

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
SKOLOTĀJU IZGLĪTĪBAS NODAĻA

**ROKASGRĀMATAS IZSTRĀDE SKOLOTĀJIEM
NŪJOŠANAS IEKĻAUŠANAI 4.–6. KLAŠU
SPORTA STUNDĀS**

DIPLOMDARBS

Autors: **Ina Vētra**

Stud. apl. 08152

Darba vadītājs:

Mg.izgl.zin. Agita Klempere-Sipjagina

RĪGA 2020

ANOTĀCIJA

Diplomdarba temats – Rokasgrāmatas izstrāde skolotājiem nūjošanas iekļaušanai 4.–6. klašu sporta stundās

Pētījuma mērķis: Izstrādāt rokasgrāmatu par nūjošanas iekļaušanu 4.–6. klašu sporta stundās.

Diplomdarbu veido ievads, 3 nodaļas ar apakšnodaļām, teorētiskās literatūras analīze, kā arī pētījuma praktiskā daļa un pielikumi.

Teorijas analīze. Teorētiskajā pētījumā aplūkota nūjošanas vēsture un attīstība līdz mūsdienām dažādu autoru skatījumā. Pētīts nūjošanas inventārs un veselības ieguvumi nodarbojoties ar šo sporta veidu. Pētīta nūjošanas tehnika.

Praktiskajā pētījuma daļā aprakstītas pētījumā izmantotās metodes un paņēmieni. Veikta sporta skolotāju anketēšana. Apkopoti un analizēti aptaujā iegūtie dati. Kā arī veikta datu statistiskā apstrāde. Izstrādāta rokasgrāmata ar ieteikumi nūjošanas iekļaušanai 4.–6. klašu sporta stundās.

Atslēgvārdi: nūjošana, 4.-6.klase, sporta stunda

ANNOTATION

Topic of thesis – Development of a handbook for teachers to include Nordic walking in 4.–6. classes physical education lessons.

Aim of the research – To develop a handbook on the inclusion of Nordic walking in physical education lessons in 4.–6. classes

The diploma thesis consists of an introduction, 3 chapters with subsections, analysis of theoretical literature, as well as the practical part of the research and appendices.

Analysis of the theory. The theoretical research deals with the history and development of Nordic walking to the present day from the point of view of various authors. Nordic walking equipment and health benefits of practicing this sport have been researched. Nordic walking technique has been studied.

The practical part of the research describes the methods and techniques used in the research. A survey of physical education teachers was conducted. The data obtained in the survey has been compiled and analyzed. Statistical processing of data was also performed. A handbook with recommendations for the inclusion of Nordic walking in physical education lessons in primary school has been developed.

Keywords: Nordic walking, 4th -6th grade, sport lesson

SATURS

Ievads	5
1. Nūjošanas kā fiziskās aktivitātes raksturojums	8
1.1. Nūjošanas vēsture pasaulē un Latvijā	10
1.2. Nūjošanas inventāra raksturojums un izvēle	12
1.3. Nūjošanas kā fiziskās aktivitātes ietekmes uz veselību raksturojums	16
1.4. Nūjošanas apguves iespējas un raksturojums	18
2. Rokasgrāmatas izveides nosacījumi	24
3. Empīriskais pētījums par nūjošanas rokasgrāmatas izstrādi	26
3.1. Pētījuma plāns un metodoloģija	26
3.2. Sporta skolotāju anketēšanas iegūto datu analīze	29
3.3. Metodiskā līdzekļa (rokasgrāmatas) raksturojums	34
Secinājumi	43
Izmantotā literatūra un avoti	45
Pielikumi	48

IEVADS

Nūjošana ir vienkārša fiziskā aktivitāte, kas palīdz atbrīvoties no stresa, uzlabot veselību un ir lielisks brīvā laika pavadīšanas veids. Nav jāiegulda lieli finansiāli līdzekļi. Nūjot var katrs, jo tas nav sarežģīti, lai gan zināmu apmācību prasa. Nūjošana notiek ārā, svaigā gaisā, kas nozīmē, ka nav nepieciešama specifiski aprīkota telpa. Tātad, šis sporta veids neierobežo ne laikā, ne telpā. Arī fiziskajai sagatavotībai un veselības stāvoklim šeit nav lielas nozīmes. Ja vien cilvēks spēj staigāt, tad viņš var arī nūjot. Šādu viedokli pauž Latvijas nūjošanas aktīvisti.

7–12 gadu vecumā turpina augt un veidoties bērna skeleta kauli. Paralēli tam, palielinās slodze skolā. Daudz laika tiek pavadīts sēžot un bieži vien skolēns sēž nepareizi. Tāpēc svarīgi sekot līdzi tam kā veidojas bērna stāja. Ne tikai pirmsskolas un sākumskolas sākumposmā, bet arī turpmāk. (Geske, 2005)

Lai nodrošinātu pareizas stājas veidošanos labs līdzeklis ir vingrošana. Tā palīdz nostiprināt muskulatūru, kas savukārt satur skeleta kaulus un locītavas. Mūsdienu bērni raduši pie tā, ka nemitīgi tiek piedāvāts kas jauns un interesants. Tādēļ nūjošana ir lieliska alternatīva jau zināmajai vingrošanai. To var iekļaut stafetēs un rotaļās. Turklāt tā ir iekļauta Skola 2030 mācību programmā. Projekts paredz pilnveidotā mācību satura un pieejas ieviešanu vispārējā izglītībā.– vai likt šo teikumu?

Analizējot teorētisko literatūru autore pievērsās veselības aspektam, kā arī bērna fiziskai attīstībai 4.–6. klašu posmā. Autore izmantoja gan drukāto, gan digitālos informācijas avotus, kā arī pati ieguva nūjošanas instruktora sertifikātu LTSA (Latvijas Tautas Sporta Asociācijas) organizētosursos (sk. 3. pielikumu).

Diplomdarba rakstīšanas procesā apskatīti 30 autoru darbi. Par nūjošanu latviešu valodā ir ļoti maz kvalitatīvas literatūras. Kvalitatīvu informāciju iespējams iegūt apmeklējot kursus par nūjošanas apguvi un individuālās nūjošanas nodarbībās pie sertificētiem treneriem vai instruktoriem. Ņemot vērā visu iepriekš minēto autore atbalsta nūjošanas iekļaušanu sporta nodarbībās. Lai to veiksmīgi realizētu ir nepieciešamas noteiktas zināšanas un prasmes. Taču papildus tam, ikdienas darbā noder rokasgrāmata. Tas ir autores darba mērķis – izveidot rokasgrāmata, kas palīdzētu sporta skolotājam iekļaut nūjošanu sporta stundās 4.–6. klasēs. Rokasgrāmatas izveidē balstījies uz INWA (*International Nordic Walking Asociation*) materiāliem, ka arī LSPA pasniedzēju Baibas Smilas, Roberta Radičuka publikācijām interneta vidē. Apskatot literatūru angļu valodā autores uzmanību piesaistīja Tīnas Arankoski (Tiina

Arrankoski) redzējums par nūjošanas tehniku. Arī Tīnas Arankoski nūjošanas tehnikas apguve balstās INWA 10 soļu metodē.

Diplomdarbam izvēlēta tēma ir ļoti aktuāla, jo nūjošana iekļauta *Skola 2030* mācību programmā, taču metodisko mācību materiālu nav. Lai sagatavotu rokas grāmatu autore izveidoja anketu, lai noskaidrotu kādas ir sporta skolotāju zināšanas par nūjošanu, un kāda informācija būtu iekļaujama rokasgrāmatā. Mērķa sasniegšanai autore analizēja literatūru un veica kvalitatīvu pētījumu, izvēloties teorētiskās un empīriskās pētījuma metodes, kā arī veica iegūto datu statistisko apstrādi. Diplomdarba ietvaros tika izveidots anketa, kas atspoguļo skolotāju vēlmi un gatavību iekļaut nūjošanu sporta nodarbībās. Iegūtie dati autorei palīdzēja saprast kāda informācija iekļaujama izstrādājot rokasgrāmatu.

Diplomdarba mērķis: izstrādāt rokasgrāmatu sporta skolotājiem par nūjošanas iekļaušanu sporta stundās 4.–6. klasēs.

Diplomdarba mērķa sasniegšanai izvirzītie uzdevumi:

- izpētīt un atlasīt literatūru par nūjošanas vēsturi un attīstību pasaulē un Latvijā;
- izpētīt un atlasīt pedagoģisko, psiholoģisko literatūru;
- izpētīt informāciju par nūjošanas inventāru, tehniku tās ietekmi uz veselību;
- izveidot anketu, nosūtīt to Vecumnieku novada sporta skolotājiem;
- apkopot un analizēt iegūtos datus;
- izveidot rokasgrāmatu ar rekomendācijām, kā iekļaut nūjošanu sporta stundās 4.–6. klasēs;
- saņemt eksperta viedokli par rokasgrāmatā iekļautās informācijas lietderību.

Pētījuma jautājums: Kādas ir iespējas iekļaut nūjošanu 4.–6. klasēs? Kas jāņem vērā izstrādājot rokasgrāmatu sporta skolotājiem par nūjošanu.

Lai īstenotu izvirzītos uzdevumus, kuru izvēle un īstenošana realizē noteiktā mērķa sasniegšanu, šajā darbā izvēlētas sekojošas metodes:

Teorētiskās: drukātās un digitālās literatūras analīze;

Empīriskās:

- aptaujas metode – anketēšana;
- metodiskā materiāla (rokasgrāmatas) izstrāde;
- datu statistiskā apstrāde;
- ekspertatzinuma metode.

Pētījuma bāze: Pētījumā piedalījās Vecumnieku novada sporta skolotāji un nūjošanas eksperti. Kopā 15 respondentu. Diplomdarbs izstrādāts uz 82. lapām iekļaujot literatūras analīzi, teorētisku pētījuma daļu, pielikumus, rokasgrāmatu, eksperta viedokli.

1. NŪJOŠANAS KĀ FIZISKĀS AKTIVITĀTES RAKSTUROJUMS

“..katram sabiedrības loceklim jābūt spējīgam uz veselīgu dzīvesveidu, lai nodrošinātu optimālu veselību un fizisko sagatavotību..” (Krauksts 2006, 5).

Mūsdienās mazkustīgs dzīvesveids lielā daļā pasaules ir kļuvis par normu. Skolēnu vidū šī problēma pārsvarā izpaužas kā liekais svars, nomāktība vai nespēja izturēt savam vecumam atbilstošu fizisko slodzi.

“PVO norāda²⁴, ka mazkustīguma iemesli ir sekojoši:

- nepietiekama iedzīvotāju iesaistīšanās fiziskajās aktivitātēs brīvajā laikā;
 - arvien pieaugoša sēdoša darba un mazkustīga brīvā laika pavadīšanas izvēle;
 - pieaugoša pasīva pārvietošanās – ar automašīnu un sabiedriskā transporta izvēle.
- “(Slimību profilakses kontroles centrs, 2019) Zinātnes un tehnoloģiju sasniegumu dēļ cilvēks arvien mazāk pārvietojas kājām un veic fizisku darbu. Tā rezultātā rodas risks dažādu slimību attīstībai. Šo problēmu kā ļoti nopietnu signālu aktualizē sporta skolotāji un veselības speciālisti. Mazkustība ieņem ceturto vietu kā nāves cēlonis pasaulē. Šo rādītāju apstieidz paaugstināts asinsspiediens, tabakas lietošana kā arī paaugstināts cukura līmenis asinīs.

Liela daļa ieradumu cilvēkam veidojas tieši mācoties pamatskolā. Tādēļ autore uzskata, ka tieši šajā posmā bērni būtu jāradina pie ikdienas fiziskām aktivitātēm. Šie ieradumi pārsvarā veidojas ģimenē. Tā kā liela daļa vecāku piekropj mazkustīgu dzīvesveidu, tad šo negatīvo piemēru no vecākiem pārņem arī bērni. Tādēļ autore uzskata, ka sporta pedagoga pienākums ir nodrošināt fiziskās aktivitātes atbilstoši bērna vecumam un spējām, pakāpeniski palielinot slodzi un attīstot bērna fizisko izturību.

Kā iepriekš tika minēts, nūjošana ir neaizvietoājama fiziskā aktivitāte jebkurā vecumā. Tāpēc ir būtiski padarīt to interesantu un saistošu 10–12 gadus veciem skolēniem, izveidot ieradumu kustēties ar zināmu regularitāti.

Lai uzturētu sevi labā fiziskā formā un rūpētos par veselību, 21. gadsimta cilvēks spiests veltīt laiku īpaši plānotām un organizētām fiziskām aktivitātēm. Tās norit gan mājas apstākļos, gan izmantojot apkārtējo vidi vai specifiski aprīkotas treniņu telpas. Mūsdienās cilvēks cieš arī no laika trūkuma, tātad nepieciešama tāda fiziska aktivitāte, kas iespējami īsā laika posmā sniedz vislielāko ieguvumu veselībai un pašsajūtai. Pievēršoties problēmas aktualitātes pamatojumam autore uzskata, ka nūjošana atrodas šī saraksta augšgalā.

„Nūjošana ir intensificēta staigāšana, izmantojot speciālas nūjas, lai radītu pilnvērtīgu ķermeņa treniņu. Nūjošanas tehnikas pamatā ir pareiza biomehāniska staigāšana, kombinējot roku un ķermeņa augšdaļas kustības– līdzīgi kā pie klasiskās distanču slēpošanas tehnikas. Tās ir dabiskas, ritmiskas un elegantas kustības, kas nodarbina 90% muskulatūras, simetriski un pilnīgi trenē visu ķermeni.” (Latvijas Tautas Sporta Asociācija, 2018) Tas pats.

Nūjošana – aerobas, vidējas intensitātes fiziskā aktivitāte, tā:

- uzlabo organisma vispārējo izturību;
- ir droša aktivitāte ar minimālu (gandrīz nekādu) traumatisma risku;
- ir par 46% efektīvāka kā parastā pastaiga;
- paātrina sirdsdarbību vismaz par 10–15 sitieniem minūtē, kas nodrošina sirds muskuļa izturības palielināšanos;
- uzlabo skābekļa uzņemšanu audos;
- veicina kaloriju patēriņu par 20–25% vairāk kā parastā pastaiga;
- mazina stresu, ir saslimšanu profilakse;
- samazina sāpes un sasprindzinājumu plecu – kakla daļā;
- īpaši noderīga sirds un asinsvadu, muguras, locītavu, elpošanas un
- nervu sistēmas slimību, kā arī osteoporozes un diabēta profilaksei;
- veicina veselīgu miegu un vispārēju labsajūtu, arī endorfīna (tautā saukts par laimes hormonu) izdalīšanos;
- piemērota visiem, neatkarīgi no vecuma, dzimuma vai iepriekšējās fiziskās sagatavotības.“ (Latvijas Tautas sporta Asociācija, 2018)

Šī fiziskā aktivitāte ir iespējams gan kā patstāvīgs treniņš, gan arī kā citu fizisko aktivitāšu elements, piemēram, kā maratona vai orientēšanās sporta sastāvdaļa. Tā var būt individuāla vai grupu nodarbība. Tātad nūjošana sniedz arī komunikācijas un sadarbības iespējas, kuru attīstīšana ir viens no pedagoga būtiskiem uzdevumiem. Nūjošanā ir klātesošs arī sacensību elements, taču autore uzskata, ka lielākā uzvara šajā procesā ir uzlabota fiziskā forma un lieliskā pašsajūta.

Izvērtējot visu augstāk minēto, var teikt, ka nūjošana ir universāla fiziska aktivitāte, kas piemērota praktiski visiem, neatkarīgi no apkārtējās vides, vecuma, sagatavotības un veselības stāvokļa, tajā skaitā 4.–6. klašu bērniem.

1.1. Nūjošanas vēsture pasaulē un Latvijā

Kopš pirmās vēsturē sastopamās liecības par nūjošanu tās popularitāte ir augusi un radusi atbalstītājus visā pasaulē. Arī šis fiziskās aktivitātes nosaukums ir piedzīvojis daudzas versijas – “*nordic walking*”, “*ski walking*”, “*exerstriding*”. Mūsdienās nostiprinājies nosaukums – *Nordic walking*.

Biedrība “Latvijas Tautas sporta asociācija” ir valsts atzīta sporta organizācija, kurai ir tiesības vadīt un koordinēt darbu tautas sportā Latvijā. Biedrības galvenie mērķi ir radīt nepieciešamos apstākļus tautas sporta attīstībai Latvijā un rast iespējas katram iedzīvotājam nodarboties ar fiziskām aktivitātēm. Latvijas Tautas sporta asociācija regulāri organizē sporta pasākumus, lai veicinātu izpratni par fizisko aktivitāšu nepieciešamību ikdienas dzīvē. (Nacionālā enciklopēdija, 2018)

Latvisko nosaukumu – nūjošana, kā runā, esot izgudrojusi bijusī Latvijas vēstnieces Somijā Anna Žīgure. bet plašākā sabiedrībā to ieviesis veselības žurnāls” 36,6”, kas nūjošanas popularizēšanai pievērsies jau kopš gadsimta sākuma.

Nav atrodams dokuments (protokols, lēmums vai kas cits), kas norādītu, kad tieši termins – “nūjošana” tiek oficiāli pieņemts. Sarunā Ar INWA Latvia nūjošanas Valsts treneri G. Gorbatenkovu autore guva apstiprinājumu, ka šāda dokumenta nav.

Vēsturē ir vairāki uzvārdi, kas tiek saistīti ar nūjošanas pirmssākumiem. Tie visi ir no Somijas. Šo treniņmetodi izmantoja **Mauri Repo** (1945–2002) – Somijas strādnieku sporta federācijas slēpošanas treneris. Distanču slēpotāji nūjošanu izmanto, lai nodrošinātu treniņus bezsniega apstākļos. Astoņdesmito gadu sākumā Somijā aizsākās mēģinājumi soļot ar slēpošanas nūjām ārpus distanču slēpotāju aprindām. Nūjošana kļūst par savdabīgu treniņmetodi. (International Nordic walking Asotiation, 2016)

Tiina Arrankoski un Tuomo Kettunen, pētot nūjošanas izcelsmes vietu un aizsācēju, noskaidroja, ka “1966.gadā Helsinku Viherlākso (Viherlaakso) skolas sporta skolotāja Lēna Jēskileinena (Leena Jääskeläinen) sporta stundu programmā ieviesa "iešanu ar slēpju nūjām". (Nujo.lv, 2012)

Lēna Jēskileinena (Leena Jääskeläinen) turpināja popularizēt šo nodarbību veidu gan skolā, gan arī ārpus tās, kā arī izstrādāja vingrinājumu kompleksus ar nūjām. Tāpēc var apgalvot, ka nūjošanas aizsācēja ir tieši šī sporta skolotāja.

Nūjošana bija stabili ieņēmusi savu vietu izglītības un sporta aprindās, taču nūjošanas entuziasti vēlējās pievērst tai plašākas sabiedrības uzmanību. Šo uzdevumu deviņdesmito gadu sākumā veica Somijas Atpūtas un Brīvdabas sporta asociācijas „Soumen Latu” direktors **Tuomo Jantunens** (*Tuomo Jantunen*). Tas, kādu mēs zinām nūjošanu šodien, ir viņa nopelns.

Pieaugot nūjošanas popularitātei, radās nepieciešamība pēc inventāra – nūjām ar specifisku plaukstas “somiņu”. Nūjas sāka ražot uzņēmums “Exel”. Precīzāk būtu teikt, ka “Exel” pieder liela daļa nopelnu nūjošanas popularizēšanā.

2000. gadā tika dibināta INWA (*International Nordic Walking Association*). Tādējādi nūjošana tika popularizēta ārpus Somijas robežām. Mūsdienās to pazīst visā pasaulē.

“INWA prezidents un kādreizējais “Exel” vecākais viceprezidents Aki Karihtala (*Aki Karihtala*), Mati Heikila (*Matti Heikkilä*) no Vierumeki (*Vierumäki*) Sporta institūta, Sirpa Arvonena (*Sirpa Arvonen*) no „Suomen Latu” un Marko Kantaneva (*Marko Kantaneva*), ir ieguldījuši lielu darbu nūjošanas veicināšanā un attīstībā, ļaujot nūjošanas prieku izbaudīt miljoniem cilvēku visā pasaulē.” (Nujo.lv, 2012)

Nūjošanas pirmsākumi Latvijā meklējami 2005. gadā. Latvijā šī sporta veida popularitāte mūsdienās ir žurnāla 36,6 nopelns. Žurnāla redaktore Vita Beļavniece iek uzskatīta par nūjošanas “krustmāti” Latvijā.

Šis preses izdevums ar daudzajām publikācijām par nūjošanu panācis, ka nūjošana kļuvusi par īstu tautas sportu. Viens no pirmajiem nūjošanas entuziastiem ir nūjošanas treneris Roberts Radičuks. Viņš aktīvi nūjojis pats un aicinājis to darīt citus. Lai varētu mācīt citus, viņš kļuva par nūjošanas instruktoru. Viņa nopelns ir masveida nūjošanas paradumu ieviešana Latvijā.

“Sportojām Mežaparkā. Tā kā tolaik šī bija vēl neierasta nodarbe, daudzi nāca klāt un jautāja – kas šī ir par aktivitāti, kādus ieguvumus tā sniedz?” stāsta Roberts Radičuks. (BeActivelatvia, 2019)

Plašu popularitāti nūjošana ieguva ap 2011, gadu, kad tika uzsākti koptreniņi. Nūjošanu iesaistīja dažādos masu pasākumos. Piemēram, maratonos u.c.

Latvijā ir neskaitāmas privātas organizācijas, kas nodarbojas ar nūjošanas pasākumu organizēšanu, apmācību, inventāra tirgošanu.

Tautas sporta jeb masu sporta tradīcijas Latvijā ir bijušas cieņā visos laikos. Arī gados, kad Latvijas valsts atradās PSRS okupācijā, tautas/masu sports ieņēma svarīgu lomu.

“Masu sportā bija izteikta higiēniskā, veselības nostiprināšanas, vispusīgas fiziskās un sportiskās sagatavošanas ievirze. Par masu sporta attīstību atbildēja fiziskās kultūras kolektīvi, kuri bija izveidoti gandrīz katrā darbavietā.” (Nacionālā enciklopēdija, 2018)

Ņemot vērā sarežģīto laikmetu, kādā dzīvojam, nūjošanas sportam ir visas iespējas kļūt vēl populārākam. Tā ir universāla fiziska aktivitāte jebkuram. Mūsdienās nūjošanas lielāka vērtība ir cilvēka uzturēšana labā fiziskā formā.

Daudzās pasaules valstīs (Itālija, Somija, Anglija u.c.) nūjo arī bērni. Taču Latvijā nav neviena nūjošanas piedāvājuma bērnu grupām. Tāpat latviešu valodā nav pieejama bērnu apmācības metodika nūjošanā. Pirmie padomi atrodami tikai skola 2030 mapēs.

1.2. Nūjošanas inventāra raksturojums un izvēle

Gatavojoties uzsākt nūjot, ir jāievēro trīs būtiskas lietas- ērts apģērbs, ērti apavi, nūjas.

Nūjošanai jāizvēlas tieši šim sporta veidam paredzētas nūjas, kas ir pareiza garuma un aprīkotas ar tā saukto somiņu, jeb fiksējošu roktura siksnīņu. Pareizs ekipējums ir būtisks, jo nodrošina pareizu nūjošanas tehniku, ērtību un drošību.

Nūjošanas nūja sastāv no vairākiem elementiem:

- nūjas kāts – viegls, izturīgs, lai veidotos dabiskas kustības (sk. 1.1. att.);



1.1. att. Nūjošanas nūjas kāts

- rokturis – ergonomiskas formas, materiāls nedrīkst veidot tulzņas uz plaukstām;
- somiņa (sikсна, cimds) – ergonomiska, regulējama, ar mīkstāku materiālu vietā, kur notiek kontakts ar ādu (sk. 1.2. att.);



1.2. att. Nūjošanas nūjas somiņa

- asmenis – apaļš, līdz 0.6 mm;
- gumijas uzlikas – to lieto, ejot pa asfaltu, lai novērstu troksni un asmeņa nodilšanu. Uzlikas ir noņemamas (sk. 1.3. att.).



1.3. att. Nūjošanas nūjas asmeņi un uzlikas

Tā kā nūjas paredzētas mācību procesam, tad svarīgi, lai tās būtu izturīgas. Sākot apgūt nūjošanu, nūjas var tikt lietotas nepareizi. Galvenie priekšnoteikumi nūjas kātam – tam jābūt vieglam, elastīgam, loknam un triecienizturīgam. Mūsdienās nūjas ražo pārsvarā no stiklašķiedras vai oglekļa (grafīta, karbona). Visplašāk izmanto stiklašķiedras materiālu. Tas atbilst nepieciešamajām tehniskajām īpašībām un ir salīdzinoši lēts izejmateriāls. Nūjas izgatavo arī no karbona. (Nujo.lv, 2016)

Nūjas kāts var būt viengabala vai saliekams no divām vai pat trijām daļām. Šādas saliekamās nūjas sauc par teleskopiskām nūjām (sk. 1.4. att.).



1.4. att. Teleskopiskās nūjošanas nūjas (Motīvs.lv, 2020)

Nūjas tievākajā galā ir iestrādāta metāliska plāksne ar smailu galu. Taču tā rada troksni, saskaroties ar virsmu vai velkot nūjas pa to. Šis traucējošais faktors nūju vilkšanas brīdī parasti samazinās, pieaugot nūjotāja profesionalitātei. (Nujo.lv, 2016)

Lai izvairītos no trokšņa, ražotāji ir izstrādājuši gumijas uzgaļus(uzlikas, pēdiņas u.c.) . Tās paredzētas nūjošanai pa asfaltu vai citu cietu virsmu. Uzlikas nebūs risinājums uz ledus, smiltīm vai slapjas cietas virsmas, tās slīdēs. Taču arī šo situāciju ražotāji ir atrisinājuši. Tie ir gumijas uzgaļi ar caurumu. Šāda kombinācija strādā līdzīgi kā ziemas riepas ar radzēm. Tos sauc arī par ziemas uzgaļiem.

Nūjošanas nūjas roktura somiņas ir paredzētas labajai un kreisajai rokai. Tās nav vienādas. Somiņas uzdevums ir fiksēt plaukstu locītavu un leņķi, kādā nūja atrodas pret plaukstu.

Par labu roktura somiņu tiek uzskatīta tāda, kurai ir ne tikai fiksējoša aroce, bet arī atsevišķs nodalījums īkšķim. Šāda veida somiņas mēdz saukt par cimdveida saitēm. Otrs būtisks priekšnoteikums ir iespēja regulēt somiņas lielumu un attālumu no nūjas roktura. Regulēšana kļūst iespējama ar lipekļa palīdzību. (Nujo.lv, 2016)

Nūjošanas nūju rokturiem nav būtiskas nozīmes nūjošanas procesā. Tie ir līdzīgi kā distanču slēpošanas nūjām. Parasti tos izgatavo no plastmasas ar gumijotu, korķa vai ādas apdari.

Kā jau iepriekš tekstā minēts, ir pieejamas teleskopiskās nūjas. Tas nozīmē, ka var regulēt gan somiņas izmērus, gan arī nūjas garumu. Tas ir ērti, ja nepieciešams iegādāties nūjas koplietošanas vajadzībām vai transportēt. Taču šādas nūjas ir smagākas savas konstrukcijas un izgatavošanas materiāla izvēles dēļ. Arī to smaguma centrs nav optimāls. Nūjas var būt neizturīgas un grabēt. Nūju lietošanas ilgums var būt ievērojami īsāks nekā viengabala nūjām. Ja izglītības iestādei nav iespēju iegādāties lielu daudzumu dažāda garuma nūju, tad šis var būt risinājums. (Nujo.lv, 2016)

Pārējais nūjošanas ekipējums sastāv no ērtiem apaviem un ērta apģērba. Apģērba jāizvēlas trīs slāņu princips:

- virsējais slānis aiztur vēju un lietu;
- vidējais slānis nodrošina temperatūras regulāciju un siltumu;
- iekšējais slānis labi izvada sviedrus.

Atkarībā no gadalaika, jālieto atbilstoši cimdi, galvassega. Nūjotājam iesaka ģērbties mazliet plānāk nekā gatavojoties doties pastaigā. Slodze nūjojot ir līdzvērtīga slodzei, kādu sasniedz lēna skrējiena laikā.

Nūjošanas apaviem jābūt slēgtiem ar biezu zoli visas pēdas garumā un lokanu apava priekšējo daļu. Brīvai jābūt arī potītes daļai, lai varētu notikt ērts pēdas pārvēliens no papēža uz pirkstu daļu. Papildus prasības zolei ir elastība, amortizācija un rievojums, lai nūjojot pa gludu un slapju virsmu neslīdētu kājas. Ņemot vērā, ka nūjošana notiek dabā, noteikti ir vērts iegādāties tumšus, ūdens necaurlaidīgus apavus. (Nujo.lv, 2016)

Nūjošanas apavi no skriešanas apaviem atšķirās ar to, ka tie purna daļā ir platāki, lai kāju pirkstiem būtu pietiekami daudz brīvas vietas. Iespējams nūjošanas apavu izmērs ir par vienu izmēru lielāks nekā ikdienas apaviem. Apaviem ir pieļaujams papēdis, taču ne augstāks par 5 cm.

Papildus jau nosauktajam inventāram var lietot jostas somas, sirds darbības monitorus u.c. aksesuārus. Šādu ekipējumu parasti sev nodrošina aizrautīgi nūjotāji, taču sporta stundai pietiks ar ērtiem apaviem, garo sporta tērpu un, piemēram, vesti. Visu nosaka laika apstākļi.

Katram nūjotājam jāpiemeklē nūjas, kas atbilst tieši viņa augumam. Svarīgi, lai tās nav ne par garu, ne par īsu. Pareizi izvēlēts nūju garums veicina kustību efektivitāti un samazina traumatismu treniņa laikā. Izvēloties inventāru, jāņem vērā vairāki faktori:

- nūjotāja augums;
- nūjotāja sagatavotības līmenis;
- nūjošanas mērķis(viegla pastaiga, treniņš u.c.)

Nepieredzējušam nūjotājam jāizvēlas īsākās pieļaujamās, savam augumam atbilstošas nūjas. Tas atvieglos ātrāku pareizas nūjošanas tehnikas apguvi. Kad nūjošanas tehnika apgūta, var lietot nedaudz garākas, savam augumam atbilstošas nūjas. Īsākas nūjas iesaka arī tiem, kas plāno nūjošanu kā vieglu pastaigu, nevis nopietnu treniņu.

Pastāv vairāki optimāla nūjas garuma noteikšanas veidi. Populārākie no tiem ir:

- “1. Tava auguma garums cm x 0,68 (vispārīgā gadījumā) rezultātu noapaļojot līdz tuvākajai 5 cm atzīmei.

Piemērs. Ja Tavs augums ir 1,84 metri, nūju nepieciešamais garums būs 125cm:

$$184 \times 0,68 = 125,12 \text{ cm} \sim 125 \text{ cm}$$

- Tavs auguma garums cm x 0,66 (nūjotājam ar ļoti ierobežotām kustībām, rehabilitācijas periodā vai ļoti sirmā vecumā), noapaļojot līdz tuvākajai 5 cm atzīmei.

Piemērs. Ja Tavs augums ir 1,84 metri, nūju nepieciešamais garums būs 120 cm:

$$184 \times 0,66 = 121,44 \text{ cm} \sim 120 \text{ cm}$$

- Tāda garuma nūja, ko, satverot aiz roktura un elkoni piespiežot sev pie sāna, roka ir taisnā vai mazliet platā leņķī.” (Nujo.lv, 2016)

1.3. Nūjošanas kā fiziskās aktivitātes ietekmes uz veselību raksturojums

Pētījumi par nūjošanas pozitīvo ietekmi uz cilvēka veselību tiek veikti kopš 1992. gada. Pētnieciskais darbs nemitīgi turpinās un pašlaik zinātniskie materiāli par nūjošanu ir balstīti uz vismaz 60 veiktiem pētījumiem. Pētījumus dala četrās kategorijās:

- Veselības kategorija(mazkustība, rehabilitācija);
- Fitnesa kategorija(fiziska aktivitāte);
- Sporta kategorija (sportiskie sasniegumi);
- Citi (dažādas grupas). (Gorbatenkova, 2020)

Nūjošana tiek uzskatīta par labu veselības veicināšana nodarbi. Šajā procesā ir iesaistīti apmēram 90 procenti ķermeņa muskulatūras. Tas ir vairāk nekā skrienot vai soļojot. Salīdzinot ar ikdienišķu pastaigu, nūjošanu var uzskatīt par intensīvu treniņu.

1.5. attēlā redzams, cik daudz un dažādas muskuļu grupas tiek nodarbinātas, braucot ar velosipēdu, skrienot un nūjojot. Nūjošana acīmredzami uzvar šajā sacensībā (sk. 1.5. att.).



1.5. att. Muskuļu iesaiste dažādās fiziskajās aktivitātēs.

(Tokyo International Nordic Walking, 2016)

Pētot informācijas avotus, autore nonāca pie secinājuma, ka nūjošana atstāj pozitīvu ietekmi uz cilvēka veselību un pašsajūtu, jo tās ir dabiskas kustības, kas gan trenē, gan vienlaicīgi atslābina konkrētas muskuļu grupas. Nūjošanas kustības mūsos ir „ieliktas no dabas”, taču mūsdienu zinātnes sasniegumi un sēdošais dzīvesveids neveicina šīs kustības. Tādēļ ir jāatvēr laiks, lai darbinātu muskuļu grupas, kas zināmu laiku atpakaļ bija dabiska dienas darbu sastāvdaļa.

Pamatskolas sākumposmā joprojām svarīgi pilnveidot koordināciju. Tās pilnveidošanos veicina sporta, spēles un kustību rotaļas. Arī nūjošana pozitīvi ietekmē koordinācijas attīstību. (Jansone, Krauksts, 2005)

Nūjošana īpaši ieteicama tiem, kam ikdienas darbs saistīts ar sēdēšanu pie datora vai skolas solā. Šāda darba darītājiem parasti ir savilkti pleci, sprands, kā arī krūšu daļa. Pareiza nūjošanas tehnika palīdz minētās muskuļu grupas atslābināt. Tā atstāj salīdzinoši mazāku negatīvu iespaidu un slodzi uz mugurkaulu, gurniem un ceļu locītavām, nekā skriešana vai aerobika. Nūjojot var atbrīvoties no liekajiem kilogramiem, kas mūsdienu skolēnu vidū ir nereti sastopami. Nūjošana ir lielisks kardiotreniņš, kas piemērots jebkuram, kurš var staigāt. Stundu ilga, intensīva nodarbība svaigā gaisā sadedzina tikpat kaloriju cik skrējieni. Turklāt nūjojot pastāv minimāls risks pārslogot organismu. (Medicine.lv, 2020)

Ir pētījumi, kas liecina „Nūjošana nodarbina ap 90% cilvēka muskuļu, turklāt tā ir efektīvāka par intensīvu iešanu bez nūjām — saskaņā ar pētījumu īpašo nūju un soļošanas tehnikas pielietojums palielina nodarbību efektivitāti gandrīz uz pusi. (Nūjotājiem.lv, 2009)

“Esam novērojuši, ka nūjošanu var jau agrīni iekļaut fizioterapijas ārstēšanas procesā, lai uzlabotu muskuļu ķēžu darbu, ķermeņa izjūtu, mazinātu saspringumu plecu joslā, atgūtu kvalitatīvu gaitas stereotipu un uzsāktu aerobo treniņu.” (Laba prakse fizioterapijas klīnika, n.y.)

Tas, ka fiziskās aktivitātes svaigā gaisā atstāj pozitīvu iespaidu uz cilvēka omu un veselību, ir vispārzināms fakts. Nūjošana sniedz enerģiju un samazina iespēju saslimt ar veselu virkni slimību. Tās ir sirds, augsta asinsspiediena, osteoporozes, aptaukošanās u.c. slimības. Nūjošana ir lielisks līdzeklis cīņā ar tādām mūsdienu problēmām kā stresu un aptaukošanos, jo tā nodarbina lielās muskuļu grupas gan ķermeņa augšdaļā, gan apakšdaļā.

Liela daļa mūsu valsts iedzīvotāju nav ieviesuši paradumu ikdienā sportot. Sportošana nodota skolu un interešu nodarbību ziņā. Ņemot vērā, ka esam ziemeļvalsts un lielu daļu laika pavadām telpās, esam izteikti mazkustīgi. Nūjošana ir visiem pieejama un izpildāma fiziskā aktivitāte svaigā gaisā jebkuros laika apstākļos.

1.4. Nūjošanas apguves iespējas un raksturojums

Skatoties no malas, nūjošana var likties vienkārša un tiek uzsākta un īstenota bez instruktora palīdzības. Taču bieži vien tas beidzas ar to, ka cerētās veselības uzlabošanas vietā cilvēks iedzīvojas vēl lielākās problēmās.

Nūjošana ir sporta veids. Un tāpat kā jebkurš sporta veids, tas ir jāapgūst zinoša padomdevēja pavadībā.

Latvijā mācīt nūjošanu drīkst sertificēti nūjošanas treneri. (Sporta likums, 20. panta 3. daļa, Ministru kabineta 2010. gada 26. janvāra noteikumi Nr.77 (prot. Nr. 5 19.§) “Noteikumi par sporta speciālistu sertifikācijas kārtību un sporta speciālistiem noteiktajām prasībām”:

- 11. Personām, kuras īsteno profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas, vadot sporta treniņus(nodarbības), vai veic izglītojošo vai metodisko darbu sporta jomā, kā arī personām, kuras sniedz atbalstu tiem, kas apmeklē sporta treniņus (nodarbības) vai apgūst profesionālās ievirzes sporta izglītības programmu, nepieciešams sertifikāts (izņemot šo noteikumu 12. punktā minētās personas).
- 12. Sporta speciālists, kurš ieguvis diplomu par augstāko pedagoģisko izglītību sporta studiju programmā, ir tiesīgs bez sertifikāta strādāt sporta jomā un vadīt treniņus (nodarbības) piecus gadus pēc diploma saņemšanas. (Ministru kabineta noteikumi, 2010)

Nūjošana tiek dalīta līmeņos atkarībā no cilvēka sagatavotības un mērķiem. Taču, konsultējoties ar dažiem praktizējošiem speciālistiem, viņi atzīst, ka tas nav ne pareizi, ne lietderīgi, jo nūjošana ir veselības veicināšanas pasākums. LTSA pārstāvjiem ir atšķirīgs viedoklis.

Autore uzskata, ka ir nepieciešama līmeņu noteikšana, jo daudzi nūjotāji uzsāk nodarboties ar šo fizisko aktivitāti, lai, piemēram, koriģētu svaru, taču aizraujas un uzsāk nopietnus, mērķtiecīgi plānotus treniņus ar mērķi piedalīties sacensībās. Tādēļ nepieciešama šī klasifikācija, lai plānotu nodarbības atbilstoši tam līmenim, kurš tiek pārstāvēts.

Nūjošanas līmeņi:

- veselības līmenis – piemērots visiem, kas vēlas uzlabot savu veselību. Nodarbības gandrīz katru dienu. Nodarbības ilgums ieskaitot iesildīšanos un stiepšanos apmēram 30 min. Tas tiek pielietots rehabilitācijas, relaksācijas un atveseļošanās nolūkos.
- fitnesa līmenis – nodarbības vismaz 3 reizes nedēļā. Nodarbības ilgums 20–60 min. Iesildīšanās vingrojumi pirms un stiepšanās vingrojumi pēc, netiek ieskaitīti nodarbības kopējā laikā. Šis līmenis uzlabo ķermeņa fizisko stāvokli, koriģē svaru, paaugstina aerobo kapacitāti.
- sporta līmenis – nodarbības 2 reizes nedēļā. Nodarbības ilgums 60 min. Nodarbību papildina ar vingrojumiem un palēcieniem. palīdz iegūt fizisko pievilcīgumu, paaugstina muskuļu izturību, kā arī aerobo un anaerobo izturību. (Gorbatenkova,2020)

“Efektīvai nodarbībai vajadzētu ilgt pusotru stundu. Tad instruktors var nodrošināt pilnu nodarbības programmu, kas sākas ar iesildīšanās vingrojumiem, turpinās ar nodarbības aktīvo daļu – nūjošanu un beidzas ar atsildīšanos.” (Nujovesels.lv, 2014)

Neskatoties uz ieteikumiem, kas ir zinātniski pamatoti un pareizi, tomēr būtu jāvērtē nūjotāju fizisko kondīciju, veselības stāvokli un pašsajūtu konkrētajā brīdī.

Arī skolēniem nodarbības sadaļas ir tādas pašas – iesildīšanās, galvenā daļa un atsildīšanās. Nūjošanas pamatprincipi arī saglabājas tādi paši kā pieaugušajiem. Taču veids, kā skolēnu ieinteresēt un iesaistīt nūjošanas procesā, noteikti atšķiras. Pirmsskolas vecumā bērna vadošā darbība ir lomju sižetiskā rotaļa, bet sākumskolā un pamatskolā tās jau ir mācības. Taču rotaļmetode joprojām ir izmantojama. (Jansone, Krauksts, 2005, 33. lpp)

Anglijā mītošā organizācija *Newfeel* ir izstrādājusi vairākus ieteikumus, lai padarītu nūjošanu saistošu:

- Pārvērt nūjošanu par ekspedīciju – tāpat nūjot ar konkrētu mērķi. Piemēram, saskaitīt kokus parkā vai apiet apkārt ezeram, paralēli vērojot putnus.
- Padari nūjošanu par piedzīvojumu – noorganizē dārgumu medības
- Paņem līdzi karti . Skolēniem ar kartes palīdzību jānokļūst noteiktā vietā.
- Miniet mīklas ceļā.

- Dodiet skolēniem foto uzdevumu.
- Sagatavojiet veselīgus našķus
- Lietojiet viedierīces ar kurām var izmērīt, cik soļu noiets, cik kaloriju patērēts utt. Tas palīdzēs arī jums novērtēt bērnu fizisko kondīciju dinamiskā. (Newfeel, n.y.)

Jau iepriekš minēju, ka mācīties nūjot vajadzētu sertificēta speciālista – trenera vai instruktora vadībā. Skolā nūjošanas pamatus var mācīt skolotājs, kas apguvis metodiku pedagogu pilnveides kursos vai ieguvis nūjošanas instruktora sertifikātu. Nūjošanā ir daži pamatlikumi, kuri ir neatņemama nūjošanas sastāvdaļa:

- nūjas vienmēr tur slīpi;
- roku vēzē galvenokārt pleca locītavā, tomēr kustību turpina gan elkoņa locītava, gan viss krūškurvis;
- rokas atspēriena spēku virza nūjas siksniņā, ne uz rokturi;
- pirmais zemi skar papēdis, bet pēdējais no zemes atraujas purngals (Nujo.lv, 2012)

Nūjošanu var izmantot, lai atbrīvotu ķermeni, kā kardiotreniņu (mazāka vēziena amplitūda, ilgāks nūjošanas laiks, garāks maršruts) un kā spēka treniņu (spēcīgāka atgrūšanās ar nūjām). Šos veidus var iekļaut vienā nodarbībā.

Jebkuras nūjošanas tehnikas pamatā ir INWA 10 soļi. Atšķiras dažādu autoru viedoklis par soļu secību mācību procesā. Japānā un Ķīnā ir populāra ENWO sistēma. Atšķirība ir nelielā plaukstas rotācijā.

Ilgu laiku nūjošanas soļu apmācība notika pēc Tinas Arankoski (*Tiina Arrankoski*) izstrādātas secības, taču salīdzinoši nesen šī kārtība tika mainīta un INWA nūjošanu iesaka apgūt pēc jaunās sistēmas:

1. solis – stāja:

- Attīstīt spēju noturēt mugurkaulu atbrīvotu, stāvēt un staigājot, uzlabot mugurkaula pozīciju, uzlabot pozu, no kuras sākas kustību, palielināt spēju apzināties labas stājas nozīmi staigājot.
- Nodrošina kaulu un locītavu pareizu novietojumu, kas ļauj muskuļiem strādāt visefektīvāk.

2. solis – noliekšanās uz priekšu: Uzlabot pareizas, dinamiskas staigāšanas pozīcijas izjūtu; pareizi novietot mugurkaulu; iesaistīt vēdera un apakšējos muguras muskuļus.

3. solis – soļošana: soļot dabiski, vēzējot rokas labi un atbrīvoti; uzlabot soļošanas tehniku; atgādināt dalībniekiem, ka nūjošana ir balstīta uz dabisku soļošanas gaitu; sagatavot labu pamata kustību nākamo soļu apguvei.

4. solis – rotēšana: uzlabot rumpja kustības amplitūdu; iedarbināt vēdera un apakšējos muguras muskuļus; uzlabot abpusējas ķermeņa kustības; veiksmīgi izpildīt pilnu nūjošanas rokas vēzienu.

5. solis – vilkšana: iemācīties un izjust nūjas pareizo leņķi un sajūtu, nūjai atrodoties aizmugurē; izjust (sakarā ar ieliekto pozīciju), kā nūjas gali pieskaras zemei; saglabāt koordināciju un dabiskas kustības, uztvert roku un kāju ritmu. Atrast roku un kāju ritmu.

6. solis – novietošana: nodrošināt spēju kontrolēt nūju; atrast pareizo nūjas novietošanas brīdi un pozīciju; nostabilizēt plauksta locītavu. Atrast stabilu nūjas pozīciju kā sākuma punktu roku vēzienam atpakaļ.

7. solis – atgrūdiens: sākt lietot nūjas aktīvāk; izjust, kā atgrūdiens ar nūjām nes ķermeni uz priekšu; izjust, kā palielinās muskuļu aktivitāte ķermeņa augšdaļā; iemācīties nodarbināt muskuļus, kas stabilizē plecu. Lai virzītu ķermeni uz priekšu aktīvāk.

8. solis – elkoņa iztaisnošana: atgrūsties aiz iegurņa ar atbrīvotu plaukstu, kas veic spiedienu, balstoties siksnā; palielināt plecu izstiepšanu, aktīvi nodarbināt muskuļus, kas izstiepj elkoni (tricepsus); saprast, ka nūja jāatgrūž tikai tik ilgi, kamēr pēda ir pie zemes.

9. solis – aktīvā atbrīvošanās: saņemt signālu par rokas iznešanu uz priekšu. Spēcīgi pabeigt atgrūdienu, lai pārliecinātos, ka nūjas gals paceļas no zemes; pārnest nūju uz priekšu; koordinēt plaukstu atvēršanos un aizvēršanos.

10. solis – iznešana uz priekšu: sagatavot nūju pareizai novietošanai. Dinamiski iznest roku uz priekšu (bumerangs). Iznest nūju pa gaisu un pareizajā leņķī atkal nostādīta (Gorbatenkova, 2020)

Daudzi maldīgi pieņem, ka rokas kustas līdzīgi kā slēpojot, taču tā nav. Rokas kustība notiek pārsvarā pleca locītavā un it kā turpinās elkoņa locītavā. Turklāt plauksta nedrīkst pacelties virs jostasvietas. Pareizi kustinot roku, tajā vajadzētu rasties vieglai, stiepjošai sajūtai. Lai trenētu pareizu rokas kustību, instruktori iesaka paiet bez nūjām, it kā sasveicināties uz katra soļa. Jāievēro, ka, liekot soli ar labo kāju, „sveicienam” dodam kreiso roku un otrādi.

Šo “sveicināšanās” vingrojumu var veiksmīgi iesaistīt sporta stundā un pārvērst par rotaļu. Šāda rotaļa varētu izraisīt interesi un pozitīvas emocijas.

Kad ir apgūta kustības amplitūda, var sākt lietot nūjas. Katrai rokai paredzēta sava nūja – labā un kreisā. Nūjas somiņa ir jāuzvelk un jāneregulē, lai tā stingri piegulētu plaukstas locītavai un īkšķis atrastos tam paredzētajā nodalījumā. Jāatceras uzlikt vai noņemt nūjas gumijas uzgaļus. Atkarībā no seguma, pa kuru nūjosiet. Sākumā drošības apsvērumu dēļ autore iesaka izvēlēties nūjot pa segumu, kur nepieciešami uzgaļi. Tas nepieciešams, lai skolēni ar asajiem nūju galiem nesavaino viens otru un paši sevi. Līdzena virsma atvieglos nūjošanas apgūšanu. (LA.LV , Poikāns,2013)

Vispirms notiek vienkārša nūju vilkšana pa zemi. Rokas brīvi gar sāniem un nūju gali velkas pa zemi. Šis vingrinājums labi palīdz tiem, kam problēmas ar koordināciju. Vispirms soļo, velkot nūjas pa zemi, kad soļošana kļūst ”automātiska”, sāk kustināt rokas, ievērojot principu labā roka/ kreisā kāja un otrādi. Var sākt pārvietoties, atgrūžoties tikai ar vienu roku, otra kopā ar nūju piespiesta ķermenim. Kad minētais vingrinājums izpildīts ar katru roku, atgrūžamies ar abām rokām reizē. Pēc tam var pāriet pie nūjošanas kustībām pamīšus. Svarīgi ievērot, lai nūjas rokturis procesā tiek atlaists un nūja paliek karājoties siksnīnā. Rokturis tiek satverts brīdī, kad roka ir kustībā uz priekšu, tādējādi tiek panākta nepārtraukta saspringuma un atslābuma mija. Atrodies aiz muguras, nūja kalpo kā rokas pagarinājums. Jāatceras, ka plauksta kustībā nenonāk augstāk par jostasvietu un roku kustība notiek paralēli ķermenim. Nūjas asajam galam jāieduras apmēram soļa viduspunktā, bet vēzienu brīdī jāseko, lai nūja ir pilnībā aiz jums.

Otrs paņēmieni pareizas rokas kustības trenēšanai ir stāvēt uz vietas, pamatstājā nūjas novietotas nedaudz priekšā un neatraujot no zemes kustināt rokas kā nūjojot. Rokā notiek pareizas, dabiskas kustības. Atgrūžoties pamīšus ar vienu un otru roku, notiek ķermeņa aukšdaļas rotācija, kas, savukārt, atslābina plecu daļu. Procesā aktīvi strādā roku muskuļi, kā arī vēdera slīpie muskuļi.

LSPA (Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija) asoc. prof. Baiba Smila atzīst, ka šajā procesā vissvarīgākais ir turēt taisnas rokas un muguru, jo tad slodze uz visiem muskuļiem ir vienmērīga. Ja mugura būs salīkusi, var rasties sāpes plecos vai skriemeļos. (LA.LV, Poikāns, 2013)

Nākamais aspekts nūjošanā ir pareiza soļa garums. Nūjošanas soļi ir garāki nekā tie, ko sperat ikdienā ejot. Lai „pagarinātu” soli jānostājas sākumstāvoklī un, lēnam sveroties uz priekšu, jāveic izklupiens brīdī, kad ķermenis ir sasvēries tik tālu, ka nepieciešams atbalsts. Turklāt pēda šajā brīdī jāpiezemē, sākot no papēža. (LA.LV, Poikāns2013)

Kā jau iepriekš minēts, nūjot var praktiski jebkur. Tātad arī pa reljefu virsmu. Ar to autore domā kustību pret kalnu un no kalna lejā. Šāda nūjošana atšķiras no iešanas pa līdzenu virsmu. Kalnā kāpjot ķermeņa svars jāpārnes vairāk uz priekšu un lielāka slodze jānovirza uz roku, apakšstilbu aizmugures muskuļiem. Nūjošanu pret kalnu iesaka iesācējiem, kam grūtības veikt pareizas roku kustības.

Kāpjot no kalna lejā samazinās soļa garums, spēks ar kādu tiek veikts atgrūdiens un pazeminās smaguma centrs. Jāseko, lai kājas ceļgalos būtu saliektas. Soļi tiek sperti it kā palēninājumā. (Gorbatenkova, 2020)

Drošības apsvērumu dēļ autore neiesaka nūjot pa izteikti reljefu virsmu nūjošanas apgaves sākumposmā.

Kā jebkurā sporta veidā arī nūjošanā ir iesildīšanās un atsildīšanās posms. Nūjošanā abas šīs daļas iesaka veikt ar nūju palīdzību. Tas ļaus jau iesildīšanās laikā iepazīt inventāru, apskatīt, novērtēt, sajust nūju svaru. Iesildīšanās ar nūjām arī palīdz noskaņoties nūjošanai. Protams, notiek arī visi fizioloģiskie procesi – paātrinās asinsrite, sirdsdarbība un protams elpošana. Lai izvairītos no traumām iesildīšana jāveic visam ķermenim vienmērīgi.

„Iesildīšanos var sākt ar lēnu līdz vidēji ātru soļošanu, pēc tam tiek veikti dažādi vingrinājumi, kas sagatavo muskuļus un sirds-asinsvadu sistēmu intensīvākam darbam. Katru vingrinājumu jāatkārto 10–20 reizes vai 15 sekundes. Vingrojumi jāatkārto mierīgi viens pēc otra! Nekad nepārkāpiet sāpju sliekšni! Vienmēr saglabājam brīvu, ritmisku elpošanu, ieelpojot caur degunu un izelpojot caur muti.” (Sports visiem, 2020)

Stiepšanās vingrojumi palīdz organismam atslābināties pēc treniņa un sniedz atpūtu nogurušajiem muskuļiem. Der tikai statiski stiepšanās vingrinājumi. Tiem jābūt vienkārši saprotamiem un viegli izpildāmi Katru vingrojumu izturēt apmēram 15 sekundes Vingrojumu skaits nav noteikts. Svarīgi, lai tiktu atslābinātas visas iesaistītās muskuļu grupas.

2. ROKASGRĀMATAS IZVEIDES NOSACĪJUMI

Lai saprastu, kas ir rokasgrāmata, un kāda ir tās struktūra, autore piedāvā apskatīt sekojošos skaidrojumus.

“Metodiskais līdzeklis – skolotājam paredzēts izdevums, kas nodrošina mācību procesa organizāciju un vadību (skolotāja rokasgrāmata, metodiski ieteikumi).

Mācību palīglīdzekļi – citi izdevumi, kas palīdz apgūt mācību priekšmetu programmu (vārdnīca, formulas, rokasgrāmata, ilustratīvais materiāls u.c.)” (Valsts Izglītības Attīstības Aģentūra, n.y.) Rokasgrāmatu izstrādā konkrētas nozares speciālists par tēmu, kuru viņš labi pārzina. Taču konkrētajā situācijā rokasgrāmatas autoram jābūt zinošam, ne tikai nūjošanas apguves jautājumos, bet jāpārzina arī pedagogijas un psiholoģijas jautājumi. Autorei šķiet, ka vislabāk šo darbu var veikt skolā, attiecīgajā vecumposmā strādājošs sporta skolotājs, kas vienlaicīgi ir arī nūjošanas treneris. Skolotājam ir teorētisko zināšanu bāze un praktiskā pieredze, kas palīdz saprast kādi jautājumi varētu būt aktuāli un tādēļ iekļaujami rokasgrāmatā.

Mācību līdzekļu veidošanai izvirzāmās prasības:

- dziļas un vispusīgas zināšanas;
- standartā/izglītības programmā ietvertais mācību saturs;
- mācību saturam atbilstošo mācību principu ievērošanu;
- lai mācību saturs būtu izglītojošs, audzinošs un attīstošs;
- saturā jābūt iekļautiem šādiem mācību satura elementiem – gatava informācijai,
- ilustratīvam materiālam u.c.
- satura izklāstam jābūt maksimāli lakoniskam;
- estētiski un saturam atbilstoši noformētam (Valsts Izglītības Attīstības Aģentūra, n.y.)

Rokasgrāmatai ir konkrēta struktūra un tā sastāv no 6 daļām. Katrai sadaļai ir rekomendējams apjoms un formāts. Pirmā daļa ir anotācija, kura tiek ietverta informācija par materiāla pamatojumu, mērķauditoriju, praktiskās pielietojšanas iespējām u.c. Otrajā daļā jāskaidro tēmas aktualitāte, praktiskā pielietojuma iespējas, metodiskās izstrādnes u.c. Trešajā daļā tiek ietverts praktiski lietojams materiāls:

- stundu, pasākumu konspekti;
- rotaļu apraksti;
- uzdevumu apraksti u.c. (Valsts Izglītības Attīstības Aģentūra, n.y.)

Nākamā daļa ir secinājumi, kurā tiek analizēti praktiskā pielietojuma rezultāti. Kā arī ieteikumi par rokasgrāmatā esošā materiāla pielietošanu . Kā pēdējā daļa tiek norādīts literatūras saraksts. Rokasgrāmatas izstrādē svarīgs tehniskais noformējums. Tas būtisks, lai saturs ir ne tikai vērtīgs, bet arī viegli uztverams.

Autorei, vadoties no savas pieredzes šķiet, ka rokasgrāmatas noder vairākiem mērķiem. Ja pašmācības ceļā ir nepieciešams iemācīties ko jaunu vai atsvaidzināt jau esošas zināšanas. Kad nepieciešams atrast atbildi kādā konkrētā situācijā. Taču visnoderīgākā rokasgrāmata ir kā palīglīdzeklis stundu, nodarbību organizēšanai un dažādošanai.

Lai rokasgrāmatu (metodisko līdzekli) atzītu par atbilstošu visām prasībām, ir jāsaņem eksperta vērtējums (sk. 4. pielikumu).

3. EMPĪRISKAIS PĒTĪJUMS PAR NŪJOŠANAS ROKASGRĀMATAS IZSTRĀDI

Kvalitatīvs pētījums tiek veikts reālos apstākļos. Tas, savukārt, nodrošina secinājumu pamatotību. Šāda pieeja ir elastīga, dod iespēju respondentiem būt dinamiskiem. Šis pētījuma veids ir uzskatāms par teorētisku, jo sastāv no autora teorētiskiem priekšlikumiem, kas vērsti uz izvirzītās problēmas risināšanu. (Lasmanis, 1999, 5. lpp.)

Kvalitatīva pētījuma priekšrocības:

- lēts un ātrs veids (ekonomiski izdevīgas);
- var iegūt datus no liela respondentu skaita (liela izlase);
- standartizācijas iespējas;
- ar ērti uzdot vienādus jautājumus ar vienādu mērķi;
- datu apstrādes procesā zināma elastība.

Kvalitatīva pētījuma trūkumi:

- uzdot vienādus jautājumus, tiek palaistas garām citas būtiskas lietas;
- ne vienmēr izdodas nodrošināt atgriezenisko saikni;

Izglītības pētījumos savāktos datus sauc par mainīgajiem datiem vai variantēm. Lai apkopotu un analizētu iegūtos datus ir nepieciešams veikt datu statistisko apstrādi. Autori A. Geske un A. Grīnfelds savā grāmatā “Izglītības pētījumu metodoloģija un metodes” skaidro: “Pētījumā savāktā informācija ir jāapstrādā un jāanalizē. Šim nolūkam tiek izmantotas statistiskās metodes – būtībā īpašs matemātisko metožu komplekts, kas paredzēts noteiktā veidā savāktu datu apstrādei.” (Geske, Grīnfelds, 2001, 94.lpp)

Anketēšana ir datu ievākšanas metode, kurā respondentiem pašiem ir jāaizpilda anketas forma. Vairumā gadījumu visas anketas ir anonīmas un to rezultāti tiek analizēti apkopotā veidā. (Zettool, n.y.)

3.1. Pētījuma plāns un metodoloģija

Diplomdarba izstrādes ietvaros autore veica kvalitatīvu pētījumu. Kvalitatīvu pētījumu raksturo dabiska vide un pētījuma veicēja interese kā par procesu, tā arī par galarezultātu. Tātad

pētījuma veicēja galvenie interesējošie faktori ir pētījuma motīvi, iemesli, mērķi un vērtības. (Geske, Grīnfelds, 2001, 42.–43. lpp.)

Izstrādājot pētījumu lietoju atbilstošas empīriskās metodes:

- anketēšana;
- datu apstrāde;
- rokasgrāmatas izstrāde;
- ekspertatzinumu metode(sk. pielikumu nr.4.)

Dz. Albrehta. uzskata, ka anketēšanai ir vairākas priekšrocības. Anketējot var aptvert lielu cilvēku skaitu un tas prasa mazāk laika un organizatorisko pasākumu, kā citas empīriskās pētīšanas metodes. Iegūto datu forma ir pateicīga skaitliskai apstrādei un analīzei. (Albrehta, 1998, 67. lpp.)

Anketēšanas metodi ieteicams lietot tad, ja pētnieks skaidri izprot ko un kāpēc vēlas atklāt ar konkrētās anketas palīdzību. Kādiem mērķiem anketā iegūtā informācija tiks izmantota un kam adresēta. Tādēļ atbildīgi jāizvērtē kādai mērķauditorijai piedāvāsiet anketas. Ja anketa vērsta kādas konkrētas nozares vai specifiskas jomas jautājumu noskaidrošanu, tad noteikti jāizvēlas mērķauditorija, kas pārzin attiecīgās jomas specifiku.

Klasificējot datu statistiskās apstrādes metodes, pieļauj dažādus viedokļus un pieejas. Lieto tādu klasifikāciju, kuras ir pietiekami plaši akceptēta. Veicot datu statistisko apstrādi, autore izmantoja aprakstošo statistiku. (Geske, Grīnfelds, 2001, 94.–95. lpp.)

“Ekspertatzinumu metodes lietošana dod objektīvu, ticamu ieskatu par pētāmo parādību, jo par ekspertiem tiek pieaicināti cilvēki ar augstu kompetenci pētāmajā jautājumā,” skaidro D. Albrehta. Par ekspertu var uzskatīt zinātnieku vai praktiķi – metodiķi kādā konkrētā nozarē. Ekspertam jābūt ar pozitīvu attieksmi, lai nodrošinātu objektivitāti. Ekspertatzinuma metode ir piemērojama kāda grāmatas, mācību vai metodiska līdzekļa kvalitātes izvērtēšanā. (Albrehta, 1998, 83.–84. lpp.)

Pamatojoties uz diplomdarbā izvirzīto jautājumu: “Kādas ir iespējas iekļaut nūjošanu 4.–6. klasēs sporta stundās? Kas jāņem vērā izstrādājot rokasgrāmatu sporta skolotājiem par nūjošanu.”, tika izstrādāta anketa un iedota 23 cilvēkiem. Autore, veicot pētījumu, vēlējās noskaidrot, kādas ir Vecumnieku novada sporta skolotāju domas par nūjošanas iekļaušanu 4.–6. klašu sporta stundās. Vai Vecumnieku novada vispārīgglītojošās skolas spēj nodrošināt inventāru, kāda ir skolotāju gatavība, vēlme un ieinteresētība īstenot šo ieceri?

Skolotājiem tika izsūtītas anketas gan elektroniski, gan iedotas klātienē. Kopumā anketas tika izsūtītas piecām Vecumnieku novada vispārizglītojošām skolām. Kopskaitā 23 respondentiem. Tā kā Vecumnieku novadā ir salīdzinoši neliels skaits sporta skolotāju, tad izteikt savu viedokli autore piedāvāja arī sporta skolotājiem, kas ilgstoši strādājuši par sporta skolotājiem skolās, bet šobrīd beiguši aktīvās darba gaitas. Atsaucība nebija liela. Kopā tika saņemtas 15 derīgas anketas. Anketa ir anonīma un tajā tika iekļauti 8, diplomdarba autori interesējoši, jautājumi. Respondenti tika aicināti izvēlēties vienu no trīs atbilžu variantiem un atzīmēt to ar “x”.

Pirmajā jautājumā autore vēlējās noskaidrot kā skolotāji, ievērojot drošības apsvērumus, vērtē savas skolas tuvāko apkārtni, lai organizētu nūjošanas nodarbības? Lai varētu runāt par nūjošanas ieviešanu vispirms nepieciešams noskaidrot vai ir atbilstoša, droša vide.

Otrais jautājums skar katras skolas vēlmi, ieinteresētību un materiālās iespējas nodrošināt nūjošanai nepieciešamo inventāru.

Trešajā jautājumā skolotāji tika aicināti dalīties informācijā par savām zināšanām un prasmēm, lai varētu organizētu un vadīt nūjošanas nodarbības. Atbildes uz šo jautājumu palīdzēs saprast kāda informācija iekļaujama rokasgrāmatā. Cik zinoši par nūjošanu ir skolotāji.

Ceturtajā jautājumā vēlējos noskaidrot skolotāju ieinteresētību iekļaut nūjošanu sporta stundās? Daudzi sporta skolotāji joprojām ir stereotipiskas informācijas varā un neuzskata nūjošanu par pilnvērtīgu fizisku aktivitāti. Tādēļ autorei šķita svarīgi noskaidrot sporta skolotāju attieksmi pret nūjošanu kā fizisko aktivitāti.

„Kādu iespaidu, jūsuprāt, nūjošana varētu atstāt uz skolēnu fizisko izturību?” Ar piektā jautājuma palīdzību vēlējos noskaidrot kāda ir skolotāju izpratne par fizisko slodzi, ko sniedz nūjošana.

Kāpēc, jūsuprāt, izglītojamajiem nūjošana varētu būt interesanta fiziskā aktivitāte? Atbildes uz šo jautājumu apstiprinās vai noraidīs sabiedrībā valdošo uzskatu, ka nūjošana nav paredzēta bērniem un skolēniem, jo tā ir vienveidīga.

Kādā veidā nūjošana, jūsuprāt, varētu ietekmēt skolēnu stājas kvalitāti? Atbildes uz septīto jautājumu sniegs priekšstatu par to kādas ir skolotāju zināšanas par nūjošanas pozitīvo ietekmi uz veselību.

Astotajā jautājumā vēlējos noskaidrot kāda veida atbalsts skolotājiem būtu nepieciešams, lai varētu skolēnus iepazīstināt ar nūjošanas pamatiem. Skolotāju atbildes palīdzēs izvērtēt atbalsta veida un rokasgrāmatas nepieciešamību.

Lai apkopotu un analizētu iegūtos datus tika veikta datu statistiskā apstrāde izmantojot *Microsoft Excel* programmu. Iegūtie dati analizēti un apkopoti apakšnodaļā ar nosaukumu “Sporta skolotāju anketēšanas iegūto datu analīze”

3.2. Sporta skolotāju anketēšanas iegūto datu analīze

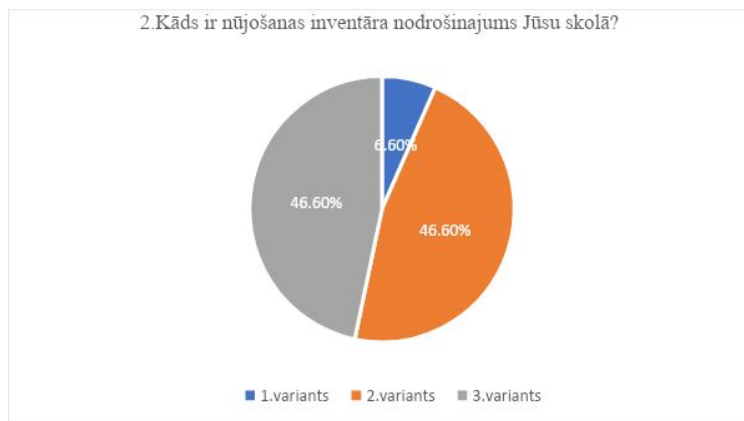
Pievēršoties anketas pirmajam jautājumam: „Kā Jūs, ievērojot drošības apsvērumus, vērtētu Jūsu skolas tuvāko apkārtni, lai organizētu nūjošanas nodarbības?” (sk. 3.1. attēlu).



3.1. att.

Uz šo jautājumu 53.3% skolotāju jeb 8 respondenti atbildējuši apstiprinoši, atzīmējot 1. atbilžu variantu – “*Skolas teritorijā ir atbilstoša, droša vide nūjošanas nodarbībām.*” 13.3% respondentu jeb 2 skolotāji izvēlējušies 2. atbilžu variantu – “*Skolas tuvumā nav atbilstoša, droša vide nūjošanas nodarbībām.*” 3. variantu – “*Vajadzības gadījumā, ir iespēja izglītojamos nogādāt uz tuvāko, prasībām atbilstošu vietu.*” – izvēlējušies 33.3 % skolotāju, jeb 5 respondenti. Iegūtie rezultāti apstiprina, teorijā minēto faktu, un autorei apgalvojumu, ka nūjot var praktiski jebkur. Un šai fiziskajai aktivitātei nav nepieciešama specifiska vide.

Anketas otrajā jautājumā – “*Kāds ir nūjošanas inventāra nodrošinājums Jūsu skolā?*” (sk. 3.2. attēlu) atbilžu sadalījums ir šāds:

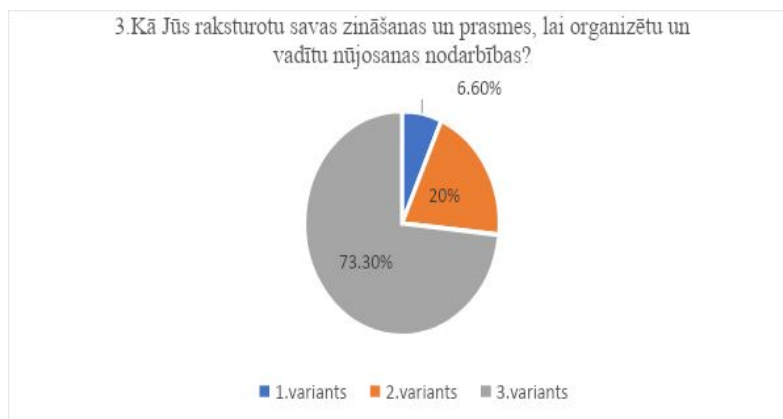


3.2. att.

Pirmo atbilžu variantu: “Nūjošanas inventārs ir iegādāts nepieciešamā daudzumā.”, atzīmējuši 6,6% skolotāju jeb 1 respondents. Otrā atbilžu variantu: “Nav iespējas sagādāt nūjošanas inventāru.”, atzīmējuši 46.6 % skolotāju jeb 7 respondenti. Trešo atbilžu variantu : “Vajadzības gadījumā inventārs var tikt iznomāts.”, atzīmējuši 46,6% skolotāju, jeb 7 respondenti.

No iegūtajiem rezultātiem var secināt, ka nūjošanas inventāra lielākajā daļā skolu nav. Inventārs iegādāts tikai vienā skolā, kas liek domāt, ka šajā skolā ir nūjošanas speciālists – instruktors vai treneris.

Ar trešā jautājuma palīdzību autore vēlējās noskaidrot kādas ir Vecumnieku novada sporta skolotāju zināšanas un prasmes, lai organizētu un vadītu nūjošanas nodarbības? Jautājums skan šādi: “Kā Jūs raksturotu savas zināšanas un prasmes, lai organizētu un vadītu nūjošanas nodarbības?” (sk. 3.3. attēlu)

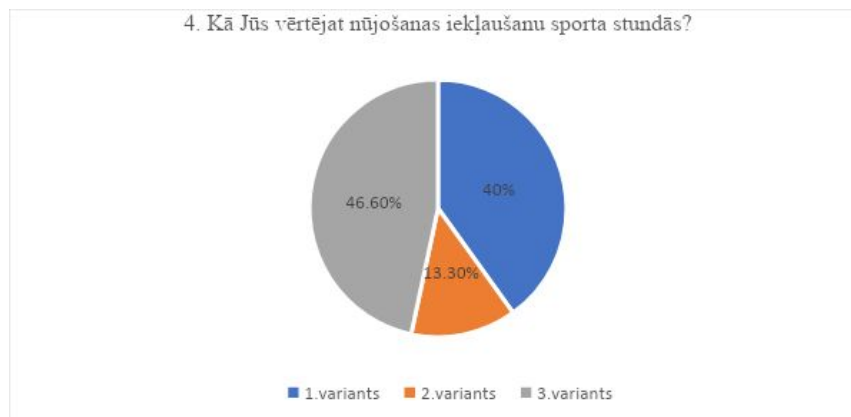


3.3. att.

Pirmo atbilžu variantu : “Esmu nūjošanas instruktors/gids.”, atzīmēja 6,6% skolotāju jeb 1 respondents. Otro atbilžu variantu:” Esmu apguvis pedagogu pilnveides kursus nepieciešamās pamatzināšanas un prasmes.”, atzīmēja 20% jeb 3 respondentu. Trešo atbilžu variantu: “Man nav zināšanu par nūjošanas apmācības metodiku.” kā savu atzīmējuši 73.3 % skolotāju, jeb 11 respondentu.

No iegūtajiem rezultātiem autore secina, ka zināšanu par nūjošanas ieviešanu sporta stundās nav, jo nav metodiskās literatūras, kur šīs zināšanas gūt. Zināšanas par nūjošanas tehniku ir tikai vienam sporta skolotājam, kurš pēc savas iniciatīvas ir apmeklējis nūjošanas instruktora kursus. Tas apstiprina autores apgalvojumu par rokasgrāmatas nepieciešamību.

Atbildot uz ceturto jautājumu: “Kā Jūs vērtējat nūjošanas iekļaušanu sporta stundās?”(sk. 3.4. attēlu), atbilžu sadalījums ir šāds:



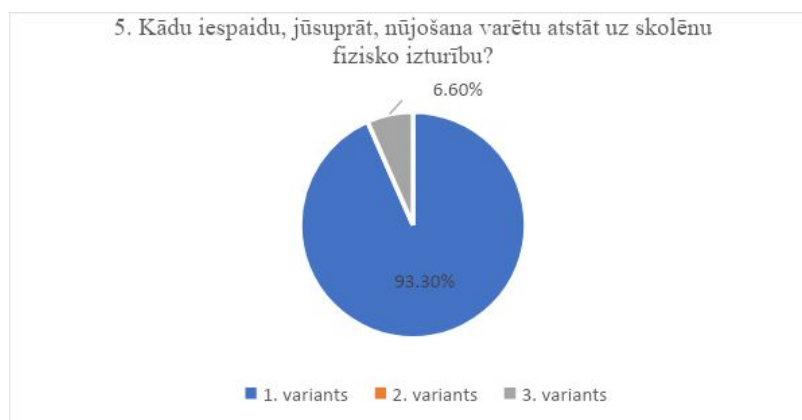
3.4. att.

Pirmais variants: “Nūjošanu nepieciešams iekļaut sporta stundās.”, 40% skolotāju, jeb 6 respondentu. Otrais variants: ”Nūjošanu nav nepieciešams iekļaut sporta stundās.” 13.3% skolotāju, jeb 2 respondentu. Trešais variants: “Nūjošanu var iekļaut skolas ārpusstundu sporta pasākumos un pulciņos”, 46.6% skolotāju, jeb 7 respondentu.

No iegūtajiem rezultātiem autore secina, ka 86,6 % respondentu jeb 13 Vecumnieku novada sporta skolotāju ir ieinteresēti iekļaut nūjošanu skolas sporta stundās vai ārpusstundu nodarbībās. Tas apstiprina teorijā apskatīto apgalvojumu par skolēnu sliktu fizisko stāvokli un zemu izturību. Skolotāji ir ieinteresēti ieviest tādas fiziskās aktivitātes, kas skolēniem ir pa spēkam un pakāpeniski uzlabos viņu fizisko izturību.

Piektais jautājums skar skolēnu fizisko izturību. Autore vēlas noskaidrot vai ir saistība starp nūjošanu un skolēnu fiziskās izturības paaugstināšanos vai pazemināšanos. Jautājums

noformulēts šādi: “Kādu iespaidu, jūsuprāt, nūjošana varētu atstāt uz skolēnu fizisko izturību?” (sk. 3.5. attēlu)

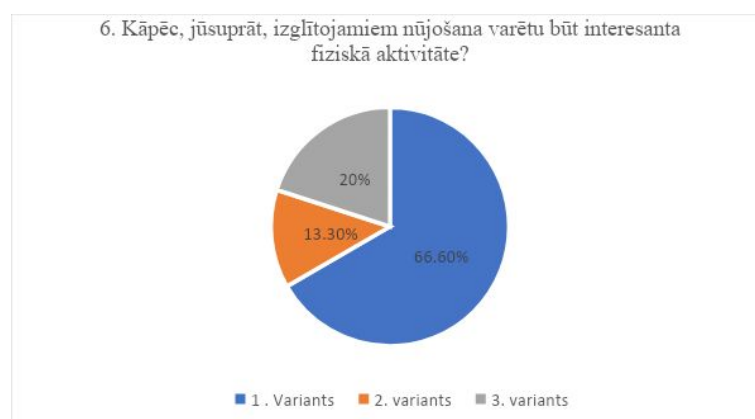


3.5. att.

Respondentu viedoklis ļoti līdzīgs. Uz pirmo atbilžu variantu: “Nūjošanas ieviešana sporta stundās uzlabos skolēnu fizisko izturību.”, pozitīvi atbildējuši 93.3% skolotāju, jeb 14 respondentu. Otro variantu: “Nūjošanas ieviešana sporta stundās neietekmēs skolēnu fizisko izturību.”, nav izvēlējušies neviens respondents. Savukārt trešo atbilžu variantu: “Nūjošanas ieviešana sporta stundās mazinās skolēnu fizisko izturību.”, izvēlējušies tikai viens respondents – 6.6%.

Kā redzams nūjošanas pozitīvo ietekmi uz skolēnu fiziski izturību atzīst gandrīz visi Vecumnieku novada sporta skolotāji. Tas apstiprina literatūrā gūtās atziņas, ka slodze nūjošanas laikā ir pielīdzināma slodzei skrienot un atstās pozitīvu iespaidu uz skolēnu fizisko izturību.

Sestajā jautājumā autore vēlas noskaidrot: “Kāpēc, jūsuprāt, izglītojamajiem nūjošana varētu būt interesanta fiziskā aktivitāte?” (sk. 3.6. attēlu) Skolotāju viedoklis šajā jautājumā bija šāds:

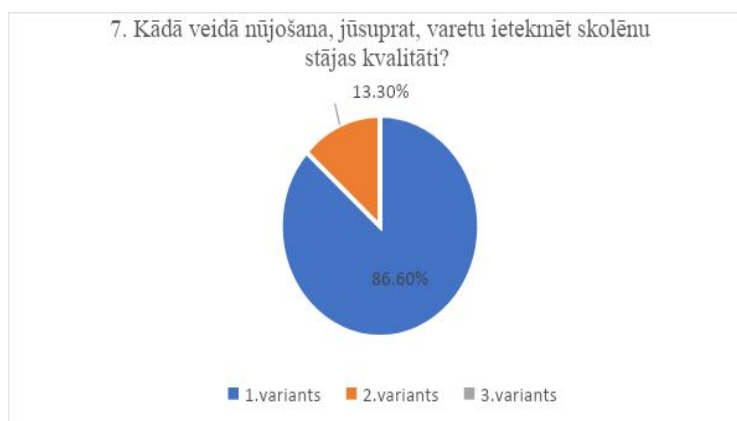


3.6. att.

Pirmo variantu: *“Jo nūjošana ir pa spēkam visiem.”*, izvēlējās 66.6% skolotāju jeb 10 respondentu atbildes. Otro variantu: *“Jo nūjošana veiksmīgi iekļaujas dažādos sporta pasākumos (maratons, orientēšanās u. c.)”*, izvēlējās 13.3% skolotāju, jeb 2 respondentu atbildes. Trešo variantu: *“Nūjošana skolēniem nebūs interesanta.”*, izvēlējās 20% skolotāju, jeb 3 respondenti.

Piektā daļa, jeb 2 Vecumnieku novada sporta skolotāj uzskata, ka nūjošana skolēniem nebūs interesanta. 79,9 % respondentu uzskata, ka nūjošana varētu ieinteresēt skolēnus. Autore piekrīt vairākuma viedoklim, jo skolēniem nepieciešams piedāvāt arvien jaunas fiziskās aktivitātes. Daudzviet pasaulē (Itālija, Somija, Anglija u.c valstis) tiek veiksmīgi organizētas nūjošanas nodarbības skolēniem. Autore uzskata, ka citu valstu pozitīvā pieredze ir jāpārņem un jāievieš skolās

Septītā jautājuma mērķis bija noskaidrot: *“ Kādā veidā nūjošana, jūsuprāt, varētu ietekmēt skolēnu stājas kvalitāti?”* (sk. 3.7. attēlu). Lielākā daļa skolotāju atzīst, ka nūjošana skolēnu stāju ietekmēs pozitīvi. Daži uzskata, ka nūjošana neatstāj nekādu iespaidu uz stājas kvalitāti.



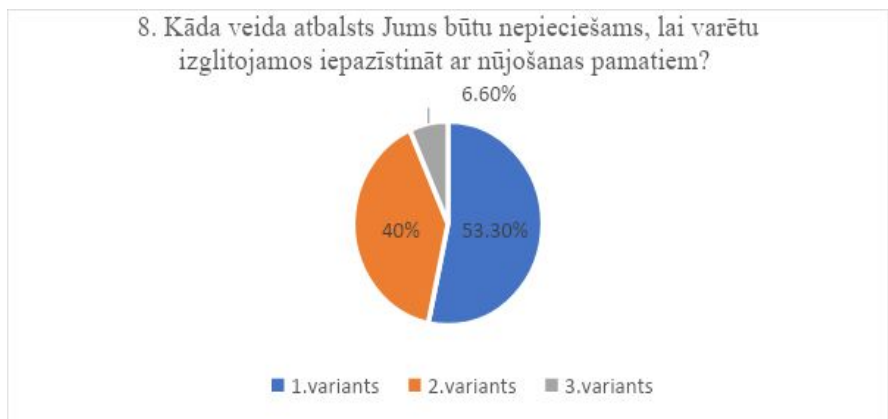
3.7. att.

Pirmo atbilžu variantu: *“Nūjošana ir labs profilaktisks līdzeklis stājas uzlabošanai un nostiprināšanai.”*, atzīmēja 86.6% skolotāju, jeb 13 respondentu. Otru atbilžu variantu: *“Nūjošana neietekmē skolēnu stāju kopumā.”* Atzīmēja 13.3 % skolotāju, jeb 2 respondenti. Savukārt trešo atbilžu variantu: *“Nūjošana nepieciešama tikai kā rehabilitācijas pasākums skolēniem ar dažādām veselības problēmām.”*, neizvēlējās neviens respondents.

Izvērtējot respondentu atbildes, autore secina, ka skolotājiem ir izpratne par nūjošanu pirmkārt kā par profilaktisku līdzekli. Tas saskan ar literatūrā sastopamo un autore pausto

viedokli. Protams, ka nūjošanas pozitīvā ietekme rehabilitācijas laikā arī ir nenoliedzama. Tātad nūjošana būtu ieviešama sporta stundās jebkurā gadījumā.

Astotajā jautājumā Vecumnieku novada skolotājiem tiek jautāts: *”Kāda veida atbalsts Jums būtu nepieciešams, lai varētu skolēnus iepazīstināt ar nūjošanas pamatiem?”* (sk. 3.8. attēlu). Skolotāji atbild:



3.8. att.

Pirmo variantu: *“ Profesionālās pilnveides kursi par nūjošanas apmācību metodiku. “*, atzīmēja 53,3 % skolotāju, jeb 8 respondenti. Otro variantu: *“Rokasgrāmata par nūjošanas apmācību metodiku.”*, atzīmēja 40% skolotāju, jeb 6 respondenti. Trešo variantu: *” Nav nepieciešams atbalsts. ”*, atzīmēja 6.6% skolotāju, jeb 1 respondents.

Kā redzams atbildēs, lielākajai daļai skolotāju, nepieciešams piegūt vai papildināt savas zināšanas par nūjošanu profesionālās pilnveidesursos. Arī organizējot profesionālās pilnveides kursu ir nepieciešams metodiskais materiāls, ko piedāvāt skolotājiem. Nav būtiski vai izstrādāta rokas grāmata tiks lietota pedagoģiskās pilnveides kursu vajadzībām vai skolotāja ikdienas darbā. Skolotājiem jebkurā gadījumā ir nepieciešams sagatavot šādu materiālu.

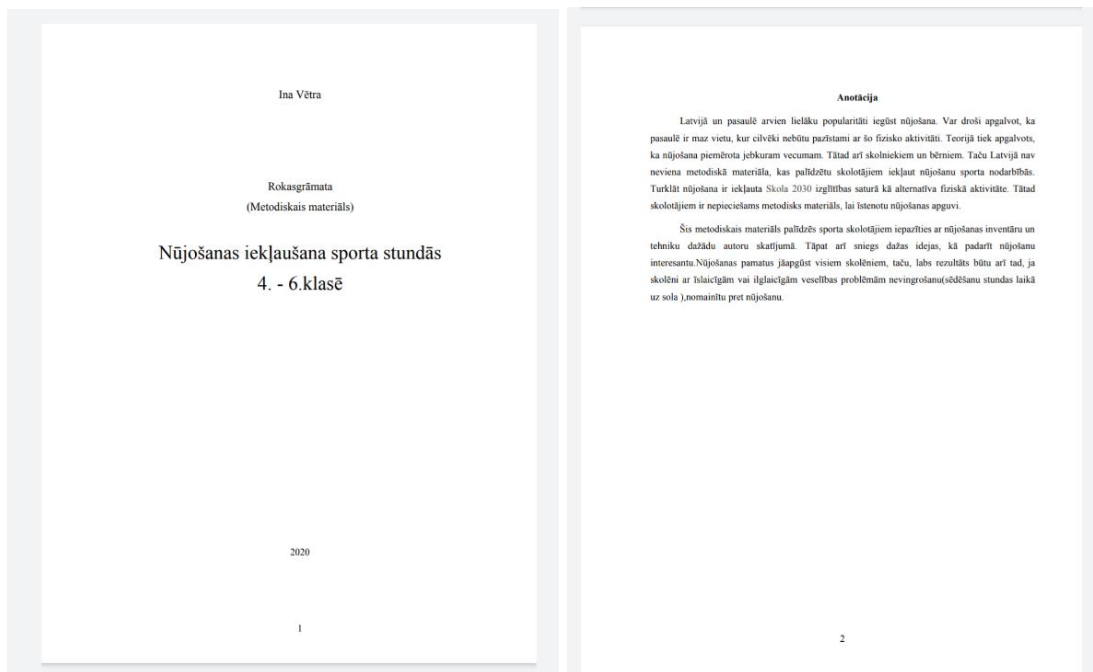
3.3. Metodiskā līdzekļa (rokasgrāmatas) raksturojums

Rokasgrāmata veidota balstoties uz diplomdarba izstrādē gūtajiem rezultātiem. Tātad, ņemot vērā aptaujāto sporta skolotāju zināšanas un attieksmi, tajā iekļauta sporta skolotājus interesējoša informācija. Rokasgrāmata sastāv no anotācijas, ievada, vairākām nodaļām, izmantotās literatūras, secinājumiem un pielikumiem. Nodaļu saturā ietverta sekojoša informācija:

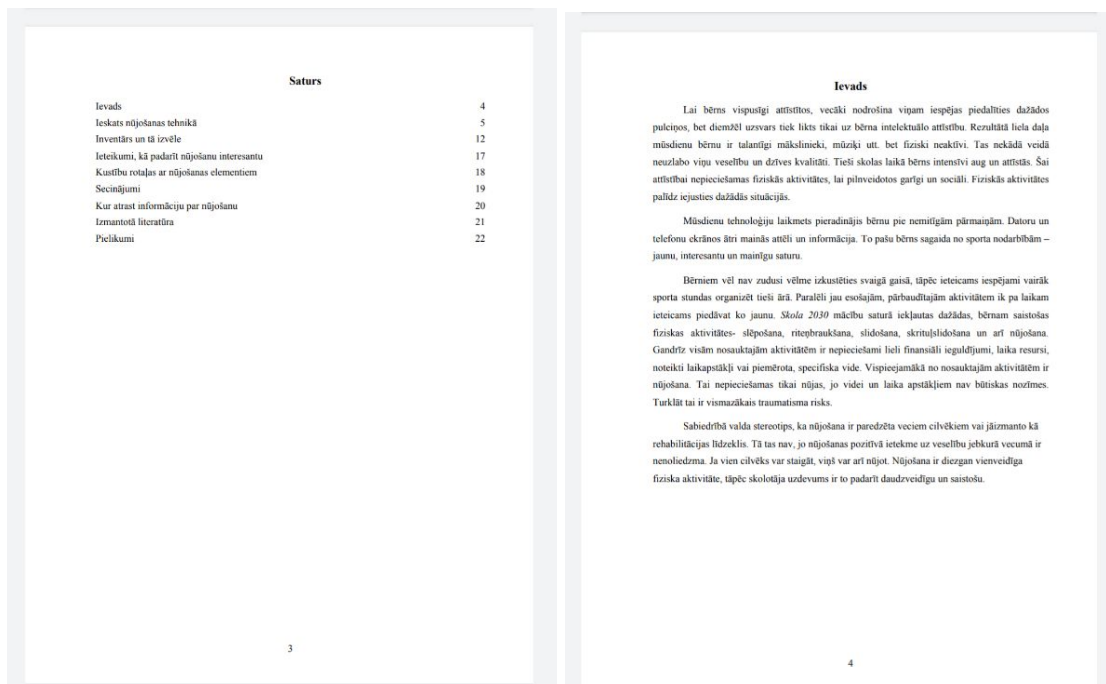
- Ieskats nūjošanas tehnikā;
- Inventārs un tā izvēle;
- Ieteikumi, kā padarīt nūjošanu interesantu;
- Kustību rotaļas ar nūjošanas elementiem;
- Kur atrast informāciju par nūjošanu.

Grāmatā ietverta INWA nūjošanas tehnika un paskaidrojumi, kā to pielietot praksē. Apskatītas vairāku autoru pieejas nūjošanas apgūvē. Tāpat saturā iekļauta informācija par nūjošanas inventāra izmaksām un iegādes vietnēm. Tā kā Latvijā nenotiek speciāli bērniem paredzētas nūjošanas nodarbības, tad grāmatā iekļauti daži ieteikumi, kā padarīt nodarbības interesantas un bērniem saistošas.

Sadaļā pielikumi, pievienoti iesildīšanās un atsildīšanās (stiepšanās) vingrojumi. Rokasgrāmata izstrādāta uz 28.lpp Attēlos 3.9.- 3.22. redzams iespējamais rokasgrāmatas vizuālais noformējums, lai radītu priekšstatu, kāda varētu izskatīties rokasgrāmata. Rokasgrāmatu izvērtējis viens eksperts, kura viedoklis apkopots un atrodams pielikumā nr.4. Izdošanas gadījumā gan saturs, gan noformējums būtu papildināms un pilnveidojams. Lielāka formāta izveidotā materiāla saturiskais izklāsts pieejams pielikumā nr.5



3.9. att.



3.10. att.

Ieskats nūjošanas tehnika

Kā jebkura fiziskā aktivitāte, arī nūjošana prasa iesildīšanos un atslēdzīšanos. Nūjošanas iesildīšotie vingrojumi pārsvarā notiek ar nūjām. Tas palīdz pierast pie nūju svara, formas un noskaņoties nūjošanai. Speciāli nūjošanas iesildīšotie un atslēdzīšotie vingrojumi (stiepšanās vingrojumi), kas mērķēti uz augstāku priekšlēcēju, muguras, sēžas, krūtis muskuļiem, kā arī kāju iekšiem, roku un plecu daļai. (sk. pielikumus nr.1 un nr.2)

Pastāv nelielas viedokļu atšķirības par to, kā būtu jānotiek nūjošanas apmācībai. Tā, piemēram, nūjošanas trenere Tina Arankoski (*Tina Arankoski*) balstās uz Starptautiskās Nūjošanas federācijas (*International Nordic Walking association – INWA*) metodi, taču lieto citu apmācības soļu secību. Savāktā grāmatas "Nūjošana" autore Kirstena Meterniha (Kirsten Metternich) organizē apmācību ar četriem soļiem, taču pati nūjošanas tehniku pamatā izmanto INWA rekomendācijas.

Parcīzai nūjošanai pamatā ir trīs elementi:

- Stāja** – mugura taisna, pleci atpakaļ (dabiskā stāvoklī), vēders ievilkts, kājas ceļgalos brīvas. Zods paralēli zemei. Skolēniem to vienkāršāk izskaidrot līdzībām. Skolēnam parādīt mutiskam skaidrojuma nepieciešams izteiktīgs un kvalitatīvs demonstrējums.
- Iešana** – iešanu vispirms apgūst bez nūjām. Stāvēt pamatstājā jāveic ķermeņa uz priekšu līdz brīdīm, kamēr rodas sajūta, ka kriti (īdžīgi kā meklējot atspēriena kāju, apgūstot startu). Iešanu uzsāk ar to kāju, kura dabiski meklē jaunu atbalsta punktu. Iešana notiek, ievērojot iepriekš minētos stājas uzdevumus. Plecu daļai jābūt brīvai. Gan roku, gan kāju kustībām jābūt dabiskām. Kustība notiek pretēji – labā kāja, kreisā roka, un otrādi. Solis sākas no papēža un turpinās ar pārvēlienu uz priekšgalu. Solis nūjošanā ir garāks par parastu iešanas soli. Ejot jāveidojas sajūta, ka nedaudz rotējat ap savu mugurkaulu.
- Roku kustības un nūju lietošanas tehnika** – kustība rokā sākas pleca locītavā. Elkoņa locītavā brīva. Nūjas rokturis jāsatver tikai atgrūšanās brīdī. Nūjas asajam galam vajadzētu atdurties viduspunktā starp priekšā un aizmugurē esošo kāju. Svarīgi ievērot, lai nūjas tiek turētas paralēli viena otrai un vienmēr fāzrāi leņķī attiecībā pret virsmu, pa kuru ejat.

5

Grāmatas "Nūjošana" autore K. Meterniha iesaka sadalīt nūjošanas apgūvi četros posmos jeb soļos:

- Koncentrēties uz iešanu: soļa garumu, pēdas pārvēlienu, atbrīvotību plecu daļā.
- Kad pareiza stāja un iešana notiek automātiski, var pievērsties nūju cilpām-cimdņiem. Brīdī, kad rokas vēziens ir savā galējā punktā uz priekšu, nūjas rokturis jāsatver un jāļauj nūjas asajam galam iedurties zemē. Ar vaļēju plaukstu notiek atgrūdiens. Tas notiek vienlaikus ar pēdas atspērienu (atspēriens notiek ar pēdas pamati).
- Roku kustības. "Sperot soli ar kreiso kāju, iespraudiet zemē labo nūju. Izdariet spiedienu uz nūjas cilpu un rokturi. Tad ar taisno roku izplūdiēt vēzienu atpakaļ." (Meterniha, 2010, 37.lpp.)
- Temps. Apgūves procesā ieteicams ievērot tempu, kurā varat izpildīt pareizas kustības. Uzlabojoties kustību kvalitātei, var palrināt tempu.

Tehnikas pamati (secība) pēc K. Meternihās:



- iesildīšanās, atslēdzīšanās;
- pareiza nūju piesprīšanās;
- nūjas turēt brīvi, pacelt, pievilkt;
- kāju likt no papēža, pārvēliens pāriet uz priekšgalu;
- ķermeņa turēt taisni, nesaspriņdzināt;
- roku virzīt uz priekšu.

INWA 10 soļu apmācības metode 1.tabula


Tehnika	Skaidrojums
1. Stāja <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nostāties vistaisnākajā iespējamajā pozīcijā; ✓ Atrast ķermeņa centrālo līdzsvara pozīciju; ✓ Atbrīvot ceļgalus, pilna pēda pie zemes, iztaisnot mugurkaulu; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lai panāktu pareizu, dabisku stāju, aicināt skolēnus iedomāties, ka galvā ir cepure ar bumbuļi, kuru iztaisnojoties cenšamies pacelt augstāk. ✓ Lai iztaisnotu augumu, aicināt iedomāties, kāda ir sajūta, kad aizvelk bikšu rāvējslēdzi.

6

3.11. att.



<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ceļgali vienā līnijā ar potītnēm, gurniem krūšu kurvī un galvu; ✓ Nolaist plecus, viegli sabīdīt lāpstiņas; ✓ Zods paralēli zemei (aussi vienā līnijā ar pleciem). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ceļgali dabiski nedaudz ieliekti un brīvi. ✓ Pleci ar lielu apli tiek virzīti atpakaļ, tad dabiski nolaisti, bet augšms paliek taisns. 
2. Noliešanās uz priekšu <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nostāties vistaisnākajā iespējamajā pozīcijā, ieliekies uz priekšu tikai no potītnēm. Pārējais augšms pilnīgi taisns; ✓ Ieliekies uz priekšu tik ilgi, kamēr apakšstilbu muskuļi atslābinās un jāpār soli uz priekšu; ✓ Jāsoļo plānstoši, saglabājot ieliekšanās pozīciju. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Liekot soli uz priekšu, nav nozīmes, kuru kāju ieliekiet, tas notiek intuitīvi. ✓ Lai rastu īsto pozīciju, aicināt skolēnus iedomāties, ka viņi ir dusmīgi un iet skaidroties par kādu konfliktsituāciju. 
3. Soļošana- <ul style="list-style-type: none"> ✓ Soļošana ir dabiska; ✓ Pēda piezemējas uz papēža, tad notiek pārvēliens no papēža, jeb pēdas rullēšana uz pēdas priekšdaļu, ar kuru notiek atgrūdiens nākamajam solim; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Liekot soli, aicināt skolēnus iedomāties, ka ar pēdu jāsamīca citroni. ✓ Roku kustības (vēziens) pievienojas tad, kad kāju darbība notiek automātiski. ✓ Rotācija toršā – gurni tiek nedaudz pagriezti uz vienu pusi, plecu daļa

7


<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rokas kustas dabiski no plecu locītavas, elkonim paliekot dabiski ieliektam; ✓ Kustība notiek ar pretējo roku un kāju (kreisā roka – labā kāja, un otrādi); ✓ Notiek viegla rotācija ar torsu; ✓ Skats uz priekšu. 	<p>uz otru. Rodas sajūta, ka rotē ap savu mugurkaulu.</p>
4. Rotēšana <ul style="list-style-type: none"> ✓ Skats uz priekšu; ✓ Rokas kustas brīvi uz priekšu un atpakaļ; ✓ Rotāciju var panākt, spēcīgi atgrūžoties ar pēdas priekšdaļu (pirkstgaliem); ✓ Uzliekot nūjas uz pleciem un palrinot tempu, soļošanai pievienojas rotācija; ✓ Nolaist nūjas un mēģināt soļot. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lai palīdzētu skolēnam saprast, ka notiek rotācija, ieteicama demonstrējuma metode. Satveriet nūju ar abām rokām tā, lai nūja paliek starp abu roku īkšķi un rādītājpirkstu. Viena roka atrodas augstāk, otra – zemāk. Rotējot rokas ap nūju pretējos virzienos, demonstrējiet, kā notiek rotācija. 
5. Virkšana <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rokas iesprūdzēt sīknās; ✓ Uzskatīt soļošanu, rokas dabiski lejā, plauksta vaļā, nūjas gals velkas pa zemi; ✓ Turpināt soļošanu, uzsākt virzīt rokas no pleca, plauksta dabiski aizvērtu; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pārīcināties, lai nūjas tiek uzliktas pareizi – labā un kreisā. Noregulēt somiņu un tās attālumu no roktura. ✓ Ja neizdodas likt pretējo roku un kāju, tad pārtrauciet roku vēzienu un atsīciet to tad, kad soļošana notiek automātiski.

8

3.12. att.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Izkšīs uz priekšu. 	
6. Novietošana <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nūja ir 45–60 grādu leņķī attiecībā pret zemi; ✓ Vēzienā nūjas gals novietojās uz zemes vienlaikus ar pretējās kājas papēdi; ✓ Atdures punkts atrodas apmēram pa vidu starp priekšējo un aizmugurējo kāju; ✓ Nūja tiek viegli satverta, kad roka atrodas vēzienu priekšējā pozīcijā. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lai saprastu, kurā brīdī nūja jāsatver un jāatlaiž, solojot vēzēt tikai vienu roku. ✓ Spert soli uz priekšu un atpakaļ, nūjas gals pie zemes.
7. Atgrūdiens <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sākot ar novietošanas brīdi, atvērt plaukstu; ✓ Grūst nūju uz aizmuguri un leju nūjas gala virzienā ar atvērtu plaukstu; ✓ Ievērot pareizu nūjas leņķi. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atvērt plaukstu bez nūjas tikai ar vienu roku, tad ar otru. To pašu izdarīt ar piestiprinātu nūju. ✓ Sekot, lai rokas vēziens/atgrūdiens atpakaļ būtu plašs 

9

8. Elkoņa iztaisnošana <ul style="list-style-type: none"> ✓ Atspiesties nūjas siksniā tā, lai roka atrodas aiz iegurņa; ✓ Iztaisnot roku pilnībā, atvērt plaukstu; ✓ Saglabāt rotāciju. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Roka atrodas aiz muguras, nūja ir kā rokas turpinājums – taisna no pleca līdz nūjas galam.
9. Aktīvā atbrīvošanās <ul style="list-style-type: none"> ✓ Spiedienu uz nūjas siksnu; ✓ Rokturi satver bez plaukstašas sasprindzinājuma; ✓ Vadīt nūju ar mazo pirkstīti. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spiedienu uz siksnu veikt ar plaukstašas ārējo malu. ✓ Sakļaujot plaukstu, mazais pirkstiņš pirmais skar nūju. 
10. Izcešana uz priekšu <ul style="list-style-type: none"> ✓ Enerģiski grūst nūju atpakaļ, balstoties uz siksnu. Elkonim pilnībā jāiztaisnojas. Pēc kā nūja tiek celta uz augšu un nolikta pareizajā leņķī. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lai izdotos izcešanas fāze, nepieciešams enerģisks atgrūdiens.

10

3.13. att.

Sasniedzamais rezultāts 2.tabula

Zināšanas un prasmes	Sasniedzamais rezultāts
Teorētiskās: <ul style="list-style-type: none"> • Ieskatās nūjošanas vēsturē; • Drošības noteikumi; • Inventāra, apģērba apavu izvēle. • Ieguvumi veselībai. 	<ul style="list-style-type: none"> • Izprot nūjošanas pozitīvo ietekmi uz veselību; • Zina un ievēro drošības noteikumus nūjojot; • Prot izvēlēties nūjošanai piemērotu apģērbu un apavus. Paskaidrot, kāpēc; • Prot piemeklēt atbilstošu garuma nūjas.
Praktiskās nodarības: <ul style="list-style-type: none"> • Iesildīšies/atšildīšies vingrinājumi; • Tehnikas apguve; • Apgūto zināšanu un prasmiju pārbaude; • Kustību rotāļas ar nūjām/ nūjošanas elementiem • Nūjošanas sesijas/šana skolas sporta pasākumos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Izprot iesildīšanās un atšildīšanās nozīmi, demonstrē vingrojumus; • Prot izskaidrot un demonstrēt nūjošanas soli; • Spēj ar laika kontroli vai bez tās nūjot noteikta garuma distānci; • Piedalās rotāļās ar nūjošanas nūjām/elementiem.

11

Inventārs un tā izvēle

Vispirms jātieks skaidrībā ar inventāra lietošanu. Kad nūjas ir noregulētas (sk.tabulu) jāpārbauda jāuzvelk nūjas cimdīņš. Nūjas ir labā – R (*right*) un kreisā – L (*left*), attiecīgi labajai un kreisajai rokai. Nūjas saite var būt vienkārša cilpa vai arī cimdīņš ar atsevišķu nodalījumu iekšim. Par labākām tiek uzskatītas cimdveida saites. Tās labāk palīdz kontrolēt nūju. Saite parasti ir regulējamas ciešāk vai vaļīgāk.



1. att. Nūjas cimdīņš

Svarīgākais nūjošanas inventārs ir nūjas. Noderēs slēpošanas vai kādas citas nūjas. Nūjošanai jāizvēlas tieši šim sporta veidam paredzētas nūjas, kas ir pareiza garuma un aprīkotas ar somiņu, jeb fiksējošu roktura siksniņu. Svarīgi, lai roktura somiņā ir atsevišķs nodalījums iekšim. Tas palīdz izvairīties no nūjas viļķāšanas pa zemi.



2. att. Nūjas somiņas iekšņa nodalījums.

Nūjotājam nav nepieciešams specifisks apģērbs. Svarīgi, lai tas ir ērts, netraucē roku kustībām un ir atbilstošs laika apstākļiem. Siltā laikā tas var būt vienkārši sporta tērps. Karstā laikā jāatceras par galvassegas lietošanu. Vēsiākā laikā tā noteikti ir brīva veste, galvassega un, ja nepieciešams, tad arī cimdi. Jāraugās, lai bērns pārlieku nenosauļā vai nesasvīst. Runājot par

12

3.14. att.

apaviem, der jebkuri, kas atbilst sezonai, neslīd un neierobežo kustības, tāpēc garie zābaki nederēs. Apavu zolei jābūt lokānai un rievotai. Sākumskolā būtu ieteicams lietot apavus bez auklām, lai samazinātu traumatismu.

Svarīgākais nījošanas inventārs ir nijas. Noderēs slīpošanas vai kādas citas nijas. Nījošanai jāizvēlas tieši šim sporta veidam paredzētas nijas, kas ir pareiza garuma un aprīkotas ar somiņu, jeb fiksāciju roktura sākumā. Svarīgi, lai roktura somiņā ir atsevišķs nodalījums iekšmī. Tas palīdz izvairīties no nijas vilkšanas pa zemi.

Pieejamas tieši bērniem ražotas nijas, piemēram, LEKI WALKER XS KIDS NORDIC WALKING POLES.



3. att. Bērnu nījošanas nijas (Tesmasport.com, 2015)

Nijas ir teleskopiskas, tātad regulējamas. Tā kā bērni sākumskolas periodā var diezgan strauji augt, tad nebūs nepieciešams iegādāties arvien jaunas nijas, bet regulēt garumu pēc vajadzības. Pastāv uzskats, ka teleskopiskās nijas nav tik izturīgas un funkcionālas kā viengabala nijas, taču tehnoloģijas attīstās un līdz ar tām uzlabojas niju kvalitāte. Skolas vajadzībām noteikti praktiskāka izvēle ir regulējamas nijas. Runājot par nījošanu sākumskolā, drošības apsvērumu dēļ, ieteicams izvēlēties nijas, kurām ir gumijas uzlikas asijas galos.

Nijas var būt viengabala, no divām un pat no trim daļām. Trīsdalīgās nijas parasti izvēlas kā variantu ceļojot, jo saliktā veidā nijas ir ērtāk pārvadāt.



4. att. Niju veidi. Viengabala, divdaļīga, trīsdalīga nija (leki.co.uk, 2020)

Niju garuma izvēle. Pastāv vairāki optimāla niju garuma noteikšanas veidi. Populārākie no tiem ir:

"1. Auguma garums cm x 0,68 (vispārīgā gadījumā) rezultātu noapaļojot līdz tuvākajai 5 cm atzīmei.

Piemērs. Ja Tavs augums ir 1,84 metri, niju nepieciešamais garums būs 125 cm:

$$184 \times 0,68 = 125,12 \text{ cm} \approx 125 \text{ cm}$$

2. Tavs auguma garums cm x 0,66 (nījotājam ar ļoti ierobežotām kustībām, rehabilitācijas periodā vai ļoti sirmā vecumā), noapaļojot līdz tuvākajai 5 cm atzīmei.

Piemērs. Ja Tavs augums ir 1,84 metri, niju nepieciešamais garums būs 120 cm:

$$184 \times 0,66 = 121,44 \text{ cm} \approx 120 \text{ cm}$$

3. Tāda garuma nija, ko, satverot ar rokām piešpiežot sev pie sāna, roka ir taisnā vai marķiet plaši leņķī." (Slimību profilakses un kontroles centrs, 2020)

Profesionāļi iesaka izvēlēties īsākas atbilstošās nijas. Tas padara vienkāršāku mācīšanās periodu. Kad vajadzīgās iemaņas nostiprinājušās, var pāriet uz garākām atbilstošajām nījām.

3.15. att.

Daudzi niju tirgotāji piedāvā gatavu tabulu. Piemēram, šādu:

3. tabula

Niju izmēru tabula (Gāndrs (20x))

AUGUMS (CM)	NIJU GARUMS (CM)
128-140	90
136-145	95
142-152	100
150-160	105
158-168	110

Var auguma un niju mērīšanu īstenot standā. Tādā veidā noskaidrojot, kādā secībā skolēniem jāstāv pēc auguma. Taču, ja tas laika trūkuma dēļ nav iespējams, tad vienkāršotais variants noregulēt nijas tā, lai rokturu augšējai gali būtu līdz ar nabu.

Niju izmaksas ir ļoti dažādas. Nijas var iegādāties praktiski jebkurā lielveikalā, sporta preču veikalā, kā arī internetveikalā. Pareizi būtu nijas pirkt specializētā sporta preču veikalā, kur zinošs pārdevējs var palīdzēt niju izvēlē. Specializētā veikalā iegādātas nijas būs izturīgākas un atbilstīs visām nījošanas prasībām.

Vadoties pēc cenu salīdzināšanas vietnes salīdzini.lv, redzams, ka cenu amplitūda ir liela. Protams, pārdošanā ir vēl dārgākas nijas, taču maz ticams, ka vispārīgajiem skolēniem ir racionāli un iespējami iegādāties tik lielas finanšu līdzekļus niju iegādei.

Tātad, ja tiek ievērots princips "lētākais prasībām atbilstošais", tad jāizvērtē, kādas ir prasības pret nījām. Paredzē liecina, ka nījām jābūt teleskopiskām, ar gumijas uzlikām un rokas somiņu, kur ir atsevišķs iekša nodalījums.

Niju cenas uz 27.10.2020. Latvija

Interneta veikals/	Attēls	Cena
https://kancelerijas.lv/goods/imore-47788u-328/		10,60 EUR
<i>Ihokora Nordic Walking Telescope Poles Alu 66610</i>		18,99 EUR
<i>Nordic Walking Poles inSPORTline Haulti</i>		37,19 EUR
<i>Nordic Walking Poles FERRINO Step-In</i>		74,38 EUR
https://www.mysport.lv/iv/iv-f-un-comfort-nordic-walking-poles-nujosanas-nijas.html		39,95 EUR/ 31,96 EUR ar atlaidi, pirkot 25 gab.

3.16. att.

Ieteikumi, kā padarīt nījošanu interesantu

Anglijā mīļotā organizācija *Newfeel* ir izstrādājusi vairākus ieteikumus, lai padarītu nījošanu saistošu:

- pārvērt nījošanu par ekspeīciju – tātad nījiet ar konkrētu mērķi, piemēram, saskaift kokus parkā vai apiet apkārtni ezeram, paralēli vērojot putnus;
- padari nījošanu par piedzīvojumu – noorganizē džungļu medības;
- paņem līdzi karti – skolēniem ar kartes palīdzību jānokļūst noteiktā vietā;
- miniet mīklas nījošanas laikā;
- dodiet skolēniem foto uzdevumus;
- sagatavojiet veselīgus našķus;
- lietojiet viedierīces, ar kurām var izmērīt, cik soļu noietis, cik kaloriju patērēts utt., tas palīdzēs arī jums novērtēt bērnu fizisko kondīciju dinamiski;
- kad nījošanas tehnika apgūta, iekļaujiet nījošanu stafetēs
- piedāvājiet bērniem pašiem izgudrot rotaļas, uzdevumus ar nījošanas elementiem.

17

Kustību rotaļas ar nījošanas elementiem

Slīdes

Inventārs: nījošanas nījas

Skolēni tur nījas katru savā rokā. Nījas tiek turētas kātam pa vidu paralēli zemei. Rokas gar sāniem leģā. Skolēni iet viens aiz otra, nes nījas. Pēc skolotājas komandas, met nījas zemē. Ja nījas turētas paralēli zemei un paralēli viens otrai tām arī jānokļūst paralēli, izveidojot vikicēnu slīdes. Katrs pats izvērtē savus rezultātus. Rotaļa sīkas no jautā.

Šāda rotaļa palīdzēs turēt nījas paralēli.

Nokert nīja

Skolēni nostājas apļi. Viena nīja nolikta malā, otra, izstieptā roka vertikāli pielikta pie zemes. Skolēni iet pa apli, pēc svīpes signāla lauz vaļā nīju un ker priekšā sāvētā nīju. Rotaļu var sareģīt, lietojot divus dažādus skaņas signālus. Piemēram, svīpe nozīmē, ka jāker priekšā stvētā skolēna nīja, bet izsaukums "hop" – jāpāgriežas un jāker aizmugurē stvētā skolēna nīja. Var no rotaļas izslēgt tos, kas nīju nenokert, taču ieteicams to nedarīt, lai skolēniem, kuri nav veikli un uzmanīgi, ir iespēja atīstīt to fizisko spēlību.

Zonglēšana ar nījām

Šai rotaļai ir vairāki varianti:

1. Skolēns stāv pamatstājā, nīja saliekta rokā priekšā vertikāli attiecībā pret zemi. Sev pieņemamā ātrumā, nedaudz pametot nījas gaisā, mēģina to nokert ar otru roku.
2. Skolēns stāv pamatstājā, nījas saliekts rokās priekšā vertikāli attiecībā pret zemi. Sev pieņemamā ātrumā, nedaudz pametot nījas gaisā, mēģina tās nokert ar pretējām rokām.
3. Divi skolēni stāv pamatstājā, nījas saliekts rokās priekšā vertikāli attiecībā pret zemi. Sev pieņemamā ātrumā, nedaudz pametot nījas gaisā un uz priekšā, mēģina nokert viens otra nījas.

18

3.17. att.

Secinājumi

Nījot ieteicams labos laika apstākļos, lai neradītu skolēnos nepatīkamas izjūtas un tai sekojošu nevēlēšanos piedalīties procesā. Katru nodarbību var veģtīt vienu vai divu soļu ānguvei. Taču noteikti katrā nodarbībā jānēģina pilna nījošanas kustība – daļu nodarbības jāvelta nījošanai. Arī tad, ja tā vēl neizdodas pareizi.

Katra jauna fiziskā aktivitāte ietver sevī specifiskas traumatisma iespējas, tādēļ svarīgi skolēniem izskaidrot drošības noteikumus un pareizu inventāra lietošanu. Vienlaikus arī jāizskaidro apģērba un apavu prasības nījojot.

Ja iespējams, filmējiet nījošanas procesu nodarbības laikā un analizējiet redzēto. Tā katrs skolēns izdara secinājumus par savas kustības kvalitāti. Filmēšanu var atkārtot vēlākās nodarbībās un salīdzināt, kā arī novērtēt izaugsmi. Nījošana ir vienveidīga, tādēļ ir ieteicams neaizpildīt visas sporta nodarbības ar nījošanu. Atkarībā no sezonas un laika apstākļiem nījošanai var veģtīt katru otro/trešo sporta stundu.

Pavasār un rudenī, ja nījošana apģūta, to var piedāvāt skolēniem, kam ir īslaicīgas vai ilglaicīgas veselības problēmas un atbrīvojums no sporta. Nījošana ir iespējama arī kā viegla pastaiga, kas nekaitēs, ja ir nelīcīgas veselības problēmas, pirms tam noteikti konsultējoties ar ārstu un/vai skolas medmāsu.

Nījošana ir lieliska fiziskā aktivitāte, lai īstenotu starppriekšmetu saikni vai dažādotu klases stundas norisi. Kad visas iesastītās klases apguvušas nījošanu, var organizēt kopīgu nījošanas pasākumu, kā arī nījošanu var iekļaut skolas sporta dienas programmā.

19

Kur atrast informāciju par nījošanu

Interneta vidē ir ļoti daudz, dažādas video un aprakstošas informācijas par nījošanas tehniku, taču jābūt uzmanīgiem, jo liela daļa video pamācību neatspoguļo pareizu nījošanas tehniku. Lai būtu droši, ka video redzama pareiza nījošanas tehnika, vēlamus to salīdzināt ar I.T.S.A.(Latvijas tautas sporta asociācija) esošo informāciju par nījošanu vai INWA(International Nordic Walking Association) Zemāk norādītās saites piedāvā gan īsu ieskatu nījošanas tehnikā, gan detalzētāku apskatu. Video materiāli izvērtēti no dažādādām valstīm. Šie ir tikai daži piemēri

1. <https://www.youtube.com/watch?v=Yz3OMD4d0M>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=XAZPIR1qjMs>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=POE1H-MoDKYY>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=amM4u57EFS4>

20

3.18. att.

Izmantotā literatūra


- 1 Gandrs (20xx). Izmēru salīdzinošā tabula. Iegūts no <https://www.gandrs.lv/skaidrojosa-vardnica/izmeru-salidzinoss-tabulas/nujosanas-nuju-izmeru-tabula/>. [Sk. 14.12.2020.]
- 2 **Gorbatenkova, G.** *Nūjošanas instruktoru kursu metodiskie materiāli*. Rīga: 2020. 58 lpp.
- 3 Ieki.co.uk(2020) *Datādi nūju veidi*. Iegūts no: <https://www.iki.co.uk/choose-nordic-walking-poles-i127>[Sk. 14.12.2020.]
- 4 **Meterniša, K.** (2010) *Nūjošana*. Rīga: Zvaigzne ABC, 80 lpp.
- 5 Nūjo.lv (2016) *Irventāra veikals un noma*. Iegūts no: <http://www.nujo.lv/par-nujosanu/par-inventaru/> [Sk. 01.12.2020.]
- 6 Slimību profilakses un kontroles centrs(2020) *Vingrošanas un nūjošanas informatīvais materiāls* Iegūts no: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/vingrosana_un_nujosana_informativais_materials.pdf[Sk. 14.12.2020.]
- 7 Sportsvisiem.lv(2018) *Maiņi dzīvi, kas ties vairāk. Metodiskais materiāls. 12 lpp.* Iegūts no: https://sportsvisiem.lv/wp-content/uploads/2018/10/MAINI_DZIVI_KUSTIES_VAIRAK.pdf [Sk. 01.12.2020.]
- 8 Sportsvisiem.lv(2020) *Iesildīšanās vingrinājumi*. Iegūts no: https://sportsvisiem.lv/wp-content/uploads/2020/03/iesild_atsid.pdf [Sk. 01.12.2020.]
- 9 Teemasport.com(2015). *Bērnu nūjošanas nūjas* Iegūts no: <https://www.teemasport.com/leki-walker-3x-kids-nordic-walking-poles-2015>[Sk. 14.12.2020.]
- 10 Valsts Izglītības Atbalsta Aģentūra. (2020) *Vadlīnijas mācību metodisko materiālu izstrādei* Iegūts no: pāļhttps://www.google.lv/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwJatpPB9Hh4hXSIYkHcCFBhgQJAAAgQAsAC&url=http%3A%2F%2Ff.via.gov.lv%2Flibrary%2Ffiles%2Forigina%2F12113_maacibu_metodisko_materiālu_vadlinijas_doc&usq=AOvVa-w3DM1b3F4voQ94eJhTeFvHjSk.8.12.2020.]
11. Foto no personīgā arhīva. Atēļos redzamās personas: Valters Špandžāns un Eltra Līva Vētra.

21


1. pielikums

Iesildīšanās vingrinājumu komplekss


1. Sākuma stāvoklis – kājas plecu platumā, paralēli. Rokas balstās uz nūjām. Soļot uz vietas.
2. Sākuma stāvoklis – kājas plecu platumā, pēdas paralēli un taisni uz priekšu, rokas balstās uz nūjām. Rullēt pēdu uz pirkstgaliem un uz papēžiem



3. Sākuma stāvoklis – kājas paralēli, pēdas taisni uz priekšu. Rokas balstās uz nūjām. Iekļapiens uz priekšu ar labo un tad kreiso kāju



4. "Airēšana" – nūjas satvertas galos, taisns rokās leņķī. Veikt airējošas kustības uz priekšu un atpakaļ.



3.19. att.

5. Kērpēja augšdaļas pagriezieni uz labo un kreiso pusi.



6. Sākuma stāvoklis – kājas plecu platumā, paralēli, nūjas priekšā taisnās rokās, veikt nelielu pietupieni, iztaisnoties.



7. Sākuma stāvoklis – kājas plecu platumā, paralēli, nūjas priekšā taisnās rokās. Vēzieni ar kājām.




24


2. pielikums

Atsildīšanās jeb stiepšanās vingrinājumu komplekss


1. Nūju turēt labajā rokā un ļauj tai karāties aiz muguras. Labās rokas elkonis tiek vērts uz augšu. Izmanto kreiso roku, lai satvertu nūju no apakšas un lēnām vilktu uz leju. Šādu stāvokli notur 20–30 sekundes. Pēc tam atkārtot ar otru roku.



2. Nūjas taisnās rokās augšā. Kājas plati, noliekies uz vienu un otru pusi. Vingrojumu izpildīt lēni, uzmanīgi.



3. Kājas plecu platumā nūjas taisnās rokās augšā. Stiepieties, neitraujot pēdas no zemes.



25

3.20. att.

4. Nijas taisnās rokās , priekšā, atbalstītas pret zemi, saliekt labo kāju, ar pottu atbalstīt pret kreisās kājas ceļu. Veikt pietupienus. Noturēt šo stāvokli 15-20 sekundes. Atkārtot vingrojumu ar otru kāju.



5. Pamatstāja, ar plaukstu atbalstīt nīju pret zemi virzīt rokas uz priekšu (noapaļot muguru) un atpakaļ, nestceļot nīju no zemes.



6. Abas nījas vienā rokā, balstītas pret zemi. Ar otru roku aptvert pottu un vilkt papēdi pie sēžamvietas. To pašu izpildīt ar otru kāju.



26

7. Sākuma stāvoklis – nījas taisnās rokās priekšā. Kājas plati, pirms svāru no vienas kājas uz otru.



27

3.21. att.

Irveidots
2020

28

3.22. att.

SECINĀJUMI

Apkopojot teorētiskajā literatūrā un empīriskajā pētījumā iegūtos datus, tika izdarīti šādi secinājumi:

1. Nūjošana kļuvusi aktuāla, jo mūsdienu sēdoša dzīvesveida dēļ arvien pasliktinās skolēnu stāja un veselības stāvoklis kopumā. Šī iemesla dēļ daļa skolēnu sāk izvairīties no sporta stundu apmeklēšanas, jo nespēj izpildīt atsevišķas disciplīnas. Tas skolēniem rada psiholoģisku diskomfortu. Tādēļ skolēniem jāpiedāvā katra skolēna spējām atbilstošas fiziskās aktivitātes.

2. Nūjošana iekļauta *Skola 2030* kompetenču pieejas programmā, kā alternatīva fiziskā aktivitāte, lai dažādotu sporta stundu saturu. Tātad, ir nepieciešams izstrādāt metodisko materiālu, kā iekļaut nūjošanu sporta stundās.

3. Lielākajai daļai, 11 skolotājiem no 15, nav nepieciešamo zināšanu, lai iekļautu nūjošanu sporta stundās. Tātad, rokasgrāmata un pedagogu pilnveides kursi par nūjošanu, ir nepieciešama, lai īstenotu *Skola 2030* izglītības saturu sporta nodarbībās.

4. Vecumnieku vispārīzglītojošo skolu sporta skolotāji ir ieinteresēti nūjošanas iekļaušanā sporta stundās vai fakultatīvajās nodarbībās, jo tā uzlabo skolēnu stāju un veselību. Turklāt nūjošana var piedāvāt skolēniem, kuriem ir ilgstošas vai īslaicīgas veselības problēmas. Šādi tiek atrisināts “nevingrotāju” jautājums un visi skolēni tiktu iesaistīti sporta stunda.

5. Izstrādājot anketu netika aptverts visu iespējamo viedokļu spektrs. Otrajā jautājuma divi respondenti pierakstīja papildus komentārus.

6. Šajā atbilžu variantā vairāki respondenti pievienojuši komentārus:

- Nav līdz šim iegādāts.
- Inventāra nav, iespējas iegādāties nezinu.

Tas liecina, ka šajā jautājumā piedāvātie atbilžu varianti nebija noformulēti atbilstoši izvirzītajam uzdevumam.

7. Lai uzsāktu nūjot nav nepieciešami lieli ieguldījumi.

8. Autore secina, ka novada vai valsts līmenī būtu jāorganizē pedagogu pilnveides kursi, kas iepazīstina skolotājus ar nūjošanas apmācības metodiku. Tiek uzskatīts, ka cilvēks spēj atcerēties vidēji 40% no dzirdētā. Tādēļ ir nepieciešams materiāls, kur ieskatīties, kas palīdzēs atcerēties detaļas un veiksmīgi realizēt dotos uzdevumus. Tā kā latviešu valodā ir ļoti maz

literatūras par nūjošanu, tad autore izlēma izstrādāt nelielu rokasgrāmatu, kura palīdzētu skolotājiem orientēties nūjošanas pamatu apgūvē.

9. Nūjošana ir preventīvs pasākums, lai uzlabotu skolēnu stāju un fizisko izturību, pašsajūtu, koriģētu svaru

10. Nūjošana ir lielisks līdzeklis, lai realizētu starppriekšmetu saikni.

11. Lai pilnībā izvērtētu rokasgrāmatā ietvertās informācijas lietderību, saturu nepieciešams aprobēt reālās sporta stundās. Tas netika izdarīts pasaulē un arī Latvijā valdošās pandēmijas Covid- 19 dēļ. Beidzoties ārkārtas situācijai un attālinātajām mācībām, praksē jārealizē rokasgrāmatā iekļautais saturs. Tas jāpapildina un jākoriģē pēc nepieciešamības.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN AVOTI

1. Albrehta, D. *Pētīšanas metodes pedagogijā*. Rīga: “Mācību grāmata” 1998. 55.–84. lpp.
2. BeActivelatvia (2019). “*Nebaidies būt iesācējs!*” Iegūts no: <https://beactivelatvia.lv/beactive-vestnesis-nujotajs-roberts-radikuks-nebaidies-but-iesacejs/> [Sk.01.12.2020.]
3. Gandrs (n.y.). *Izmēru salīdzinošā tabula*. Iegūts no: <https://www.gandrs.lv/skaidrojosa-vardnica/izmeru-salidzinosas-tabulas/nujosanas-nuju-izmeru-tabula/>. [Sk.14.12.2020.]
4. Geske, A., Grīnfelds, A. *Izglītības pētījumu metodolģija un metodes*. Rīga: Raka 2001.-108 lpp.
5. Geske, R. *Bērna bioloģiskā attīstība*. Rīga: Raka 2005.-314 lpp.
6. Gorbatenkova, G. *Nūjošanas instruktoru kursu metodiskie materiāli*. Rīga: 2020. – 58 lpp.
7. International Nordic walking Asotiation (2016). *History of Nordic Walking*. Iegūts no: <https://www.inwa-nordicwalking.com/inwa-history/> [Sk. 01.12.2020.]
8. Jansone, R., Krauksts, V. *Sporta izglītības didaktika skolā*. Rīga: RaKa 2005. – 336 lpp.
9. Krauksts, V., *Fiziskā sagatavotība un kā to iegūt?* Rīga: Drukātava 2006. – 5 lpp.
10. Laba prakse fizioterapijas klīnika. (n.y.) *Nūjošana – fizisko aktivitāšu veids brīvā dabā – lieliska ikdienas nodarbe veselības veicināšanai*. Iegūts no: <http://www.labaprakse-fizioterapija.lv/veselibas-veicinasana/nujosana/> [Sk. 01.12.2020.]
11. LA.LV (2013) *Pirmo reizi ar nūjām. Iesācēja nūjošanas pieredzes stāsts*. Iegūts no: <https://www.la.lv/pirmo-reizi-ar-nujam-iesaceja-nujosanas-pieredzes-stasts>. [Sk. 01.12.2020.]
12. Lasmanis, A. *Pedagoģijas un psiholoģijas pētījumu plānošanas norise*. Rīga: SIA Mācību apgāds 1999. 5. lpp.
13. Latvijas Tautas Sporta Asociācija (2018). *Kas ir nūjošana? Noderīgi ieteikumi un vingrojumu komplekss*. Iegūts

no:<https://sportsvisiem.lv/iepazisties-ar-nujosanu-efektivu-lidzekli-cina-ar-koronavirusu/> [Sk. 01.12.2020.]

14. Latvijas Tautas sporta Asociācija (2018). *Maini dzīvi kusties vairāk. Metodiskais materiāls.* Iegūts no: https://sportsvisiem.lv/wpcontent/uploads/2018/10/MAINI_DZIVI_KUSTIES_VAIRAK.pdf [Sk. 01.12.2020.]

15. Leki at open air (2020) *Choosing LEKI Nordic Walking Poles* Iegūts no:<https://www.leki.co.uk/choose-nordic-walking-poles-i127>[Sk.14.12.2020.]

16. Medicine.lv (2020). *6 iemesli, kāpēc nūjošana ir populārs sporta veids* Iegūts no: <https://medicine.lv/raksti/6-imesli-kapec-nujosana-ir-populars-sporta-veids-db40e9abe7> [Sk. 01.12.2020.]

17. Ministru kabineta noteikumi (2010) *Sporta likums, 20. panta 3. daļa, Ministru kabineta 2010. gada 26. janvāra noteikumi noteikumi Nr. 77 (prot. Nr. 5 19.§) “Noteikumi par sporta speciālistu sertifikācijas kārtību un sporta specialistiem noteiktajām prasībām.* Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/204329-noteikumi-par-sporta-specialistu-sertifikācijas-kartibu-un-sporta-specialistam-noteiktajam-prasibam>[https://likumi.lv/ta/id/204329-noteikumi-par-sporta-specialistam-noteiktajam-prasibam](https://likumi.lv/ta/id/204329-noteikumi-par-sporta-specialistu-sertifikācijas-kartibu-un-sporta-specialistam-noteiktajam-prasibam) [Sk. 01.12.2020.]

18. Motīvs (2020). *Teleskopiskas nūjošanas nūjas.* Iegūts no: <https://motivs.lv/en/sports-un-fitness/teleskopisk-s-n-jo-anas-n-jas-zils-nordic-walking#gallery2-5>[Sk. 02.12.2020.]

19. Nacionālā enciklopēdija (2018). *Tautas sports Latvijā* Iegūts no: <https://enciklopedija.lv/skirklis/5170-tautas-sports-Latvij%C4%81> [Sk. 01.06.2020].

20. Newfeel (n.y.). *7 Tips to encourage your child walk* Iegūts no: https://www.newfeel.co.uk/advice/7-tips-encourage-your-child-walk-a_15429[Sk.01.12.2020.]

21. Nujo.lv (2012). *Starptautiskās Nūjošanas federācijas (INWA) paziņojums, 13.04.2012. (tulkots no INWA publikācijas inwa-nordicwalking.com)* Iegūts no: <http://www.nujo.lv/par-nujosanu/nujosanas-vesture/> [Sk. 01.12.2020.].

22. Nujo.lv (2016) *Inventāra veikals un noma.* Iegūts no: <http://www.nujo.lv/par-nujosanu/par-inventaru/>[Sk. 01.12.2020.]

23. Nūjotājiem.lv (2009) *Par nūjošanu* (Cooper Institute Research 2000, inwa-nordicwalking.com) Iegūts no: <http://www.nujotajiem.lv/lat/par-nujosanu/?p=2> [Sk.01.12.2020.]
24. Nujovesels.lv (2014) *Kas tad ir nūjošana.* Iegūts no: <http://www.nujovesels.lv/nujo-vesels/>[Sk.22.12.2020.]
25. Sports visiem(2020). *Iesildīšanās vingrinājumi.* Iegūts no: https://sportsvisiem.lv/wp-content/uploads/2020/03/iesild_atsid.pdf [Sk. 01.12.2020.]
26. Slimību profilakses un kontroles centrs (2019). *Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselību.*Iegūts no: https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/212/VeselsBerns_web_0.pdf[sk.22.12.2020.]
27. Slimību profilakses un kontroles centrs(2020).*Vingrošanas un nūjošanas informatīvais materiāls* Iegūts no: (https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/vingrosana_un_nujosana_informativais_materials.pdf[Sk. 14.12.2020.]
28. Tesmasport (2020) *Bērnu nūjošanas nūjas* Iegūts no: <https://www.tesmasport.com/leki-walker-xs-kids-nordic-walking-poles-2015>[Sk.14.12.2020.]
29. Tokyo International Nordic Walking (2016). *Understanding Nordic Walking Technique : Involves more muscles than running or biking*<https://tokyointernationalnordicwalking.wordpress.com/2016/08/29/nordic-walking-warm-up-and-streching-techniques/>[Sk. 01.12.2020.]
30. Valsts Izglītības Attīstības Aģentūra. (2020) *Vadlīnijas mācību metodisko materiālu izstrādei* Iegūts no: https://www.google.lv/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjAnpPB9IHuAhXSIYsKHcCFBHgQFjAAegQIAxAC&url=http%3A%2F%2Fsf.viaa.gov.lv%2Flibrary%2Ffiles%2Foriginal%2F12113_maacibu_metodisko_materiaalu_vadliinijas.doc&usq=AOvVaw3DMVb3FiAvoQ9AefhTeFvb[Sk.8.12.2020.]
31. Zettool (n.y.) *Kas ir anketēšana?* Iegūts no:<http://www.zettool.lv/kas-ir-anketesana/> [Sk. 08.12.2020.]

Anketa Vecumnieku novada skolu sporta pedagogiem

Aicinu Jūs piedalīties aptaujā par nūjošanas ieviešanu sporta stundās skolā. Anketā ir 8 jautājumi, uz kuriem atbildot, Jums jāizsaka savs viedoklis- izvēloties vienu atbilžu variantu un atzīmējot atbildi ar „X”. Anketa ir anonīma, un dati tiks izmantoti tikai statistiskai apstrādei.

<i>Nr.p . k .</i>	<i>Jautājums.</i>	<i>Atbilžu varianti.</i>	<i>x</i>
1.	Kā Jūs, ievērojot drošības apsvērumus, vērtētu Jūsu skolas tuvāko apkārtni, lai organizētu nūjošanas nodarbības?	Skolas teritorijā ir atbilstoša, droša vide nūjošanas nodarbībām.	
		Skolas tuvumā nav atbilstoša, droša vide nūjošanas nodarbībām.	
		Vajadzības gadījumā, ir iespēja izglītojamos nogādāt uz tuvāko, prasībām atbilstošu vietu.	
2.	Kāds ir nūjošanas inventāra nodrošinājums Jūsu skolā?	Nūjošanas inventārs ir iegādāts nepieciešamā daudzumā.	
		Nav iespējas sagādāt nūjošanas inventāru.	
		Vajadzības gadījumā inventārs var tikt iznomāts.	
3.	Kā Jūs raksturotu savas zināšanas un prasmes, lai organizētu un vadītu nūjošanas nodarbības?	Esmu nūjošanas instruktors/gids.	
		Esmu apguvis pedagogu pilnveides kursus nepieciešamās pamatzināšanas un prasmes.	
		Man nav zināšanu par nūjošanas apmācības metodiku.	
4.	Kā Jūs vērtējat nūjošanas iekļaušanu sporta stundās?	Nūjošanu nepieciešams iekļaut sporta stundās.	
		Nūjošanu nav nepieciešams iekļaut sporta stundās.	
		Nūjošanu var iekļaut skolas ārpusstundu sporta pasākumos un pulciņos.	

5.	Kādu iespaidu, jūsuprāt, nūjošana varētu atstāt uz skolēnu fizisko izturību?	Nūjošanas ieviešana sporta stundās uzlabos skolēnu fizisko izturību.	
		Nūjošanas ieviešana sporta stundās neietekmēs skolēnu fizisko izturību.	
		Nūjošanas ieviešana sporta stundās mazinās skolēnu fizisko izturību.	
6.	Kāpēc, jūsuprāt, izglītojamajiem nūjošana varētu būt interesanta fiziskā aktivitātē?	Jo nūjošana ir pa spēkam visiem.	
		Jo nūjošana veiksmīgi iekļaujas dažādos sporta pasākumos (maratons, orientēšanās u.c.)	
		Nūjošana skolēniem nebūs interesanta.	
7.	Kādā veidā nūjošana, jūsuprāt, varētu ietekmēt skolēnu stājas kvalitāti?	Nūjošana ir labs profilaktisks līdzeklis stājas uzlabošanai un nostiprināšanai.	
		Nūjošana neietekmē skolēnu stāju kopumā.	
		Nūjošana nepieciešama tikai kā rehabilitācijas pasākums skolēniem ar dažādām veselības problēmām.	
8.	Kāda veida atbalsts Jums būtu nepieciešams, lai varētu skolēnus iepazīstināt ar nūjošanas pamatiem?	Profesionālās pilnveides kursi par nūjošanas mācīšanas metodiku.	
		Rokasgrāmata par nūjošanas mācīšanas metodiku.	
		Nav nepieciešams atbalsts.	

Paldies par atsaucību!

Nūjošanas nūju izmēru tabula. (Gandrs, n.y.)

<i>Augums (cm)</i>	<i>Nūju garums (cm)</i>
128–140	90
136–145	95
142–152	100
150–160	105
158–168	110
165–175	115
173–182	120
180–190	125
188–198	130
196–196	135

LTSA nūjošanas instruktoru kursos iegūtais nūjošanas instruktora sertifikāts



Metodiskā līdzekļa eksperta vērtējums

1. Metodiskā līdzekļa nosaukums: Nūjošanas iekļaušana sporta stundās 4.–6. klasē
2. Mācību līdzekļa autors: Ina Vētra

<i>N</i>	<i>Vērtēšanas kritēriji</i>	<i>Jā/ Nē</i>	<i>Vērtējuma pamatojums</i>
1	Metodiskā līdzekļa saturs sniedz saprotamu priekšstatu par nūjošanas tehniku.	Jā	Metodiskais līdzeklis var kļūt par ceļvedi sporta skolotājiem, sākot ieviest nūjošanas savās nodarbībās. Materiālā iekļauti būtiski akcenti par nūjošanas tehniku, veidojot stabilu priekšstatu par to. Viennozīmīgi tehnikas apguve var notikt tikai praksē, bet metodiskajā materiālā akcentētas kļūdas, kas var palīdzēt.
2	Metodiskā līdzekļa saturā iekļauts saprotams nūjošanas inventāra apraksts un pielietojums.	Jā	Metodiskā līdzekļa aprakstā iekļauti būtiskākie inventāra un tā lietojuma nosacījumi, kas ir nepieciešami nūjošanas apgūvē. Autore veiksmīgi akcentē ieteikumus no pieredzes, īpaši tieši izglītības iestādē, koncentrēti un precīzi sniedz informāciju, kas ir viegli uztverama arī tad, ja pirms tam nav bijusi saistība ar nūjošanu.
3	Metodiskajā līdzeklī ietvertais saturs ir konkrēts un viegli uztverams.	Jā	Metodiskā līdzekļa saturs ir strukturēts, pārskatāms un ērti lietojams, meklējot nepieciešamo informāciju. Autore precīzi un mērķtiecīgi atklāj būtiskāko no nūjošanas temata, vēršot uzmanību konkrētiem aspektiem, kas veido labu zināšanu pamatu.
4	Metodiskajā līdzeklī izmantotie attēli ir saprotami un paskaidro drukāto tekstu.	Jā	Lielākā daļa iekļauto attēlu ir autores oriģināldarbi, kas dod vēl lielāku pievienoto vērtību, ne tikai paskaidrojot drukāto tekstu, bet arī radot atpazīstamāku vidi un pārlicinot, ka nūjošana ir iespējama Latvijā, tostarp arī vēlīni rudenīgos laikapstākļos.

5	Methodiskā līdzekļa saturs ir aktuāls.	Jā	Daudzi pētījumi apliecina nūjošanas lietderību jebkurā vecumposmā, tāpēc šī fiziskā aktivitāte kļūst aizvien populārāka. Nūjošana ir aktuāla sporta projektos, kuros piesaistīts Eiropas vai pašvaldības finansējums, tāpēc ir likumsakarīgi, ka nūjošana ienāk arī skolā. Ikviens ieguldījums, turpinot vēstīt par nūjošanas lietderību, šobrīd ir ļoti būtisks, īpaši saistībā ar <i>Skola2030</i> pārmaiņām mācību saturā.
6	Methodiskajā līdzeklī iekļauti vingrinājumi ir mērķtiecīgi, plānveidīgi un secīgi.	Jā	Methodiskajā līdzeklī iekļautie vingrinājumi ietver pilnu iesildīšanos pirms nodarbības un atsildīšanos pēc tās. Ņemot vērā to, ka gan viena, gan otra nedrīkst būt pārāk gara nodarbe, autore, saglabājot mērķtiecīgu koncentrētību, īsteno uzdevumu – secīgi atklāj vingrojumus, kas vērsti uz pilnvērtīgu organisma iesildīšanu vai atsildīšanu.
7	Methodiskā līdzekļa vizuālais noformējums ir estētisks.	Jā	Methodiskā līdzekļa noformējumā ievērotas vienotas prasības, saglabājot gan pārskatāmus virsrakstu līmeņus, gan izceļot būtiskāku tekstu ar treklinātiem vārdiem. Īpaši papildinoši ir krāsainie foto, kurus aicinātu droši izmantot vēl lielākus, jo daudzi informāciju uztver vizuāli.
8	Methodiskajā līdzeklī iekļautā informācija ir saistīta ar mācību priekšmeta <i>Skola 2030</i> programmas saturu.	Jā	<i>Skola 2030</i> programmas saturs ir saistīts ar pārmaiņām mācību saturā, tostarp iekļaujot arī nūjošanu un vienlaikus pamatojot tās lietderību. Šis metodiskais materiāls ievēro <i>Skola2030</i> tendences.
9	Methodiskajā līdzeklī ietverti paskaidrojumi par nūjošanas apguves metodēm un paņēmieniem.	Jā	Methodiskajā līdzeklī iekļautas vērtīgas metodes un paņēmieni, kas veidos labu pamatu nūjošanas tehnikas apguvē.

1. Eksperta piezīmes, ieteikumi:

Sadarboties ar Latvijas Tautas sporta asociāciju, kas ir atbildīgā institūcija Latvijā par nūjošanu. Zināms, ka asociācija plāno atkārtotā un papildinātā redakcijā izdot vērtīgo metodisko materiālu par nūjošanu. Tā kā pavisam nesen tika pamainīta soļu secība, iepriekšējais izdevums neatbilst šī brīža situācijai. Autore devums – gan teorētiskās, gan praktiskās zināšanas – lieti noderētu atjaunotās redakcijas izstrādē komandas darbā.

Turpināt iesākto, ne tikai sporta nodarbībās koncentrējoties uz nūjošanas apguvi, bet arī pieredzi nododot citiem kolēģiem, tā vienlaikus kļūstot par nūjošanas vēstnesi savā apkaimē.

Eksperts: Ilze Zeltkalne, nūjošanas instruktore.

Ina Vētra

Rokasgrāmata
(Metodiskais materiāls)

Nūjošanas iekļaušana sporta stundās
4. - 6.klasē

2020

1

Anotācija

Latvijā un pasaulē arvien lielāku popularitāti iegūst nūjošana. Var droši apgalvot, ka pasaulē ir maz vietu, kur cilvēki nebūtu pazīstami ar šo fizisko aktivitāti. Teorijā tiek apgalvots, ka nūjošana piemērota jebkuram vecumam. Tātad arī skolniekiem un bērniem. Taču Latvijā nav neviena metodiskā materiāla, kas palīdzētu skolotājiem iekļaut nūjošanu sporta nodarbībās. Turklāt nūjošana ir iekļauta Skola 2030 izglītības saturā kā alternatīva fiziskā aktivitāte. Tātad skolotājiem ir nepieciešams metodisks materiāls, lai īstenotu nūjošanas apguvi.

Šis metodiskais materiāls palīdzēs sporta skolotājiem iepazīties ar nūjošanas inventāru un tehniku dažādu autoru skatījumā. Tāpat arī sniegs dažas idejas, kā padarīt nūjošanu interesantu. Nūjošanas pamatus jāapgūst visiem skolēniem, taču, labs rezultāts būtu arī tad, ja skolēni ar īslaicīgām vai ilglaicīgām veselības problēmām nevingrošanu (sēdēšanu stundas laikā uz sola), nomainītu pret nūjošanu.

Saturs

Ievads	4
Ieskats nūjošanas tehnikā	5
Inventārs un tā izvēle	12
Ieteikumi, kā padarīt nūjošanu interesantu	17
Kustību rotaļas ar nūjošanas elementiem	18
Secinājumi	19
Kur atrast informāciju par nūjošanu	20
Izmantotā literatūra	21
Pielikumi	22

Ievads

Lai bērns vispusīgi attīstītos, vecāki nodrošina viņam iespējas piedalīties dažādos pulciņos, bet diemžēl uzsvars tiek likts tikai uz bērna intelektuālo attīstību. Rezultātā liela daļa mūsdienu bērnu ir talantīgi mākslinieki, mūziķi utt. bet fiziski neaktīvi. Tas nekādā veidā neuzlabo viņu veselību un dzīves kvalitāti. Tieši skolas laikā bērns intensīvi aug un attīstās. Šai attīstībai nepieciešamas fiziskās aktivitātes, lai pilnveidotos garīgi un sociāli. Fiziskās aktivitātes palīdz iejusties dažādās situācijās.

Mūsdienu tehnoloģiju laikmets pieradinājis bērnu pie nemītīgām pārmaiņām. Datoru un telefonu ekrānos ātri mainās attēli un informācija. To pašu bērns sagaida no sporta nodarbībām – jaunu, interesantu un mainīgu saturu.

Bērniem vēl nav zudusi vēlme izkustēties svaigā gaisā, tāpēc ieteicams iespējami vairāk sporta stundas organizēt tieši ārā. Paralēli jau esošajām, pārbaudītajām aktivitātēm ik pa laikam ieteicams piedāvāt ko jaunu. *Skola 2030* mācību saturā iekļautas dažādas, bērnam saistošas fiziskas aktivitātes- slēpošana, riteņbraukšana, slidošana, skrituļslidošana un arī nūjošana. Gandrīz visām nosauktajām aktivitātēm ir nepieciešami lieli finansiāli ieguldījumi, laika resursi, noteikti laikapstākļi vai piemērota, specifiska vide. Vispieejamākā no nosauktajām aktivitātēm ir nūjošana. Tai nepieciešamas tikai nūjas, jo videi un laika apstākļiem nav būtiskas nozīmes. Turklāt tai ir vismazākais traumatisma risks.

Sabiedrībā valda stereotips, ka nūjošana ir paredzēta veciem cilvēkiem vai jāizmanto kā rehabilitācijas līdzeklis. Tā tas nav, jo nūjošanas pozitīvā ietekme uz veselību jebkurā vecumā ir nenoliedzama. Ja vien cilvēks var staigāt, viņš var arī nūjot. Nūjošana ir diezgan vienkārša fiziska aktivitāte, tāpēc skolotāja uzdevums ir to padarīt daudzveidīgu un saistošu.

Ieskats nūjošanas tehnikā

Kā jebkura fiziskā aktivitāte, arī nūjošana prasa iesildīšanos un atsildīšanos. Nūjošanas iesildošie vingrojumi pārsvarā notiek ar nūjām. Tas palīdz pierast pie nūju svara, formas un noskaņoties nūjošanai. Specifiski nūjošanas iesildošie un atsildošie vingrojumi (stiepšanās vingrojumi), kas mērķēti uz augšstilbu priekšējiem, muguras, sēžas, krūšu muskuļiem, kā arī kāju ikriem, roku un plecu daļai. (sk. pielikumus nr.1. un nr. 2)

Pastāv nelielas viedokļu atšķirības par to, kā būtu jānorit nūjošanas apmācība. Tā, piemēram, nūjošanas trenere Tīna Arankoski (*Tiina Arrankoski*) balstās uz Starptautiskās Nūjošanas federācijas (*International Nordic Walking asociation* – INWA) metodi, taču lieto citu apmācības soļu secību. Savukārt grāmatas "Nūjošana" autore Kirstena Meterniha (*Kirsten Metternich*) organizē apmācību ar četriem soļiem, taču pati nūjošanas tehnikā pamatā izmanto INWA rekomendācijas.

Pareizai nūjošanai pamatā ir trīs elementi:

1. **Stāja** – mugura taisna, pleci atpakaļ (dabiskā stāvoklī), vēders ievilks, kājas ceļgalos brīvas. Zods paralēli zemei. Skolēniem to vienkāršāk izskaidrot līdzībās. Skolēnam paralēli mutiskam skaidrojumam nepieciešams izteiksmīgs un kvalitatīvs demonstrējums.
2. **Iešana** – iešanu vispirms apgūst bez nūjām. Stāvot pamatstājā jāsver ķermenis uz priekšu līdz brīdim, kamēr rodas sajūta, ka krīti (līdzīgi kā meklējot atspēriena kāju, apgūstot startu). Iešanu uzsāk ar to kāju, kura dabiski meklē jaunu atbalsta punktu. Iešana notiek, ievērojot iepriekš minētos stājas uzdevumus. Plecu daļai jābūt brīvai. Gan roku, gan kāju kustībām jābūt dabiskām. Kustība notiek pretēji – labā kāja, kreisā roka, un otrādi. Solis sākas no papēža un turpinās ar pārvēlienu uz pirkstgalu. Solis nūjošanā ir garāks par parastu iešanas soli. Ejot jāveidojas sajūtai, ka nedaudz rotējat ap savu mugurkaulu.
3. **Roku kustības un nūju lietošanas tehnika** – kustība rokā sākas pleca locītavā. Elkoņa locītava brīva. Nūjas rokturis jāsatver tikai atgrūšanās brīdī. Nūjas asajam galam vajadzētu atdoties viduspunktā starp priekšā un aizmugurē esošo kāju. Svarīgi ievērot, lai nūjas tiek turētas paralēli viena otrai un vienmēr šaurā leņķī attiecība pret virsmu, pa kuru ejat.

Grāmatas “Nūjošana” autore K. Meterniha iesaka sadalīt nūjošanas apguvi četros posmos jeb soļos:



1. Koncentrēties uz iešanu: soļa garumu, pēdas pārvēlienu, atbrīvotību plecu daļā.
2. Kad pareiza stāja un iešana notiek automātiski, var pievērsties nūju cilpāmcimdiņiem. Brīdī, kad rokas vēziens ir savā galējā punktā uz priekšu, nūjas rokturis jāsatver un jāļauj nūjas asajam galam iedurties zemē. Ar vaļēju plaukstu notiek atgrūdiens. Tas notiek vienlaikus ar pēdas atspērienu (atspēriens notiek ar pēdas pamatni).
3. Roku kustības. “Sperot soli ar kreiso kāju, iespraudiet zemē labo nūju. Izdariat spiedienu uz nūjas cilpu un rokturi. Tad ar taisnu roku izpildiet vēzienu atpakaļ.”
(Meterniha, 2010, 37.lpp.)
4. Temps. Apguves procesā ieteicams ievērot tempu, kurā varat izpildīt pareizas kustības. Uzlabojoties kustību kvalitātei, var paatrināt tempu.


Tehnikas pamati (secība) pēc K. Meternihai:



- iesildīšanās, atšildīšanās;
- pareiza nūju piestiprināšana;
- nūjas turēt brīvi, pacelt, pievilkt;
- kāju likt no papēža, pārvēlienā pāriet uz pirkstgalu;
- ķermeni turēt taisni, nesusprindzināt;
- roku virzīt uz priekšu.


INWA 10 soļu apmācības metode 1.tabula

Tehnika	Skaidrojums
1. Stāja <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nostāties vistaisnākajā iespējamajā pozīcijā; ✓ Atrast ķermeņa centrālo līdzsvara pozīciju; ✓ Atbrīvot ceļgalus, pilna pēda pie zemes, iztaisnot mugurkaulu; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lai panāktu pareizu, dabisku stāju, aicināt skolēnus iedomāties, ka galvā ir cepure ar bumbuli, kuru iztaisnojoties cenšamies pacelt augstāk. ✓ Lai iztaisnotu augumu, aicināt iedomāties, kāda ir sajūta, kad aizvelk bikšu rāvējslēdzi.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ceļgali vienā līnijā ar potītēm, gurniem krūšu kurvi un galvu; ✓ Nolaist plecus, viegli sabīdīt lāpstiņas; ✓ Zods paralēli zemei (ausis vienā līnijā ar pleciem). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ceļgali dabiski nedaudz ieliekti un brīvi. ✓ Pleci ar lielu apli tiek virzīti atpakaļ, tad dabiski nolaisti, bet augums paliek taisns. 
<p>2. Noliekšanās uz priekšu</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nostāties vistaisnākajā iespējamajā pozīcijā, liekties uz priekšu tikai no potītēm. Pārējais augums pilnīgi taisns; ✓ Liekties uz priekšu tik ilgi, kamēr apakšstilbu muskuļi atslābinās un jāšper solis uz priekšu; ✓ Jāsoļo plūstoši, saglabājot ieliekšanās pozīciju. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Liekot soli uz priekšu, nav nozīmes, kuru kāju liksiet, tas notiek intuitīvi. ✓ Lai rastu īsto pozīciju, aicināt skolēnus iedomāties, ka viņi ir dusmīgs un iet skaidroties par kādu konfliktsituāciju. 
<p>3. Soļošana-</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Soļošana ir dabiska; ✓ Pēda piezemējas uz papēža, tad notiek pārvēliens no papēža, jeb pēdas rullēšana uz pēdas priekšdaļu, ar kuru notiek atgrūdiens nākamajam solim; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Liekot soli, aicināt skolēnus iedomāties, ka ar pēdu jāsamīca citrons. ✓ Roku kustības (vēziens) pievienojas tad, kad kāju darbība notiek automātiski. ✓ Rotācija torsā – gurni tiek nedaudz pagriezti uz vienu pusi, plecu daļa

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rokas kustas dabiski no plecu locītavas, elkonim paliekot dabiski ieliektam; ✓ Kustība notiek ar pretējo roku un kāju (kreisā roka – labā kāja, un otrādi); ✓ Notiek viegla rotācija ar torsu; ✓ Skats uz priekšu. 	<p>uz otru. Rodas sajūta, ka rotē ap savu mugurkaulu.</p>
<p>4. Rotēšana</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Skats uz priekšu; ✓ Rokas kustas brīvi uz priekšu un atpakaļ; ✓ Rotāciju var panākt, spēcīgi atgrūžoties ar pēdas priekšdaļu (pirkstgaliem); ✓ Uzliekot nūjas uz pleciem un paātrinot tempu, soļošanai pievienojas rotācija; ✓ Nolaist nūjas un mēģināt soļot. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lai palīdzētu skolēnam saprast, ka notiek rotācija, ieteicama demonstrējuma metode. Satveriet nūju ar abām rokām tā, lai nūja paliek starp abu roku īkšķi un rādītājpirkstu. Viena roka atrodas augstāk, otra – zemāk. Rotējot rokas ap nūju pretējos virzienos, demonstrējiet, kā notiek rotācija. 
<p>5. Vilkšana</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rokas iesprādzēt siksnās; ✓ Uzsākt soļošanu, rokas dabiski lejā, plaukstas vaļā, nūjas gals velkas pa zemi; ✓ Turpināt soļošanu, uzsākt vēzēt rokas no pleca, plauksta dabiski aizvērts; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pārlicināties, lai nūjas tiek uzliktas pareizi – labā un kreisā. Noregulēt somiņu un tās attālumu no roktura. ✓ Ja neizdodas likt pretējo roku un kāju, tad pārtrauciet roku vēzienu un atsāciet to tad, kad soļošana notiek automātiski.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Īkšķis uz priekšu. 	
<p>6. Novietošana</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nūja ir 45– 60 grādu leņķī attiecībā pret zemi; ✓ Vēzienā nūjas gals novietojās uz zemes vienlaikus ar pretējās kājas papēdi; ✓ Atdures punkts atrodas apmēram pa vidu starp priekšējo un aizmugurējo kāju; ✓ Nūja tiek viegli satverta, kad roka atrodas vēziena priekšējā pozīcijā. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lai saprastu, kurā brīdī nūja jāsatver un jāatlaiž, soļojot vērēt tikai vienu roku. ✓ Spert soli uz priekšu un atpakaļ, nūjas gals pie zemes.
<p>7. Atgrūdiens</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sākot ar novietošanas brīdi, atvērt plaukstu; ✓ Grūst nūju uz aizmuguri un leju nūjas gala virzienā ar atvērtu plaukstu; ✓ Ievērot pareizu nūjas leņķi. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atvērt plaukstu bez nūjas tikai ar vienu roku, tad ar otru. To pašu izdarīt ar piestiprinātu nūju. ✓ Sekot, lai rokas vēziens/atgrūdiens atpakaļ būtu plašs 

<p>8. Elkoņa iztaisnošana</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Atspiesties nūjas siksnā tā, lai roka atrodas aiz iegurņa; ✓ Iztaisnot roku pilnībā, atvērt plaukstu; ✓ Saglabāt rotāciju. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Roka atrodas aiz muguras, nūja ir kā rokas turpinājums – taisna no pleca līdz nūjas galam.
<p>9. Aktīvā atbrīvošanās</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Spiediens uz nūjas siksnu; ✓ Rokturi satvert bez plauksta sasprindzinājuma; ✓ Vadīt nūju ar mazo pirkstiņu. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spiedienu uz siksnu veikt ar plauksta ārējo malu. ✓ Sakļaujot plaukstu, mazais pirkstiņš pirmais skar nūju. 
<p>10. Iznešana uz priekšu</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Enerģiski grūst nūju atpakaļ, balstoties uz siksnu. Elkonim pilnībā jāiztaisnojas. Pēc kā nūja tiek celta uz augšu un nolikta pareizajā leņķī. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lai izdotos iznešanas fāze, nepieciešams enerģisks atgrūdiens.

Sasniedzamais rezultāts 2.tabula

Zināšanas un prasmes	Sasniedzamais rezultāts
<p>Teorētiskās:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ieskats nūjošanas vēsturē; • Drošības noteikumi; • Inventāra, apģērba apavu izvēle. • Ieguvumi veselībai. 	<ul style="list-style-type: none"> • Izprot nūjošanas pozitīvo ietekmi uz veselību; • Zina un ievēro drošības noteikumus nūjojot; • Prot izvēlēties nūjošanai piemērotu apģērbu un apavus. Paskaidrot, kāpēc; • Prot piemeklēt atbilstoša garuma nūjas.
<p>Praktiskās nodarbības:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iesildošie/atsildošie vingrinājumi; • Tehnikas apguve; • Apgūto zināšanu un prasmju pārbaude; • Kustību rotaļas ar nūjām/ nūjošanas elementiem. • Nūjošanas iesaistīšana skolas sporta pasākumos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Izprot iesildīšanās un atslodīšanās nozīmi, demonstrē vingrojumus; • Prot izskaidrot un demonstrēt nūjošanas soli; • Spēj ar laika kontroli vai bez tās nūjot noteikta garuma distanci; • Piedalās rotaļās ar nūjošanas nūjām/elementiem.

Inventārs un tā izvēle

Vispirms jātiek skaidrībā ar inventāra lietošanu. Kad nūjas ir noregulētas (sk.tabulu) pareizi jāuzvelk nūjas cimdiņš. Nūjas ir labā – R (*right*) un kreisā – L (*left*), attiecīgi labajai un kreisajai rokai. Nūjas saite var būt vienkārša cilpa vai arī cimdiņš ar atsevišķu nodalījumu īkšķim. Par labākām tiek uzskatītas cimdveida saites. Tās labāk palīdz kontrolēt nūju. Saites parasti ir regulējamas ciešāk vai vaļīgāk.



1. att. Nūjas cimdiņš

Svarīgākais nūjošanas inventārs ir nūjas. Nederēs slēpošanas vai kādas citas nūjas. Nūjošanai jāizvēlas tieši šim sporta veidam paredzētas nūjas, kas ir pareiza garuma un aprīkotas ar somiņu, jeb fiksējošu roktura siksnīņu. Svarīgi, lai roktura somiņā ir atsevišķs nodalījums īkšķim. Tas palīdz izvairīties no nūjas vilkšanas pa zemi.



2. att. Nūjas somiņas īkšķa nodalījums.

Nūjotājam nav nepieciešams specifisks apģērbs. Svarīgi, lai tas ir ērts, netraucē roku kustībām un ir atbilstošs laika apstākļiem. Siltā laikā tas var būt vienkārši sporta tērps. Karstā laikā jāatceras par galvassegas lietošanu. Vēsākā laikā tā noteikti ir brīva veste, galvassega un, ja nepieciešams, tad arī cimdi. Jāraugās, lai bērns pārlietu nenosaltu vai nesasvīstu. Runājot par

apaviem, der jebkuri, kas atbilst sezonai, neslīd un neierobežo kustības, tāpēc garie zābaki nederēs. Apavu zolei jābūt lokanai un rievotai. Sākumskolā būtu ieteicams lietot apavus bez auklām, lai samazinātu traumatismu.

Svarīgākais nūjošanas inventārs ir nūjas. Nederēs slēpošanas vai kādas citas nūjas. Nūjošanai jāizvēlas tieši šim sporta veidam paredzētas nūjas, kas ir pareiza garuma un aprīkotas ar somiņu, jeb fiksējošu roktura siksnīņu. Svarīgi, lai roktura somiņā ir atsevišķs nodalījums īkšķim. Tas palīdz izvairīties no nūjas vilkšanas pa zemi.

Pieejamas tieši bērniem ražotas nūjas, piemēram, LEKI WALKER XS KIDS NORDIC WALKING POLES.



3. att. **Bērnu nūjošanas nūjas**(Tesmasport.com,2015)

Nūjas ir teleskopiskas, tātad regulējamas. Tā kā bērni sākumskolas periodā var diezgan strauji augt, tad nebūs nepieciešams iegādāties arvien jaunas nūjas, bet regulēt garumu pēc vajadzības. Pastāv uzskats, ka teleskopiskās nūjas nav tik izturīgas un funkcionālas kā viengabala nūjas, taču tehnoloģijas attīstās un līdz ar tām uzlabojas nūju kvalitāte. Skolas vajadzībām noteikti praktiskāka izvēle ir regulējamas nūjas. Runājot par nūjošanu sākumskolā, drošības apsvērumu dēļ, ieteicams izvēlēties nūjas, kurām ir gumijas uzlikas asajos galos.

Nūjas var būt viengabala, no divām un pat no trijām daļām. Trīsdaļīgās nūjas parasti izvēlas kā variantu ceļojot, jo saliktā veidā nūjas ir ērtāk pārvadāt.



4. att. Nūju veidi. Viengabala, divdaļīga, trīsdaļīga nūja (leki.co.uk, 2020)

Nūju garuma izvēle. Pastāv vairāki optimāla nūjas garuma noteikšanas veidi. Populārākie no tiem ir:

“1. Auguma garums cm x 0,68 (vispārīgā gadījumā) rezultātu noapaļojot līdz tuvākajai 5 cm atzīmei.

Piemērs. Ja Tavs augums ir 1,84 metri, nūju nepieciešamais garums būs 125 cm:

$$184 \times 0,68 = 125,12 \text{ cm} \sim 125 \text{ cm}$$

2. Tavs auguma garums cm x 0,66 (nūjotājam ar ļoti ierobežotām kustībām, rehabilitācijas periodā vai ļoti sirmā vecumā), noapaļojot līdz tuvākajai 5 cm atzīmei.

Piemērs. Ja Tavs augums ir 1,84 metri, nūju nepieciešamais garums būs 120 cm:

$$184 \times 0,66 = 121,44 \text{ cm} \sim 120 \text{ cm}$$

3. Tāda garuma nūja, ko, satverot aiz roktura un elkoni piespiežot sev pie sāna, roka ir taisnā vai mazliet platā leņķī.” (Slimību profilakses un kontroles centrs, 2020)

Profesionāļi iesaka izvēlēties īsākās atbilstošās nūjas. Tas padara vienkāršāku mācīšanās periodu. Kad vajadzīgās iemaņas nostiprinājušās, var pāriet uz garākām atbilstošajām nūjām.

Daudzi nūju tirgotāji piedāvā gatavu tabulu. Piemēram, šādu:

3. tabula

Nūju izmēru tabula (Gandrs (20xx))

AUGUMS (CM)	NŪJU GARUMS (CM)
128–140	90
136–145	95
142–152	100
150–160	105
158–168	110



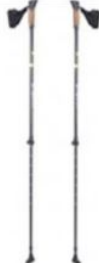


Var auguma un nūju mērīšanu īstenot stundā. Tadā veidā noskaidrojot, kādā secībā skolēniem jāstāv pēc auguma. Taču, ja tas laika trūkuma dēļ nav iespējams, tad vienkāršotais variants noregulēt nūjas tā, lai rokturu augšējie gali būtu līdz ar nabu.

Nūju izmaksas ir ļoti dažādas. Nūjas var iegādāties praktiski jebkurā lielveikalā, sporta preču veikalā, kā arī internetveikalā. Pareizi būtu nūjas pirkt specializētā sporta preču veikalā, kur zinošs pārdevējs var palīdzēt nūju izvēlē. Specializētā veikalā iegādātas nūjas būs izturīgākas un atbildīs visām nūjošanas prasībām.

Vadoties pēc cenu salīdzināšanas vietnes salīdzini.lv, redzams, ka cenu amplitūda ir liela. Protams, pārdošanā ir vēl dārgākas nūjas, taču maz ticams, ka vispārizglītojošā skolā ir racionāli un iespējami ieguldīt tik lielus finanšu līdzekļus nūju iegādei.

Tātad, ja tiek ievērots princips "lētākais prasībām atbilstošais", tad jāizvērtē, kādas ir prasības pret nūjām. Pieredze liecina, ka nūjām jābūt teleskopiskām, ar gumijas uzlikām un rokas somiņu, kur ir atsevišķs īkšķa nodalījums.

Nūju cenas uz 27.10.2020. 4.tabula

Interneta veikals/	Attēls	Cena
https://kancelejas.lv/goods/more-47788/a-3283/		10,60 EUR
Hudora Nordic Walking Telescope Poles Alu 66610		18,99 EUR
Nordic Walking Poles inSPORTline Hallti		37,19 EUR
Nordic Walking Poles FERRINO Step-In		74,38 EUR
https://www.mysport.lv/lv/kv-fun-comfort-nordic-walking-poles-nujosanas-nujas.html		39,95 EUR/ 31,96 EUR ar atlaidi, pērkot 25 gab.

Ieteikumi, kā padarīt nūjošanu interesantu

Anglijā mītošā organizācija *Newfeel* ir izstrādājusi vairākus ieteikumus, lai padarītu nūjošanu saistošu:

- pārvērt nūjošanu par ekspedīciju – tālād nūjot ar konkrētu mērķi, piemēram, saskaitīt kokus parkā vai apiet apkārt ezeram, paralēli vērojot putnus;
- padari nūjošanu par piedzīvojumu – noorganizē dārgumu medības;
- paņem līdzī karti – skolēniem ar kartes palīdzību jānokļūst noteiktā vietā;
- miniet mīklas nūjošanas laikā;
- dodiet skolēniem foto uzdevumu;
- sagatavojiet veselīgus našķus;
- lietojiet viedierīces, ar kurām var izmērīt, cik soļu noiets, cik kaloriju patērēts utt., tas palīdzēs arī jums novērtēt bērnu fizisko kondīciju dinamikā;
- kad nūjošanas tehnika apgūta, iekļaujiet nūjošanu stafetēs
- piedāvājiet bērniem pašiem izgudrot rotaļas, uzdevumus ar nūjošanas elementiem.

Kustību rotaļas ar nūjošanas elementiem

Slīdes

Inventārs: nūjošanas nūjas.

Skolēni tur nūjas katru savā rokā. Nūjas tiek turētas kātam pa vidu paralēli zemei. Rokas gar sāniem lejā. Skolēni iet viens aiz otra, nes nūjas. Pēc skolotājas komandas, met nūjas zemē. Ja nūjas turētas paralēli zemei un paralēli viena otrai tām arī jānokrīt paralēli, izveidojot vilciena slīdes. Katrs pats izvērtē savus rezultātus. Rotaļa sākas no jauna.

Šāda rotaļa palīdzēs turēt nūjas paralēli.

Noķer nūju

Skolēni nostājas aplī. Viena nūja nolikta malā, otra, izstieptā roka vertikāli pielikta pie zemes. Skolēni iet pa apli, pēc svilpes signāla laiž vaļā nūju un ķer priekšā stāvošā nūju. Rotaļu var sarežģīt, lietojot divus dažādus skaņas signālus. Piemēram, svilpe nozīmē, ka jāķer priekšā stāvošā skolēna nūja, bet izsauciens "hop" – jāpagriežas un jāķer aizmugurē stāvošā skolēna nūja. Var no rotaļas izslēgt tos, kas nūju nenokēr, taču ieteicams to nedarīt, lai skolēniem, kuri nav veikli un uzmanīgi, ir iespēja attīstīt šo fizisko īpašību.

Žonglēšana ar nūjām

Šai rotaļai ir vairāki varianti:

1. Skolēns stāv pamatstājā, nūja saliektā rokā priekšā vertikāli attiecībā pret zemi. Sev pieņemamā ātrumā, nedaudz pametot nūjas gaisā, mēģina to noķert ar otru roku.
2. Skolēns stāv pamatstājā, nūjas saliektās rokās priekšā vertikāli attiecībā pret zemi. Sev pieņemamā ātrumā, nedaudz pametot nūjas gaisā, mēģina tās noķert ar pretējām rokām.
3. Divi skolēni stāv pamatstājā, nūjas saliektās rokās priekšā vertikāli attiecībā pret zemi. Sev pieņemamā ātrumā, nedaudz pametot nūjas gaisā un uz priekšu, mēģina noķert viens otra nūjas.

Secinājumi

Nūjot ieteicams labos laika apstākļos, lai neradītu skolēnos nepatīkamas izjūtas un tai sekojošu nevēlēšanos piedalīties procesā. Katru nodarbību var veltīt viena vai divu soļu apguvei. Taču noteikti katrā nodarbībā jāmēģina pilna nūjošanas kustība – daļu nodarbības jāvelta nūjošanai. Arī tad, ja tā vēl neizdodas pareizi.

Katra jauna fiziskā aktivitāte ietver sevī specifiskas traumatisma iespējas, tādēļ svarīgi skolēniem izskaidrot drošības noteikumus un pareizu inventāra lietošanu. Vienlaikus arī jāizskaidro apģērba un apavu prasības nūjot.

Ja iespējams, filmējiet nūjošanas procesu nodarbības laikā un analizējiet redzēto. Tā katrs skolēns izdara secinājumus par savas kustības kvalitāti. Filmēšanu var atkārtot vēlākās nodarbībās un salīdzināt, kā arī novērtēt izaugsmi. Nūjošana ir vienvēidīga, tādēļ ir ieteicams neaizpildīt visas sporta nodarbības ar nūjošanu. Atkarībā no sezonas un laika apstākļiem nūjošanai var veltīt katru otro/trešo sporta stundu.

Pavasārī un rudenī, ja nūjošana apgūta, to var piedāvāt skolēniem, kam ir īslaicīgas vai ilglaicīgas veselības problēmas un atbrīvojums no sporta. Nūjošana ir iespējama arī kā viegla pastaiga, kas nekaitēs, ja ir nelielas veselības problēmas, pirms tam noteikti konsultējoties ar ārstu un/vai skolas medmāsu.

Nūjošana ir lieliska fiziskā aktivitāte, lai īstenotu starppriekšmetu saikni vai dažādotu klases stundas norisi. Kad visas iesaistītās klases apguvušas nūjošanu, var organizēt kopīgu nūjošanas pasākumu, kā arī nūjošanu var iekļaut skolas sporta dienas programmā.

Kur atrast informāciju par nūjošanu

Interneta vidē ir ļoti daudz, dažādas video un aprakstošas informācijas par nūjošanas tehniku, taču jābūt uzmanīgiem, jo liela daļa video pamācību neatspoguļo pareizu nūjošanas tehniku. Lai būtu droši, ka video redzama pareiza nūjošanas tehnika, vēlams to salīdzināt ar LTSA(Latvijas tautas sporta asociācija) esošo informāciju par nūjošanu vai INWA(International Nordic Walking Association) Zemāk norādītās saites piedāvā gan īsu ieskatu nūjošanas tehnikā, gan detalizētāku apskatu. Video materiāli izvēlēti no dažādādām valstīm. Šie ir tikai daži piemēri

1. <https://www.youtube.com/watch?v=Yg3QMD4dtlM>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=XAZPHRjojMs>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=P0EHsMoDKXY>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=umM4uS7EfS4>

Izmantotā literatūra

1. Gandrs (20xx). Izmēru salīdzinošā tabula. Iegūts no: <https://www.gandrs.lv/skaidrojosa-vardnica/izmeru-salidzinosas-tabulas/nujosanas-nuju-izmeru-tabula/>. [Sk. 14.12.2020.]
2. **Gorbatenkova, G.** *Nūjošanas instruktoru kursu metodiskie materiāli*. Rīga: 2020. ,58 lpp.
3. Leki.co.uk(2020) *Dažādi nūju veidi* Iegūts no: <https://www.leki.co.uk/choose-nordic-walking-poles-i127>[Sk. 14.12.2020.]
4. **Meterniha, K.** (2010) *Nūjošana*. Rīga: Zvaigzne ABC, 80 lpp.
5. Nujo.lv (2016) *Inventāra veikals un noma*. Iegūts no: <http://www.nujo.lv/par-nujosanu/par-inventaru/> [Sk. 01.12.2020.]
6. Slimību profilakses un kontroles centrs(2020). *Vingrošanas un nūjošanas informatīvais materiāls* Iegūts no: (https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/vingrosana_un_nujosana_informativais_materials.pdf[Sk. 14.12.2020.]
7. Sportsvisiem.lv(2018) *Maini dzīvi, kusties vairāk. Metodiskais materiāls. 12. lpp.* . Iegūts no: https://sportsvisiem.lv/wpcontent/uploads/2018/10/MAINI_DZIVI_KUSTIES_VAIRAK.pdf [Sk. 01.12.2020.]
8. Sportsvisiem.lv(2020) *Iesildīšanās vingrinājumi*. Iegūts no: https://sportsvisiem.lv/wp-content/uploads/2020/03/iesild_atsid.pdf [Sk. 01.12.2020.]
9. Tesmasport.com(2015), *Bērnu nūjošanas nūjas* Iegūts no: <https://www.tesmasport.com/leki-walker-xs-kids-nordic-walking-poles-2015>[Sk.14.12.2020.].
10. Valsts Izglītības Attīstības Aģentūra. (2020) *Vadlīnijas mācību metodisko materiālu izstrādei* Iegūts no: [pdfhttps://www.google.lv/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjAnpPB9IHuAhXSIYsKHcCFBHgQFjAAegQIAxAC&url=http%3A%2F%2Fsf.viaa.gov.lv%2Flibrary%2Ffiles%2Foriginal%2F12113_maacibu_metodisko_materiaalu_vadlinijas.doc&usq=AOvVaw3DMVb3FiAvoQ9AefhTeFvb](https://www.google.lv/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjAnpPB9IHuAhXSIYsKHcCFBHgQFjAAegQIAxAC&url=http%3A%2F%2Fsf.viaa.gov.lv%2Flibrary%2Ffiles%2Foriginal%2F12113_maacibu_metodisko_materiaalu_vadlinijas.doc&usq=AOvVaw3DMVb3FiAvoQ9AefhTeFvb)[Sk. 8.12.2020.]
11. Foto no personīgā arhīva. Attēlos redzamās personas: Valters Špundzāns un Elīza Līva Vētra.

Iesildīšanās vingrinājumu komplekss

1. Sākuma stāvoklis – kājas plecu platumā, paralēli. Rokas balstās uz nūjām. Soļot uz vietas.

2. Sākuma stāvoklis – kājas plecu platumā, pēdas paralēli un taisni uz priekšu, rokas balstās uz nūjām. Rullēt pēdu uz pirkstgaliem un uz papēžiem



3. Sākuma stāvoklis – kājas paralēli, pēdas taisni uz priekšu. Rokas balstās uz nūjām. Izklupiens uz priekšu ar labo un tad kreiso kāju



4. "Airēšana" – nūjas satvertas galos, taisnās rokās lejā. Veikt airējošas kustības uz priekšu un atpakaļ.



5. Ķermeņa augšdaļas pagriezieni uz labo un kreiso pusi.



6. Sākuma stāvoklis – kājas plecu platumā, paralēli, nūjas priekšā taisnās rokās, veikt nelielu pietupieni, iztaisnoties.



7. Sākuma stāvoklis – kājas plecu platumā, paralēli, nūjas priekšā taisnās rokās. Vēzieni ar kājām.



2. pielikums

Atsildīšanās jeb stiepšanās vingrinājumu komplekss

1. Nūju turēt labajā rokā un ļauj tai karāties aiz muguras. Labās rokas elkonis tiek vērsts uz augšu. Izmanto kreiso roku, lai satvertu nūju no apakšas un lēnām vilktu uz leju. Šādu stāvokli notur 20–30 sekundes. Pēc tam atkārto ar otru roku.



2. Nūjas taisnās rokās augšā. Kājas plati, noliekties uz vienu un otru pusi. Vingrojumu izpildīt lēni, izturēt.



3. Kājas plecu platumā nūjas taisnās rokās augšā. Stiepties, neatraujot pēdas no zemes.



4. Nūjas taisnās rokās , priekšā, atbalstītas pret zemi. saliekt labo kāju, ar potīti atbalstīt pret kreisās kājas celi. Veikt pietupienu. Noturēt šo stāvokli 15-20 sekundes. Atkārtot vingrojumu ar otru kāju.



5. Pamatstāja, ar plaukstu atbalstīt nūju pret zemi virzīt rokas uz priekšu(noapaļot muguru) un atpakaļ, neatceļot nūju no zemes.



6. Abas nūjas vienā rokā, balstītas pret zemi. Ar otru roku aptvert potīti un vilkt papēdi pie sēžamvietas. To pašu izpildīt ar otru kāju.



7. Sākuma stāvoklis – nūjas taisnās rokās priekšā. Kājas plati, pārnest svaru no vienas kājas uz otru.



Izveidots

2020

28

Bakalaura darbs “Rokasgrāmatas izstrāde skolotājiem nūjošanas iekļaušanai 4.–6. klašu sporta stundās.”

izstrādāts LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: Ina Vētra _____

Rekomendēju / nerekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: Mg.izgl.zin _____

(paraksts)

(datums)

Recenzents::

Darbs iesniegts LU pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte skolotāju izglītības nodaļa

Dekāna pilnvarotā persona:

metodiķe _____

(paraksts)

(paraksta atšifrējums) (datums)

Darbs aizstāvēts _____ gala pārbaudījuma komisijas sēdē

bakalaura / maģistra / valsts

Komisijas sekretārs(e): _____

(paraksts) (paraksta atšifrējums) (datums)