Kanādā skolēnu aptaukošanās ir viena no sabiedriskās veselības galvenajām problēmām, par cik gandrīz vienai trešdaļai no visiem bērniem ir konstatēts palielināts svars vai aptaukošanās. Līdz ar to, aktīvi tiek domāts par to, kādā veidā ir iespējams uzlabot un pilnveidot esošos skolas programmu, lai tajā būtu mazāk sēdoša un mazkustīgu stundu skaits, par cik skolēns lielāko savas dzīves daļu pavada tieši skolas vidē. Piemēram, kā viens no skolu direktoru ieteikumiem ir fiziskās audzināšanas stundu palielināšana klasēs no divreiz nedēļā uz katru dienu. Kanādā arī ir izstrādāta Ikdienas fiziskās apmācību kvalitātes programma, kurā ir noteikts skolām ieviest vismaz 30minūšu ilgas ikdienā piemērojamas fiziskās aktivitātes. (8, 37-38.)

Kustībām ir būtiska nozīme visos bērna organisma augšanas un attīstības posmos, t.i., viņu fiziskajā un garīgajā attīstībā, fiziskās un garīgās veselības, noturīgu darbaspēju attīstīšanā. It īpaši svarīgi ir ikdienu nodrošināt katram bērnam nepieciešamo raksturīgo iedzimto kustību aktivitāti, kad aug ķermeņa masa, kauli intensīvi attīstās, veidojas galvas smadzeņu funkcionālā asimetrija, attīstās un pilnveidojas orgānu funkcijas, palielinās fiziskās un garīgās darbaspējas, u.c. Turklāt bērna organisma augšana un attīstība norisinās nevienmērīgi – t.s. nosacītos dzīves posmos, sākot no zīdaiņa vecuma līdz vecākajam skolas periodam. Katram posmam ir raksturīgas anatomiskas, fizioloģiskas, psiholoģiskas u.c. īpatnības, savi garīgās un fiziskās attīstības rādītāji (9, 7). Modernā zinātne apgalvo, ka nepieciešams kombinēt vairākus kustību veidus. Tātad nevajadzētu tikai skriet vai nūjot. Šīs aktivitātes vajadzētu papildināt, piemēram, ar vingrojumiem vai peldēšanu. Tāpat ir svarīgi, lai fiziskās aktivitātes mēs uztvertu nevis kā nepatīkamu, grūtu pienākumu, bet gan veiktu tās ar prieku. Tāpēc katram svarīgi atrast tieši viņam piemēroto sporta veidu. (4, 2.)

Tieši tāpēc ir svarīgi dažādot bērnu fiziskās aktivitātes un pievērst uzmanību sporta veidiem, kas konkrētajam klases kolektīvam patīk vislabāk, lai vairotu prieku nodarbībās.

Pie mazkustīga dzīvesveida var „novest” nepietiekamās iespējas būt fiziski aktīvam un vide, kura ir atbalstoša dažāda veida nodarbēm sēdus. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums liecina, ka skolēni ilgas stundas pavada bez fiziskām aktivitātēm: vismaz četras stundas darb dienās televīzijas pārraides skatās trešā daļa skolēnu, bet nedēļas nogalēs - gandrīz puse, datoru vismaz trīs stundas darb dienās lieto 16% zēnu un 25% meiteņu, tāpēc mazkustība - ilgstošs mācību darbs skolā, sēdēšana pie datora, televīzijas pārraižu skatīšanās un citi atpūtas veidi sēdus samazina diennakts enerģijas patēriņu, kas izjauc enerģiju līdzsvaru par labu ar uzturu uzņemtajai enerģijai. (26.)

Šajā vecumā ir ļoti svarīgi rādīt pozitīvu piemēru jebkurā dzīves jomā un situācijā, kā arī censties palīdzēt bērniem izvēlēties draugus ar līdzīgām interesēm, draugus, kuri veicina bērnam interesi par pozitīvām lietām. Galvenais uzdevums – neļaut bērnam garlaikoties, jo tikai tā bērna domas noved pie nedarbiem. Ja rosināsim bērnus nodarboties ar dažādām aktivitātēm, tie veidosies par darbīgiem un strādīgiem cilvēkiem.

4. PĒTĪJUMS PAR SKOLĒNU SPORTA AKTIVITĀTĒM UN TO IETEKMI UZ SKOLĒNU FIZISKO SAGATAVOTĪBU

Pētījums tika veikts Vijciema pamatskolas pagarinātās dienas grupā, uzmanību vēršot uz 3. un 4.klases skolēnu rezultātiem, laika posmā no 2013.gada 1.maija līdz 2014.gada 31.oktobrim. Pedagoģiskajā eksperimentā piedalījās astoņi 3. un 4.klases pagarinātās dienas grupas audzēkņi.

Darba uzdevumi:

1. Pētīt un analizēt teorētiskās literatūras avotus par:
 - a. Ārpusstundu darbu un sporta izglītības organizēšanu
 - b. Bērna attīstību sākumskolas periodā.
 - c. Fiziskām aktivitātēm un to nodrošinājumu.
2. Veikt skolēnu un vecāku aptauju, analizēt iegūtos rezultātus.
3. Veikt pedagoģisko eksperimentu, izveidojot un pielietojot treniņu programmu fiziskās sagatavotības uzlabošanai 3. un 4.klases skolēniem.

Darba tapšanas laikā izmantoti 35 informācijas avoti. Pētot un analizējot šos avotus autore guva precīzāku priekšstatu par pētāmo problēmu. Iegūtā informācija tika izmantota treniņu programmas sagatavošanā, eksperimenta organizēšanā un eksperimenta rezultātu apkopošanā un analīzē.

Eksperimentā piedalījās visi 3. un 4.klases skolēni, kuri apmeklēja pagarināto dienas grupu. Tā ietvaros skolēni 2 reizes nedēļā piedalījās dažādās fiziskajās aktivitātes, veica fiziskās sagatavotības testus pirms treniņu programmas uzsākšanas un pēc tās.

Darba autore pedagoģisko eksperimentu veica ar mērķi noskaidrot, vai ar papildu fiziskajām aktivitātēm ir iespējams uzlabot skolēnu fizisko sagatavotību.

Pētījuma veikšanai diplomdarba autore izmantoja aptaujas metodi – anketēšanu – izstrādājot pētījuma instrumentus, kas būtu piemēroti pētījumā izvirzīto jautājumu pētīšanai. (1.un 2.pielikums)

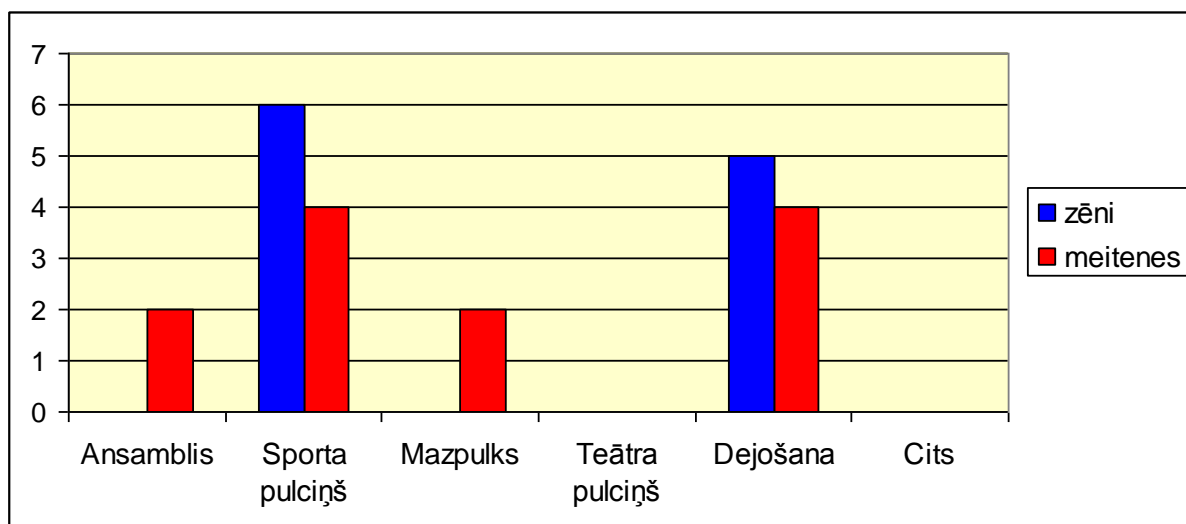
4.1.Skolēnu viedokļa analīze par fizisko aktivitāšu daudzumu ikdienā

Lai noskaidrotu bērnu dzīvesveidu un fizisko aktivitāšu biežumu, tika anketēti Vijciema pamatskolas 3.klases skolēni (2013./14.mācību gads). Klasē mācās 6 zēni un 4 meitenes

vecumā no 9 – 10 gadiem. Anketa tika veidota no 8 jautājumiem, kuriem bija doti atbilžu varianti.(1.pielikums)

Analizējot iegūtos rezultātus, autore secina, ka gandrīz visi zēni ar fiziskām aktivitātēm nodarbojas katru dienu, daži 3 reizes nedēļā, turpretī meitenes ar fiziskām aktivitātēm nodarbojas vidēji 3 reizes nedēļā. Pozitīvs ir fakts, ka ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas visi skolēni.

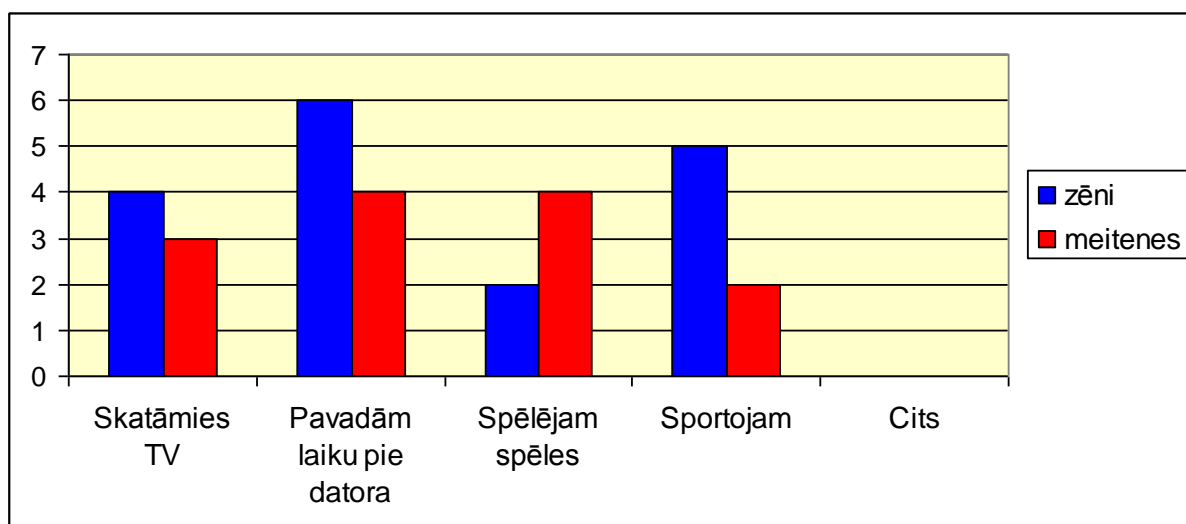
Lielākā daļa skolēnu uz skolu dodas ar auto, nevis brauc ar velosipēdu vai iet ar kājām. Tas būtu izskaidrojams ar to, ka šie skolēni no skolas dzīvo vismaz 3-4 km attālumā, pārvietošanās notiek pa ceļu, kur intensīvi kursē automašīnas, tāpēc vecāki savas atvasas labāk uztic aizvest paši, nevis ļauj tiem doties ceļā vieniem. Līdz ar to, skolēniem izpaliek šāda veida fiziskās aktivitātes. Autore savā pieredzē ir novērojusi, ka ir vairāki bērni, kuriem ir problēmas pārvietoties lielus attālumus ar kājām, piemēram, dodoties pārgājienos.



4.3.attēls. Skolēnu apmeklētie interešu izglītības pulciņi.

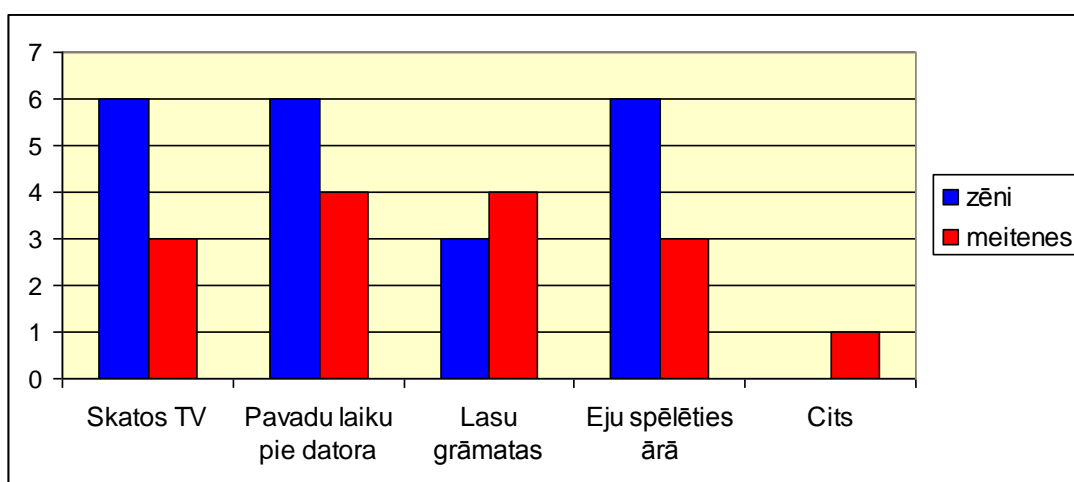
Analizējot skolēnu atbildes, uzreiz manāms tas, ka visi skolēni apmeklē sporta pulciņu, kā arī gandrīz visa klase darbojas dejošanā. Šīs abas ir fiziski aktīvas nodarbes, kas pozitīvi ietekmē bērnu attīstību. Tā kā aptaujātie skolēni mācās lauku skolā, ārpusstundu aktivitātēm nav lielas izvēles, tomēr katrs spēj atrast nodarbi, kas nedaudz atbilst viņa interesēm un vēlmēm.

Tāpat arī skolēnu fiziskajai sagatavotībai ir liela nozīme tam, vai skolēni mājās palīdz saviem vecākiem mājas darbos, kas ir papildus fiziskās aktivitātes, kuras nepārprotami audzina skolēnos atbildību un mīlestību pret darbu. Iegūtie rezultāti liecina, ka pilnīgi visi skolēni mājās iesaistās mājas darbos un palīdz saviem vecākiem. Līdz ar to, autore secina, ka bērni savu brīvo laiku mājās nepavada tikai pasīvi sēžot pie televizora vai datora.



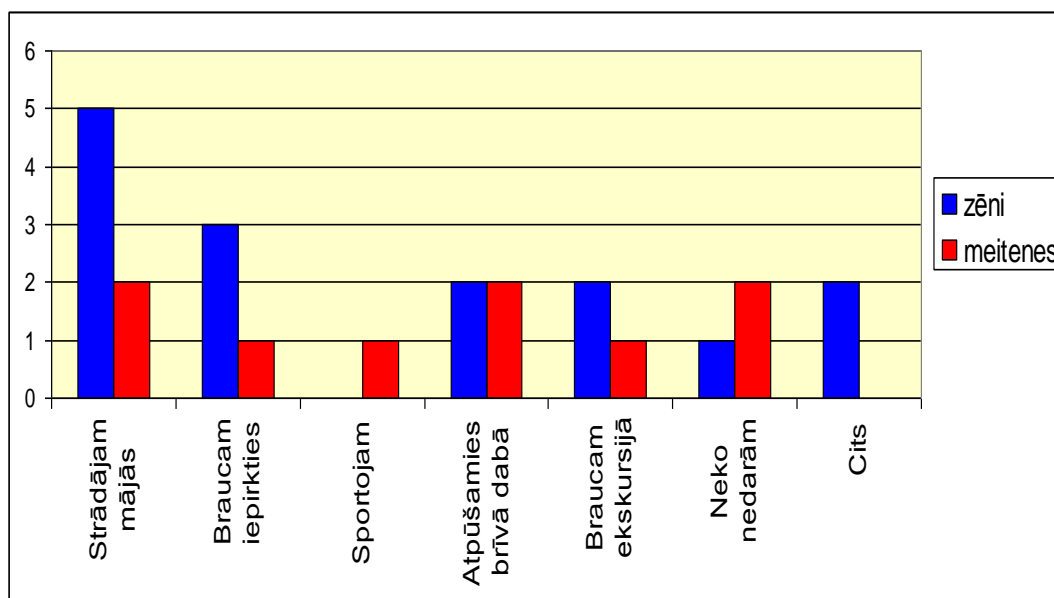
4.4.attēls. Skolēnu aktivitātes kopā ar draugiem.

Jau 2.2. apakšnodaļā autore uzsvēra Gunas Svences viedokli, ka sākumskolas perioda beigās saskarsmē par galveno autoritāti kļūst vienaudži. (30, 101.) Tātad arī brīvā laika pavadīšana ar tiem būs ļoti atkarīga no konkrētās bērnu grupas. Anketēšanas rezultāti parāda to, ka visi klases bērni laiku ar draugiem pavada pie datora, kas mūsdienās ir ļoti populārs brīvā laika pavadīšanas veids bērnu un jauniešu vidū. Tomēr lielākā daļa klases bērnu laiku ar draugiem pavada arī sportojot, kam par iemeslu varētu būt tas, ka skolēni pēc stundām parasti dodas vai nu uz sporta pulciņu vai datorklasi, kur arī pavada ar draugiem savu brīvo laiku līdz dodas mājās.



4.5.attēls. Skolēnu brīvā laika pavadīšana.

Kopumā pēc rezultātiem var secināt, ka bērnu brīvais laiks ir piepildīts ar dažādām nodarbēm un ņemot vērā faktu, ka atbilde *eju spēlēt ārā* faktiski ietver sevī fiziskas nodarbes svaigā gaisā, jācer, ka tas vismaz daļēji kompensē pavadīto laiku pie TV un datora.



4.6.attēls. Skolēnu brīvdienu pavadīšana ar ģimeni.

Pieaugušie ir atbildīgi par bērna brīvā laika pavadīšanas veidiem un var runāt atkal un atkal par to, ka bērni ir savu vecāku spoguļi, tādēļ ir ļoti svarīgi rādīt pozitīvu piemēru saviem bērniem un iespējams šādi iedvesmot arī citas ģimenes. Šeit būtu vēlreiz svarīgi uzsvērt Viestura Krauksta apgalvojumu, ka katastrofāli zemā fiziskā bērnu un pusaudžu attīstība faktiski ir pieaugušo darbības rezultāts. (Krauksts, 2006, 10).

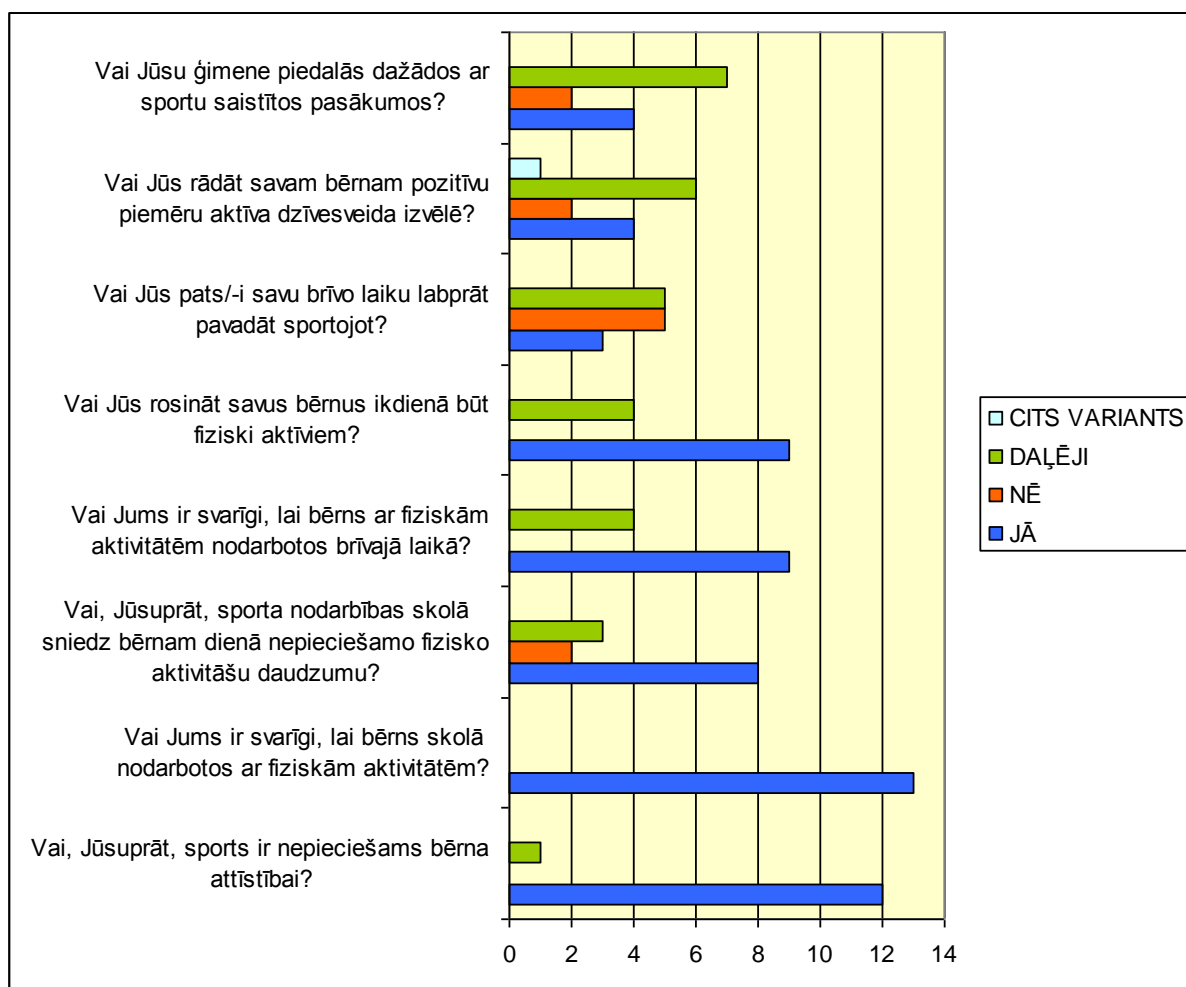
Analizējot iegūtos rezultātus, var secināt, ka vismaz puse no skolēniem savas brīvdienas kopā ar ģimeni pavada fiziski aktīvi, nav svarīgi vai tā ir atpūta vai darbs, tās tomēr ir fiziskās aktivitātes.

Skolēnu anketēšanas noslēgumā, autorei bija svarīgi uzzināt skolēnu pašvērtējumu par fizisko aktivitāšu pietiekamību ikdienā. Autore secina, ka lielākā daļa zēnu ir daudz pašpārliecinātāki un uzskata, ka viņu fiziskās aktivitātes ir pietiekošā daudzumā., 3 skolēni no klases domā, ka viņiem būtu nepieciešams vairāk izkustēties, bet 2 skolēni nespēja sevi novērtēt un atzīmēja variantu *nezinu*. Līdz ar to, šeit būtu nepieciešams aprunāties ar skolēniem, pajautāt, kādas tieši fiziskās aktivitātes tiem ikdienā pietrūkst, piedāvāt savus variantus, izvērtēt to atzīmētās atbildes citos jautājumos.

4.2. Vecāku viedokļa analīze par fizisko aktivitāšu ietekmi uz skolēnu fizisko sagatavotību

Lai noskaidrotu vecāku viedokli par sporta aktivitāšu nozīmi un to ietekmi uz skolēnu fizisko sagatavotību, autore anketēja Vijciema pamatskolas 3. un 4.klases (2014./15. mācību gads) vecākus. Kopumā abās klasēs mācās 13 skolēnu. Tā kā lielākā daļa jautājumu bija par bērnu, nevis vecāku sporta aktivitātēm, tad anketu aizpildīja viens no vecākiem. Anketa

veidota no 3 daļām: 1.daļā ar 8 jautājumiem tika noskaidrots vecāku viedoklis par fizisko aktivitāšu nepieciešamību, to ietekmi uz bērna attīstību, kā arī par vecāku un visas ģimenes sporta aktivitāšu paradumiem ikdienā. 2.daļā ir 4 jautājumi par bērnu pavadīto laiku nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm, kā arī pavadītā laika daudzums izmantojot modernās tehnoloģijas (dators, televizors utml.) 3.daļā ir 11 jautājumi par bērnu fiziskajām aktivitātēm skolā un ārpus tās.

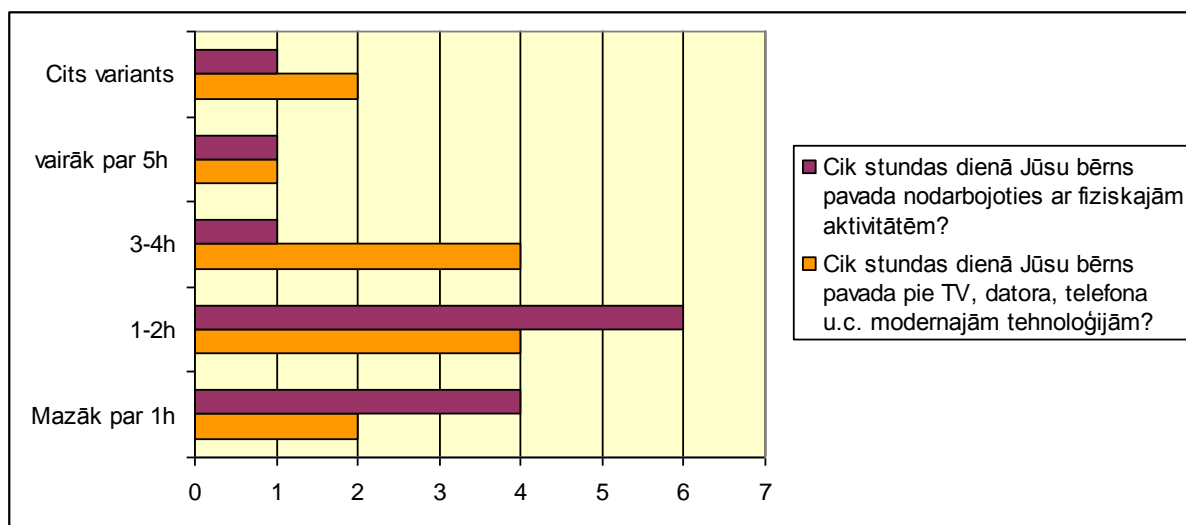


4.7. attēls. Vecāku viedoklis par fiziskajām aktivitātēm.

Tas, ka sports ir nepieciešams bērna attīstībai, principā ir vispārzināms fakts. Tomēr, analizējot anketēšanas rezultātus, ir redzams, ka vēl joprojām ir vecāki, kas neizprot sporta nozīmi bērna attīstībā.

Turpinot analizēt vecāku atbildes, autore secina, ka pilnīgi visiem vecākiem ir svarīgi, lai bērns skolā nodarbotos ar fiziskām aktivitātēm, kas ir pozitīva iezīme, jo sporta aktivitāšu pamatā ir vecāku atbalsts.

Kopumā autore secina, ka vecāku nostāja pret fiziskajām aktivitātēm ir pozitīva, kaut arī tie paši neizvēlas aktīvi nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, tie cenšas savus bērnus mudināt to darīt.



4.8.attēls. Fizisko aktivitāšu un moderno tehnoloģiju izmantošanas ilgums dienā.

Katram no vecākiem ir savs viedoklis par to, kas ietilpst fiziskajās aktivitātēs, kā arī vieni vecāki atbildes sniedza par brīvdienām, citi par darba dienām. Tomēr kopumā rezultāti nav pārsteidzoši – fizisko aktivitāšu ilgums ir mazāks nekā moderno tehnoloģiju izmantošanas ilgums.

Atbildot uz jautājumiem par sporta stundām un sporta aktivitātēm skolā, lielākā daļa vecāku atzīmē, ka par sporta stundu norisi uzzina no skolēniem, līdz ar to autore secina, ka skolēniem ir laba komunikācija ar vecākiem un tiem interesē bērnu nodarbes skolā. Tāpat arī lielākā daļa vecāku atzīmē, ka ir informēti par skolēnu sasniegumiem sportā. Pozitīva iezīme ir fakts, ka lielākā daļa vecāku uzskata, ka sporta stundas un fiziskās aktivitātes skolā uzlabo bērna fizisko sagatavotību.

Nedaudz vairāk kā puse bērnu arī mājās vingro/sporto katru dienu, pārējie to dara dažas reizes mēnesī. Vecāki atzīmē, ka parasti bērns pats to izvēlas darīt un viņu nav jāpamudina.

Attiecībā uz sporta skolotāja ieguldījumu bērnu fiziskajā attīstībā, vecāku viedokļi dalās – vieni uzskata, ka skolotājs dara visu iespējamo, lai uzlabotu skolēnu fizisko sagatavotību, citi turpretī atzīmē, ka ne vienmēr skolotājs dara visu iespējamo, vēl daži no vecākiem uzskata, ka vienmēr var izdarīt vairāk. Tas viss ir izskaidrojams ar to, ka ne vienmēr vecāki iepazīstas ar sporta skolotāju, citi nav precīzi informēti par skolotāja darbu, citiem vienkārši nepatīk attiecīgais skolotājs.

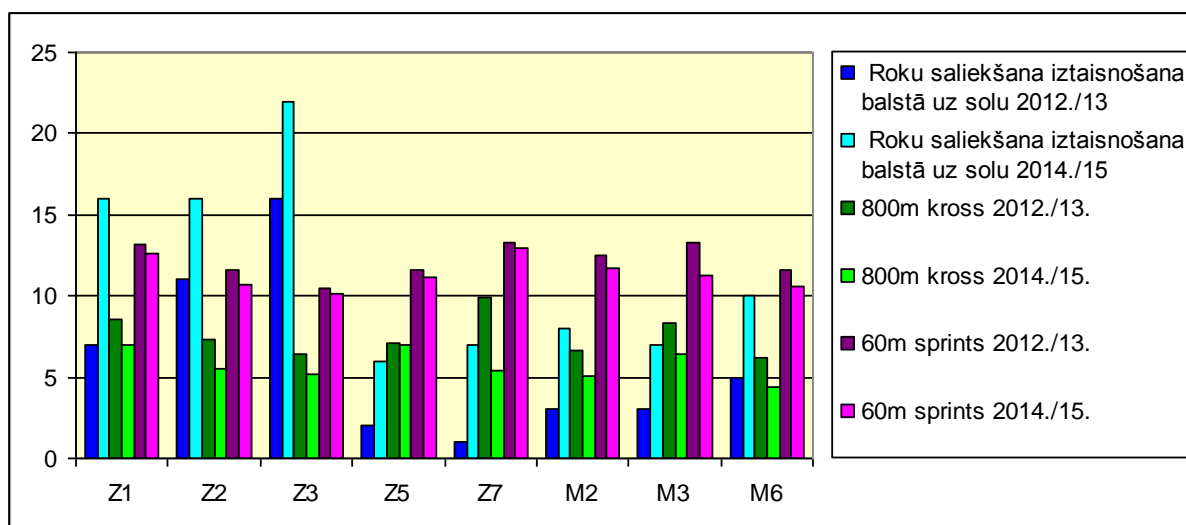
Salīdzinot vecāku un skolēnu anketēšanas rezultātus, autore secina, ka skolēni nepievērš īpašu uzmanību sava brīvā laika pavadīšanas veidiem, tie vienlīdz labi jūtas gan nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm, gan pavadot brīvo laiku pie televizora vai datora. Tajā pašā laikā, vecākiem ir svarīgi, lai viņu bērni nodarbotos ar sportu ikdienā un mazāk laika pavadītu izmantojot modernās tehnoloģijas.

4.3. Pedagoģiskais eksperiments

Pedagoģiskajā eksperimentā piedalījās astoņi 3. un 4.klases skolēni, kuru vārdi tiek kodēti (Z-zēns, M-meitene) un numurēti – Z1, Z2, Z3, Z5, Z7, M2, M3, M6. Tā ietvaros, skolēni 2 reizes nedēļā 40 minūtes nodarbojās ar dažādām fiziskajām aktivitātēm:

- Roku saliekšana – iztaisnošana balstā uz solu.
- Kāriens stienī.
- Stafetes un spēles.
- Futbols, tautas bumba.

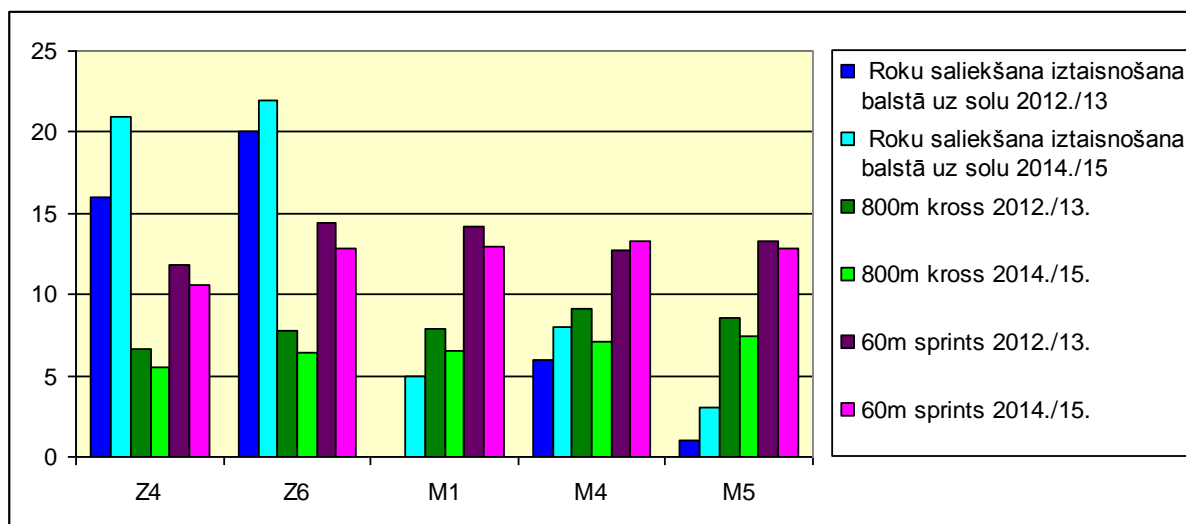
Diplomdarba autore veica testēšanu visiem 3. un 4.klases skolēniem pirms papildus fizisko aktivitāšu uzsākšanas pagarinātās dienas grupas audzēkņiem un pēc, noslēgumā analizējot un izdarot secinājumus par iegūtajiem rezultātiem. Testēšanas laikā tika pārbaudītas 3 fiziskās īpašības – spēks (roku saliekšana – iztaisnošana), izturība (800m skrējieni), ātrums (60m sprints). Veicot pirmo testēšanu, skolēnu vecums bija no 7 līdz 8 gadiem, veicot otro testēšanu – 9 – 10 gadi. Eksperimentā skolēni piedalījās ar lielu prieku un degsmi, jo šiem skolēniem ļoti patīk spēlēt dažādas spēles, piedalīties fiziskajās aktivitātēs.



4.1.attēls. Eksperimenta rezultāti.

Analizējot iegūtos rezultātus, autore secina, ka viskrasākie uzlabojumi redzami spēka disciplīnā, ko varētu ietekmēt regulāra roku saliekšana – iztaisnošana un kāriens stienī pagarinātās dienas grupas nodarbībās.

Ieskatam autore piedāvā arī to skolēnu rezultātus, kuri nepiedalījās papildus fiziskajās aktivitātēs.



4.2.attēls. Skolēnu, kuri nepiedalījās eksperimentā, uzrādītie rezultāti.

Šo skolēnu uzrādītie rezultāti nav izteikti uzlabojušies, tomēr arī pasliktinājušies tie nav. Pozitīvos uzlabojumus varētu veicināt sporta stundas, sporta pulciņi, kā arī skolēnu dabiskā attīstība.

Veicot fiziskās sagatavotības testa rezultātu analīzi, autore secina, ka lielākajai daļai skolēnu rezultāti ir uzlabojušies vai arī kādā no disciplīnām tie palikuši nemainīgi. Rezultāti uzlabojušies pateicoties fiziskajām aktivitātēm ikdienā, kā arī tam, ka skolēni attīstās dabīgi atbilstoši vecumposmam.

Pamatojoties uz teoriju, autore uzsver, ka bērna attīstības pamata faktors ir darbība, aktivitāte. Katrs bērns aug un attīstās, veidojas kā atšķirīga personība. Jo vecāks viņš kļūst, jo vairāk viņš atšķiras no citiem bērniem. (17, 12.)

Katram no skolēniem ir atšķirīga pieredze ar fiziskajām aktivitātēm gan pirmsskolā, gan arī jau skolas laikā, kas būtiski ietekmē skolēnu uzrādītos rezultātus. Tāpat arī autore piekrīt Viestura Krauksta viedoklim, ka fiziskā aktivitāte bērniem ir ģenētiski noteikta. (16, 15-16) Tā izskaidrojams, tas, ka kādam no skolēniem uzrādītie rezultāti nav krasī atšķirīgi, jo katrs cilvēks ir atšķirīgs un katrs ir vairāk vai mazāk attīstīts dažādās dzīves jomās. (sports, māksla utml.)

Kopumā autore secina, ka konkrēto skolēnu uzrādītie rezultāti ir atbilstoši vecumposmam un to fiziskā attīstība noris veiksmīgi.

Autore uzskata, ka eksperiments ir bijis veiksmīgs - skolēniem ir uzlabojies reakcijas ātrums, veiklība, uzmanība un spēks. Skolēniem, kas piedalījās eksperimentā, rezultāti ir strauji uzlabojušies, kā arī ir parādījusies vēlme pēc papildus fiziskajām aktivitātēm, kuras diplomdarba autore turpinās piedāvāt sporta pulciņos.

NOBEIGUMS

Pamatojoties uz teorētiskās literatūras datu analīzi, autore secina, ka:

- Sākumskolas periods ir īstais laiks, lai skolēnos veidotos apzināta kustību aktivitātes vajadzība, kas pozitīvi ietekmēs cilvēka fizisko aktivitāšu daudzumu turpmākajā dzīvē.
- Sporta stundās skolēni apgūst gan personīgās higiēnas principus, gan sadarbības prasmes, līdz ar to bērni, kas ikdienā sporto ir sociāli aktīvāki, drošāki, pašpārliecinātāki.
- Katram vecākam un pedagogam būtu jāizvērtē savi bērni, skolēni, lai izdarītu secinājumus par to fizisko attīstību un nepieciešamības gadījumā virzīt un mudināt tos izvēlēties aktīvu dzīvesveidu – novirzīt darboties kādā interešu izglītības pulciņā, plānot kopīgas sportiskas aktivitātes brīvajā laikā.

Pamatojoties uz praktiskās daļas analīzi, autore secina, ka:

- Konkrētajai klasei nav problēmas ar fizisko aktivitāšu trūkumu. Skolēni pietiekoši daudz izkustās gan ikdienā, gan ārpusstundas aktivitātēs.
- Vecākiem trūkst informācijas par fizisko aktivitāšu nozīmīgumu bērna attīstībā un to pozitīvo ietekmi veselības uzlabošanā.
- Konkrēto skolēnu uzrādītie rezultāti ir atbilstoši vecumposmam un to fiziskā attīstība noris veiksmīgi.

Diplomdarba mērķis – pētīt un analizēt sporta aktivitātes 3. un 4. klasē un to ietekmi uz skolēnu fizisko sagatavotību – ir sasniegts un, atbildot uz pētījuma jautājumiem, var secināt, ka galvenie aspekti, lai sākumskolas skolēnu fiziskās aktivitātes kļūtu par ikdienas sastāvdaļu ir skolotāju un vecāku atbalsts, fizisko aktivitāšu dažādošana un pozitīvas attieksmes pret fiziskām aktivitātēm veidošana. Šo aspektu īstenošanā un ieviešanā galvenie šķēršļi ir vecāku un skolotāju neieinteresētība un skolēnu pārlieku lielā interese par moderno tehnoloģiju izmantošanu brīvajā laikā. Kopumā var secināt, ka skolēnu fiziskās aktivitātes ir ļoti nepieciešamas un to vajadzība tikai pieaugs, ņemot vērā moderno tehnoloģiju attīstību un pieaugošo popularitāti.

Turpinājumā iespējams pētīt iemeslus, kāpēc bērni tik bieži izvēlas savu brīvo laiku pavadīt izmantojot informācijas tehnoloģijas, kā arī pētīt un analizēt vecāko klašu fizisko aktivitāti ikdienā.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN AVOTI

1. **Ābele, A.** *Sociālo prasmju pilnveidošana sporta stundās sākumskolā. Sociālā pedagoģija un personības psiholoģiskā adaptācija mainīgajā sociālajā vidē.* Starptautiskās konferences materiāli. Rīga: Vārti, 2000. 185-189 lpp.
2. **Barnett, T.A., O'Loughlin, J., Gauvin, L., Paradis, G., Hanely, J.** Opportunities for student physical activity in elementary schools: A cross-sectional survey of frequency and correlates. *Health Education & Behaviour*, 2006, vol.33. p. 215-232.
3. **Brokāne, O.** *Sākumskolas skolēnu saskarsmes problēmu aktualitāte. Pedagoģijas teorijas un mācīšanās.* Otrās ikgadējās maģistrantu zinātniski praktiskās konferences materiāli. 2000.gada 2.decembris. Rēzekne: Rēzeknes Augstskola, 2000. 15-16 lpp.
4. **Danilāns, A.** *Vesels un laimīgs.* Rīga: SIA „J.L.V.”, 2013. 23 lpp.
5. **Forands, I., Jansone, R., Ķīsis, R., Liepiņš, I., Ozoliņš, A., Pētersone, A.** *Fiziskās kultūras teorija.* I.Liepiņa redakcijā. Rīga: Zvaigzne, 1993. 311 lpp.
6. **Geske, R.** *Bērna bioloģiskā attīstība.* Rīga: RaKa, 2005. 314 lpp.
7. **Gromova, T.** *Skolēna attīstība pedagoģiskajā procesā sākumskolā.* Rīga: Mācību apgāds NT, 1998. 72 lpp.
8. **He, M., Piche, L., Beynon, C., Kurtz, J., Harris, S.** Screen-related sedentary behaviours of school-aged children: Principal's and teachers perspectives. *Health Education Journal*, 2011, vol. 70(1). p. 32-38.
9. **Jankovskis, G., Beldava, I., Līviņa, B., Strēlis, K., Čūriškis, A.** *Skelets kustībā un veselībā.* Rīga: LU akadēmiskais apgāds, 2009. 118 lpp.
10. **Jansone, R.** *Sporta izglītība skolā.* Rīga: RaKa, 1999. 282 lpp.
11. **Jansone, R., Bautere, I.** *Sporta stunda vispirms ir domāta skolēna veselībai* [tiešsaiste] 13.02.2014 - [atsauce 16.05.2014.]. Pieejams internetā: <http://www.skolasvardis.lv/sleja/raksti/sporta-stunda-vispirms-ir-domata-skolena-veselibai>
12. **Jansone, R., Fernāte, A.** *Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās.* Metodiskais līdzeklis. Rīga: Valsts satura un eksaminācijas centrs, 2009. 60 lpp.
13. **Jansone, R., Krauksts, V.** *Sporta izglītības didaktika skolā.* Rīga: RaKa, 2005. 335 lpp.
14. **Kancāns, I.** *Vispusīgā fiziskā sagatavošana.* Rīga: Latvijas Policijas Akadēmija, 2000. 164 lpp.
15. **Kondrova, A.** Skolotājs pedagoģiskajā saskarsmē. *Skolotājs*, 1999, Nr.2, 24.-25.lpp.

16. **Krauksts, V.** *Bērnu un pusaudžu fiziskās aktivitātes un sports* Rīga: SIA „Drukātava”, 2006. 179 lpp.
17. **Kupčs, J.** *Fiziskās audzināšanas pedagoģiskais process*. Rīga: LIC, 1991. 64 lpp.
18. **Kupčs, J.** *Sporta spēles skolā*. Rīga: Zvaigzne, 1991. 302 lpp.
19. **Liduma, A.** Bērna emocionālās attīstības pēctecība muzikālā darbībā agrajā bērnībā. *Psiholoģija skolai un ģimenei*. 02/2013. 14-19 lpp.
20. **McKenzie, T.L., Lounsbery, M.A.F.** School physical education: The pill not taken. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2009, vol.3. p. 219-225.
21. **Paeglītis, A.** *Fizisko īpašību kontrole*. Rīga: LSPA, 1994. 27 lpp.
22. **Piažē, Ž.** *Bērna intelektuālā attīstība*. Rīga: Pētergailis, 2002. 318 lpp.
23. **Plinters, J., Buhvalovs, V.** *Skolas izglītojošā vide*. Rīga: Izglītības soļi, 2002. 131.lpp.
24. **Prindule, L.** *Skolēna attīstības psiholoģija. 2.daļa*. Liepāja: Liepājas Pedagoģiskā augstskola, 1995. 52 lpp.
25. **Puškarevs, I., Golubeva, A.** *Bērna attīstība*. Rīga: Lielvārds, 1999. 119 lpp.
26. **Rubana, I.M.** *Fiziskā aktivitāte skolas vecuma bērnu veselībai*. [tiešsaiste] 13.02.2014 - [atsauce 26.05.2014.]. Pieejams internetā: http://www.sporto.lv/raksts/fiziska_aktivitate_skolas_vecuma_bernu_veselibai
27. **Rutka, L.** *Pedagoga psiholoģiskā kompetence*. Rīga: RaKa, 2012. 169 lpp.
28. Skolēna psihiskā un emocionālā attīstība. *Psiholoģija ģimenei un skolai*, 2012, Nr.02, 18.-23. lpp.
29. **Sterdt, E., Liersch, S., Walter, U.** Correlates of physical activity of children and adolescents: A systematic review of reviews. *Health Education Journal*, 2014. vol.73 (1), p. 72-78.
30. **Svence, G.** *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC, 1999. 159 lpp
31. **Špona, A.** *Audzināšanas teorija un prakse*. Rīga: RaKa, 2001. 162 lpp.
32. **Upmale, S., Štāle, M., Skrulle, J.** *Skolas vecuma bērnu un pusaudžu veselība*. Rīga: Sabiedrības veselības aģentūra, 2008. 50 lpp.
33. **Valtneris, A.** *Bērnu un pusaudžu fizioloģija*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2001. 160 lpp.
34. **Waring, M., Warburton, P., Coy, M.** Observation of childrens physical activity levels in primary school: Is the school an ideal setting for meeting government activity targets? *European Physical Education Review*, 2007, vol.13(1). p. 25-40.
35. **Wollner, Hohensee, C., Nies, M.A.** Physical activity in American schools and body mass index percentile. *Journal of Child Health Care*, 2014, vol. 18 (2), p. 192-201.

PIELIKUMI

Anketa skolēniem

Labdien, mani sauc **Alise Matuka**, es mācos Latvijas Universitātes Pedagoģijas, Psiholoģijas un Mākslas fakultātes 4. kursā par sākumizglītības skolotāju.

Rakstu kursa darbu par **Ārpusstundu sporta aktivitātēm 3.klasē un to ietekmi uz sākumskolas skolēnu veselību** un vēlos uzzināt Tavu viedokli! Apvelc vienu sev vēlamo atbilžu variantu, dažos jautājumos, kuros tas ir norādīts, drīkst apvilkt vairākus variantus.

Vecums _____

Dzimums(*nepieciešamo apvilkt*) zēns meitene

<p>1. Cik reizes nedēļā tu nodarbojies ar fiziskām aktivitātēm? (vingro, sporto, peldi utml.)</p> <p><input type="checkbox"/> Katru dienu</p> <p><input type="checkbox"/> 3 reizes nedēļā</p> <p><input type="checkbox"/> Vienu reizi nedēļā</p> <p><input type="checkbox"/> Nenodarbojos</p> <p><input type="checkbox"/> Cits_____</p>	<p>2. Kā tu nokļūsti uz skolu?</p> <p><input type="checkbox"/> Eju ar kājām</p> <p><input type="checkbox"/> Braucu ar riteni</p> <p><input type="checkbox"/> Mani aizved ar auto</p> <p><input type="checkbox"/> Cits _____</p>
<p>3. Kādus interešu izglītības pulciņus tu apmeklē? (var apvilkt vairākus!)</p> <p><input type="checkbox"/> Ansamblis</p> <p><input type="checkbox"/> Sporta pulciņš</p> <p><input type="checkbox"/> Mazpulks</p> <p><input type="checkbox"/> Teātra pulciņš</p> <p><input type="checkbox"/> Dejošana</p> <p><input type="checkbox"/> Cits _____</p>	<p>3. Vai tu palīdzi vecākiem mājas darbos?</p> <p><input type="checkbox"/> Jā</p> <p><input type="checkbox"/> Nē</p>

<p>4. Ja tu palīdzi, tad ko tieši tu dari? (var apvilkt vairākus!)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nepalīdzu <input type="checkbox"/> Nesu malku <input type="checkbox"/> Kārtoju māju <input type="checkbox"/> Slauku putekļus <input type="checkbox"/> Pļauju zāli <input type="checkbox"/> Cits _____ 	<p>6. Kā tu pavadi laiku ar draugiem? (var apvilkt vairākus!)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Skatāmies TV <input type="checkbox"/> Pavadām laiku pie datora <input type="checkbox"/> Spēlējam spēles <input type="checkbox"/> Sportojam <input type="checkbox"/> Cits _____
<p>7. Ko tu dari brīvajā laikā? (var apvilkt vairākus!)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Skatos TV <input type="checkbox"/> Pavadu laiku pie datora <input type="checkbox"/> Lasu grāmatas <input type="checkbox"/> Eju spēlēties ārā <input type="checkbox"/> Cits _____ 	<p>8. Kā tava ģimene pavada brīvdienas? (var apvilkt vairākus!)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Strādājam mājās <input type="checkbox"/> Braucam iepirkties <input type="checkbox"/> Sportojam <input type="checkbox"/> Atpūšamies brīvā dabā <input type="checkbox"/> Braucam ekskursijā <input type="checkbox"/> Neko nedarām <input type="checkbox"/> Cits _____
<p>9. Vai, tavuprāt, tev būtu nepieciešams vairāk sportot, izkustēties ikdienā?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē <input type="checkbox"/> Nezinu 	

Paldies par atsaucību!



ANKETA VECĀKIEM

Labdien, mani sauc **Alise Matuka**, es mācos Latvijas Universitātes Pedagoģijas, Psiholoģijas un Mākslas fakultātes 5. kursā par sākumizglītības skolotāju. Rakstu diplomdarbu par **Sporta aktivitātēm 3.-4.klasē un to ietekmi uz skolēnu fizisko sagatavotību un vēlos uzzināt Jūsu viedokli! Atzīmējiet ar „X” sev vēlamo atbildi.**

Nr.	Jautājums	Jā	Nē	Daļēji	Cits variants
1.1.	Vai, Jūsaprāt, sports ir nepieciešams bērna attīstībai?				
1.2.	Vai Jums ir svarīgi, lai bērns skolā nodarbotos ar fiziskām aktivitātēm?				
1.3.	Vai, Jūsaprāt, sporta nodarbības skolā sniedz bērnam dienā nepieciešamo fizisko aktivitāšu daudzumu?				
1.4.	Vai Jums ir svarīgi, lai bērns ar fiziskām aktivitātēm nodarbotos brīvajā laikā?				
1.5.	Vai Jūs rosināt savus bērnus ikdienā būt fiziski aktīviem?				
1.6.	Vai Jūs pats/-i savu brīvo laiku labprāt pavadāt sportojot?				
1.7.	Vai Jūs rādāt savam bērnam pozitīvu piemēru aktīva dzīvesveida izvēlē?				
1.8.	Vai Jūsu ģimene piedalās dažādos ar sportu saistītos pasākumos?				

Nr.	Jautājums	Mazāk par 1h	1-2h	3-4h	Vairāk par 5h	Cits variants
2.1.	Cik stundas dienā Jūsu bērns pavada pie TV, datora, telefona u.c. modernajām tehnoloģijām?					
2.2.	Cik stundas dienā Jūsu bērns pavada nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm?					

Nr.	Jautājums	Mazāk par 1h	1-2h	3-4h	Vairāk par 5h	Cits variants
2.3.	Cik stundas dienā Jūsu bērns pavada palīdzot darīt mājas darbus (nes malku, kārto māju, mazgā traukus utml.)?					
2.4.	Cik stundas dienā Jūsu bērnam ir brīvais laiks (laiks, kurā viņš pats izvēlas ko darīt)?					

Atzīmējiet sev vēlamu atbildi!

3.1. Vai esat informēti, kā Jūsu bērns jūtas skolā un mācību stundās?

- a) Jā, labi
- b) Jā, slikti
- c) Nē, mēs par to neesam runājuši

3.2. Vai esat iepazinušies ar skolotājām, kas vada mācību stundas?

- a) Jā
- b) Nē

3.3. Vai esat iepazinušies ar sporta skolotāju?

- a) Jā
- b) Nē

3.4. Vai esat informēti, par sporta stundu norisi?

- a) Jā, bērns regulāri stāsta, ko ir darījis sporta stundās
- b) Jā, skolotāja vecāku sapulcēs izstāsta, kā norisinās sporta stunda
- c) Nē, mani tas neinteresē
- d) Nē, esam jautājuši skolotājam, bet atbildi nesaņēmām

3.5. Vai, pēc Jūsu domām, sporta stundas un fiziskās aktivitātes skolā, uzlabo Jūsu bērna fizisko sagatavotību?

- a) Jā, noteikti
- b) Jā, bet nedaudz
- c) Nē, pilnīgi noteikti, ka nepalīdz

3.6. Vai esat informēti par Jūsu bērna panākumiem sporta stundās?

- a) Jā
- b) Nē
- c) Neesam interesējušies

3.7. Vai Jūsu bērns arī mājās vingro/ sporto?

- a) Jā, katru dienu
- b) Dažas reizes mēnesī
- c) Nē

3.8. Ja Jūsu bērns vingro mājās, vai tā ir viņa brīva izvēle?

- a) Jā, viņš vienmēr atceras, ka ir jāvingro, jo tas nāk par labu viņa veselībai
- b) Nē, viņš ir jāpamudina

3.9. Vai Jūs piekřitat, ka sporta skolotājs dara visu iespējamo, lai uzlabotu Jūsu bērna fizisko sagatavotību?

- a) Jā, par visiem 100%
- b) Nē, ne vienmēr
- c) Nē, jo vienmēr jau var vairāk izdarīt

3.10. Vai šo gadu laikā, kamēr Jūsu bērns mācās šajā skolā, ir redzami uzlabojusies viņa veselība?

- a) Jā, acīmredzami
- b) Jā, bet tikai nedaudz
- c) Nē

3.11. Vai Jūsu mājas tuvumā ir sporta nodarbību pieejamība (sporta laukumi, sporta skolas vai klubi)?

- a) Jā
- b) Nē, bet mēs vedam mūsu bērnu uz tuvāko sporta skolu
- c) Nē, mūsu bērns neapmeklē sporta nodarbības ārpus savas skolas.

Paldies par atsaucību! ☺