



LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PIRMSSKOLAS UN SĀKUMIZGLĪTĪBAS NODAĻA

SOĻOŠANAS UN SKRIEŠANAS PAMATKUSTĪBU
PILNVEIDE PASTAIGU LAIKĀ DIVGADĪGIEM BĒRNIEM

Kvalifikācijas darbs

Autors: Svetlana Karnāča

Stud. apl. SK18028

Darba vadītāja:

lektore Agita Klempere-Sipjagina

RĪGA 2020

ANOTĀCIJA

Kvalifikācijas darba temats: „Soļošanas un skriešanas pamatkustību pilnveide pastaigu laikā divgadīgiem bērniem”

Pētījums izstrādāts ar mērķi pētīt pastaigu organizēšanas iespējas soļošanas un skriešanas pamatkustību pilnveidošanai divgadīgiem bērniem. Balstoties uz tādu zinātnieku atziņām kā D. Augstkalne, I. Bula-Biteniece, R. Jansone, R. Karlovska, J. Vavilova, L. Jeromina, J. Karagajeva, G. Koļesņika, G. Kraigs u.c., ir raksturotas 2-3 gadus vecu bērnu pamatkustību attīstības iespējas, izstrādāti kritēriji soļošanas un skriešanas pamatkustību izvērtēšanai pedagoģiskajā procesā. Empīriskajā daļā analizēti bērnu pamatkustību apguves vērojumi, raksturotas divgadīgu bērnu kustību rotaļu organizēšanas īpatnības pastaigu laikā. Pedagoģiskā pētījuma rezultāti ļāva apstiprināt hipotēzi: daudzveidīgu, bērnu vecumam atbilstošu sižetisku un tautas kustību rotaļu organizēšana pastaigu laikā ikdienas pedagoģiskajā procesā ļaus veiksmīgi pilnveidot soļošanas un skriešanas pamatkustības.

Atslēgas vārdi: pamatkustības, skriešana, soļošana, divgadīgi bērnu, pastaigu organizācija/

Darba apjoms: 48 lpp., 6 tabulas, 6 attēli, izmantoti 51 literatūras avots, 4 pielikumi.

Annotation

Subject: Development of basic walking and running movements for biannual children during walks

The study is designed to explore the possibilities of organising walks for improving basic walking and running movements for two-year-olds. Based on the knowledge of scientists such as D. High Hill, I. Bula-Biten, R. Janson, R. Karlovska, J. Vavilova,

Mr Jeromina, Mr Karagajeva, Mr Koļeshnik, Mr Kraig, etc., described the fundamental movements of children aged 2-3, developing criteria for assessing the basic movements of walking and running in the pedagogical process. The empirical section analyses the monitoring of basic child movements and describes the special features of organising games for two-year-olds during walks. The results of the pedagogical study have confirmed the hypothesis: organising diverse, child-friendly sifts and grassroots games during walks during the daily pedagogical process will allow for a successful improvement in the basic movements of walking and running.

Key words: basic movements, running, walking, two-year-olds, walking organisation /

Work volume: 48 pages, 6 tables, 6 images, 51 literature sources, 4 attachments.

SATURS

Ievads	5
1. Soļošanas un skriešanas pamatkustību attīstības divgadīgiem bērniem teorētiskie pamati7	
1.1. Pamatkustību jēdziens un to pilnveides nozīme bērna attīstībā.....	7
1.2. Soļošanas un skriešanas raksturojums	12
1.3. Divgadīgu bērnu fiziskās attīstības raksturojums	17
2. Pastaigu organizācija pirmsskolas izglītības iestādē soļošanas un skriešanas pamatkustību pilnveidei divgadīgiem bērniem	22
3. Pētījums par soļošanas un skriešanas pamatkustību pilnveides iespējām pastaigu laikā divgadīgiem bērniem.....	27
3.1. Pētījuma metodoloģija.....	27
3.2. Pētījuma dalībnieku raksturojums.....	29
3.3. Pētījuma gaita	32
3.4. Pētījuma rezultāti un ieteikumu izstrāde pirmsskolas skolotājiem	40
Nobeigums.....	45
Izmantotās literatūras un avotu saraksts.....	47
Pielikumi	51
1. pielikums Soļošanas veidi	51
2. pielikums Skriešanas veidi	52
3. pielikums Kustību rotaļas soļošanas un skriešanas kustību apguvei.....	53
4. pielikums Novērošanas protokols	55

IEVADS

Ar 2019. gada septembri Latvijā pirmsskolas izglītības iestādēs mācību process tiek organizēts pēc jaunā standarta un principiem – kompetencēs balstītā pieejā. Šīs pieejas centrā ir bērns ar savām individuālajām vajadzībām, spējām, interesēm. Viens no kompetenču pieejas stūrakmeņiem ir caurviju prasmes, respektīvi, bērns mācās vienā jomā apgūtas prasmes „pārnest” uz citām jomām un situācijām, mācās saskatīt pasauli kopsakarībās jau no agrīna vecuma. Bērns šajā kontekstā ir aktīvs mācību procesa dalībnieks, kurš pats izzina, pēta un apgūst, realizējot savu potenciālu. Lai bērns varētu izzināt pasauli, viņam vispirms ir jākustas.

G.Domens ir uzsvēris, ka kustību spējai apzināto kustību kopumam ir svarīga nozīme ne tikai katra indivīda, bet visas sabiedrības dzīvē, tādēļ bērna kustību apguves sekmēšanai ir ļoti būtiski pievērst pastiprinātu uzmanību. Turklāt zinātnieks uzsver, ka sakarība starp fizisko un garīgo spēju attīstību ir visai cieša, vislielākā nozīme tai ir zīdaiņa un mazbērna periodā (Domens, Domens, Heigijs, 2015). Tātad šīs atziņas noteikti attiecināmas uz divgadīgiem bērniem.

Kvalifikācijas darba autore savā ikdienas darba praksē ir novērojusi, ka daudzi vecāki pievērš galveno uzmanību bērna intelektuālai attīstībai. To apliecina arī rotaļlietu veikalu plaukti, kas pārblīvēti ar dažnedažādām attīstošām rotaļlietām un rotaļu centriem, kas jau 1-2 gadu vecumā mazulim palīdz apgūt telpiskos priekšstatus, matemātiskos jēdzienus, attīstīt sensorās spējas utt. Divgadnieku fiziskākajām aktivitātēm nereti netiek pievērsta pietiekama uzmanība.

Rotaļu laukumos divgadnieku vecāki dažreiz pat liedz bērnam kaut kādas aktivitātes, uzskatot, ka bērns tam vēl ir par mazu. Bērns pastāvīgi tiek turēts pie rokas, jo vecāki baidās, ka viņš var nokrist, sasisties. Pat pēc 2 gadu vecuma bērns tiek vests ratiņos, nevis tiek mudināts soļot pats līdzās vecākiem. Ja bērns vēlas izrāpties no ratiņiem, viņš tiek atturēts, brīdinot, ka tas ir bīstami.

Vecāku bailes pārņem paši bērni un, nonākot pirmsskolā, pastaigu laukumos viņi bieži ir nedroši, ir grūtības soļot pāros pa divi, iesaistīties aktīvākās rotaļās ar skriešanu. Bet ir jāuzsver, ka tieši soļošanas un skriešanas pamatkustības kļūst par noteicošajām pēc viena gada vecuma, kad bērns iemācās pārvietoties, noturot ķermeni vertikālā stāvoklī. Ja bērns neprot pārliecinoši pārvietoties, viņš nespēj izzināt pasauli, būt aktīvs pētnieks.

Tieši 2-3 gadu vecumā bērni pilnveido un nostiprina šīs pamatkustības, kas ir pamatā visām pārējām fiziskajām aktivitātēm mūža garumā. V. Krausts uzsver: „ja šīs pamatkustības nav pamatīgi apgūtas agrā bērnībā, tad tās nevar attīstīt un pilnveidot dzīves vēlākajos gados” (Krausts, 2006, 17). Dotās atziņas nosaka nepieciešamību pastiprinātu uzmanību pirmsskolas

pedagoģiskajā procesā darbā ar divgadīgiem bērniem pievērst viņu pamatkustību apguves pilnveidei.

Pirmsskolas pedagoģiskajā procesā daļa nodarbību tiek organizētas svaigā gaisā. Fiziskās aktivitātes pastaigu laikā bērniem ir īpaši nepieciešamas no vispārējā veselības stāvokļa stiprināšanas viedokļa. Tieši šis procesa posms ir vislabvēlīgākais, lai pilnveidotu tādas pamatkustības kā soļošana un skriešana. Tomēr, analizējot pieejamo metodisko literatūru, ir jāatzīst, ka materiāli darbam ar divgadīgiem bērniem pirmsskolas audzināšanā fiziskās attīstības jomā uzkrāti nepietiekami, kas rada nepieciešamību patstāvīgi pētīt un izzināt vispiemērotākās metodes un paņēmienus, kas ļautu veiksmīgi pilnveidot tādas pamatkustības kā soļošana un skriešana.

Dotie apstākļi pamatoja pētījuma tēmas izvēli un tās aktualitāti.

Pētījuma objekts: soļošanas un skriešanas pamatkustības divgadīgiem bērniem

Pētījuma priekšmets: pastaigu organizācija soļošanas un skriešanas pamatkustību pilnveidošanai

Pētījuma mērķis: pētīt pastaigu organizēšanas iespējas soļošanas un skriešanas pamatkustību pilnveidošanai divgadīgiem bērniem.

Pētījuma hipotēze: daudzveidīgu, bērnu vecumam atbilstošu sižetisku un tautas kustību rotaļu organizēšana pastaigu laikā ikdienas pedagoģiskajā procesā ļaus veiksmīgi pilnveidot soļošanas un skriešanas pamatkustības.

Pētījuma uzdevumi:

1. Analizēt teorētisko literatūru par pamatkustību pilnveides iespējām un pirmsskolas vecuma attīstības likumsakarībām.
2. Izziņāt pastaigu organizācijas īpatnības divgadīgiem bērniem un to iespējas soļošanas un skriešanas pamatkustību pilnveidē.
3. Veikt pētījumu par soļošanas un skriešanas pamatkustību pilnveidi divgadīgiem bērniem pastaigu laikā.
4. Analizēt pētījuma rezultātus un izdarīt secinājumus.

Pētījuma metodes:

- *teorētiskās:* pedagoģiski psiholoģiskās literatūras analīze, dokumentu analīze;
- *empīriskās:* pedagoģiskā novērošana, pedagoģiskā izmēģinājuma darbība.

Pētījuma bāze: Rīgas X pirmsskolas izglītības iestādes 12 divgadīgi bērni.

1. SOĻOŠANAS UN SKRIEŠANAS PAMATKUSTĪBU ATTĪSTĪBAS DIVGADĪGIEM BĒRNIEM TEORĒTISKIE PAMATI

1.1. Pamatkustību jēdziens un to pilnveides nozīme bērna attīstībā

Lai varētu definēt pamatkustību jēdzienu, jāsāk ar pašu kustības jēdzienu. Tas tiek aplūkots dažādās zinātnēs – gan filozofijā, gan bioloģijā, gan fizikā u.c. Filozofijā kustība ir matērijas pastāvēšanas veids, tas ir jēdziens, kas aptver jebkādas izmaiņas un pārvērtības laikā un telpā (Огурцов, 2010).

Cilvēka kustību iespējamību vispirms pēta bioloģija, kur tās aplūkojas kā viena no dzīvesdarbības izpausmēm, kas nodrošina organisma spēju aktīvi mijiedarboties ar vidi, tai skaitā pārvietoties, uzņemt barību utt. Kustība paredz organisma, atsevišķu tā daļu un šūnu pārvietošanu, aktīvi mainot formu vai atrašanās vietu. Cilvēka kustības ir iespējamās, pateicoties visaptverošai kustību sistēmai un tās darbības kontrolei, ko īsteno augstākā nervu sistēma, centrālā loma te pieder galvas smadzeņu lielo pusložu garozai (Шишкинская, 2005). Kustība nenozīmē tikai ārējas, vizuāli novērtējamas cilvēka ķermeņa kustības. Nedrīkst aizmirst arī par tām kustībām, bez kurām nav iespējama dzīvība – piemēram, sirdsdarbība, neironu darbība, kas nodrošina visa organisma funkcionēšanu kopumā. Vienlaicīgi kustību attīstība ir uzlūkojama kā cilvēces evolūcijas rādītājs, kas saistīts ar nervu sistēmas evolucionējošu attīstību (Бернштейн, 2003). No šāda viedokļa varētu droši apgalvot – ja cilvēks pārstāj kustēties, viņš iet bojā.

Kustību īstenošanas iespēju un pilnveidi var aplūkot no diviem aspektiem:

- kustību balsta aparāta biomehāniskajiem raksturlielumiem (dabisku kustību kinemātiskais un dinamiskais raksturojums);
- neurofizioloģiskais – likumsakarības nervu sistēmas darbībā, kontrolējot kustības (Бернштейн, 1966).

Pētot kustību balsta aparāta biomehānisko raksturojumu, aplūkojams cilvēka ķermeņa stāvoklis (stāja) un atsevišķu ķermeņa daļu kustības jeb kustību mehāniskie raksturojumi. Tie ir iedalāmi divās grupās: kinemātiskos un dinamiskos.

Kinemātiskie raksturlielumi apraksta kustību ārējās izpausmes (telpiskās, laika, telpas – laika). Te ir jāņem vērā ķermeņa koordinātes (stāja), ķermeņa pārvietošana (kustību izpildes tehnika) un ķermeņa pārvietošanas trajektorija (mērķtiecīga virzība, virziena saglabāšana). Laika raksturlielumi paredz kustību tempu, ilgumu un ritmu (Самсонова, 2017).

Lai bērns sekmīgi pārvaldītu kustības, viņam jāprot novērtēt kustību telpiskos un spēka parametrus. Prasme diferencēt kustību parametrus ir motorisko kustību pamats. Šī prasme nav

atkarīga no fizisko īpašību attīstības pakāpes, piemēram, bērnam var būt attīstītas spēka vai ātruma īpašības, taču viņš neprot spēcīgi izpildīt atspērienu vai racionāli pārvietot priekšmetu. Bērnam noteikti jāizprot kustību apguves secība (Боген, 2005, 17).

Fiziologi uzskata, ka kustību apguve ir atkarīga no trīs faktoriem cilvēka organisma fizioloģisko aspektu attīstībā un nobriešanā – galvas smadzenēm (augstākās nervu sistēmas darbības un spējas koordinēt dažādas sistēmas – te var runāt par apzinātām, gribas vadītām kustībām), kaulu – skeleta balsta sistēmas (vispirms jau stāja) un muskuļu sistēmas (muskuļu spēks) (Valtneris, 2001).

Kustību apguves saiknē ar galvas smadzeņu nobriešanu var izdalīt vairākus posmus.

1. Reflektorās kustības: tās raksturīgas pirmajos dzīves mēnešos, tāpat arī reflektorās kustības notiek, saraujoties bailēs, no sāpēm u.tml. Reflektorās kustības ir neapzināta reakcija uz ārējās vides kairinājumu. Var izdalīt tādus primāros (beznosacījumu) refleksus kā dzīvību nodrošinošie refleksi (barības uzņemšana, elpošana), aizsargrefleksi (šķaudīšana, klepus, vemšana), atdarināšanas reflekss (bērns neapzināti izpilda kustības, ko dara pieaugušais), orientācijas reflekss (reakcija, pagriežot galvu uz skaņas avotu vai pastiepjot roku uz ieraudzītu priekšmetu) (Puškarevs, 2001).

Dotā pētījuma kontekstā noteikti ir svarīgi primitīvie rāpošanas un soļošanas refleksi. Rāpošanas reflekss parādās, ja bērnu noliek guļus uz vēdera un pie viņa pēdām noliek atbalstu, līdzīgi izpaužas arī soļošanas reflekss, tikai to pārbauda, bērnu noliekot vertikālā stāvoklī tā, lai pēdas atspertos pret cietu virsmu. Šie refleksi atklāj bērna simetriskās darbības, kas būs nepieciešamas, apgūstot rāpošanu un soļošanu nākotnē. Šo reflektoro kustību esamība agrāk kalpojusi par pieņēmumu, ka pamatkustību apguves pamatā ir tieši refleksi. Reflektoro kustību esamība nebūt nenozīmē, ka bērns ir gatavs rāpošanai vai staigāšanai fiziski, drīzāk norāda uz atsevišķu sistēmu koordināciju un iedzimtiem priekšnoteikumiem pamatkustību apguvei (Min, Youngmee, Sangmi, 2011).

2. Simetriskās kustības: bērns vēl nespēj diferencēt atsevišķas kustības un līdz ar to vienlaicīgi kustina rokas, kājas vai visu ķermeni (pirmajā pusgadā). Bērna kustību attīstība noris pēc šādām likumsakarībām: vērsta no iekšējās kustības uz ārējo (ieraudzīja – pastiepās), no galvas uz kājām (reaģējot uz ārējo vidi kustīgāka ir ķermeņa augšdaļa), no simetriskām uz asimetriskām, kas kļūst pieejamas jau otrajā pusgadā (Цицулина, Беседа, Капкова, 2006).

3. Ar gribu virzītas kustības: simetriskās kustības pazūd, un bērns sāk izmantot savu gribu, lai izdarītu kustības, kas pakāpeniski kļūst arvien precīzākas, apgūstot noteiktas kustību prasmes. Parasti tās sāk attīstīties pirmā gada beigās un saistāmas ar intensīvu pamatkustību apguvi (rāpošana, tveršana, soļošana).

Šo kustību apguve lielā mērā ir atkarīga no bērna neirālās attīstības. Mazu bērnu neirālajā attīstībā raksturīga nelīdzsvarotība – uzbudinājuma procesi dominē pār bremsēšanas procesiem. No vienas puses tas kalpo par pamatu mazu bērnu kustīgumam, taču no otras puses – kustības ir impulsīvas. I. Puškarevs norāda, ka bērna psihisko darbību regulējošie zemgarozas centri, kas atbildīgi par emocionālo aspektu, nobriest ātrāk nekā tie rajoni smadzeņu lielo pusložu garozā, kas atbildīgi par apziņu, gribu (Puškarevs, 2001).

4. Automātiskās kustības: ja kustību regulāri atkārtoti, tā pakāpeniski kļūst automātiska, tas nozīmē, ka bērnam nav jādomā par to, ko viņš dara, vispirms par šādām automātiskām kustībām kļūst pamatkustības, nostiprinoties visā pirmsskolas periodā (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013).

Fiziskās aktivitātes, daudzveidīgas kustības paaugstina galvas smadzeņu tonusu, ietekmējot to funkcionālās iespējas. Skeleta muskulatūrā atrodas proprioceptori, kas stimulē uz galvas smadzeņu garozu ejošos impulsus. Tie nes informāciju par organisma veikto muskuļu piepūli: muskuļu, saišu, cīpslu iztiepšanos, saraušanos. Balstoties uz šiem datiem, smadzenes izstrādā atbildes reakciju, kas aktivizē un koriģē muskuļu darbību (Папанова, 2013). Tādējādi kustību process ir reaģēšanas sistēma, kas aptver visu organismu kopumā. Tas arī pamato apstākli, kāpēc bērna fiziskās aktivitātes tiešā veidā veicina kognitīvo attīstību.

Kaulu – skeleta balsta sistēma arī nobriest pakāpeniski. Kustību aktivitāte sekmē savlaicīgu un pilnvērtīgu balsta un kustību aparāta attīstību. Dotā sistēma ir cilvēka ķermeņa balsts, kas pārvieta atsevišķus orgānus un visu organismu, kā arī aizsargā ķermeņa dobumos esošos orgānus. Visā pirmsskolas periodā notiek skeleta pārkaulošanās – bērna skelets lielā mērā sastāv no skrimšļaudiem, kas ir viegli deformējami, tādēļ var viegli attīstīties stājas defekti (Valtneris, 2001).

Zinātnieces I. Bula-Biteniece un R. Jansone stāju definē kā ierastu, nepiespiestu ķermeņa stāvokli, „kad cilvēks stāv, nesusprindzinot muskulatūru. Stāja ir līdzsvara stāvoklis starp ķermeņa muskuļu spēkiem un zemes pievilkšanās spēku. Bērna stāja ir atkarīga no pareizu mugurkaula fizioloģisko liekumu izveidošanās bērna augšanas un attīstības dažādos posmos un muskulatūras nostiprināšana ar fiziskiem vingrinājumiem. (...) Normāla stāja raksturojas ar ķermeņa daļu simetriskumu attiecībā pret mugurkaulu, visi anatomiskie punkti (lāpstiņas, pleci u.c.) atrodas vienādā attālumā no pamata”. Autores norāda, ka stājas stereotipi bērnam sāk nostiprināties pirmsskolas perioda beigās (Jansone, Bula-Biteniece, 2011).

Analizējot kustību apguvi, svarīgi aplūkot kustību **dinamiskos raksturlielumus**. Tie ietver informāciju par kustību rašanos un izmaiņām, kā arī rāda, kā mainās enerģijas veidi kustību izpildes laikā. Te izšķir inerces īpašības, spēka iedarbību (iekšējo un ārējo), enerģētiskos (atsevišķu sistēmu stāvoklis un koordinācija) (Самсонова, 2017).

A. Hansens, apkopojot pētījumus par fizisko aktivitāšu ietekmi ne tikai uz fizisko, bet arī psihisko veselību un attīstību, uzsver, ka fizisko aktivitāšu, kustību ietekme uz smadzenēm ir visaptveroša. Zinātnieki ir pierādījuši, ka fizisko aktivitāšu ietekmē galvas smadzenēs veidojas jaunas šūnas, tādējādi kustības, jo īpaši svaigā gaisā tiešā veidā sekmē arī kognitīvos procesus (Hansens, Sundberjs, 2016, 35). Citos pētījumos atklāts, ka pirmsskolas vecuma bērniem, kas regulāri iesaistīti dažādās fiziskās aktivitātēs, ir labāka darba atmiņa (Roberts, Quach, Spencer-Smith, 2016). Ir klīniski pierādīts, ka palīdz nostabilizēties un pilnveidoties gremošanas, elpošanas, sirds asinsvadu un citām organisma sistēmām, nodrošinot pamatu vispusīgai bērna attīstībai un viņa veselībai (Bidzan-Bluma, Lipowska, 2018).

Kustības paaugstina cilvēka organisma funkcionālās iespējas, attīsta izziņas, gribas, tikumiskās personības īpašības, veicina sava ķermeņa izzināšanu, nodrošina orientēšanos laikā un telpā, kā arī aktīvu mijiedarbību ar apkārtējo vidi. Kustību apguve un izpilde harmonizē bērna attiecības ar vidi, tas ir viens no priekšnoteikumiem fiziskās un izziņas sfēras attīstībai (Парамонова, 2013).

Tālāk nepieciešams pievērsties konkrēti **pamatkustībām**. Tās ir kustības, kuras tiek izmantotas cilvēka dzīves darbības procesā un kas ļauj tālāk tās kombinēt, apgūstot arvien sarežģītākas kustības. Izdalāmas 5 pamatkustības – rāpošana, soļošana, skriešana, lēkšana, mešana (tveršana).

Pamatkustību prasmes ir īpaša prasmju kopa, kas ietver dažādas ķermeņa daļas, tai skaitā, kājas, pēdas, ķermeni, galvu, rokas un plaukstas. Šīs prasmes ir pamatā sarežģītākām un specializētākām kustību prasmēm, kas bērniem būs nepieciešamas visu mūžu, lai kompetenti piedalītos dažādās ikdienas darbībās, spēlēs, sporta un atpūtas aktivitātēs (ACT Government Healt, 2018).

A. Kravčuks un M. Muhina uzsver, ka tieši pirmsskolas periods ir galvenais posms pamatkustību apgūvē, kad noris funkcionālo spēju veidošanās. Veicinot bērna kustību attīstību kopš agrīnas bērnības, tiek nodrošināta visa organisma veselība, kā arī bērna personības vispusīga attīstība (Кравчук, Мухина, 2006).

Aplūkojot kustību aktu kā sensomotoro vienību, ir jāuzsver, ka pamatkustību attīstības sekmēšanai ir jānorit nevis kustību prasmju ieguves dēļ, bet gan ar mērķi veidot prasmi tās izmantot savā ikdienas praktiskajā darbībā, vienlaikus pieliekot vismazāk iespējamās fiziskās un nervu psihiskās pūles (Вавилова, 1983).

Pamatkustību prasmju apguves rezultāts ir:

- 1) spēja apzināti vadīt savas kustības;

- 2) prasme patstāvīgi novērot un analizēt dažādas situācijas, izvēloties efektīvāko kustību uzvedības realizācijas paņēmieni, ņemot vērā konkrētos mijiedarbības ar vidi apstākļus;
- 3) katra pamatkustību veida īpatnību, to lietošanas priekšrocību izpratne,
- 4) precīzu muskuļu sajūtu uztveres iemaņas, pareizi izpildot kustības, šo kustību radošas izmantošanas prasmes ikdienas dzīvē (Осокина, 1986).

Šie sasniedzamie mērķi sasaucas ar Pirmsskolas mācību programmu (2019), kurā norādītas 2-3 gadus veci bērni apgūstamās prasmes: pārvietoties vidē sev pieņemamā veidā, izmantojot vides un pieaugušā piedāvātās iespējas - soļot, skriet, rāpot, līst, velties, lekt (tādējādi bērns prot izvēlēties piemērotākos pārvietošanas paņēmienus); kā arī apgūst prasmes pārvarēt šķēršļus sev pieņemamā veidā: kāpj, rāpjas, izlien, karājas rokās (Pirmsskolas mācību programma, 2019). Šie programmā minētie rezultāti veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā paredz, ka bērns mācās kombinēt pamatkustības pirmās pakāpes perioda beigās. Darba autores skatījumā - no šiem uzdevumiem izriet nepieciešamība pastiprinātu uzmanību pamatkustību pilnveidošanai pievērst jau ar divu gadu vecumu.

Papildus ir jāuzsver, ka pamatkustību apguves viens no uzdevumiem ir saistāms ar bērna paškontroles prasmēm. Sākumā bērns apgūst kustības, atdarinot pieaugušo (atdarināšanas reflekss), vēlāk patstāvīgi, tomēr agrīnā vecumā bērns neseko savu kustību izpildei. Tikai vecākajā pirmsskolas vecumā bērns iemācās novērtēt savu kustību pareizību (Вавилова, 1983). Darba autores vērtējumā – lai to sasniegtu, bērnam ir jārosina pareizi izpildīt kustības jau no 2-3 gadu vecuma.

Tieši ar pamatkustību starpniecību bērns iepazīstas ar apkārtējo pasauli, veidojas bērna pašapziņa, kas ļauj bērnam labāk saprast sevi, savu organismu, izjust izpildāmās kustību darbības, pilnīgāk realizēt kustību uzvedības nodomu dažādos darbības veidos (Основные виды движений, 2019).

Visas pamatkustības var iedalīt cikliskajās un acikliskajās.

Cikliskās ir kustības, kuru ietvaros tiek atkārtotas vienas un tās pašas fāzes stingrā secībā. Pie cikliskajām pieskaitāmas dažādas lokomocijas, tai skaitā rāpošana, soļošana, skriešana, peldēšana. Bērns cikliskās kustības apgūst ātri, turklāt tās relatīvi ātri automatizējas, kas nozīmē, ka bērns, izpildot ierastas kustības, vairs neapdomā katru tās detaļu. Ievērojot ciklu secību, izveidojas ierasts kustības izpildes ritms.

Acikliskām kustībām nav atkārtotu ciklu. Lai arī ir izdalāma atsevišķu kustību fāžu stingra secība, tomēr katrai fāzei ir savs izpildes ritms. Pie acikliskām kustībām pieskaitāma mešana (tveršana) un lekšana. Šīm kustībām raksturīga sarežģīta kustību koordinācija (Основные виды движений, 2019).

Dotā pētījuma ietvaros galvenā uzmanība tiks pievērsta cikliskajām pamatkustībām – soļošanai un skriešanai.

Nodaļas secinājumi

- 1) *Kustība ir ķermeņa vai atsevišķu tā daļu pārvietošana telpā. Kustību aktivitāte tiešā veidā ietekmē bērna fizisko un psihisko attīstību, veselību, personību kopumā.*
- 2) *Kustību apguves pamatā ir kustību refleksi. Bērnām mijiedarbojoties ar vidi, attīstās simetriskās, apzinātās (gribas) un automatizētās kustības. Vienas no pirmajām automatizējas pamatkustības.*
- 3) *Pamatkustības ir kustības, kuras tiek izmantotas cilvēka dzīves darbības procesā un kas ļauj tālāk tās kombinēt, apgūstot arvien sarežģītākas kustības. Izdalāmas 5 pamatkustības – rāpošana, soļošana, skriešana, lēkšana, mešana (tveršana).*

1.2. Soļošanas un skriešanas raksturojums

Dotās nodaļas ietvaros tiks tuvāk raksturotas divas cikliskās pamatkustības – soļošana un skriešana.

Vispirms ir jānorāda, ka soļošanas un skriešanas pamatkustībām piemīt dinamisks raksturs, tās iesaista darbā daudz muskuļu un paaugstina organisma darbaspējas, aktivizējot visus fiziskos procesus. Tās sekmē balsta un kustību aparāta attīstību, pastiprina vielmaiņas intensitāti organismā, sirdsdarbību, elpošanu un pārējās organisma funkcijas, sekmē fizisko īpašību attīstību, kā arī nostiprina muskulatūru, kas nosaka cilvēka stāju (Augstkalne, 2015). Tādējādi soļošanas un skriešanas pamatkustību apguvei ir pievēršama pastiprināta uzmanība.

Soļošana ir dabisks kustību akts, kas nodrošina normālu cilvēka dzīvesdarbību (Вавилова, 1983). Pastāv ārkārtīgi daudz pētījumu, kas veltīti iešanas dinamiski kinemātiskās struktūras izpētei (Fahn, Jankovic, 2011, Бернштейн, 2003) un to nozīmei cilvēka organisma funkciju nodrošināšanā. Elementāras soļošanas trūkums vai nepietiekamība uzskatāmi par vienu no bērnu aptaukošanās un ar to saistīto slimību attīstības iemesliem, turklāt tieši soļošana palīdz pareizi funkcionēt bērna sirds asinsvadu sistēmai (De Greeff, Bosker, 2018).

Soļošanas laikā tiek nodarbināti ap 60% muskuļu, aktivizēti vielmaiņas, elpošanas procesi, pastiprināta sirds asinsvadu, nervu un citu organisma sistēmu darbība (Фархеева, 2016).

Soļošanas kustības apguves rezultātā bērnam:

- pilnveidojas telpiskā orientācija: soļot vajadzīgā virzienā, pārvietoties starp priekšmetiem, tiem neuzgrūžoties;
- attīstās kustību koordinācija;

- tiek sekmēta pareizas stājas veidošanās un plakanās pēdas profilakse (jo īpaši, soļojot uz pirkstgaliem) (Колесник, 2015).

Soļošana ir mērenas intensitātes cikliska kustība, kuras ietvaros tiek secīgi atkārtoti vienāda garuma kustību cikli (soļi ar labo un kreiso kāju). Rokas kustas pamīšus virzienā uz priekšu un atpakaļ, saskaņoti ar kādu kustībām (pretējā roka un kāja).

Soļošanas procesā notiek pamīšus muskuļu sasprindzināšana un atslābināšana, kas nodrošina ilgstošu nervu muskuļu aparāta darba spēju augstā līmenī. Tieši tas ir iemesls, kādēļ soļošana ir plaši izmantojama dažāda pirmsskolas vecuma bērnu attīstības sekmēšanai (Фахреева, 2016).

Soļošanai raksturīga vienvēidīgu kustību atkārtošanās, tomēr tā ir pietiekami sarežģīta kustība, kur uzmanība jāpievērš - roku un kāju saskaņošanai, taisna ķermeņa noturēšanai un soļošanas tempa ievērošanai. Soļošanas izpildē iesaistīti aptuveni 56% muskulatūras. (Augstkalne, 2015).

Soļošanas laikā izdalāmas šādas secīgas fāzes: balsts uz vienas kājas, kājas pārlikšana, balsts uz abām kājām. Šīs kustības atkārtojas pie katra otrā soļa, veidojot ciklu. Attiecīgi notiek secīga muskuļu sasprindzināšana un atslābināšana (Вавилова, 1983).

Pareizas soļošanas kustības izpildes ilustrācija atspoguļota 1.1. attēlā.



1.1.attēls. Soļošanas pamatkustību izpilde (Фахреева, 2016)

Tādējādi pareizi veiktas soļošanas kustības paredz:

- roku un kāju saskaņotas kustības;
- precīzas kāju kustības uz priekšu, atraujot pēdu pilnībā no zemes;
- taisna ķermeņa noturēšana;
- vienmērīga iešanas tempa ievērošanu (Augstkalne, 2015; Вавилова, 1983).

Tehniski pareizu soļošanu galvenokārt vērtē vizuāli. Iepriekšējā Pirmsskolas mācību satura programmā (2012) pirmajā pakāpē (attiecināms uz 2-3 gadus veciem bērniem) bija paredzētas šādas prasmju apguves sadaļā „Soļošana”:

- vingrināt iet dažādos virzienos kopā ar skolotāju un patstāvīgi;
- rosināt staigāt, izpildot imitācijas kustības (iet kā lācis, pelīte utt.);
- veidot iemaņas iet pa vingrošanas solu, rievotu dēli ar pieaugušā palīdzību un bez tās;
- veidot iemaņas iet kolonnā, ievērojot distanci un vienmērīgu iešanas tempu (Pirmsskolas izglītības mācību satura programma, 2012, 28).

Orientējoties uz konkrētu pamatkustību apguves saturu, darba autores vērtējumā minētās prasmes ir jāņem vērā, plānojot pedagoģisko procesu.

Neraugoties uz kustības izpildes vienkāršību, bērns nevar uzreiz apgūt pareizas kustības prasmes, kad bērnam (1-2 gadu vecumā) ir grūti saglabāt līdzsvaru, jo svārstās kopējais smaguma centrs. Tādēļ bērns kustas ātri, sīkiem soliņiem: visa pēda tiek likta uz balsta, bez slodzes pārlikšanas no papēža uz pirkstgalu, soļi ir nevienmērīgi, nevienāda garuma. Slikti saskaņotas roku un kāju kustības, kā rezultātā rokas maz iesaistās kustības izpildē. Minētās īpatnības ir saistītas ar nepietiekamu kustībā iesaistītās muskulatūras un kustību koordinācijas attīstību, kā arī ar augstāku nekā pieaugušajam smaguma centra izvietojumu. Vāji izteiktais pēdas izliekums, kā arī neprasme kustības laikā sasprindzināt un atslābināt attiecīgos muskuļus, padara bērna soļus smagnējus (Фажеева, 2016).

Ir novērojamas šādas galvenās kļūdas soļošanas kustības izpildes laikā:

- nespēj uzreiz sākt kustību;
- velk pēdas pa zemi, šļūc;
- liek sīkus soliņus, tipina;
- liek kājas plati;
- sper nevienādi platus soļus;
- nedaudz iesēžas ceļgalos;
- skatās uz kājām, pleci saliekti, galva nokārta;
- nav saskaņotas roku un kāju darbības vai vērē uz priekšu vienlaicīgi vienas puses roku un kāju
- liek uz zemes pilnu pēdu;
- iet gāzelēdamies;
- neiztaisno kāju;
- pleci nolaisti, sasprindzināti;
- nepareizi izliektas pēdas (Karlovskā, 2017).

Rosinot apgūt soļošanas prasmi, izdalāmi daudzveidīgi soļošanas veidi. Pārskats par tiem sniegts 1. pielikumā.

Soļošanas tempa attīstīšanai lietderīga ir vingrinājumu izpilde mūzikas pavādījumā. Veidojot pamatkustību, ir jāpievērš uzmanība bērna stājai, jāapvieno uzdevumi ar dažādu roku stāvokli, akcentējot ieelpu un izelpu. Vingrinājumus var rosināt izpildīt uz dažādas virsmas: uz cietas virsmas (asfalta), uz smiltīm, uz oļiem u.c., vērā ņemams ir arī apvidus reljefs (soļošana uz augšu – uz leju pa nogāzi) (Техника выполнения основных движений, 2019).

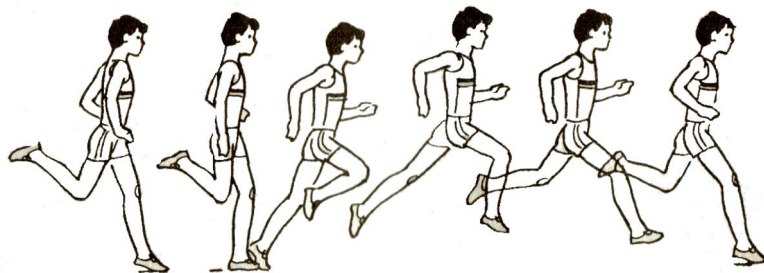
Skriešana. Skriešanai, tāpat kā soļošanai, ir raksturīga ciklu atkārtošana, kāju cikliskā pārvietošana uz priekšu un atpakaļ, roku kustību saskaņošana. Tomēr skriešanai ir ievērojama atšķirība no soļošanas. Tas atspoguļojas „lidošanas” momentā, kad abas kājas tiek atrautas no zemes. Kāju atraušanas no zemes skriešanas laikā aizvieto abu kāju balstīšanu pret zemi soļošanas laikā. Lidošanas moments palielina soļa garumu, dodot iespēju pārvietoties uz priekšu pēc inerces ar atslābinātiem muskuļiem. Turklāt nervu darbības centrā veidojas bremsēšanas reakcija, kas nodrošina nervu sistēmas darbības spēju attīstību (Augstkalne, 2015).

Izdalāma šāda skriešanas kustības izpildes secība: skrējēja ķermenis saliekts uz priekšu, galva un ķermenis vienā līnijā, turklāt netiek pacelts, atspēriena kāja, kas saskaras ar zemi, atspēriena brīdī pilnībā iztaisnojas. Vēziena kāja, kas jau ir atspērusies no zemes, saliecas celī, gurni kustas uz priekšu un augšu, sasniedzot nelielu augstumu grūdienu ar otru kāju momentā. Rokas saliektas elkoņos kustas vienotā tempā ar kājām (Техника выполнения основных движений, 2019).

Pareiza skriešanas tehnika paredz:

- ķermeņa korpusu un galva turama taisni, nesaliecot uz priekšu;
- rokas, saliektas 90 grādu leņķī, kustās brīvi, pleci nav sasprindzināti.
- skrienot pēdas liekamas taisni, pēdu iekšējām malām jāatrodas uz vienas līnijas, līdz ar to pašas pēdas neiet vienā līnijā, bet nedaudz plati. Pirmajam pie zemes jāpieskaras papēdim, tikai pēc tam pirkstgalam;
- būtiska ir elpošanas tehnika – tai jābūt dziļai (Augstkalne, 2015; Вавилова, 1983).

Skriešanas kustības izpildes tehnika atspoguļota 1.2. attēlā.



1.2. attēls. Soļošanas tehnikas izpilde (Еремина, 2017)

Galvenās kļūdas, kuras pieļauj divgadīgi bērni skriešanas laikā, ir:

- bērns nespēj pietiekami atsperties no zemes, tādēļ skrien smagi, soļi ir mazi, kājas un pēdas liktas plati (dažreiz arī sāniski, nevis tieši uz priekšu);
- skriešanas laikā bērns uzreiz liek uz zemes pilnu pēdu, nevis vispirms papēdi, pēc tam pirkstgalu;
- skrējienam nav lidojuma fāzes (bērns ātri soļo);
- bērna kustības ir saraustītas, nevienmērīgas, dažāda garuma cikli;
- nav saskaņotas roku un kāju kustības: rokas vispār nepiedalās kustībā vai vienlaicīgi darbojas vienas puses roka un kāja (Вавилова, 1997).

Skriešanas kustības apguves rezultātā paaugstinās bērna kustību reakcija, koordinācija, ātrums un izturība (Колесник, 2015).

Divgadīgiem bērniem var veicināt šādas skriešanas prasmes:

- rosināt skriet nelielās grupās, pa vienam, kolonnā dažādos virzienos aiz pieaugušā;
- mācīties saskaņot roku un kāju kustības skriešanas laikā;
- nodrošināt vienotu ritmu visa skrējiena laikā (Pirmsskolas izglītības mācību satura programma, 2012, 28).

Pirmsskolas periodā apgūstamie skrējienveidi aplūkojami 2. pielikumā.

Mācot jebkuru kustību, ir svarīgi orientēties uz bērna vecuma iespējām, kas rada nepieciešamību tuvāk raksturot divu gadu vecumposmu.

Nodaļas secinājumi

- 1) *Skriešana un soļošana ir cikliskas pamatkustības, kas paredz saskaņotu roku un kāju darbību, vienmērīgu kustības ciklu izpildi.*
- 2) *Galvenās kļūdas, ko pieļauj bērni soļošanas un skriešanas kustību izpildes laikā, ir saistīti ar nekoordinētu roku un kāju kustībām, nepareizi liktu pēdu pie zemes, neatbilstošu stāju un muskuļu spriedzi. Šīm kļūdām pedagoģiskajā procesā pievēršama īpaša uzmanība.*

1.3. Divgadīgu bērnu fiziskās attīstības raksturojums

Dotā pētījuma kontekstā ir svarīgi raksturot bērna fiziskās attīstības iespējas, īsumā ieskicējot arī izziņas procesu attīstību, kas nosaka pirmsskolas pedagoģiskajā procesā izmantojamos paņēmienus un metodes.

Pirmā gada beigās bērns apgūst patstāvīgas staigāšanas iemaņas. Lai arī daļa bērnu pēc gada vecum turpina rāpot, lai pārvietotos, bet vairums, tikko apguvuši vertikālo pārvietošanās veidu, dod priekšroku tam. Daži bērni 12-15 mēnešu vecumā turpina iet sāniski, lai varētu pieturēties. Šajā vecumā bērns vēl nevar pieliekties, lai paceltu no grīdas rotaļlietu (bērnam ir jānostājas rāpus vai jāapsēžas, tad jāpieceļas). Šādas prasmes bērns apgūst tikai pēc pusotra gada vecuma. Līdz pusotra gada vecumam bērns nevar pilnībā iztaisnot gurnus stāvot, viņam vēders ir izvirzīts uz priekšu, kājas plati. Pēc pusotra gada vecuma, tuvāk divu gadu robežai, bērns sāk pārvietoties citādi – saliecis rokas elkoņos un piespiedis tās pie ķermeņa. Diferencējas arvien vairāk roku un plecu joslas kustības, sāk veidoties saskaņotas roku un kāju kustības soļošanas laikā.

Tuvojoties divu gadu vecumam, bērna soļošanas paņēmieni kļūst arvien pārliecinātāki: kājas vairs netiek liktas tik platas, rokas nolaistas gar ķermeni, nevis izvērstas sānis vai sasprindzinātas, kā tas bija iepriekš. Sasniedzis 2 gadu vecumu, bērns ir spējīgs soļot atpakaļ un skriet. Šāda motorikas attīstība ir iespējama, pateicoties līdzsvara funkciju pilnveidei (Хухлаева, 1984).

Laika posmā no pusotra gada līdz diviem raksturīgas šādas būtiskākās bērna fiziskās attīstības iezīmes:

- bērns jau labi staigā, skrien, rāpo, cenšas palēkties;
- var pārkāpt pāri šķērslim, kas guļ zemē;
- patstāvīgi apsēžas, sēž, pieceļas no sēdus pozīcijas (ja ceļas no grīdas, bērns parasti vispirms nostājas četrāpus un, atbalstoties ar rokām, pieceļas stāvus);
- labprāt atkārto kustības pēc pieaugušā;
- noliecas, ceļ priekšmetus (Ярощук, Олейник, 2018).

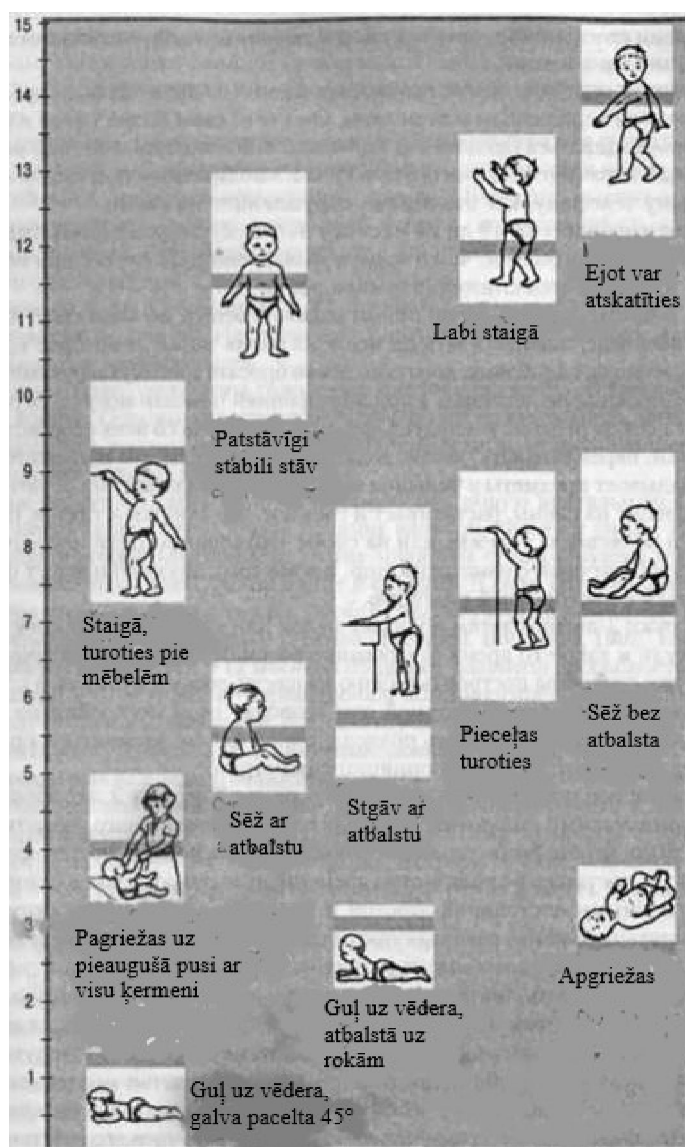
Divu gadu vecumā mainās ķermeņa proporcijas, pakāpeniski arvien vairāk pārkaulojas skelets un pilnveidojas visu orgānu funkcijas. Visa trešā dzīves gada laikā paplašinās nervu sistēmas darba spējas, kas nosaka aktīvās nomodas laika palielināšanos: 2 gadu vecs bērns var būt nomodā 5-6 stundas (Пуškarevs, 2001; Герасимова, Кузнецова, 2004).

Noteikti ir svarīgi norādīt, ka, analizējot bērna attīstību un pamatkustību apguvi divu gadu vecumā, ir jāsaprot bērna attīstības likumsakarības no dzimšanas. D. Kraigs uzsver, ka

bērna fiziskā un motorā attīstība pirmo divu gadu laikā ir komplekss dinamisks process (Крайг, Бокум, 2005). Katra sistēma (piemēram, perceptīvās vai kustību iemaņas) veicina citu sistēmu attīstību. Ja bērnam ir redzes vai dzirdes traucējumi, viņš sāks rāpot un staigāt ievērojami vēlāk par vienaudžiem bez attīstības traucējumiem. Turklāt smadzeņu (augstākās nervu sistēmas) attīstība ir atkarīga no informācijas, ko bērns saņem savas sensomotorās, orientējoši pētnieciskās darbības rezultātā (Бернштейн, 2003).

Ārējā vide var kalpot par bremsējošo vai stimulējošo aspektu. Pārdomāti organizēta vide un darbība ar bērnu var forsēt viņa attīstību gan fiziskā, gan psihiskā attīstībā, ievērojami apsteidzot vienaudžus (Domens, Domens, 2015).

D. Kraigs ir ilustratīvi atspoguļojis bērna soļošanas prasmju apguvi, skatot bērna motoro attīstību zīdaiņa vecumā (sk. 1.3. attēlu). Attēla kreisajā malā atzīmēts bērna vecums mēnešos.



1.3. attēls. Ar iešanas pamatkustību apguvi saistīto motoro iemaņu attīstības likumsakarības (Крайг, Бокум, 2005, 231).

Bērna apzinātās kustības attīstās pakāpeniski. To apguvi regulē galvas smadzeņu garoza, sevišķi trešējie lauki. Garozā tiek izstrādāts kustības mērķis un uzdevums, veidota konkrēta darbības programma, kura cilvēkam nepieciešama noteikta mērķa realizēšanā. Smadzeņu garoza veidojas un nobriest vēl prenatālā periodā, taču tas nenozīmē, ka jaundzimušais spēj regulēt savas kustības. Kā labi redzams 3. attēlā, pamatkustību apguves nosacījumi ir saistāmi ar pirmajām motorajām iemaņām kā tādām. Apzināto kustību augstākā regulācijā svarīga loma ir pieres daivām, kur notiek apzināto kustību programmēšana, tiek noteikts izturēšanās mērķis, kustību uzdevumi un tiem nepieciešamie kustību akti. No vienas puses, bērna galvas smadzeņu nobriešana nosaka viņa spēju apgūt apzinātas pamatkustības, no otras puses – fiziskās aktivitātes un pamatkustību izpilde attiecīgi veicina smadzeņu nobriešanu (Бернштейн, 2003).

Pēc 2 gadu vecuma sasniegšanas sāk veidoties soļa vienmērīgs ritms. Bērns ejot vairs neceļ augstu ceļus vai nešļūk kājas, kā to darīja gada vecumā. Bērns vēl soļojot var nokrist, lai gan tas mazāk saistīts ar līdzsvara zaudēšanu „uz līdzenas vietas”, bet gan ar kāju kustību koordinācijas nepilnībām, uzdurties priekšmetiem. Bērns sāk kāpt pa kāpnēm, parasti turoties uz pieliekt soli. Prasme kāpt neturoties un liekot kājas pamīšus sāk veidoties nedaudz vēlāk, parasti pēc 2,5-3 gadu vecuma. Grūtības sagādā kāpšana lejup – bērns var viegli zaudēt līdzsvaru (Герасимова, Кузнецова, 2004).

Rotaļu laikā divgadīgs bērns jau spēj viegli mainīt un kombinēt dažādus pārvietošanās veidus – iet, rāpot, nostāties uz viena ceļgala, lai pastieptos uz priekšu, apgulties uz grīdas utt. Roku savstarpējās kustības kļūst arvien koordinētākas.

Pateicoties soļošanas apguvei, bērns arvien aktīvāk sāk mijiedarboties ar vidi, spēj orientēties telpā, attīstās prasme kombinēt dažādus soļošanas paņēmienus, mainīt kustības tempu un virzienu. Turpina diferencēties kāju kustības, pilnveidojas prasme likt pēdu pie zemes virzienā no papēža uz pirkstgalu, pakāpeniski soļošanas prasme sāk iegūt automatizācijas iezīmes. Bērnam nav vairs nepieciešamības plati likt kājas, lai saglabātu līdzsvaru. Bērns var neilgi stāvēt uz vienas kājas, mācās spert pa bumbu ar kāju, pārkāpt zemiem priekšmetiem uz zemes, kam par svarīgāko priekšnoteikumu kalpo tieši līdzsvara attīstība. Tomēr divgadīgam bērnam saglabājas grūtības strauji pagriezt ķermeni, tā kā viņa svars joprojām nevienmērīgi sadalīts uz dažādām pēdas daļām (Хухлаева, 1984).

Ap divu gadu vecumu bērns ir apguvis pamata kustību iemaņas. Var noteikt šādas pamatkustību apguves likumsakarības divu gadu vecumā (sk. 1.1. tabulu). Tabulā iekrāsots vecums, no kura bērnam ir pieejama attiecīgā prasme.

1.1.tabula. Kustību prasmju apguves likumsakarības 2 gadu vecumā

(Герасимова, Кузнецова, 2004)

Kustību prasmes	Vecums mēnešos						
	24	26	28	30	32	34	36
Stabila soļošana, mainot virzienu							
Soļošana, mainot ritmu							
Kāpšana pa kāpnēm augšup, liekot kājas pamīšus bez atbalsta							
Kāpšana pa kāpnēm augšup, liekot kājas pamīšus bez atbalsta							
Pārlēkšana pāri zemam šķērslim							
Lēkšana uz vienas kājas							
Soļošana pa slīpu virsmu augšup							
Soļošana pa slīpu virsmu leļup							
Skrējiens „bez lidojuma”							
Skrējiens „ar lidojumu”							
Soļošana pa vingrošanas solu (ceļa apmali) bez atbalsta, ar priekšmetu rokās							

Tabulā iekrāsotie lauki apzīmē periodus, kad bērnam attiecīgās kustības ir pieejamas. Protams, ir jāņem vērā, ka tabulā ir minēti vidējie rādītāji – daži bērni attiecīgās iemaņas apgūst ievērojami ātrāk par vienaudžiem, jo īpaši, ka viņam tiks radīta to veicinoša vide, citi bērni atkal „atpaliks” no minētajiem rādītājiem, ja to nosaka bērna individuālās fiziskās attīstības īpatnības. Tādējādi pedagogam ir jāņem vērā individuālās attīstības īpatnības, pieskaņojot tām pedagoģisko procesu.

Nodaļas secinājumi

- 1) *Bērna fiziskā attīstība, tai skaitā pamatkustību apguve divu gadu vecumā ir tieši atkarīga no motoro iemaņu apguves iepriekšējos vecuma posmos. Līdz 1,5-2 gadu vecumam bērns ir apguvis soļošanas, rāpošanas un skriešanas pamatiemaņas, lai arī skrējienam var nebūt „lidojuma fāzes”, kas saistīts ar nepietiekamo muskulatūras attīstību.*
- 2) *Divu gadu vecumā nostiprinās ciklisko pamatkustību apguve, soļošanas kustības sāk automatizēties, kustību ritms kļūst vienmērīgāks. Rotaļu laikā divgadīgs bērns jau spēj viegli mainīt un kombinēt dažādus pārvietošanās veidus.*

2. PASTAIGU ORGANIZĀCIJA PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ SOĻOŠANAS UN SKRIEŠANAS PAMATKUSTĪBU PILNVEIDEI DIVGADĪGIEM BĒRNIEM

Pirmsskolas vecuma bērnu fiziskās attīstības veicināšanas svarīgākie principi ir:

- balstīšanās uz bērnu anatomiski fizioloģiskajām īpatnībām;
- holistiska pieeja: bērna psihiskā un fiziskā attīstība norit kopveselumā;
- individualizācijas princips: agrīnā bērnu fiziskā attīstība var būt ļoti dažāda, ievērojami atšķirties no vidējiem attīstības rādītājiem teorijā, turklāt katram bērnam ir savas intereses un vajadzības, kas ir jārespektē;
- kustību prasmju apguves veicināšanā centrālā vieta atvēlējama kustību rotaļām, kas nodrošina ne tikai atbilstošas kustību aktivitātes, bet arī emocionālo piesātinājumu, kas kalpo par motivējošo faktoru bērna aktivitātē (Парамонова, 2013).

Organizējot pedagoģisko procesu, ir jāņem vērā divgadīgu bērnu fiziskās iespējas – bērnu nervu sistēma vēl nav nobriedusi, raksturīga uzbudinājumu procesu dominante pār bremzēšanas procesiem, kā arī ātra nogurdināmība (Крайг, Бокум, 2005).

Labas darba spējas visas dienas garumā tiek nodrošinātas, regulāri mainot darbības veidus un nodrošinot to daudzveidību bērniem. No fizioloģiskā viedokļa tas skaidrojams ar galvas smadzeņu garozas spēju vienlaicīgi strādāt un atpūsties. Katra atsevišķā momentā darbojas ne visa tās virsma, bet atsevišķas daļas, tās, kas pārvalda konkrēto darbību (optimālās uzbudināmības lauks). Pārējās galvas smadzeņu daļas atrodas miera stāvoklī. Mainoties darbības raksturam, optimālās uzbudināmības lauks pārvietojas, un tiek radīti apstākļi iepriekš funkcionējošām galvas smadzeņu garozas zonām. Optimālais vienas nodarbes veida ilgums divgadīgiem bērniem – 10-15 minūtes (Морозова, 2017).

Vērtējot pedagoģiskā procesa organizācijas vispārējos aspektus, jāpievērš uzmanība attīstošas vides veidošana. Tā ir jāveido tā, lai bērnam būtu iespēja darboties patstāvīgi un kopā ar citiem (Golubeva, 2007). Bērniem ir jābūt pieejamiem daudzveidīgiem atribūtiem fiziskajām aktivitātēm, kas ļauj apgūt pamatkustības, piemēram, dažādas bumbas (mešanai, speršana), stumjamas rotaļlietas, kas palīdz bērnam apgūt prasmi koordinēt kustības, mainīt kustības virzienu un ātrumu, ko viņš dara daudz veiksmīgāk, ja priekšā ir rotaļlieta.

G. Domens īpašu uzmanību pievērš vingrošanas atribūtu pieejamībai telpās un pastaigu laukumā – dažādas kāpnes, kāpelēšanai paredzētas iekārtas u.c. (Domens, Domens, 2015). Tā kā pirmsskolas izglītības iestādēs vienīgās atbilstošās telpas šādām aktivitātēm ir sporta zāle, kurā bērns uzturas īsu laiku, tad svarīgi ir atbilstoši iekārtot rotaļu laukumu ārā.

Pedagoģiskajā procesā kopumā svarīgi organizēt apstākļus, kuros bērnam būtu vieglāk pareizi izpildīt prasīto. Par šādiem apstākļiem kalpo vizuāli palīgīdzekļi. Piemēram, mācot nelikt pārāk plati kājas iešanas laikā, lietderīgi ir piedāvāt bērnam soļot pa šaurām „taciņām” – uzzīmējot uz zemes ar krītu līniju, piedāvājot soļot pa zemu vingrošanas solu, iet pa šalli, kas noklāta uz zemes u.tml. Cenšoties nepārkāpt līnijas, bērns soļos taisni, neliekot kājas sāņus. Jo jaunāks ir bērns, jo lielāku nozīmi pamatkustību apgūvē iegūst priekšmetiski noformēti uzdevumi. Pētījumi liecina, ka jaunākā pirmsskolas vecuma bērniem ievērojami uzlabojas kustību kvalitāte un fiziskā vingrinājuma rezultāts, ja uzdevums tiek priekšmetiski noformēts, piemēram, tiek nevis dots uzdevums aizlēkt pēc iespējas tālāk, bet gan pārlēkt pāri upei (noklātai šallei) (Вавилова, 1983).

Visā pirmsskolas periodā vadošais darbības veids ir rotaļa, līdz ar to tieši rotaļas izmantojamas pedagoģiskā procesa ietvaros kustību rotaļas. Soļošanas un skriešanas pamatkustību apgūves sekmēšanai noteikti izmantojamas kustību rotaļas.

Terminu „kustību rotaļas” parasti lieto attiecībā uz tām rotaļām, kam ir noteikumi un kas ir stingri reglamentētas. Tomēr reāli pie kustību rotaļām pieskaitāma ikviena rotaļa, kuras laikā tiek izpildītas kustības un kam ir savi noteikumi (Konstantinova, 2011).

R.Jansone atzīst, ka ikviena kustību „rotaļa attīsta visas biomotoro spēju izpausmes formas – kustību koordināciju, kustību reakciju, līdzsvaru, orientācija laikā un telpā, kustību biežumu, reakcijas ātrumu, vienas kustības reakciju, spēku, ātrspēku, izturību, aktīvo lokanību. Izvirzot stundas uzdevumu un norādot konkrētus noteikumus, nosakot apjomu un intensitāti rotaļai, skolotājs var attīstīt kādu no biomotoro spēju izpausmes formām. Fiziskā aktivitāte rotaļā ir saistīta ar intelektuālo darbību” (Jansone, Fernāte, 2016, 26).

Lielu uzmanību kustību rotaļām un fizisko aktivitāšu organizēšanai savos pētījumos ir pievērsis P.Lesgafts, klasificējot arī galvenās kustību grupas, kas iekļaujamas rotaļās:

- vienkāršas kustības ar galvu, ķermeni, rokām un kājām (pirmsskolā parasti tās ir kustības, kuras bērns atkārto pēc pedagoga, piemēram, „ilustrējot” dzejoļa saturu);
- sarežģīti vingrinājumi, kas paredz spēka pielietojumu (mešana, līšana, rāpšanās) un līdzsvara saglabāšanu;
- uzdevumi, kas saistīti ar telpisko un laika attiecību apguvi, piemēram, rotaļā bērniem ir noteikts laukums, iezīmētas „mājiņas”, uz kurām ir jādodas pēc atrunāta signāla);
- sistemātiski vingrinājumi vienkāršu un sarežģītu rotaļu laikā, kurā noris vairāku pamatkustību iemaņu nostiprināšana (Лесгафт, 1987).

Organizējot kustību rotaļas divgadīgiem bērniem, ir jāņem vērā šādas vispārējās rekomendācijas:

- noteikumi ir vienkārši, tie iepriekš tiek izskaidroti;

- rotaļām ir sižetisks raksturs, kas pastiprina bērna interesi;
- skolotājām ir vadošā loma;
- vienkāršs kustību saturs, paredz 1-2 kustību veidus (Маханева, Решикова, 2005).

Kustību rotaļās ar lielu aktivitāti vienlaikus piedalās visa bērnu grupa, te dominē tādas kustības kā skriešana, lēkšana. Vidējas kustību aktivitātes rotaļās arī aktīvi iesaistās visa grupa, taču tās paredz relatīvi mierīgākas kustības (soļošana, priekšmetu padošana) vai arī kustības tiek izpildītas apakšgrupās. Kustības ar mazu fizisko slodzi, kustības tiek izpildītas lēnā tempā, vairāk orientēta uzmanība, piemēram, kustību atkārtošana pēc pieaugušā (Горбачева, 2017).

Pamatkustību apguvē īpaša loma ir aktivitātēm svaigā gaisā. Saskaņā ar Lielbritānijā izmantojamo metodiku, bērnam pirmsskolas vecumā jāpavada aktivitātēs svaigā gaisā vismaz 180 minūtes dienā (3 stundas) (De Greeff, Bosker, 2018), daži autori min laiku līdz 4 stundām (Augstkalne, 2015; Bula-Biteniece, Jansone, 2013).

Pastaiga ir pirmais un pieejamākais bērna organisma norūdīšanas veids. Pastaigas svaigā gaisā labvēlīgi atspoguļojas bērna veselībā, sekmē visu organisma sistēmu darbību (Котова, 2017).

Pastaigas laikā bērni daudz rotaļājas un kustas, kustības pastiprina asinsriti, vielmaiņu un gāzu apmaiņu, uzlabo apetīti. Bērni mācās pārvarēt dažādus šķēršļus, kļūst kustīgāki, veiklāki, izturīgāki. Pastaigas veicina bērnu psihisko un fizisko attīstību kopveselumā (Коряка, 2019).

Pirmsskolas izglītības iestādē ir paredzētas pastaigas divas reizes dienas laikā – pirms pusdienām un pēc pusdienām. Kopējais pastaigu ilgums atkarībā no gadalaika un laika apstākļiem var ilgt no 2 līdz 4 – 4,5 stundām. Noteiktas prasības tiek izvirzītas pret teritoriju: tai vispirms ir jāatbilst sanitārajām normām, jābūt apzaļumotai, tajā jāuzstāda bērnu vecumam un iespējām atbilstošs aprīkojums kustību prasmju apguvei. Bez pastāvīgā aprīkojuma, pastaigu laikā tiek iznests arī papildus inventārs kustību aktivitātēm. Divgadīgiem bērniem kustību aktivitātēm atbilst tādas rotaļlietas kā:

- dažāda lieluma bumbas: ripināšanai, mešanai, speršanai;
- vārti un lieli mērķi: bumbu ripināšanai, mešanai mērķos;
- stumjamas rotaļlietas u.c. (Котова, 2017).

Pastaigām izdalāma šāda struktūra:

- 1) bērnu vērojums;
- 2) kustību rotaļas: 2-3 rotaļas lielākas intensitātes, 2-3 rotaļas – vidējas un mazas intensitātes;
- 3) individuāls darbs ar bērniem fizisko īpašību, kustību prasmju attīstīšanā;

4) patstāvīga rotaļu darbība.

Pastaigas strukturālo komponentu secība var variēt atkarībā no apstākļiem. Piemēram, ja pirms pastaigas bērniem bija sporta nodarbība vai muzikālā nodarbība (dejošana), tad pastaigas sākumā ieteicamas mierīgas rotaļas. Katrs pastaigas komponents ilgst 7-15 minūtes un tiek īstenotas patstāvīgas darbības fonā (Коряка, 2019).

Liela nozīme atvēlama iepriekš plānotam vērojumam. Vērojumi īstenojami vairākos virzienos:

- pastaigas ietekme uz bērnu intelektuāli, emocionāli, sociāli, fizisko aktivitāti: kādām aktivitātēm bērni dod priekšroku, kā izpaužas dažādu personības jomu attīstība (Kellert, 2005).
- pastaigas bērnu radošumu un prasmes risināt problēmas attīstīšana: kā bērni mācās kombinēt dažādas kustības, lai sasniegtu vēlamu, sadarbojas savā starpā, mācoties cits no cita kustības (Bell, Dymont, 2007).

Soļošanas un skriešanas pamatkustību apguvei organizējamās rotaļas. Pastaigas plānā ieteicams iekļaut vingrinājumus un rotaļu uzdevumus ar zemu kustību intensitāti; vidējas aktivitātes rotaļas (ietver soļošanu), augstas intensitātes rotaļas (skriešana). Izmantojami šādi rotaļu veidi:

- 1) tautas izklaidējošās kustību rotaļas, riņķa rotaļas;
- 2) bezsižeta kustību rotaļas;
- 3) sižetiskās kustību rotaļas;
- 4) stafetes un atrakcijas;
- 5) rotaļas ar sporta elementiem u.c. (Котова, 2017).

Rotaļas izvēle ir atkarīga no gadalaika un gaisa temperatūras, bērnu noskaņojuma, nogurdināmības, ieinteresētības, pastaigas laika (dienas vai vakara). Izvēloties rotaļu, ieteicams ņemt vērā bērnu iepriekšējo aktivitāti. Darbā ar divgadīgiem bērniem skolotājs iesaistās kā viens no dalībniekiem un jebkurā mirklī var bērniem sniegt palīdzību, precizējot rotaļas uzdevumu, darbību (Коряка, 2019).

Noteikti nedrīkst bērnus atstāt vienus, jo pastāvīgi ir jāatbalsta. Tā, divgadīgi bērni var sākt mācīties iet pa ceļa apmali (ar atbalstu), kāpelēt, rāpties vai soļot pa slīpu virsmu augšup/lejup. Šīs prasmes divgadīgi bērni tikai sāk apgūt, tādēļ var nokrist un savainoties. Skolotāja uzdevums ir to nepieļaut. Daļu no iespējamām kustību rotaļām soļošanas un skriešanas apguvei var aplūkot pielikumā.

Nodaļas secinājumi

- 1) *Par vienu no piemērotākajiem metodiskajiem paņēmieniem soļošanas un skriešanas kustību apguvē kalpo pastaigu organizācija – svaigā gaisā bērni daudz*

labāk aktivizējas. Pirmsskolas vecuma bērnam aktīvās pastaigās svaigā gaisā dienā jāpavada vismaz 3 stundas.

- 2) Pastaigu laika svarīgi organizēt kustību rotaļas, kas atbilst divgadīgu bērnu iespējām. Ieteicamas rotaļās ar 1-2 rotaļu uzdevumiem, pamīšus izmantojamas dažādas intensitātes rotaļas.*

3. EMPĪRISKAIS PĒTĪJUMS PAR SOĻOŠANAS UN SKRIEŠANAS PAMATKUSTĪBU PILNVEIDES IESPĒJĀM PASTAIGU LAIKĀ DIVGADĪGIEM BĒRNIEM

3.1. Pētījuma metodoloģija

Empīriskais pētījums tika veikts laika posmā no 2020. gada janvāra līdz 2020. gada martam Rīgas X pirmsskolas izglītības iestādē pirmajā jaunākajā grupā. Grupu kopumā pēc saraksta apmeklēja 15 bērni, taču 3 bērni dažādu iemeslu dēļ neapmeklēja daudz nodarbību, tādēļ viņi pētījumā iekļauti netika.

Pētījuma mērķis bija pārbaudīt sākotnēji izvirzīto hipotēzi: *daudzveidīgu, bērnu vecumam atbilstošu sižetisku un tautas kustību rotaļu organizēšana pastaigu laikā ikdienas pedagoģiskajā procesā ļaus veiksmīgi pilnveidot soļošanas un skriešanas pamatkustības.*

Mērķa sasniegšanai tika izstrādāts šāds pētījuma plāns:

- noteikt pētīšanas metodes;
- izstrādāt kritērijus soļošanas un skriešanas pamatkustību vērtēšanai;
- izstrādāt un īstenot pedagoģisko plānu, ietverot daudzveidīgas rotaļas, kas organizējamas pastaigu laikā;
- izvērtēt soļošanas un skriešanas pamatkustību pilnveides dinamiku pirms un pēc pētījuma.

Par pētīšanas pamatmetodēm tika noteikta pedagoģiskā novērošana un pedagoģiskā izmēģinājuma darbība.

Pedagoģiskā novērošana ir viena no izplatītākajām pētīšanas metodēm, kas ļauj īstenot kādas pedagoģiskās parādības mērķtiecīgu uztveri konkrētu faktisko datu iegūšanai. Novērošanai piemīt pasīvs raksturs, novērotājs neietekmē novērojamos procesus un nemaina apstākļus, kādos noris vērojumi. Tomēr svarīgas vērošanas īpatnības ir saistītas ar speciāliem paņēmieniem, kas tiek izmantoti vērojamo parādību un faktu reģistrēšanai (ЯГПГУ, 2008).

Novērošanas galvenās priekšrocības ir:

- reāla pedagoģiskā procesa vērošana dinamikā;
- notikumu reģistrēšana no norises brīdī;
- novērotāja neatkarība.

Tomēr izdalāmi arī novērošanas trūkumi, kurus nepieciešams minimizēt:

- nav iespējams konstatēt (novērot) novērojamās parādības, objekta atsevišķus aspektus (piemēram, motīvus);

- vienam pētniekam ir ierobežotas spējas aptvert plašu auditoriju, tādēļ vienā vērojumā nav iespējams detalizēti fiksēt visu grupas bērnu soļošanas un skriešanas pamatkustību apguves rādītājus;
- pastāv subjektivisma elementi novērošanas procesā (ЯГПУ, 2008).

Lai minimizētu minētos trūkumus, darba autore vērojumus veica divu nedēļu garumā pastaigu laikā, katrā vērojuma posmā fiksējot datus par 3-4 bērniem. Attiecīgi pētījuma vajadzībām tika izstrādāts novērošanas protokols. Katrā novērošanas protokolā (sk. 4. pielikumu) iespēju robežās tika fiksētas bērnu skriešanas un soļošanas izpausmes. Piemēram var minēt šāda veida fiksētos datus: *Dominiks: Skriešana. Cilā rokas uz augšu uz leju, cenšas imitēt skriešanu kā citi, liek labo kāju priekšā kreisai un paklūp.*

Lai novērošanas procesu padarītu mērķtiecīgāku, balstoties uz D. Augstkalnes (2015) un J. Vavilovas (Вавилова, 1983) izstrādātajiem, kā arī tīmekļa vietnē sniegto pareizu kustību izpildes rādītājiem (Техника выполнения основных движений, 2019), darba autore izstrādāja kritērijus soļošanas un skriešanas pamatkustību izvērtēšanai (sk. 3.1.tabulu).

3.1.tabula. *Soļošanas un skriešanas prasmju vērtēšanas kritēriji*

	Kritērijs	Rādītāji		
		Zems līmenis	Vidējs līmenis	Augsts līmenis
Soļošana	1. Kustības pareiza izpilde*	Soļošanas laikā bieži klūp, kājas šļūkā pa zemi vai tās neliek taisni uz priekšu	Bērns ne vienmēr atrauj pēdas no zemes, roku un kāju kustības nav saskaņotas	Kustība tiek izpildīta pareizi
	2. Soļošana pārī pie rokas	Soļošanas laikā neskatās uz partneri, rokas atrauj, ir atšķirīgs, nevienmērīgs ritms	Īsu brīdi skatās, lai ietu reizē ar partneri, tomēr ātri ritms nojūk	Soļo vienmērīgi, turot partneri pie rokas, tiecas pieskaņoties partnerim
	3. Soļošana kolonnā	Soļo nevienmērīgi, bieži iziet no kolonnas, var uzgrūsties priekšā stāvošajam vai ievērojami atpalikt	Soļošanas laikā tiecas koriģēt soļošanas ātrumu, lai saglabātu distanci, tomēr tas ne vienmēr izdodas	Orientējas uz priekšā soļojošo, ievēro vienādu distanci
Skriešana	1. Kustības pareiza izpilde*	Skriešanas laikā nav „lidojuma fāzes”, bērns var viegli nokrist	Dažreiz skrien pareizi, tomēr var būt neprecizitātes	Kustība tiek izpildīta pareizi
	2. Skriešanas ātrums, vienmērīgums 10 m distancē	Ritms nav vienmērīgs, var nenasniegt mērķi	Ļoti īslaicīgi var uzturēt ritmu un ātrumu, taču mērķi sasniedz	Skrien vienā tempā no sākuma punkta līdz beigām
	3. Skriešana kolonnā (~10-15 metri)	Bērns bieži uzduras priekšā esošajam vai iziet no kolonnas, izvērza citus mērķus	Īsu brīdi saprot uzdevumu un īsu brīdi cenšas regulēt savu skrējieni, taču skriešanas laikā bieži neievēro citus	Var skriet kolonnā visu posmu vienmērīgā tempā

* Pareizas kustības izpildes rādītāju noteikšanai izmantotas A. Augstkalnes norādes, kas aplūkotas jau darba teorētiskajā daļā.

Pareiza **soļošanas** tehnika paredz: roku un kāju saskaņotas kustības; precīzas kāju kustības uz priekšu, atraujot pēdu pilnībā no zemes; taisnu ķermeņa noturēšanu (Augstkalne, 2015).

Pareiza **skriešanas** tehnika paredz ķermeņa taisnu noturēšanu, nesaliecoties uz priekšu, skrienot pēdas liekamas taisni, pēdu iekšējām malām jāatrodas uz vienas līnijas, līdz ar to pašas pēdas neiet vienā līnijā, bet nedaudz platāk. Pirmajam pie zemes jāpieskaras papēdim, tikai pēc tam pirkstgalam (Augstkalne, 2015).

Tādejādi abas pamatkustības tika vērtētas pēc trim kritērijiem katra. Zems līmenis tika novērtēts ar 1 balli, vidējs – ar 2, bet augsts – ar trim ballēm, attiecīgi bērns varēja saņemt no 3 līdz 9 ballēm par katru pamatkustību. Papildus novērošanas procesā tika iegūtas ziņas par tām kustību rotaļām un nodarbēm pastaigu laikā, kas bērnus vairāk saista, lai varētu veiksmīgi veidot pedagoģisko procesu. Bērnu pamatkustību kvalitatīvs raksturojums, pētījumu uzsākot, sniegts 3.2. apakšnodaļā.

Pedagoģiskās izmēģinājuma darbības ietvaros tika izstrādāts pētījuma plāns 10 nedēļām, nosakot uzdevumus pamatkustību pilnveidošanai katrā nedēļā. Pārskats par dotā plāna realizāciju sniegts 3.3. apakšnodaļā.

Pētījuma noslēgumā veikta atkārtota bērnu pamatkustību izvērtēšana dinamikā pēc kritērijiem, kā arī izstrādāti ieteikumi pirmsskolas skolotājiem par pastaigu organizēšanu divgadīgiem bērniem. Pārskats par šīm rekomendācijām sniegts 3.4. apakšnodaļā.

3.2. Pētījuma dalībnieku raksturojums

Empīriskajā pētījumā piedalījās 12 divgadīgi bērni. Lai būtu iespēja veidot pedagoģisko procesu atbilstoši bērnu interesēm, darba autore sākumā, balstoties uz novērošanas datiem (divu nedēļu laikā aizpildīto novērošanas protokolu analīzi), sastādīja kvalitatīvu bērnu raksturojumu, pievēršot uzmanību ne tikai viņu pamatkustību prasēm, bet arī aktivitātei pastaigu laikā organizētās kustību rotaļās.

Pārskats par iegūto vērtējumu sniegts 3.2. tabulā. Turpmāk bērnu vārdi ir mainīti, lai ievērotu datu aizsardzības prasības. Uzrādīts bērnu vecums mēnešos pētījuma sākumā – 2020. gada janvārī.

Bērna vārds, vecums mēn.	Soļošanas un skriešanas pamatkustības	Aktivitāte pastaigu laikā / kustību rotaļās
Sofija, 25 mēn.	Soļošanas kustību izpilda pareizi, tomēr ir grūtības soļot pāri vai kolonnā, ne vienmēr dod roku citiem bērniem. Skriešanas laikā bieži trūkst „lidojuma fāzes”, skrienot ātri zaudē tempu, nogurst, pāriet uz soļošanu	Gatavojoties pastaigai pasīva, nepatīk iet ārā, ja „ir netīrs” – peļķes. Patīk kustību rotaļas, kurās piedalās kopā ar skolotāju – atkārtoti skolotāja kustības. Nepatīk dot roku citiem bērniem, nepatīk straujas rotaļas.
Marija, 33 mēn.	Soļošanas kustību izpilda pareizi, ļoti uzmanīga, visur grib būt pirmā. Skrien īsu brīdi.	Vienmēr atsaucas uz skolotāja aicinājumu, ņem citus aiz rokas un ved.
Daniels, 28 mēn.	Skriešanu biežāk par citām kustībām izmanto ikdienas dzīvē. Ir ļoti kustīgs, taču kustības var būt saraustītas, sasteigtas.	Vienmēr atrodas kustībā, neklausās, grūti iesaistīt rotaļās, kas paredz soļošanu – izvērza citus mērķus, skraida apkārt, ir jātur pie rokas.
Artūrs, 29 mēn	Soļošanas laikā kāju liek uz papēža, noslēdz – paceļoties pirkstgalos. Skriešanas laikā kāju pirkstgali ir nedaudz vērsti uz iekšpusi.	Patīk kustību rotaļas, ar aizrautību tiecas izpildīt skolotāja piedāvāto, tomēr ātri zaudē uzmanību, sāk vērot apkārtni.
Arina, 27 mēn.	Soļošanas kustību izpilda pareizi, roku un kāju saskaņotas kustības	Ļoti apzinīga – zina, kā ir jādara, to norāda. Ļoti pedantiska pret savu ārējo izskatu, tādēļ atsakās piedalīties rotaļā, ja pamana, ka ārā ir nosmērējusies
Dominiks, 26 mēn.	Soļojot kājas liek neprecīzi, biežāk vērstas uz iekšu, gaita šļūkājosa. Skriet nevar – aizķeras kājas – krīt uz līdzenas vietas, dažreiz nejauši pats sevi „paklupina”, aizliekot vienu kāju priekšā otrai	Labprāt piedalās rotaļās, kas paredz vienkāršu kustību atkārtošānu, piemēram, stāvot aplī. Straujākās kustību rotaļās nepiedalās.
Toms, 25 mēn.	Soļojot - izteikti pirkstgalus liek uz iekšu, skrien ļoti lēni, baidās nokrist	Ir kluss, uzmanīgs. Lai iesaistītu rotaļā, ir jāpaņem aiz rokas un jāparāda, tad atkārtoti prasītās kustības
Martins, 32 mēn.	Skriešanas laikā kājas „sapinas”, vienlaicīgi darbojas vienas puses roka un kāja. Soļojot pirkstgalus liek uz iekšpusi.	Vāji orientējas telpā, var apjukt, ja rotaļas laikā jāmaina virziens (jāapskrien kaut kam apkārt). Ātri nogurst.
Mihejs 27 mēn.	Patstāvīgi iet dažādos virzienos, precīzas kāju kustības uz priekšu. Ne vienmēr saskaņotas kustības skriešanas laikā.	Ļoti aktīvs, patīk skraidīt, ne vienmēr ievēro skolotāja aicinājumus, tomēr, ja ir pievērsies skolotāja rosinātai

Bērna vārds, vecums mēn.	Soļošanas un skriešanas pamatkustības	Aktivitāte pastaigu laikā / kustību rotaļās
		rotaļai, tad spēj ilgstoši noturēt uzmanību.
Daņila, 25 mēn.	Skriešanas laikā liek uz zemes pilnu pēdu, ir nestabils, viegli var paklupt un zaudēt līdzsvaru. Bieži soļo uz pirkstgaliem.	Par kustību rotaļām izrāda lielu interesi, ļoti patīk pastaigāties, dažreiz ietiepjas, kad jāatgriežas grupiņā – nevēlas.
Liza, 26 mēn.	Skrien smagi, soļi ir mazi, kājas un pēdas liek plati	Pēc skolotājas aicinājuma iesaistās rotaļās, tomēr ir nedroša, pēta nokritušas lapiņas, zariņus, dod priekšroku mierīgām nodarbēm
Anastasija 28 mēneši.	Lēna, kustības saspringta, gan soļojot, gan skrienot. Ātri nogurst, tad gaita kļūst šļūkājosa.	Ir nedroša, grib vienmēr dot roku skolotājai, attiecībās ar citiem nedroša, jebkurā rotaļā ir jāuzmundrina un jāiedrošina

Apkopojot novērojumu rezultātus, var secināt, ka bērniem ir nepietiekami attīstītas pamatkustību soļošanas un skriešanas prasmes. Galvenās kļūdas ir:

- vairāki bērni soļojot un skrienot pēdas liek uz iekšpusi (Artūrs, Dominiks, Martins);
- neprecīzi tiek likta pēda pie zemes soļošanas laikā – raksturīga soļošana uz pirkstgaliem vai ar pilnu pēdu (Artūrs, Toms, Liza, Anastasija);
- netiek saskaņotas roku – kāju kustības (Mihejs, Martins, Dominiks);
- lielākai daļai bērnu vāji attīstītas skriešanas prasmes (Sofija, Artūrs, Dominiks, Daņila, Liza).

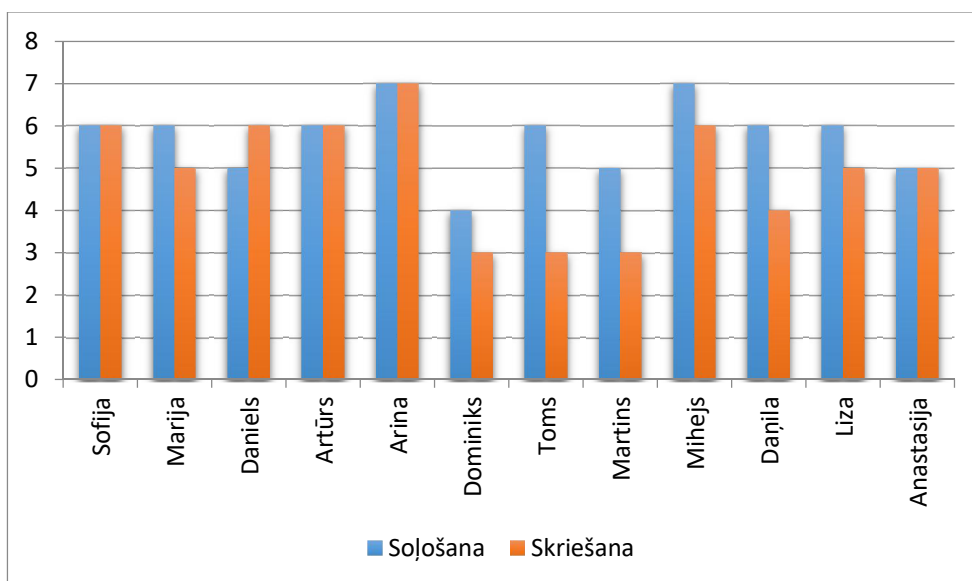
Lai varētu pētījuma ietvaros izvērtēt sasniegto dinamiku, bērnu pamatkustības tika novērtētas ballēs atbilstoši izvirzītajiem kritērijiem. Pārskats par iegūto vērtējumu katrā no kritērijiem sniegts 3.3. tabulā.

3.3. tabula. Pamatkustību vērtējums ballēs pētījuma sākumā

Bērns	Soļošana			Skriešana		
	Pareizība	Pārī	Kolonnā	Pareizība	Ātrums	Kolonnā
Sofija	3	1	2	2	2	2
Marija	3	2	1	2	2	1
Daniels	2	2	1	2	2	2
Artūrs	2	2	2	2	2	2
Arina	3	2	2	3	2	2
Dominiks	2	1	1	1	1	1
Toms	2	2	2	1	1	1

Martins	2	1	2	1	1	1
Mihejs	3	2	2	2	2	2
Daņila	2	2	2	2	1	1
Liza	2	2	2	2	1	2
Anastasija	2	1	2	2	1	2

Kā uzskatāmi redzams tabulā, tikai dažiem ir pilnīgi pareizi izpildīta soļošanas kustība (Sofija, Marija, Arina, Mihejs). Arinai ir pareizi izpildīta skriešanas kustība, pārējiem ir konstatējamās atsevišķas nepilnības. Bieži vien tās neparādās uzreiz, bet atsevišķos vērojumos, kas liecina, ka bērni pamatkustību tomēr apguvuši nepilnīgi. Skriešanas laikā bērniem ir grūtības noturēt ātrumu – lielākā daļa ātri nogurst. Tāpat visiem bērniem ir savstarpējās mijiedarbības un kustību saskaņošanas grūtības gan skriešanā, gan soļošanā, ko nepieciešams pilnveidot. Uzskatāmi bērnu rādītāji soļošanas un skriešanas pamatkustībā atspoguļoti 3.1. attēlā. Jānorāda, ka katrā pamatkustībā bērni varēja saņemt maksimāli 9 balles.



3.1.attēls. Soļošanas un skriešanas pamatkustību apguves rādītāji pētījuma sākumā

Kā redzams attēlā, pamatā kustības apgūtas vidējā līmenī (5-7 balles). Individuāla uzmanība ir jāpievērš bērniem, kuriem ir izteikti zemāki rādītāji grupā, jo īpaši skriešanā (Dominiks, Toms, Martins un Daņila).

Tālāk atspoguļota pedagoģiskā darbība, kas tiks vērsta uz pamatkustību pilnveidi un atklāto problēmu novēršanu.

3.3. Pētījuma gaita

Pedagoģiskās izmēģinājumdarbības īstenošanai tika izstrādāts pedagoģiskā darba plāns 10 nedēļām (no 20. janvāra līdz 20. martam) pastaigu organizēšanā soļošanas un skriešanas

pamatkustību pilnveidošanai divgadīgiem bērniem. Pārskats par izstrādāto pedagoģisko plānu
sniegts 3.4. tabulā. Tabulā minēto kustību rotaļu apraksti sniegti 3. pielikumā.

3.4. tabula. Pētījuma plāns

Ned	Uzdevumi	Izmantojamās rotaļas	Paredzamie rezultāti
1	<ul style="list-style-type: none"> Sekmēt pareizas soļošanas tehnikas apguvi Rosināt soļot vienmērīgā tempā Vingrināties skriešanā 	<ul style="list-style-type: none"> „Soļo kā es” (kustību atkārtošana pēc skolotāja) „Čūska” (soļošana, turoties pie „čūskas”) „Pankūciņa” 	<ul style="list-style-type: none"> Bērni pilnveido soļošanas tehniku, orientējoties uz skolotāja paraugu Veidojas interese par kustību rotaļām ar skriešanu
2	<ul style="list-style-type: none"> Nostiprināt pareizu soļošanas prasmi Veidot prasmi soļot kolonnā un pāros vienmērīgā tempā Vingrināt skriešanā 	<ul style="list-style-type: none"> Soļo kā ... (imitācijas) „Čūska” „Kurš ātrāk” (skriešana no vienas līnijas līdz otrai) 	<ul style="list-style-type: none"> Pilnveido soļošanas prasmi. Mācās soļot pāri/ kolonā Apgūst prasmi skriet ātrā tempā
3	<ul style="list-style-type: none"> Nostiprināt prasmi soļot kolonnā un pāri Rosināt skriet uz mērķi ātrā tempā 	<ul style="list-style-type: none"> „Čūska” Vilcieniņš” „Pankūciņa” 	<ul style="list-style-type: none"> Nostiprināta prasme soļot pāri / kolonā Pilnveidota skriešanas prasme Mācās skriešanas laikā neuzskriet virsū citiem
4	<ul style="list-style-type: none"> Pilnveidot soļošanas tehniku Rosināt skriet, izvairoties (ar orientēšanos uz partneri) 	<ul style="list-style-type: none"> „Soļo kā...” „Pīļu māte” „Noķer mani!” 	<ul style="list-style-type: none"> Nostiprināta prasme soļot pāri / kolonā Mācās skriešanas laikā neuzskriet virsū citiem
5	<ul style="list-style-type: none"> Rosināt skriet, izvairoties Rosināt soļot un skriet, sadodoties rokās 	<ul style="list-style-type: none"> „Ejam pastaigā” „Pīļu māte” (soļošana pāros) „Kaķi un peles” 	<ul style="list-style-type: none"> Mācās skriet un soļot, saskaņojot ar partneri virzienu un tempu
6	<ul style="list-style-type: none"> Pilnveidot soļošanas prasmi, rosinot soļot, pamīšus veidot rotaļu darbības Attīstīt prasmi skriet ātrā tempā 	<ul style="list-style-type: none"> „Soļo kā...” „Kurš ātrāk?” „Ejam pastaigā” 	<ul style="list-style-type: none"> Nostiprina soļošanas tehniku Mācās soļot pāri, izpildot papildus darbības Pilnveido prasmi skriet ātrā tempā
7	<ul style="list-style-type: none"> Nostiprināt prasmi soļot ar pietupieniem Nostiprināt prasmi soļot un skriet kolonā Attīstīt prasmi skriet ātrā, vienmērīgā tempā 	<ul style="list-style-type: none"> „Ejam pastaigā” „Kurš ātrāk?” „Vilcieniņš” 	<ul style="list-style-type: none"> Nostiprināt prasmi soļot pāri, izpildot papildus darbības Turpina mācīties soļot un skriet kolonā, mainot virzienu un tempu
8	<ul style="list-style-type: none"> Nostiprināt prasmi soļot un skriet kolonā Attīstīt prasmi skriet ātrā tempā, izvairoties no citiem 	<ul style="list-style-type: none"> „Kareivis soļo pa ceļu” „Vilcieniņš” „Noķer mani!” 	<ul style="list-style-type: none"> Veidojas interese par iespējām soļot dažādos veidos

Ned	Uzdevumi	Izmantojamās rotaļas	Paredzamie rezultāti
			<ul style="list-style-type: none"> Pilnveidot prasme soļot un skriet kolonā, mainot virzienu un tempu
9	<ul style="list-style-type: none"> Nostiprināt soļošanas pamatkustību, rosināt izmantot dažādus soļošanas veidus Attīstīt prasmi skriet ātrā, vienmērīgā tempā 	<ul style="list-style-type: none"> „Kurš ātrāk” „Pankūciņa” „Kareivis soļo pa ceļu” 	<ul style="list-style-type: none"> Pilnveidota prasme skriet ātrā tempā uz mērķi Attīstīta interese par iespējām soļot dažādos veidos
10	<ul style="list-style-type: none"> Nostiprināt soļošanas prasmes Nostiprināt skriešanas prasmes 	<ul style="list-style-type: none"> „Ejam pastaigā” „Pīļu māte” „Kaķis un peles” 	<ul style="list-style-type: none"> Bērni soļo vienmērīgā tempā, mainot virzienu, ar pietupieniem Pilnveido prasmes skriet dažādos virzienos

Katrā nedēļā tika izmantotas trīs kustību rotaļas, turklāt tās atkārtojās pētījuma laikā. Tomēr ir jānorāda, ka pakāpeniski rotaļu uzdevumi kļuva arvien sarežģītāki. Piemēram, „Vilcieniņam” tika piedāvāta kustību virziena un ritma maiņa, tas pats arī „Pīļu māte”. Ja sākumā rotaļā „Ejam pastaigā” bērni mācījās soļot pa vienam, pietupjoties (pieliecoties) pēc skolotāja aicinājuma, tad pēc tam jau tika piedāvāts soļot izklaidus pāros, pēc tam pāri pieliecoties (saskaņojot kustības kopā).

Tālāk sniegti organizēto kustību rotaļu vērojumi un analizētas bērnu darbības (reakcijas) uz uzdevumu, atklājot kustību pilnveidi dinamiskā.

Bērni pastaigās tika vesti katru dienu, tomēr galvenokārt tikai priekšpusdienas cēlienā – lielākai daļai bērnu vecāki nāca pakaļ laikā starp 16 un 17, turklāt pētījums tika organizēts ziemas periodā, kad sāka krēslot samērā agri. Ikdienas pastaigas ilgums: vidēji 60 minūtes. Ilgums varēja mainīties atkarībā no laika apstākļiem: vējainā un lietainā laikā (ja lietus viegli smidzina) pastaigas ilgums varēja tikt samazināts līdz 30 minūtēm, ievērojami saīsinot brīvās darbības spēļu laukumā. Ja laika apstākļi bija patīkami un bērni neizrādīja noguruma pazīmes, tad pastaigas ilgums varēja tikt paildzināts līdz 80 minūtēm.

Katras pastaigas laiks tika iedalīts aptuveni šādi:

- soļošana uz pastaigas laukumu (~5-10 minūtes);
- iesildīšanās – apļa rotaļa ar kustību atkārtošānu „Ko mēs darījām šodien nodarbībā?” (3-5 min.);
- kustību rotaļa ar augstāku intensitāti (~5-7 minūtes);
- brīvās darbības spēļu laukumā: smilšu kaste, bērnu šūpoles, kāpelēšana, vizināšanās pa slidkalniņu (~20-25 minūtes), šajā laikā notiek arī individuāls darbs ar bērniem pamatkustību attīstīšanai;

- kustību rotaļa ar vidēji augstu intensitāti un kustību rotaļa ar zemu intensitāti (~10 minūtes);
- soļošana kolonnā, pāros, atgriežoties grupas telpās (~5 minūtes).

Ir jānorāda, ka ļoti retos gadījumos pastaigas dienas laikā tika atceltas, tikai tad, ja ārā bija ļoti stiprs vējš vai lietus. Lai arī pētījums tika īstenots ziemas periodā un saskaņā ar pirmsskolas plāniem janvārī bija iepļānotas kopīgas ziemas sporta spēles, kurās iesaistītos arī citu grupiņu bērni, tomēr pētījuma laikā šādi apstākļi nebija. Tomēr ir jānorāda, ka ziemas periodā bija lietainas dienas, tādēļ teritorijā veidojās pelņķes. Šo iemeslu dēļ bērniem kājās galvenokārt bija gumijas zābaciņi, kas arī ietekmē soļošanas un skriešanas pamatkustību apguvi, piemēram, ar gumijas zābakiem ir praktiski neiespējami staigāt uz pirkstgaliem, kas raksturīgi daži bērniem. Tāpat, staigājot ar zābakiem, bērniem tika mācīts celt augstāk kājas skrienot un soļojot – tas ļāva izvairīties no „klupšanas uz līdzenas vietas”, kas saistīta ar nepietiekamu pēdas atrašanu no zemes un šļūkājōšu gaitu.

Siltā ziema pamatkustību attīstībai pavēra labvēlīgas iespējas. Bērni netika gērbti biezās ziemas virsdrēbēs, kas būtiski apgrūtinātu brīvas kustības pastaigu laikā, turklāt tika saglabātas arī iespējas rotaļāties smilšu kastē, vizināties pa slidkalniņu, kas citkārt ziemas apstākļos nebūtu iespējams.

Protams, pētījumā nebija ideālu apstākļu, kas paredzēti, ja visi 12 bērni piedalās visās nodarbībās. Vidēji grupas apmeklējums bija ap 10 bērniem dienā, tomēr visi pētījuma dalībnieki piedalījās organizētās pastaigās ne mazāk kā 8 nedēļas no 10, tādējādi varētu apgalvot, ka bija samērā līdzvērtīgi apstākļi. Vienīgie divi bērni, kuri apmeklēja visas nodarbības un nevienu neizlaida slimības dēļ, bija Mihejs un Arina – šiem bērniem bija arī augstāki rādītāji pētījuma sākumā. Šāds novērojums ļauj vilkt paralēles starp veselības stāvokli, iespējām pastāvīgi doties pastaigās svaigā gaisā un pamatkustību apguves līmeni.

Katras nedēļas ietvaros tika izmantotas trīs frontālas kustību rotaļas, kuras tika nedaudz variētas, pieskaņojot vajadzībām. Ir jāuzsver, ka saskaņā ar novērojumiem, bērni labprātāk iesaistījās rotaļās, kuras labi zināja, tādēļ šķietami vienveidība rotaļu izvēlē bērnus nebūt negarlaikojā. Dotais novērojums sakrīt ar teorētiskajām atziņām.

Tālāk nepieciešams tuvāk raksturot katru no pastaigas posmiem, norādot tā priekšrocības pamatkustību pilnveidē.

Soļošana uz pastaigu laukumu

Bērni, sastājušies pāros (sadodas rokās), dodas no grupas uz pastaigu laukumu. Sastāšanās pāros notiek pie ārdurvīm: pa kāpnēm bērni nekāpj, stāvot pāros, jo īpaši uz leju. Tas saistīts ar faktu, ka divgadīgi bērni ir vēl vāji apguvuši prasmi kāpt pa kāpnēm. Lielākai daļai bērnu ir jādod roka un jāpalīdz tikt lejā. Vienīgais izņēmums ir Mihejs, kurš spēj nokāpt pa kāpnēm neturoties. Bieži vien soļošana pāros notiek pa „apkārtceļiem”: bērni apsoļo apkārt

laukumam. Tā kā pētījuma sākumā bērniem soļošana pāros sagādāja lielas grūtības, tad bērniem tika piedāvāts turēties pie „čūskas”: tā līdzinās resnai auklai ar čūskas galvu, 3 metru gara, bērni pie tās turas ar vienu roku, stāvot pamīšus labajā un kreisajā pusē. Čūska tiek dota tā, lai tā nebūtu starp bērniem „nostiepta” – tas nodrošina, ka bērni var mainīt soļošanas ātrumu, nesajaucot „čūsku”.

Skolotāja, lai padarītu šādu nodarbi interesantāku, kustina čūskas galvu un „sarunājas” ar to, noskaidro, kur čūska vēlētos doties, piedāvā bērniem turp doties. Šādas soļošanas laikā vadošie bērni vairākkārt nomainās pēc čūskas ierosinājuma. Ja nodarbībā nepiedalījās bērni, kuriem ir ļoti vāji attīstītas prasmes soļot pāri, tad čūskas vietā bērniem tiek dota rotaļlieta – katrs bērns turas pie rokas rotaļlietai, attiecīgi bērnu starpā ir viena rotaļlieta, pie kuras bērni turas.

Lai arī čūska izraisa interesi, tomēr prasme iet līdzās vienādā tempā nav pietiekami apgūta. Daži novērojumi pētījuma laikā:

Anastasija turas pie čūskas, iet, šļūkājot kājas pa zemi, skatās apkārt, kaut kam pievērš uzmanību un apstājas. Aiz viņas ejošais Daniils uzgrūžas virsū, abi bērni nokrīt. Visa kolonna apstājas. Daniels palaiž vaļā čūsku un sāk skraidīt. Viņš saprot, ka soļošana ir beigusies.

Marija soļo aiz skolotājas kolonnas priekšā, turoties pie čūskas, viņai iepretim, turoties ar otru roku pie čūskas, soļo Artūrs, kura soļošanas ātrums te kļūst lēnāks, te atkal gandrīz pāriet uz skriešanu. Marija sāk zēnu „regulēt”, pieaugot soļošanas tempam, Marija saka skaļu „Nē”.

Abos vērojumos skaidri atklājas bērnu orientēšanās tikai uz sevi. Bērns var soļošanas laikā apstāties, var mainīt soļošanas ātrumu vai pat sākt skriet. Tāpat nav reti gadījumi, jo īpaši pētījuma pirmajā pusē, kad bērns atlaiž vaļā čūsku (vēlāk – izstājas no pāra) un piepeši dodas kaut kur sāņus, nereti neatsaucoties uz skolotāja aicinājumu atgriezties. Interesants ir vērojums par Mariju – meitenei ir nepilni 3 gadi, viņa nāk no daudz bērnu ģimenes, tādēļ ikdienā ir radusi pie tā, ka bērni cits citu „regulē”, viņa to sāk arī attiecībā pret Artūru.

Iesildīšanās

Pastaigas laikā bija izmantota iespēja organizēt apla rotaļu ar kustību atkārtošānu, kas tika izmantota rīta aplī un vērsta uz bērnu savstarpējo sasveicināšanos, arī izstaipīšanos (rīta vingrošanas elementi). Tabulā šīs rotaļas nav iekļautas, jo lielā mērā ietvēra organizatorisko momentu pēc atsoļošanas uz rotaļu laukumu. Bērni tika rosināti sastāties aplī, skolotāja atgādināja par tēmu, ko viņi bija aplūkojuši nodarbībā pirms pastaigas, piedāvāja dažādas imitējošas kustības: kā mēs zīmējām, kā veidojām. Tāpat atceramies dažādus dzīvniekus, objektus, kas tika pieminēti nodarbībā un ko varētu parādīt, piemēram, māja ir augsta ar jumtu (bērni iztiepj rokas virs galvas, pirksti savienoti kā „jumtiņš”, stiepjas uz pirkstgaliem) u.tml.

Šajā daļā tika izpildīti arī dažādi soļošanas veidi, soļojot uz vietas vai pa apli (sk. 1. pielikumu).

Kustību rotaļa ar augstāku intensitāti

Šīs pastaigu daļas pamatmērķis – sekmēt bērnu prasmi skriet un uzlabot izturības rādītājus, kas ir ļoti nozīmīgi, tā kā daļai bērnu bija novērojama paaugstināta nogurdināmība.

Katru dienu tika izmantota viena rotaļa no tām, kuras iekļautas nedēļas plānā ar augstāku kustību intensitāti. Bērniem ļoti patika tādas rotaļas kā „Noķer mani”, „Pankūciņa”. Dažreiz bija novērojams, ka paši bērni brīvajā laikā ķēra cits citu vai skrēja uz kādām „mājiņām”, tas norāda uz doto rotaļu efektivitāti.

Šajā daļā tika integrēti arī dažādi skrējienu veidi, kas ļāva variēt attiecīgās rotaļas un padarīja tās bērniem saistošākas. Skriešanas veidi tuvāk skatāmi 2. pielikumā. Īpatnējie vingrinājumi ļoti patika daudziem bērniem. Lūk, novērojumu piemērs:

Skolotāja rosina rotaļas „Pankūciņa” ietvaros izmantot „īpašu” skrējienu: skrienot atmet kājas atpakaļ (pēc iespējas vairāk saliec celī). Sofija izmēģina, sāk smieties, viņai patīk. Anastasija sākumā stāv un nesaprot, kā rīkoties, mēģina, tomēr kājas netiek atmestas, skrien kā parasti. Skolotāja atkārtoti kustību. Toms izmēģina lēnām, izdodas, bērns ir sajūsmināts, sauc: „Sanāca!” Dominiks noskatās, ir nedrošs, izmēģina skrējienā uz vietas, skolotāja palīdz dod viņam roku, skrien abi kopā, tad bērnam izdodas labāk.

Kā redzams, bērniem patīk „eksperimentēt” ar kustībām, viņus ļoti sajūsmina jebkura niecīgākā izdošanās. Bērni ir drošāki, ja viņiem tiek sniegts atbalsts jaunas kustības apgūvē.

Ar samērā augstu intensitāti tika piedāvāta arī rotaļa „Kaķis un peles”, tomēr bērniem ar zemāku uzmanības apjomu (piemēram, Danielam) šī rotaļa padevās grūti, pastāvīgi tika izvirzīti citi mērķi. Lūk, novērojumu piemērs:

Daniels kopā ar citiem nostājas aplī. Viņam nepatīk, ka par pelēm skolotāja aicina Sofiju un Daņilu, bet Martins ir kaķis. Kad Martins sāk ķert peles, Daniels atlaiž rokas un sāk skriet, saķerot Martinu, sauc „noķēru!”

Ir jānorāda, ka šī rotaļa uz novērojumu brīdi bērniem jau tika spēlēta vairākkārtīgi, tādēļ noteikumi bija zināmi, tomēr Daniels nevar sagaidīt savu kārtu, viņam gribas skriet, tādēļ rotaļas laikā izvirza sev jaunus mērķus.

Ir jānorāda, ka šis nav vienīgais gadījums, arī citu rotaļu laikā, jo īpaši ar skriešanu, kāds bērns var piepeši izstāties un doties nodarboties ar ko citu. Protams, nav jāspiež bērns atgriezties, taču ir iespēja izvirzīt citus uzdevumus tiem, kas izstājas.

Brīvas darbības spēļu laukumā (individuālais darbs)

Dotais laiks tika atvēlēts bērnu individuālo interešu attīstīšanai (rotaļu laukums ir labi aprīkots un atbilst 2-3 gadus vecu bērnu fizisko aktivitāšu vajadzībām). Katrā pastaigā tika

īstenots individuāls darbs ar 2-4 bērniem. Piemēram, bērni, kas soļojot, skrienot lika kāju uz iekšu, tika rosināti pāri ar skolotāju soļot, liekot kājas izteikti uz āru. Tāpat palēnināti mācījās saskaņot roku un kāju kustības, spēcīgi vērējot pretējo roku un kāju, bērniem tika doti individuāli uzdevumi ar skriešanu, piemēram, aiznest kaut ko ātri skolotājas palīdzībai. Šādi uzdevumi ļoti patika Tomam, Marijai, Līzai, Daņilam. Dotais laiks ļoti veiksmīgi izmantojams, lai koriģētu trūkumus pamatkustību apgūvē.

Kustību rotaļa ar vidēju un zemu intensitāti

Tika organizētas divas rotaļas vai viena rotaļa un vingrinājumi (imitācijas) ar vidēju un zemu intensitāti. To pamatmērķis bija sekmēt soļošanas pamatkustības pilnveidi, kā arī veicināt bērnu savstarpējo mijiedarbību, jo sociālai mijiedarbībai ir būtiska loma kustību motivācijas attīstībā. Daži vērojumi:

Organizēta rotaļa „Pīļu māte bērnus sauca”. Skolotāja aicina bērnus pulcēties vienā laukuma malā, otrā pusē ir skolotājas palīdzība, kas sauc „Ei, pīļēni, nāciet pie manis!”. Skolotāja rāda bērniem attēlu, kā ir jāiet (kolonnā, barā vai pāros). Bērniem jānododas pie skolotājas palīdzības. Daniels neskatās uz paraugu un uzreiz sāk skriet uz otru pusi, viņam skriešus seko Arina, Toms, Mihejs. Citi bērni orientējas uz skolotāju, soļo demonstrētā solī.

Dotais vērojums atklāj rotaļu organizēšanas īpatnības divgadīgu bērnu grupā. Šajā vecumā ir bērni, kuri ne vienmēr pieņem kādus noteikumus, uzdevumus, izvērza savus. Ir ļoti svarīgi paredzēt šādas situācijas un nodrošināt, ka bērni var straujas kustības izpildīt droši. Pieredzes analīze liecina, ka bērna atsauksana un norādījumi par nepareizi izpildīto uzdevumu, nedod vēlamo rezultātu. Trūkumi pamatkustībās šajā gadījumā ir mazināmi individuālās rotaļās.

Soļošana kolonnā, pāros, atgriežoties grupas telpās

Noslēguma daļā parasti izmantota “interesanta” soļošana kolonnā vai arī tiekšanās soļot pāros, kad bērni ir sadevušos rokās. Ar „interesanto soļošanu” jāsaprot tādi uzdevumi kā:

- „Brišana pa sniega kupenām” (iedomātas kupenas, kas īpaši tika izmantotas tajās dienās, kad parādījās neliels sniegs), bērniem ir soļojot augstu jāceļ kājas;
- „Peļķes” – jācenšas kāpt pāri peļķēm;
- dažādu dzīvnieku imitācijas: putniņi (sīki solīši), lāči (kājas liekot plati, lieli soļi), lapsas (imitē „zagšanos”) u.tml.

Šādas darbības bērniem ļoti patika. Daži novērojumi.

Kamēr citi bērni stājas pāros, Daniels lēkā, skraida no kolonnas sākuma uz beigām, uz skolotāja aicinājumiem neatsaucas. Skolotāja paņem zēnu pie rokas un stāsta, ka Danielam būs jāklūst par „galveno” – jāved visa grupiņa uz „mājām”, pārvarot dažādus šķēršļus. Skolotāja stāsta, ka vispirms mums jābrien cauri sniega kupenām. Daniels sākumā nesaprot,

skatās uz skolotāju, skolotāja rāda, kā var „brist” pa sniegu. Tad ir jāapiet apkārt lācim (priekšā stāv skolotājas palīdzē ar sejas masku, iepletusi rokas) – bērni sīkiem solīšiem klusi soļo apkārt (skolotāja rāda ar pirkstu pie lūpām – jāsoļo klusi). Daniels ļoti atbildīgi cenšas pildīt uzdevumu, tomēr uzmanību spēj noturēt šiem diviem dažādiem uzdevumiem, tad sāk lēkāt. Arina, Sofija, Mihejs un Daņila arī sāk lēkāt, drīz kā „zaķīši” lēkā gandrīz visi bērni, pārvietojoties pamīšus.

Dotais piemērs liecina, ka divgadīgus bērnus ir iespējams organizēt uzdevumu izpildei, ja viņi izjūt, ka skolotājs uzticējies kādu ļoti nozīmīgu lietu. Tomēr uzmanības noturība nav ilga, un bērns izvirza sev citus uzdevumus. Interesanti, ka šajā situācijā nostrādā sociālais faktors: Danielu sāk atdarināt pārējie bērni, viņiem ir jautri, var redzēt, ka bērni ir gandarīti. Dotais piemērs arī liecina, ka skolotājam nav jācenšas panākt, lai visi bērni izpildītu tikai tos vingrinājumus, kas ir paredzēti. Bērniem var dot izvēles brīvību, var atbalstīt viņa piedāvātos risinājumus, jo tādā gadījumā, kā tas atklājās vērojumā, bērni kustības izpilda precīzāk un ar lielāku atdevi.

Pētījuma laikā veiktie novērojumi atklāja šādus vispārējos uzlabojumus:

- bērni sāka labprātāk iesaistīties kolektīvās rotaļās, pētījuma beigās nebija vairs novērojama situācija, kad bērni negribētu cits citam dot roku;
- pakāpeniski mazinājās gadījumu skaits, kad bērni rotaļas laikā izvirzīja savus uzdevumus vai piepeši izstājās no rotaļas;
- mazinājās arī bērnu krišanas, kļupšanas skaits, kas saistāms tieši ar soļošanas un skriešanas pamatkustības pilnveidi.

3.4. Pētījuma rezultāti un ieteikumu izstrāde pirmsskolas skolotājiem

Pētījuma noslēgumā atkārtoti tika veikta bērnu pamatkustību apguves izvērtēšana. Pārskats par vērtējumu ballēs sniegts 3.5. tabulā.

3.5.tabula

Soļošanas un skriešanas pamatkustību izvērtējums pētījuma beigās

Bērns	Soļošana			Skriešana		
Bērns	Pareizība	Pārī	Kolonnā	Pareizība	Ātrums	Kolonnā
Sofija	3	2	3	3	2	2
Marija	3	2	3	2	2	2
Daniels	3	2	2	2	2	2
Artūrs	2	2	3	2	2	3
Arina	3	2	3	3	2	2
Dominiks	2	2	2	2	1	2

Toms	2	2	3	2	2	2
Martins	2	2	2	2	2	2
Mihejs	3	2	3	2	2	2
Daņila	3	2	2	2	1	2
Liza	2	2	2	2	2	2
Anastasija	2	2	2	2	2	2

Vērtējot tabulā iekļautos datus, ir redzams, ka lielai daļai bērnu ir parādījies vērtējums-3 balles par kustības izpildes pareizību: soļošanā (Sofija, Marija, Daniels, Arina, Mihejs, Daņila) un skriešanā (Sofija, Arina). Tie ir bērni, kuriem jau pētījuma sākumā pamatkustību apguve bija labā līmenī. Tāpat dažiem bērniem ir 3 balles par soļošanu (Sofija, Artūrs, Arina, Marija) un skriešanu (Artūrs) kolonnā. Diemžēl ir saglabājusies 1 balle par skriešanas ātrumu (izturību) Dominikam un Daņilam, kuriem raksturīga ātra nogurdināmība, pētījuma sākumā bija vāji apgūtas skriešanas prasmes.

Vērtējot pamatkustību apguves dinamiku, var saskatīt likumsakarību – soļošana pārī un kolonnā labāk padodas sabiedriskiem bērniem, kuri orientējas uz apkārtējiem, vēro, tiecas atdarināt, patstāvīgi mijiedarbojas ar skolotāju un vienaudžiem. Tas, no vienas puses, liecina par labu frontālu kustību rotaļu izmantošanai, kuru pamatā ir bērnu savstarpēja sadarbība (mijiedarbība), no otras puses, norāda uz nepieciešamību fiziskās audzināšanas un veselības nostiprināšanas uzdevumus īstenot ciešā saiknē ar socializācijas sekmēšanas uzdevumiem pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.

Tālāk atsevišķi analizēta sasniegtā dinamika soļošanas un skriešanas prasmēs.

Soļošana. Galvenās grūtības, kādas bija novērojamas pētījuma sākumā:

- soļojot un skrienot pēdas liek uz iekšpusi (Artūrs, Dominiks, Martins);
- soļošana uz pirkstgaliem vai ar pilnu pēdu (Artūrs, Toms, Liza, Anastasija);
- nesaskaņotas roku – kāju kustības (Mihejs, Martins, Dominiks).

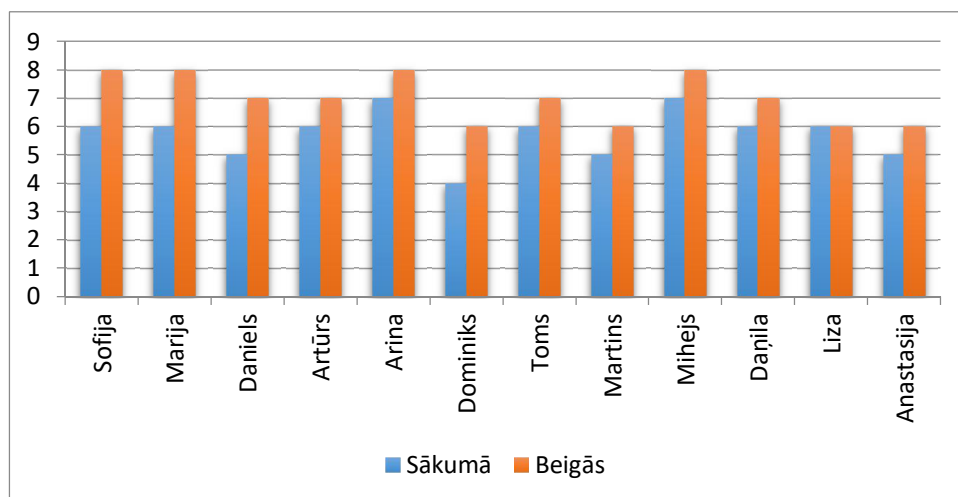
Praktiski netika panākti uzlabojumi attiecībā par nepareizu kājas pozīciju (pēdas uz iekšpusi). Vecākiem tika ieteikts konsultēties ar fizioterapeitu. Tomēr mazinājās tendence soļot uz pirkstgaliem, kas, darba autores vērtējumā, saistāms ar diviem aspektiem:

- 1) jau tika norādīts, ka, staigājot ārā zābakos, nav iespējams likt kāju uz pirkstgaliem;
- 2) pastaigu laikā liela uzmanība tika pievērsta individuālajam darbam, rosinot atkārtot kustības, kas ļāva korigēt nepilnības.

Galvenās grūtības, kas saglabājās pētījuma beigās – neprasme soļot pāros. Tas ir saistāms ne tikai ar pamatkustības apguvi, bet arī ar sociālās sfēras īpatnībām. Tas norāda uz

nepieciešamību fiziskās audzināšanas uzdevumus īstenot vienotā saiknē ar sociālās jomas uzdevumiem.

Kopvērtējumā neviens no bērniem nerasniedza maksimālo ballu skaitu – 9, tomēr 4 bērni (Sofija, Marija, Arina un Mihejs) šim rādītājam pietuvojās ar 8 ballēm, kas vērtējams ļoti pozitīvi, ņemot vērā neilgo pētījuma laiku. Pozitīva dinamika netika novērota Lizai. Tas saistāms ar apstākli, ka meitene ir ļoti nedroša, nepieciešams patstāvīgs skolotāja uzmuntrinājums. Lai arī parādījās pozitīva izaugsme kustību apgūvē, tomēr tā bija nepietiekama, lai to novērtētu ballēs (sk. 3.2. att.).



3.2.attēls. Soļošanas pamatkustības apguves dinamika

Skriešana. Galvenās grūtības, kas bija novērojamas pētījuma sākumā:

- nav izveidojusies skriešanas prasme (trūkst lidojuma fāze, bērns, uzsākot skriet, krīt);
- nav saskaņotas roku – kāju kustības;
- ļoti augsta nogurdināmība.

Pētījuma rezultātā tika panākti uzlabojumi. Individuālās rotaļās pastaigu laikā izdevās likt pamatprasmes skriešanas kustības izveidošanai (jo īpaši Dominiks, Toms, Martins), sasniedzot samērā labu progresu.

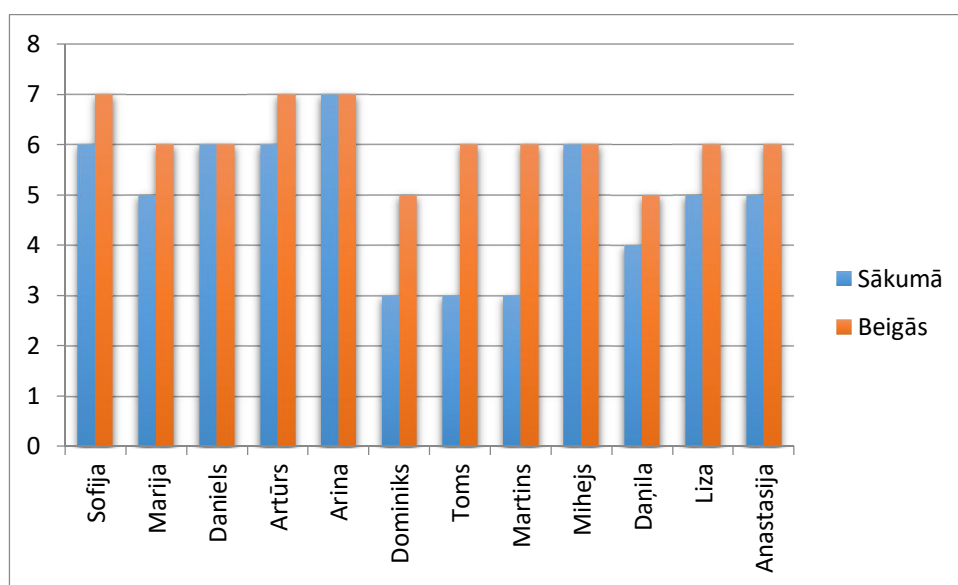
Tika novērots, ka bērna skriešana ir cieši saistīta ar iekšējo motivāciju konkrētajā brīdī. Ja, piemēram, bērns ir kaut ko ieraudzījis, atradis pastaigas laikā, viņš skrien pie skolotāja, lai to uzreiz parādītu, pretī sagaidot skolotāja sajūsmu un priecāšanos kopā ar bērnu. Šajā apstākļi labi atklājas pastaigu nozīmīgums: pastaigas laikā bērnam ir ne tikai iespēja pētīt, bet arī dalīties atraduma priekā, skrienot pie skolotāja (telpā tas nebūtu iespējams).

Tieši tāpat bija novērojama arī labāka kustību izpilde, ja skolotāja bērnam rotaļas ietvaros deva uzdevumus, ko bērns uztvēra kā sev nozīmīgus. Tas jāņem vērā, organizējot kustību rotaļas.

Līdzīgi kā soļošanas prasmē, tā arī skriešanā neviens no bērniem nerasniedza augstāko rādītāju (9 balles). Trim bērniem (Ariana, Daniels, Mihejs) rādītāji saglabājās pētījuma sākuma līmenī. Vispirms jau netika koriģēta neatbilstošā skriešanas tehnika – pēdas tiek liktas uz iekšpusi (Mihejs). Tāpat nelielas grūtības saglabājās, skrienot kolonnā. Tas ļoti raksturīgi kustīgiem, straujiem bērniem, kuri skrien ātrāk par citiem un tiecas šādi pašapliecināties rotaļās, kas paredz skriešanu kolonnā. Tomēr pozitīvas iezīmes tika panāktas arī šiem bērniem, lai gan tendences neatspoguļojās ballēs.

Dotie rezultāti iezīmē arī katra bērna individuālās attīstības īpatnības – ne jau visiem bērniem ir iespējams panākt pozitīvu izteiktu dinamiku īsā laika periodā. Tas ir jāņem vērā, izvirzot pedagoģiskos uzdevumus.

Sasniegtie rezultāti skriešanas pamatkustības apgūvē uzskatāmi atspoguļoti 3.3. attēlā.



3.3.attēls. Skriešanas pamatkustības apgūves dinamika

Kopumā var secināt, ka pētījuma laikā tika panākta pozitīva dinamika visiem bērniem, kas ļauj apstiprināt pētījuma sākumā izvirzīto hipotēzi: daudzveidīgu, bērnu vecumam atbilstošu sižetisku un tautas kustību rotaļu organizēšana pastaigu laikā ikdienas pedagoģiskajā procesā ļauj veiksmīgi pilnveidot soļošanas un skriešanas pamatkustības.

Pētījuma laikā veiktie novērojumi ļāva formulēt **galvenos ieteikumus skolotājiem** par soļošanas un skriešanas pamatkustību attīstīšanu pastaigu laikā divgadīgiem bērniem.

- 1) Lietderīgi izmantot pastaigu organizāciju. Šo došanos pastaigā var apspēlēt dažādos veidos, tai skaitā, izmantot „čūsku”, mainīt dažādus soļu veidus (kāju augsta cilāšana, lielāku soļu speršana u.tml.), mainīt soļošanas virzienu un ātrumu. Tas attīsta bērnu uzmanību un izraisa interesi par daudzveidīgām kustībām.
- 2) Divgadīgiem bērniem nedēļas laikā pietiek ar trīs kustību rotaļām, kuras tiek organizētas ar dažādām variācijām. Kustību izpilde ir daudz precīzāka un

apzinātāka, ja bērnam ir zināma rotaļa. Bērniem patīk atkārtot zināmo. Ja bērnam nav pietiekami attīstīta uzmanība, tad atkal jaunas kustību rotaļas laikā veicina kustību precizitātes samazināšanos.

- 3) Kustību rotaļām ir jābūt vienkāršām, ietverot darbību, kas var būt arī sižetiska un saistīta ar bērnu pieredzi. Paskaidrojumi par jaunās rotaļas noteikumiem ir jāsniedz paralēli kustību demonstrējumam. Bērniem ir jāļauj izmēģināt jaunas kustības rotaļu ietvaros.
- 4) Rotaļu ar augstāku intensitāti nepieciešams organizēt pastaigas pirmajā daļā, jo daudzi bērni samērā ātri nogurst un rotaļas ar skriešanu ne vienmēr var izpildīt pastaigas otrajā daļā..
- 5) Pastaigas vidusdaļa ir jāatvēl bērnu brīvai darbībai, apkārtnes pētīšanai un izzināšanai. Lietderīgi šo laiku izmantot individuālām nodarbībām, kuru ietvaros skolotāja ņem pie rokas vienu vai divus bērnus un rosina kopīgi izpildīt kādu rotaļu, piemēram, soļojot. precīzi likt pēdas. Piemēram, var piedāvāt bērniem „aizzagties” vai „ātri aizskriet” uz kādu laukuma daļu, lai viņus nepamana (nenokēr) lapsa, zaķis u.c. (var izmantot rotaļlietu). Attiecīgi skolotāja rāda īpašas kustības, kuras bērns atkārtos. Šāds individuāls darbs ļauj ātrāk koriģēt nepareizi izpildītu kustību, veidojot paradumus pareizi izpildīt kustību.
- 6) Pastaigas tematiku lietderīgi sasaistīt ar nodarbībā apgūto, kas ļautu bērniem labāk saskatīt starppriekšmetu saiknes. Šāda pieeja uzlabo bērnu motivāciju izpildīt kustības.

NOBEIGUMS

Kvalifikācijas darba izstrādes gaitā realizēti galvenie pētījuma uzdevumi:

1. analizēta teorētiskā literatūra par pamatkustību apguves iespējām un pirmsskolas vecuma attīstības likumsakarībām,
2. izzinātas pastaigu organizācijas īpatnības divgadīgiem bērniem un to iespējas soļošanas un skriešanas pamatkustību pilnveidē;
3. veikts empīrisks pētījums par soļošanas un skriešanas pamatkustību pilnveidi pastaigu laikā.

Minēto uzdevumu izpilde ļāva formulēt galvenos secinājumus.

- 1) Pamatkustības ir kustības, kuras tiek izmantotas cilvēka dzīves darbības procesā un kas ļauj tālāk tās kombinēt, apgūstot arvien sarežģītākas kustības. Izdalāmas piecas pamatkustības – rāpošana, soļošana, skriešana, lekšana, mešana (tveršana). Soļošana un skriešana pieder pie cikliskajām pamatkustībām, kas paredz saskaņotu roku un kāju darbību, vienmērīgu kustības ciklu izpildi.
- 2) Galvenās kļūdas, ko pieļauj divgadīgi bērni soļošanas un skriešanas kustību izpildes laikā, ir saistīti ar nekoordinētu roku un kāju kustībām, nepareizi liktu pēdu pie zemes, neatbilstošu stāju un muskuļu spriedzi. Šīm kļūdām pedagoģiskajā procesa pievēršama īpaša uzmanība. Divu gadu vecumā nostiprinās ciklisko pamatkustību apguve, soļošanas kustības sāk automatizēties, kustību ritms kļūst vienmērīgāks. Rotaļu laikā divgadīgs bērns jau spēj viegli mainīt un kombinēt dažādus pārvietošanās veidus.
- 3) Par vienu no piemērotākajiem metodiskajiem paņēmieniem soļošanas un skriešanas kustību apguvē kalpo pastaigu organizācija – svaigā gaisā bērni daudz labāk aktivizējas. Pastaigu laikā svarīgi organizēt kustību rotaļas, kas atbilst divgadīgu bērnu iespējām.
- 4) Empīriskā pētījumā tika atklātas tādas galvenās grūtības soļošanas un skriešanas pamatkustību apguvē kā:
 - bērni soļojot un skrienot pēdas liek uz iekšpusi;
 - soļošanas laikā uz zemes tiek likta pilna pēda vai arī vērojama soļošana uz pirkstgaliem;
 - soļošanas un skriešanas laikā nav saskaņotas roku – kāju kustības;
 - vāji attīstītas skriešanas prasmes: ātra nogurdināmība, neprasme skriet (trūkst lidojuma fāzes, vai bērns krīt);
 - neprasme saglabāt vienotu tempu, kas apgrūtina soļošanu vai skriešanu pāros vai kolonnā.

5) Empīriskā pētījuma rezultātā tika uzlabota soļošanas un skriešanas pamatkustību tehnika, tomēr joprojām daudziem bērniem saglabājušās grūtības ievērot vienmērīgu tempu. Tomēr sasniegtā pozitīvā dinamika ļauj apstiprināt sākotnēji izvirzīto hipotēzi: daudzveidīgu, bērnu vecumam atbilstošu sižetisku un tautas kustību rotaļu organizēšana pastaigu laikā ikdienas pedagoģiskajā procesā ļaus veiksmīgi pilnveidot soļošanas un skriešanas pamatkustības.

Tādejādi pētījuma mērķis ir sasniegts, uzdevumi īstenoti. Tā kā pētījuma ietvaros netika sasniegti optimāli rezultāti, kas saistāms ar pētījuma īso periodu, iesāktais darbs būtu jāturpina, ievērojot iespējas piedāvāt bērniem citas kustību rotaļas, kas būtu piemērotas siltiem laika apstākļiem. Darba ietvaros liela uzmanība ir pievēršama individuālam darbam, orientējoties uz katra konkrētā bērna pamatkustību apguves nepilnībām un to pārvarēšanas iespējām.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

1. ACT Government Health (2018). Kids at Play Active Play Program. <https://goodhabitsforlife.act.gov.au/kids-at-play/kids-play-active-play-program>
2. Augstkalne, D. (2015) Pirmsskolēnu pamatkustību apguves nozīmīgākie aspekti. Pieejams: journals.ru.lv/index.php/SIE/article/download/549/323
3. Bell and Dymont, (2007). Bell A., Dymont J. (2007). Active by Design: Promoting Physical Activity through School Ground Greening. Journal [Children's Geographies](#) Volume 5, 2007 - [Issue 4](#) Pages 463-477
4. Bidzan-Bluma Ilona, Lipowska Małgorzata (2018) *Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review*. *Int J Environ Res Public Health*. 2018 Apr; 15(4): 800. Published online 2018 Apr 19. doi: 10.3390/ijerph15040800
5. Bula-Biteniece, I., Jansone R., Piech, K. (2013). *Bērns un sports pirmsskolā*. Rīga: Raka
6. De Greeff J.W., Bosker R.J., Oosterlaan J., Visscher C., Hartman E. Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: A meta-analysis. *J. Sci. Med. Sport*. 2018;21:501–507. doi: 10.1016/j.jsams.2017.09.595
7. Domens G., Domens D., Heigijs B. (2015) *Aktīvs mazulis – gudrs mazulis*. Rīga: Zvaigzne ABC.
8. Golubeva V. (2007) *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*. Rīga: Izglītības soli.
9. Hansens A., Sundberjs J.K. (2016) *Svarīgākās zāles - kustības: gudrāka sportošana, labāka pašsajūta, ilgāka dzīve*. Rīga: Madris.
10. Jansone R., Bula-Biteniece I., Kalniņa L., Tripāne T. (2011). Vingro kopā ar mani! Stājas vingrinājumi pirmsskolā un sākumskolā. Elektronisks izdevums. Pieejams: [//visc.gov.lv/saturs/vispizgl/metmat/vingro_kopa_ar_mani.pdf](http://visc.gov.lv/saturs/vispizgl/metmat/vingro_kopa_ar_mani.pdf)
11. Jansone R., Fernāte A. (2016) *Sporta pedagogija vakar, šodien, rīt*. Rīga: Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija,.
12. Jankovskis G., Beldava I., Līviņa B., Strēlis K., Čūriškis A. (2009) *Skelets kustībā un veselība*. Rīga: LU akadēmiskais apgāds
13. Fahn S., Jankovic J., Stanley M.A., Hallett M., Eds. (2011) *Principles and Practice of Movement Disorders*. 2nd ed., Elsevier.
14. Karlovska R. (2017) *Līdzsvara attīstība pirmsskolas un jaunākā skolas vecuma bērniem pamatkustībās*. Rīga: Zvaigzne ABC
15. Kellert, S. 2005. *Building for Life: Designing and Understanding the Human-Nature Connection*. Washington, DC: Island press

16. Konstantinova I. (2011) *Kustību priekš. Rundāle.*
17. Krauksts V. (2006) *Bērnu un pusaudžu fiziskās aktivitātes un sports.* Rīga: Drukātava.
18. Min, S.; Youngmee, A.; Sangmi, L. (2011) Assessment of Primitive Reflexes in High-risk Newborns. *J Clin Med Res* 2011; 3(6):285-290
https://www.researchgate.net/publication/221890901_Assessment_of_Primitive_Reflexes_in_High-risk_Newborns
19. *Pirmskolas izglītības mācību satura programma* (2012). Vad. A. Miesniece. Rīga: VISC.
20. *Pirmsskolas mācību programma* (2019). Vad. D. Namniece, Z. Oliņa. Rīga: VISC.
21. Puškarevs I. (2001) *Attīstības psiholoģija.* Rīga: Raka.
22. Roberts G., Quach J., Spencer-Smith M., Anderson P.J., Gathercole S., Gold L. Etc. (2016) Academic Outcomes 2 Years After Working Memory Training for Children With Low Working Memory: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Pediatr.* 170:e154568. doi: 10.1001/jamapediatrics.2015.4568
23. Valtneris A. (2001) *Bērnu un pusaudžu fizioloģija.* Rīga: Zvaigzne ABC
24. Бернштейн Н. А. (2003) *Современные искания в физиологии нервного процесса.* Ред. И. М. Фей-генберг, И. Е. Сироткина. М.
25. Боген М.М. (2005) *Обучение двигательным действиям.* Москва: Физическая культура и спорт
26. Большие полушария головного мозга, 2019. Pieejams: <https://slide-share.ru/bolshie-polushariya-golovnogo-mozga-245180>
27. Вавилова Е. Н. (1983) *Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада.* - Москва: Просвещение,
28. Еремина Л. (2017) Методика обучения техники бега на средние и длинные дистанции. Online: (<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-metodika-obuchenie-tehnike-bega-na-srednie-i-dlinnie-distancii-1604899.html>)
29. Герасимова А., Кузнецова В. (2004) *Школа раннего развития.* Все аспекты развития вашего ребенка. От рождения до трех лет. Москва: Нева.
30. Горбачева, О. А. (2017). *Подвижные игры.* Москва: МОО Академия безопасности и выживания.
31. Карагаева Е. (2016). Основные виды ходьбы и бега. Online: <https://www.maam.ru/detskijasad/-osnovnye-vidy-hodby-i-bega.html>
32. Колесник Г. (2015). Развитие основных видов движений детей 2–3 лет. Online: <https://www.maam.ru/detskijasad/razvitie-osnovnyh-vidov-dvizhenii-detei-2-3-let-chast-2.html>

33. Коряка С. (2019) Организация и методика проведения прогулки в детском саду. Online: <http://detsad24-viselki.ru/konsultatsii/konsultatsii-dlya-pedagogov-na-temu-organizatsiya-i-metodika-provedeniya-progulki-v-detskom-sadu.html>
34. Котова В. (2017) Организация и проведение прогулок в детском саду. <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2017/03/05/organizatsiya-i-provedenie-progulki-v-detskom-sadu>
35. Кравчук А., Мухина М. (2006). *Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного.* Омск: СибГУФК.
36. Крайг Г., Бокум Д. (2005) *Психология развития.* СПб.: Питер
37. Лесгафт П.Ф. (1987) Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. *Избранные труды.* Сост. И. Н.Решетень. Москва.: Фис
38. Маханева М., Рещикова С. (2005) *Игровые занятия от 1 до 3 лет.* Москва: Сфера
39. Морозова О. (2017) "Значение режима дня для ребенка" консультация для родителей. Online: <https://infourok.ru/znachenie-rezhima-dnya-dlya-rebenka-konsultaciya-dlya-roditeley-1787953.html>
40. Огурцов А. П. (2010) *Новая философская энциклопедия.* Москва: Мысль.
41. Основные виды движений (2019). Online: <https://studfile.net/preview/2229186/page:3/>
42. Осокина Т.И. (1986) *Физическая культура в детском саду.* Москва: Просвещение
43. Парамонова М. Ю. Концептуальные основы физического воспитания дошкольников в трудах Е. А. Аркина и их значение на современном этапе // Новые исследования. 2013. №2 (35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptualnye-osnovy-fizicheskogo-vospitaniya-doshkolnikov-v-trudah-e-a-arkina-i-ih-znachenie-na-sovremennom-etape> (дата обращения: 29.11.2019)
44. Самсонова А. (2017) Биомеханический анализ движений человека. <https://allasamsonova.ru/ngu-im-p-f-lesgafta/studenty/biomehanika-zf/lekcii/lekcija-3-biomechanicheskij-analiz-dvizhenij-cheloveka/>
45. Техника выполнения основных движений, (2019) <http://k961007t.bget.ru/doc/Dvigenia.pdf>
46. Фахреева В.Р. (2016) Ходьба. Техника различных видов ходьбы. Методика обучения различным видам ходьбы детей разных возрастных групп. Online: <https://infourok.ru/kontrolnaya-rabota-na-temu-hodba-tehnika-razlichnih-vidov-hodbi-metodika-obucheniya-razlichnim-vidam-hodbi-detey-raznih-voznrastn-1184975.html> (sk. 15.10.2019)
47. Цицулина А., Беседа Р., Капкова Л. (2006) *Развиваем способности ребенка.* Движение. Москва: ОЛМА-ПРЕСС

48. Шишкинская Н.А (2005) *Словарь биологических терминов и понятий*. Саратов: Лицей.
49. Хухлаева Д.В. (1984) *Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях*. Москва : Просвещение.
50. ЯГПУ (2008) Педагогическое наблюдение. Центр информационных технологий обучения. Online: <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met93/node14.html>
51. Ярошук Т.Г., Олейник В.Н. (2018) *Периодизация развития детей от 0 до 3 лет в пределах возрастной нормы*. Справочное пособие. Иркутск: ГАУ ИО ЦПММиСП

PIELIKUMI

1.pielikums

Soļošanas veidi

1. Parastā soļošana.

Izpildes tehnika: Kāja balstā uz pēdu, tad pakāpeniski pārvieto svaru uz pirkstgalu un atspējas, atraujot no zemes. Rokas brīvas vai tiek vēzētas pretēji kāju kustībām.

2. Soļošana uz pirkstgaliem.

Izpildes tehnika: soļi īsi, atbalsts uz pēdas priekšējās daļas, papēži atrauti no grīdas. Roku stāvoklis – brīvi vai sānos. Mugura taisna.

3. Soļošana uz papēžiem.

Izpildes tehnika: Kāja tiek likta uz papēža, pirkstgalu pacelti uz augšu. Kājas tiek liktas samērā tuvu viena otrai, rokas aiz muguras.

4. Soļošana, augsti ceļot ceļus.

Izpildes tehnika: Kāja tiek likta sākumā uz pēdas priekšējo daļu, tad zemei pieskaras visa pēda. Otra kāja, atraujot no zemes, tiek saliekta celī, un celta uz augšu, iegūstot 90° leņķi. Roku stāvoklis: plaši vēzieni vai izstieptas uz priekšu, vai uz jostas vietas.

5. Soļošana ar platiem soļiem.

Izpildes tehnika: Kājas tiek liktas plati viena no otras, pēdas izvērstas uz āru, kājas ceļgalos nedaudz ieliekas, rokas brīvi. Imitē „Milžus”.

6. Soļošana lieliem soļiem.

Izpildes tehnika: Kājas tiek liktas pēc iespējas tālākā solī, smaguma centru lēnām pārnesot no vienas kājas uz otru, rokas uz jostas vietas.

7. Soļošana maziem solīšiem (soļošana pa „virvi”)

Izpildes tehnika: pēdas tiek liktas viena otrai priekšā, īsiem solīšiem, it kā būtu jāiet pa ļoti šauru laipu, virvi. Rokas uz jostas vietas.

8. Soļošana atmuguriski.

Izpildes tehnika: Kāja tiek likta atpakaļ uz pēdas priekšējo daļu vai visu pēdu. Skatās pāri plecam. Roku stāvoklis – aiz muguras vai brīvi.

9. Soļošana uz pēdu malām.

Izpildes tehnika: Ķermenis taisns, pie zemes tiek liktas pēdu ārmalas (tas nostiprina pēdu muskulatūru), soļi īsi, rokas jostas vietā vai brīvi.

10. Sportiskā soļošana (karavīru maršs)

Izpildes tehnika: intensīva soļošana, plati vēzējot rokas. Būtiski ievērot soļošanas ritmu (Капараева, 2016).

Skriešanas veidi

1. Parastais

Izpildes tehnika: brīvs skrējieni vidēja tempā ar dabisku virzīšanos uz pēdas priekšējās daļas. Ķermenis nedaudz saliekts uz priekšu. Pleci izvērsti. Rokas saliektas elkoņos, brīvi kustas uz priekšu – atpakaļ.

2. Uz pirkstgaliem.

Izpildes tehnika: Soļi īsi, ātri, balsts uz pirkstgaliem, roku stāvoklis brīvs (imitācija „Pele”)

3. Augstu ceļot ceļus

Izpildes tehnika: Kāja tiek celta taisnā leņķī, saliecot ceļi. Pēdas pie zemes tiek liktas mīksti un elastīgi, vienlaikus samērā enerģiski. Rokas var būt uz jostas vietas.

4. Atmetot kājas atpakaļ.

Izpildes tehnika: Ķermenis noliekts viegli uz priekšu. Ceļi saliekta kāja pēc grūdiņa tiek atvilkti atpakaļ (cenšoties ar pirkstgalu aizsniegt sēžu vai turot aizmugurē rokas, pret kurām jāatsitas kājai).

5. Skrējieni ar lēcieniem.

Izpildes tehnika: Atspēriņa laikā tiek veikts neliels palēcieni uz augšu, otru kāju pievelkot klāt.

6. Skrējieni uz vietas.

Izpildes tehnika: Viegla svara pārvešana no vienas kājas uz otru, imitējot skriešanas kustības, bet nepārvietojoties uz priekšu, kājām ir jāatraujas no zemes. Rokas saliektas elkoņos, tiek vēzētas atbilstoši kustību ritmam (Капараева, 2016).

Kustību rotaļas soļošanas un skriešanas kustību apguvei

Noķer mani!

Mērķis: attīstīt skriešanas prasmes

Skolotāja uzņemas medījuma lomu, bērni ir vilcēni, kas cenšas noķert savu medījumi. Tiek nodrošināta tāds skriešanas ātrums, lai bērni, pieliekot pūles, varētu sasniegt skolotāju.

Skriešanas laikā tiek mainīts skriešanas virziens.

Pankūciņa

Mērķis: attīstīt skriešanas prasmes

Laukumā izvietoti vairāki vingrošanas riņķi vai uzvilkti apli

Skolotāja atskaņo mūziku: bērni izgājuši pastaigāties, dejo un priecājas.

Mūzika apklust – bērnus mamma sauc ēst pankūkas. Bērni steidzami ieņem vietu riņķa iekšpusē

Vilcieniņš

Mērķis: attīstīt soļošanas prasmes

Bērni nostājas rindā cits aiz cita, liek rokas priekšā stāvošajam uz pleciem

Паровозик чух-чух-чух, поезд мчится во весь дух (2 раза) Чух-чух, чух-чух А колесики стучат, тук-тук говорят (2раза)

Avots: <http://song5.ru>

Soļojam kā...

Mērķis: veicināt dažādu soļošanas veidu apguvi

Saturs: Bērni brīvi soļo pa laukumu, skolotāja skaita; mēs soļojam, soļojam pa lauku kā stārķi (lāči, kaķi, zirgi u.c.) – bērns imitē dažādu dzīvnieku soļošanu, piemēram, stārķis – augstu ceļot ceļgalus uz augšu, lāči – uz pilnas pēdas, kājas plati, zirgi – sitot kājas pret zemi utt.

Katra kustība tiek iepriekš atrunāta vai arī bērni var brīvi imitēt.

Pīļu māte

Mērķis: attīstīt soļošanas prasmes

Skolotāja “Es būšu pīļu māte, bet jūs mani bērniņi. Nu, paskatieties attēlos, kā bērniņi te ir sastājušies? Vai tādā barā? Tad sastājjieties vienā garā rindā cits aiz cita. Un nu ejam. Es teikšu pēk – un jūs man visi atsauksieties pēk-pēk. Tā, lai māte zina, ka neviens no bērniņiem nav pazudis!”

Kareivis soļo pa ceļu

Mērķis: veidot pareizu soļošanas kustības tehniku

Materiāli: uz zemes nolikts 3 m dēlis, 30 cm platumā.

Skolotāja piedāvā parādīt, ka soļo kareivis pa šauru taku (nolikts dēlis) (var atskaņot atbilstošu marša mūziku)

Ejam pastaigā (Karlovska, 2017)

Mērķis: attīstīt prasmi soļot ar pietupieniem, nostiprināt pareizas stājas stereotipu

Materiāli: laukumā izkaisītas „sēnītes”, var būt koku lapas u.c.

Saturs: Bērni soļo izklaidus soļo pa laukumu un imitē ogu, sēņu lasīšanu (var izmantot arī kādus priekšmetus, kas bērniem jāsalasa). Skolotāja skaita dzejoli:

Mēs pa mežu staigājam, Sēnes, ogas salasām. Pēkšņi lācis nāk, Apskatīt mūs sāk”

Pēc pēdējiem vārdiem bērniem ir jāiztaisojas. Vadītājs apstaigā bērnus un labo viņu stāju.

Kaķis un peles

Mērķis: attīstīt prasmi skriet, mainīt skriešanas virzienu.

No bērnu vidus tiek izvēlēti peles un kaķis, pārējie bērni izveido apli, sadevušies rokās. Kamēr skan mūzika, peles skraida pa apla vidu, kaķis iet ap apli. Bērni, kas veido apli, vienmērīgi iet uz riņķi. Kad mūzika beidzas, bērni aplī atver „peļu mājas” vārtus (paceļ rokas uz augšu), pa tiem var brīvi skriet cauri gan peles, gan kaķis. Kaķa uzdevums ir noķert kādu peli. Kad kaķis kādu peli ir noķēris, tā kļūst par kaķi un rotaļa var turpināties. Pēc vairākiem rotaļas atkārtojumiem skolotāja piedāvā apmainīties vietām – tagad par pelēm un kaķi kļūst bērni, kas veidojuši apli.

Novērošanas protokols

Datums

Bērns	Soļošana	Skriešana

Kvalifikācijas darbs „Soļošanas un skriešanas pamatkustību pilnveide pastaigu laikā divgadīgiem bērniem” izstrādāts LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes Pirmsskolas un sākumizglītības nodaļā.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti.

Autors: Svetlana Karnača

paraksts un datums

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: lektore Agita Klempere-Sipjagina

paraksts un datums

..... darbs aizstāvēts komisijas sēdē

____.____.2020. prot. Nr. _____, vērtējums ____ (_____)

Komisijas sekretāre: _____

paraksts un datums