

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
SKOLOTĀJU IZGLĪTĪBAS NODAĻA

**SPORTA IZGLĪTĪBAS PILNVEIDE VANGAŽU
VIDUSSKOLĀ VIETĒJĀS KOPIENAS SASKAŅOTAI
ATTĪSTĪBAI**

MAĢISTRA DARBS

Autors: **Valters Lījvaks**

Studenta apliecības Nr.: v107042

Darba vadītājs: Dr. sc. admin., doc. Ilvis Ābelkalns

Rīga 2016

ANOTĀCIJA

Valters Lījvaks

„Sporta izglītības pilnveide Vangažu vidusskolā vietējās kopienas saskaņotai attīstībai”

Darba apjoms: 59 lpp., 6 tabulas, 5 attēli, 3 pielikumi, 34 literatūras avoti.

ATSLĒGAS VĀRDI: sports, sporta izglītības īstenošana, mācību motivācija, vietējā kopiena, darbības pētījums

Pētījuma mērķis: izzināt vietējās kopienas viedokli par sporta izglītības īstenošanu Vangažu vidusskolā, analizēt un izvērtēt pilnveidojamos aspektus, kā arī, balstoties uz pētījumā iegūtajiem rezultātiem, izstrādāt ieteikumus sporta izglītības jomas attīstībai, saskaņā ar vietējās kopienas vajadzībām.

Pētījuma metodes: Darbības pētījums, kura gaitā tiek pētītas skolēnu, viņu vecāku vajadzības, kā arī pilsētas ģimenes ārstu rekomendācijas sporta izglītības nodrošināšanai Vangažu vidusskolā. Balstoties uz SVID analizē iegūtajiem datiem, tiek noteiktas stiprās puses, trūkumi un attīstības iespējas sporta izglītības īstenošanai Vangažu vidusskolā.

Maģistra darba pirmajā nodaļā analizēti izglītības jomas speciālistu viedokļi par mācību priekšmeta „Sports” nozīmību skolēnu aktīva un veselīga dzīvesveida prasmju pilnveidošanā, kā arī izvērtēta sporta nozīme skolēnu personības izaugsmes sekmēšanā. Pirmajā nodaļā arī sniegts ieskats mācību priekšmeta „Sports” izglītības īstenošanā formālajā izglītībā Latvijas un Eiropas valstu skolās salīdzinošā aspektā.

Otrajā nodaļā maģistra darba autors analizē skolēnu veselīga un aktīva dzīvesveida veicināšanas kā savas veselības nodrošināšanas aktualitāti pretrunā ar skolēnu motivācijas trūkumu regulāri piedalīties sporta nodarbībās. Analizēta mācību motivācijas saistība ar skolēnu – skolotāja mijiedarbības procesu un mācību sasniegumu vērtēšanas kritērijiem sportā, kā arī atbrīvojumiem no piedalīšanās sportiskajās aktivitātēs sporta stundās.

Trešajā nodaļā aprakstīta sporta izglītības īstenošana Vangažu vidusskolā formālajā un neformālajā izglītībā, raksturoti skolēniem un ģimenēm organizētie sportisko aktivitāšu pasākumi, kas tiek rīkoti ar mērķi pilnveidot vietējās kopienas pārstāju sadarbību un attīstību sporta jomā.

Ceturtajā nodaļā ir aprakstīta darbības pētījuma īstenošana Vangažu vidusskolā un analizēti pētījuma rezultāti.

SUMMARY

Valters Lijvaks

“Balanced physical development and physical education perfection for the local community at Vangazu Secondary school”.

The paper consists of 59 pages, 6 tables, 5 pictures, 3 appendixes, 33 literature sources.

KEY WORDS: physical education, realization of physical education, studying motivation, local community, investigation of activities.

The aim of the paper: to find out local residents’ opinion about physical education realization at Vangazu Secondary school, analyze and estimate aspects of improvement; according to the final results to work out recommendations for physical education perfection for local community.

Methods of investigation: during the investigation the requirements among children, their parents as well as family doctors’ recommendations for the proper PE providing at Vangazu Secondary school have been researched. According to the analysis of SVID the advantages and disadvantages, pros and cons related physical education at Vangazu Secondary school have been defined.

The first part of master’s thesis has got the analysis of experts’ opinions about the role of PE as a subject to advance students’ active and healthy lifestyle at school as well as the importance of sport for children’s personality traits improvement.

In the first part there is the comparison between physical education studying compulsory program in Latvia and other European countries.

In the second part the author thinks through about a lack of motivation among students to lead healthy and active lifestyle and go in for sports on a regular basis.

Studying motivation related to interaction between a teacher and a pupil as well as evaluation system has been analyzed; a discharge from PE lessons was researched.

In the third part the author has described a program of physical education in formal and informal way at Vangazu Secondary school, characterized the sport events and competitions which has been organized for students and their parents with a purpose to improve interaction and collaboration between people of local community.

In the forth part of master’s thesis the author gives a description of the realization of physical education program at Vangazu Secondary school and shows the results of the research.

SATURS

IEVADS.....	5
1. SPORTA IZGLĪTĪBA SKOLĀ UN TĀS LOMA SKOLĒNU VESELĪGA UN AKTĪVA DZĪVESVEIDA NODROŠINĀŠANĀ.....	8
1.1. Sporta nozīme skolēnu personības izaugsmes sekmēšanai skolā.....	10
1.2. Mācību priekšmeta "Sports" izglītības īstenošana Latvijas un citu Eiropas Savienības valstu skolās.....	13
2. SKOLĒNU VESELĪGA UN AKTĪVA DZĪVESVEIDA VEICINĀŠANAS UN SKOLĒNU MOTIVĀCIJAS PRETRUNAS PROBLĒMAS RAKSTUROJUMS.....	19
2.1. Skolēnu mācību motivācijas saistība ar skolēna – skolotāja mijiedarbības procesu skolā.....	19
2.2. Mācību sasniegumu sportā vērtēšanas kritēriju izvērtējums skolēnu fizisko īpašību attīstības pakāpes noteikšanai.....	23
2.3. Skolēnu atbrīvojumu no sporta stundām problemātikas analīze.....	24
3. VANGAŽU VIDUSSKOLAS SPORTA IZGLĪTĪBAS NODROŠINĀJUMA RAKSTUROJUMS.....	27
4. PĒTĪJUMS PAR VANGAŽU VIDUSSKOLĀ ĪSTENOTO SPORTA IZGLĪTĪBU UN TĀS ATBILSTĪBU VIETĒJĀS KOPIENAS VAJADZĪBĀM UN PILNVEIDI.....	30
4.1. Pētnieciskās metodoloģijas un darbības pētījuma apraksts.....	30
4.2. Esošās situācijas izvērtējums sporta izglītības īstenošanā Vangažu vidusskolā, izmantojot SVID metodi.....	31
4.3. Vangažu vidusskolas skolēnu viedokļu analīze par sporta izglītības īstenošanu formālajā izglītībā.....	34
4.4. Vangažu vidusskolas skolēnu vecāku viedokļu analīze par sporta izglītības nodrošinājumu un īstenošanu Vangažu vidusskolas formālajā izglītībā un tā atbilstību skolēnu vajadzībām.....	41
4.5. Vangažu pilsētas ģimenes ārstu (2) viedokļu analīze par skolēnu atbrīvojumu no sporta stundām problemātiku	49
SECINĀJUMI.....	55
LITERATŪRAS SARAKSTS.....	57
PIELIKUMI.....	60
1. pielikums. Anketa skolēniem.....	60
2. pielikums. Anketa vecākiem.....	62
3. pielikums. Intervijas jautājumi ģimenes ārstiem.....	65

IEVADS

Sports 21.gadsimtā ir sabiedrības kultūras sastāvdaļa, kurai tiek piedēvētas dažādas funkcijas sabiedrībā – izglītojošā, veselību veicinošā, sociālā, kultūras, ekonomiskā, politiskā, atpūtas un izklaides funkcija, kas apliecina šī fenomena daudzšķautņaino dabu.

Fiziskās aktivitātes mūsdienās iegūst sevišķu nozīmi, jo ir mainījies cilvēka dzīvesveids. Bez fiziskajām aktivitātēm būt veselam nav iespējams.

Balstoties uz personīgo pieredzi, maģistra darbā tiek risināta problēma – skolēnu veselīga un aktīva dzīvesveida veicināšana kā savas veselības nodrošināšanas aktualitāte pretrunā ar skolēnu motivācijas trūkumu regulāri piedalīties sporta nodarbībās, apzināties veselīga un aktīva dzīvesveida, kā arī regulāru fizisko aktivitāšu nozīmību savas veselības nodrošināšanā visas dzīves garumā.

Aptaujājot mūsdienu pusaudžus un jauniešus, visi vēlētos būt sekmīgi un panākumiem bagāti cilvēki. Gandrīz ikvienam ir kādas vēlmes vai mērķi, kurus vēlētos dzīvē sasniegt. Turklāt visi apzinās, lai sasniegtu savus mērķus, uz tiem jāvirzās un tam ir nepieciešamas gan zināšanas, gan uzņēmība, gan pietiekoši liela mērķtiecība.

Ikdienas darbā, strādājot par sporta un mājturības un tehnoloģiju skolotāju, diskusijās pedagoģiskās padomes sēdēs, kā arī sarunās ar kolēģiem, apstiprinās novērojums, ka, sākot ar septīto klasi, motivācija mācīties skolēnos strauji samazinās: vairāk nekā 50 % skolēnu motivācijas nav vai arī tā ir negatīva. Skolēni samierinās ar vērtējumu ballēs 4 vai 5 un nemaz necenšas savus mācību sasniegumus uzlabot.

Ļoti svarīgs arguments, kāpēc nepieciešams motivēt skolēnus piedalīties sportiskajās aktivitātēs ir izglītības jomā un sabiedrībā aizvien vairāk diskutētais viedoklis par skolēnu vājo fizisko sagatavotību, nespēju veikt dažādus fiziskās piepūles vingrinājumus. Satraukumu rada arī liekā svara problēma skolēnu un sabiedrības indivīdu vidū, kas pieaug gadu no gada mazkustīgā dzīvesveida dēļ.

Lai skolēni regulāri iesaistītos fiziskajās aktivitātēs, nepieciešama atbilstošas infrastruktūras pieejamība, tomēr izpratnes radīšanā, motivācijas un intereses sekmēšanā izšķiroša loma ir sporta izglītībai skolās un kvalitatīvam procesam sporta stundās. (R. Jansone, I. Bautre, 2014)

Ir dažādi paņēmieni, kā veicināt skolēnu izzīņas procesus un organizēt mācīšanos, lai sekmētu skolēnu fizisko attīstību. Praksē bieži tiek novērota kļūda – skolotāji uzskata, ka fiziskās īpašības attīstības pakāpes novērtēšanai jāizmanto normatīvs, taču normatīvu izpildīšana nereti ir atkarīga nevis no vienas īpašības, bet no vesela fizisko īpašību kompleksa.

Normatīvā vērtēšana nemitīgi grauj to izglītojamo pašapziņu, kuriem tā jau tāpat zema. (R. Jansone, I. Bautre, 2014)

Skolēnu ieinteresēšanai aktīva dzīvesveida īstenošanā paralēli sporta stundām skolā būtu nepieciešams plānot un īstenot daudzveidīgus fizisko aktivitāšu pasākumus gan skolēniem, gan skolēniem kopā ar vecākiem. Fiziskās aktivitātes veiktas kopā ar ģimeni un daudzām citām ģimenēm ir arī interesants, jautrs, sportisks un uz veselīgu, aktīvu dzīvesveidu motivējošs pasākums un ideja, kā kopīgi ar savu bērnu pavadīt brīvo laiku.

Skola ir vieta, kas ap sevi pulcē visu vietējo sabiedrību. Tā izglīto, audzina, iedvesmo, atbalsta, veido sabiedrisko domu. Tā sniedz cilvēkam jaunas iespējas, rada pārliecību par indivīda lomu sabiedrības veidošanas procesā.

Saskanīga, uz pozitīvām pārmaiņām virzīta skolēnu fiziskā attīstība nav pilnvērtīga, ja netiek ņemtas vērā vietējās kopienas vajadzības. Mūsdienās ir mainījusies izglītības iestādes loma un skola ir atvērta sabiedrībai, tāpēc, paralēli sporta skolotāju darbam, skolēnu fiziskajā attīstībā un veselīga, aktīva dzīvesveida pilnveidošanā ir jāiesaistās vietējās kopienas pārstāvjiem.

Lai izzinātu vietējās kopienas pārstāvju viedokļus un attieksmi par sporta izglītības īstenošanu skolā, tās atbilstību skolēnu vajadzībām un pilnveides nepieciešamību, izpētē ir nepieciešams iesaistīt visas ieinteresētās puses: vecākus kā klientus, pašus izglītojamos, kuriem būs jāiesaistās šo vajadzību realizēšanā, ģimenes ārstus, kā vietējās kopienas pārstāvjus, kuriem ir būtiska loma un atbildība skolēnu fiziskā ķermeņa attīstībā, kā arī skolas administrācijai un novada pašvaldības pārstāvjiem.

Prasmīga vajadzību novērtēšana ne tikai rada stabilu pamatu pārmaiņu plānošanai skolā, bet arī šo pārmaiņu ieviešanai.

Pētījuma objekts: Mācību priekšmets „Sports” formālajā izglītībā vietējā kopienā.

Pētījuma priekšmets: Sporta izglītības īstenošana Vangažu vidusskolā saskaņā ar vietējās kopienas vajadzībām.

Mērķis: Pamatojoties uz maģistra darba teorētisko un praktisko pētījumu par sporta izglītības īstenošanu Vangažu vidusskolā, tās atbilstību vietējās kopienas vajadzībām, izstrādāt ieteikumus sporta izglītības attīstības pilnveidei.

Pētījuma jautājums: Kādas sporta izglītības pilnveides vajadzības nepieciešams īstenot Vangažu vidusskolā skolēnu motivācijai iesaistīties fiziskajās aktivitātēs un vietējās kopienas saskaņotai attīstībai?

Mērķa sasniegšanai tiek izvirzīti **uzdevumi:**

1. Veikt zinātniskās, pedagoģiskās un metodiskās literatūras avotu izpēti un analīzi par vietējās kopienas saskaņotu līdzdalību sporta izglītības nodrošināšanai.

2. Pētīt izglītības jomas speciālistu viedokļus par mācību priekšmeta „Sports” pasniegšanu, nozīmību skolēnu aktīva un veselīga dzīvesveida prasmju pilnveidošanā formālajā izglītībā.
3. Veikt SVID analīzi par sporta izglītības īstenošanas stiprajām pusēm, trūkumiem un attīstības iespējām Vangažu vidusskolā.
4. Izveidot pētījuma dizainu sporta izglītības īstenošanas izpētei Vangažu vidusskolā, tās atbilstību vietējās kopienas vajadzībām.
5. Izstrādāt ieteikumus sporta izglītības pilnveidei Vangažu vidusskolā vietējās kopienas saskaņotai attīstībai.

Pētījuma bāze: Vangažu vidusskolas sākumskolas (3.a un 4.a,b,c klases) 67 skolēni, 182 pamatskolas un 29 vidusskolas skolēni, skolēnu vecāki, Vangažu pilsētas ģimenes ārsti (2).

Pētījuma metodes: Darbības pētījums, kura gaitā tiks pētītas skolēnu, viņu vecāku vajadzības, kā arī pilsētas ģimenes ārstu rekomendācijas sporta izglītības nodrošināšanai Vangažu vidusskolā. Balstoties uz SVID analīzē iegūtajiem datiem, tiks noteiktas stiprās puses, trūkumi un attīstības iespējas sporta izglītības īstenošanai Vangažu vidusskolā.

Datu vākšanas metodes:

Anketēšana vecākiem, lai noskaidrotu viedokli par sporta izglītības īstenošanu Vangažu vidusskolā (formālajā un neformālajā izglītībā) un tā atbilstību skolēnu vajadzībām, kā arī pilnveidojamajiem aspektiem.

Anketēšana skolēniem viedokļa izziņai par Vangažu vidusskolā īstenoto sporta izglītību.

Intervija ar pilsētas ģimenes ārstiem, lai analizētu viedokli par skolēnu atbrīvojumu no sporta stundām problemātiku, aktualitāšu noteikšanai sporta izglītības īstenošanā Vangažu vidusskolā.

1. SPORTA IZGLĪTĪBA SKOLĀ UN TĀS LOMA SKOLĒNU VESELĪGA UN AKTĪVA DZĪVESVEIDA NODROŠINĀŠANĀ

Pirmajā nodaļā analizēti izglītības jomas speciālistu viedokļi par mācību priekšmeta „Sports” nozīmību skolēnu aktīva un veselīga dzīvesveida prasmju pilnveidošanā, kā arī izvērtēta sporta nozīme skolēnu personības izaugsmes sekmēšanā. Pirmajā nodaļā arī sniegts ieskats mācību priekšmeta „Sports” izglītības īstenošanā formālajā izglītībā Latvijas un Eiropas valstu skolās salīdzinošā aspektā.

Sports 21.gadsimtā ir sabiedrības kultūras sastāvdaļa, kurai tiek piedēvētas dažādas funkcijas sabiedrībā – izglītojošā, veselību veicinošā, sociālā, kultūras, ekonomiskā, politiskā, atpūtas un izklaides funkcija, kas apliecina šī fenomena daudzšķautņaino dabu.

Eiropas komisijas Eurydice ziņojumā „Sporta izglītība un fiziskās aktivitātes Eiropas skolās” (2013.) minēts, ka „Skola ir ideāli piemērota vide fizisko aktivitāšu un pozitīvākas attieksmes pret regulārām fiziskām aktivitātēm veicināšanai. Bērni un pusaudži no jebkādas sociālās vides augšanas periodā tajā regulāri uzturas vismaz vienpadsmit gadus. Agrīnās izglītošanas laikā iegūtā pieredze ir izšķiroša, lai turpinātu iesaistīties fiziskajās aktivitātēs, un bērnu pieredze, kas iegūta skolas mācību programmas un ārpus mācību programmas skolā, ir ļoti svarīga”.

R. Jansone (2014.) norāda, ka „sporta izglītībā var izvirzīt dažādas prioritātes, tomēr mācību priekšmeta *Sports* galvenais mērķis ir un paliek skolēnu fiziskās attīstības un fiziskās kompetences sekmēšana, tātad – skolēnu veselības veicināšana”.

Arī Eiropas Komisijas Eurydice ziņojumā (2013) gandrīz visas valstis uzsver, ka Fiziskā attīstība ir cieši saistīta ar veselības un veselīga dzīvesveida veicināšanu, t. sk. ar fizisko aktivitāšu un vingrinājumu veikšanu visu mūžu. Norāda, ka ir būtiski apzināties šādu aktivitāšu nozīmību veselības nostiprināšanā un līdz ar to — dzīves kvalitātes uzlabošanā. Jauniešiem skolā vajadzētu dot iespēju vairāk uzzināt par faktoriem, kuri ietekmē viņu fiziskās spējas. Visbeidzot, sporta izglītība nodrošina vidi, kur jaunieši var patstāvīgi pārbaudīt savu fizisko sagatavotību un izmēģināt dažādas aktivitātes, ar kurām pēc tam var nodarboties arī brīvajā laikā.

Eiropas Parlamenta rezolūcijas priekšlikuma ziņojumā (2007.) par sporta lomu izglītībā ir teikts, ka fiziskā audzināšana ir vienīgais priekšmets skolā, kura mērķis ir sagatavot bērnu veselīgam dzīvesveidam un, kura centrā ir vispārēja fiziskā un garīgā attīstība, kā arī svarīgu sociālu vērtību apgūšana. Ziņojumā atkārtoti apstiprina Eiropas Savienības likumīgās intereses sporta jomā, jo īpaši tā sociālos un kultūras aspektus, kā arī sportā iegūtās

izglītojošās un sociālās vērtības, piemēram, pašdisciplīnu, personisko ierobežojumu pārvarēšanu, solidaritāti, veselīgu konkurenci, cieņu pret pretiniekiem, sociālo integrāciju, pretošanos jebkāda veida diskriminācijai, komandas garu, iecietību un godīgu spēli.

Arī I. Circne (2011.) uzsver, ka veselība nav tikai vērtība, bet arī resurss, kas veicina valsts, pilsētas, novada ekonomisko izaugsmi. Vesels cilvēks var strādāt ražīgāk, viņš vieglāk pielāgojas izmaiņām un var strādāt ilgāk. Laba veselība palielina dzīves kvalitāti, stiprina ģimenes, veicina drošību, nabadzības samazināšanos un sociālo iekļaušanu. Tomēr laba veselība nenozīmē tikai veselības aprūpes pakalpojumu pieejamību vai saņemšanu. Lielāka loma labas veselības saglabāšanā ir indivīda paradumiem un dzīvesveidam, kā arī fiziskās un sociālās vides uzlabošanai. (Slimību profilakses un kontroles centrs, 2011)

Šo aktualitāti promocijas darbā ir pētījusi arī I. Smukā, norādot, ka sporta audzināšana padara sportu par topošās paaudzes veselīga dzīvesveida un brīvā laika izmantošanas neatņemamu sastāvdaļu, veido pārliecību, ka rūpes par savu veselību ir ne tikai katra skolēna personisks, bet arī sabiedrisks pienākums, par kuru ir atbildīgi visi vietējās kopienas pārstāvji. (Smukā, 2012.)

Fiziskā audzināšana ir likumā paredzēta joma mācību programmās, kas saistīta ar skolēnu fizisko spēju un pašapziņas pilnveidošanu, kā arī ar spēju tās izmantot, lai veiktu dažādas darbības. Sporta izglītība ir saistīta ar iemaņu apgūšanu, atbilstošu garīgo spēju attīstīšanu un izpratni, kas nepieciešama līdzdalībai fiziskās darbībās, zināšanām par savu ķermeni un par to, kā to izmantot, kā arī par kustību iespējām un fiziskajām aktivitātēm, kas nāk par labu veselībai, mūža garumā.

Darba gaitā tika analizētas atziņas par fizisko aktivitāšu ietekmi uz cilvēka organismu, par jaunākajiem pētījumiem pasaulē, kas saistās ar skolēnu fiziskās aktivitātes sekmēšanu. Latvijas informatīvajā telpā diskutēts par skolas mācību programmas papildināšanu, maiņu, par fiziskajām aktivitātēm atvēlētā laika palielināšanu, par fizisko aktivitāšu organizēšanā pielietoto līdzekļu dažādošanu, ģimenes iesaistīšanu fiziskajās aktivitātēs.

Šobrīd bieži vien tiek uzskatīts, ka skola nesniedz visu iespējamo, ja runa ir par fizisko aktivitāšu sekmēšanu. Tādēļ galvenais jautājums nav, vai sporta izglītība skolā ir vai nav lietderīga, bet kādi apstākļi ir vajadzīgi sporta izglītībai, lai tās iznākums būtu labvēlīgs.

1.1. Sporta nozīme skolēnu personības izaugsmes sekmēšanai skolā

Gadsimtu gaitā cilvēku sabiedrībā mainījušies dzīves apstākļi un uzvedības paradumi. Mūsdienu sabiedrībā dominē mazkustīgums, sēdošs dzīvesveids un pieejamās pārtikas pārpilnība. Nepārtraukti sēdus stāvoklī pavadītais laiks ir tikpat svarīgs un neatkarīgs veselību ietekmējošs faktors kā fiziskā aktivitāte, kas būtiski ietekmē mirstību un saslimstību ar sirds un asinsrites sistēmas slimībām (Tremblay M.S., Colley R.C., Saunders T.J., Healy G.N., Owen N., 2010).

Skolēniem skolas solā sēdus stāvoklī jāpavada ievērojama dienas daļa, tāpēc viens no sporta izglītības nolūkiem ir kompensēt citās mācību stundās sēdus pavadīto laiku un novērst mazkustīgu dzīvesveidu (Eurydice ziņojums, 2013).

Bērniem ar dominējošu sēdus stāvoklī pavadītu brīvo laiku (>4 h) ir zemāka fiziskā sagatavotība un sliktāka veselība, pat ja ir sasniegts minimāli ieteiktais fiziskās aktivitātes līmenis (Sandercock G.R., Ogunleye A.A., 2012). Pēc Rīgas domes pētījuma (Sauka M., Kondratjuka I., Lasmane I., Selga G., Timpka T., Lāriņš V., 2010), Rīgas skolu 7.–8. klašu skolēni vidēji pēc stundām sēdus pavadā 4,66 stundas, ja pēc mācību stundām nav iesaistīti sporta skolu, klubu un pulciņu nodarbībās, un 3,06 stundas, ja iesaistīti organizētās sporta nodarbībās.

Stājas traucējumi, aptaukošanās, sirds un asinsvadu slimības ir tikai daļa no to slimību uzskaites, ar kurām slimo bērni. Ja bērnam ir zināma fiziska mazspēja, iegūta vai iedzimta sirdskaite, vecāki parasti cenšas maksimāli ierobežot bērnu fiziskās nodarbības. Šī pārspīlētā tieksme pasargāt bērnu no piepūles (slodzes) būtiski ietekmē motorās funkcijas attīstību un spēju piemēroties apkārtējai videi, kā arī veicina izolāciju no saskarsmes ar vienaudžiem, būtībā kaitējot bērnam vairāk, nekā to dara sirdskaite vai kāda cita slimība (Lāce I., 2007).

Fiziskā aktivitāte nepieciešama visiem cilvēkiem neatkarīgi no vecuma un veselības stāvokļa. Ar minimāli nepieciešamo fiziskās aktivitātes daudzumu apzīmē tādu fiziskās aktivitātes apjomu un intensitāti, kas labvēlīgi ietekmē veselību un ļauj profilaktiski samazināt hronisko slimību risku populācijā. Pasaules Veselības organizācija (PVO) izstrādājusi ieteikumus ikdienas minimālajai fiziskajai aktivitātei bērniem no 5 līdz 17 gadiem (World Health Organisation, 2010.), kas nosaka:

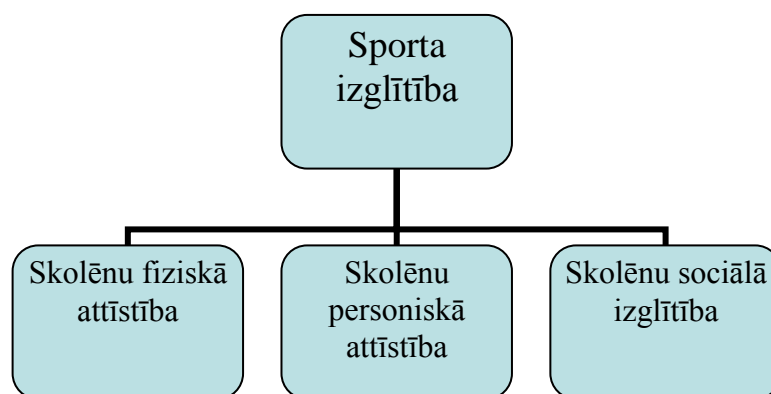
- katru dienu vismaz 60 minūtes nepieciešamas aerobās fiziskās aktivitātes ar vidēju līdz augstu intensitāti,
- vismaz 3 reizes nedēļā nepieciešamas fiziskās aktivitātes (vingrinājumi) muskuļu funkcionālā stāvokļa uzlabošanai un balsta un kustību sistēmas stiprināšanai.

Ieteikumi attiecas arī uz bērniem ar veselības traucējumiem un bērniem ar īpašām vajadzībām, piemērojot viņu veselības stāvoklim atbilstošu fiziskās aktivitātes apjomu un fiziskās aktivitātes veidus.

Sporta izglītība neaprobežojas tikai ar fizisko spēju uzlabošanu. Tā ir saistīta ar daudz plašāku prasmju loku (dažas no tām ir saistītas ar emocionālo un sociālo jomu), kā arī ar izziņas procesiem, motivāciju un ētiku.

Eiropas Parlamenta rezolūcijas priekšlikuma ziņojumā par sporta lomu izglītībā (2007.) ir uzsvērts, ka saskaņā ar pētījumu rezultātiem regulāras fiziskas nodarbības uzlabo garīgo un fizisko labsajūtu, labvēlīgi ietekmējot arī spēju mācīties.

Stratēģiskajos dokumentos par sporta izglītību galvenie noteiktie mērķi ir skolēnu fiziskā, personiskā un sociālā attīstība (skat. att. 1.1.).



1.1.att. **Sporta izglītības galvenie mērķi skolēnu attīstībai** (Eiropas Parlamenta rezolūcijas priekšlikuma ziņojums par sporta lomu izglītībā, 2007)

Saskaņā ar sporta izglītības būtību, sporta nodarbību prioritāte ir fizisko un motorisko prasmju attīstīšana. Tā bērniem un jauniešiem tiek mācīts paplašināt savas fiziskās spējas. Fiziskā sagatavotība ir morfoloģisko un funkcionālo īpašību kopums, kas indivīdam nodrošina spēju aktīvi veikt noteiktu fizisku darbu bez izteikta noguruma (Sjöström M., Oja P., Hagströmer M., Smith A.J., Bauman A. A., 2006.). Fiziskā sagatavotība ietver tādas fiziskās īpašības kā aerobās spējas, muskuļu spēku un izturību, kustību koordināciju, ātrumu un lokanību. Nodarbību laikā tiek attīstītas arī motoriskās prasmes, kas īpaši saistītas ar noteiktiem sporta veidiem un spēlēm.

Sporta izglītība var būtiski ietekmēt jauniešu personisko izaugsmi, palīdzot viņiem labāk apzināties savas fiziskās spējas un gūt pārliecību par tām, kā arī uzlabojot viņu vispārējo fizisko labsajūtu un līdz ar to arī pašpaļāvību un pašcieņu. Sporta izglītība attīsta arī gribasspēku, atbildības sajūtu, pacietību un drosmi. Vienlaikus tā palīdz reālistiski novērtēt

savas fiziskās un citas spējas, lai varētu pieņemt attiecīgus lēmumus un veikt atbilstošas darbības. Līdz ar to skolēni mācās pieņemt sevi un būt iecietīgiem pret atšķirībām citos.

Pie fizisko aktivitāšu ietekmes uz veselību ir minama arī garīgā līdzsvara uzlabošana. Sporta izglītība cenšas veicināt pašpaļāvīgu un pašpārliecinātu uzvedību dažādās situācijās, kā arī dod skolēniem iespēju apspriest un atklāt, kā konstruktīvi tikt galā ar negatīvajām emocijām un stresu.

Eiropas komisijas Eurydice ziņojumā (2013) minēts, ka vairākas valstis — Latvija, Ungārija, Malta un Apvienotā Karaliste (Anglija) — uzsver, ka fiziskās aktivitātes un sporta izglītība skolā rada sacensības garu. Skolēni piedalās sporta sacensībās vai pasākumos, kuros viņi mācās sacensties un pārvarēt dažādas grūtības. Viņi mācās arī plānot, izmantot un novērtēt rīcību, idejas un izpildījumu. Skolēniem ir iespēja izmēģināt dažādas lomas (piem., viņi var iejusties spēlētāja, tiesneša, organizatora un skatītāja lomā), kā arī apgūt stratēģijas un taktiku.

Sociālā attīstība ietver ļoti daudz prasmju. Dažas valstis min tādu sociālo prasmju apguvi kā labas saziņas prasmes un konstruktīva sadarbība, pastāvot vienādiem noteikumiem. Daudzas valstis uzsver, cik svarīgi jauniešu sociālās personības attīstīšanai ir integrēt viņus sabiedrībā, kā arī sekmēt un uzlabot viņu solidaritātes izjūtu, sociālo mijiedarbību, komandas darba prasmes un komandas garu, godīgu spēli, noteikumu ievērošanu un cieņu pret citiem cilvēkiem. Dažas valstis skaidri iezīmē plašāku cilvēcisko un vides vērtību nozīmi. Islande uzsver atbildību pret dzīvību un vidi, bet Dānija uzskata, ka sporta izglītībai ir jāpalīdz bērniem un jauniešiem apzināties atbildību par savu dzīvi, kā arī jāparāda viņiem, kā sociāli iesaistīties sabiedrības dzīvē (Eurydice ziņojums, 2013).

Vietējai kopienai (ģimenei, skolai, sabiedrībai), tajās valdošajiem uzskatiem un vērtībām ir nozīmīga loma skolas vecuma bērnu attieksmju veidošanā izvēloties sporta nodarbības. Apkārtējā vide, tas kāda tā ir, cik atbilstoša tā ir, ietekmē skolēnu attieksmi un to, vai viņi regulāri un ar prieku dosies uz sporta stundām, vai tās bieži kavēs (Ābele A., 2009).

Šajā kontekstā arvien nozīmīgāka kļūst skolas un vecāku sadarbība. Vecākus interesē viņu bērna spēju un interešu attīstība, viņa vajadzību, veselības un uzvedības īpatnību ievērošana mācību procesā. Lai veidotu sadarbību, kā arī skolēnu personības izaugsmes sekmēšanai, no vecāku un skolas attiecībām vajadzētu pāriet uz attiecībām vecāki – bērni un skola – bērni (Muraškovska, 2013). Vietējās kopienas pārstāvju sadarbības vajadzības nosaka izglītības kvalitāti, skolēnu gatavību dzīvei multikulturālā sabiedrībā, modernu mācību līdzekļu un tehnoloģiju nodrošinājumu, vērtību izglītību, spēju izmantot zināšanas reālās situācijās, lai risinātu personīgi un sociāli nozīmīgas problēmas. Šie un citi aspekti pievērš sev arvien vairāk visas sabiedrības, kā arī vietējās kopienas uzmanību.

Apkopojot literatūru par sporta nozīmi skolēna personības izaugsmes sekmēšanā, maģistra darba autors secina, ka sportā cilvēks apgūst normas, vērtības un iemaņas, kas var būt ļoti noderīgas citās dzīves jomās. Vietējās kopienas, kurās mērķtiecīgi, ilgstoši sekmīgi attīstās, mainās arī cilvēku vērtības.

1.2. Mācību priekšmeta "Sports" izglītības īstenošana Latvijas un citu Eiropas Savienības valstu skolās

Sporta izglītībā ir notikusi akcentu maiņa pārejai no normatīvās pedagoģijas uz humāno pedagoģiju, izvirzot mācību procesa centrā bērnu. Skolotājiem, kuri ir atbildīgi par sporta didaktikas īstenošanu sporta stundās, jāsekmē skolēnu veselību un darba spējas. Kustību aktivitātēm jāklūst par neatņemamu veselīga dzīvesveida un personības pašrealizācijas līdzekli.

Mūsdienīgai sporta stundai ir jābūt izglītojošai, tai jāstimulē skolēnu patstāvīgais darbs gan stundā, gan mājās, tāpēc skolēniem jāiegūst zināšanas un izpratne par veselīgu dzīvesveidu un nepieciešamību rūpēties par savu veselību, fizisko attīstību un drošību. Sporta stundas, kompleksi izmantojot dažādas mācību metodes, darba organizēšanas formas un daudzveidīgus vingrojumus un vingrinājumus, skolēniem sniedz zināšanas, māca un pilnveido prasmes, kā arī attīsta biomotorās spējas.

Uz sporta stundu, līdzīgi kā uz jebkuru citu mācību priekšmetu, attiecas izglītības standarti un programmas.

Latvijā Ministru kabineta noteikumi Nr. 468 nosaka pamatizglītības mācību priekšmetu standartus, kas nosaka mācību priekšmetu galvenos mērķus un uzdevumus, mācību priekšmetu obligāto saturu, pamatprasības attiecībā uz mācību priekšmetu apguvi, mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskos paņēmienus. Salīdzinoši Eiropas valstīs tiek izmantotas dažādas pieejas sporta izglītības un fiziskās aktivitātes veicināšanas stratēģiju izstrādei, kuras balstītas uz iepriekšējo stratēģiju rezultātiem vai uz sporta izglītības jomā īstenoto projektu vai pētījumu secinājumiem. Aptuveni pusei Eiropas valstu izglītības sistēmu ir pieņemta nacionālā stratēģija sporta izglītības un fiziskās aktivitātes veicināšanai un pilnveidošanai skolā. (Eiropas Komisijas Eurydice ziņojums, 2013)

Latvijā Mācību priekšmeta "Sports" mērķis ir pilnveidot zināšanas un izpratni par veselīgu dzīvesveidu, regulāru fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā un nostiprināšanā, veicinot vēlmi iesaistīties daudzveidīgu sporta aktivitāšu apgūvē un uzlabot fiziskās spējas un sagatavotību.

Mācību priekšmeta "Sports" uzdevums ir radīt izglītojamajam iespēju:

- nodarboties ar sistemātiskām fiziskām aktivitātēm atbilstoši izglītojamā veselības stāvoklim, nostiprinot un uzlabojot veselību, attīstot fiziskās spējas, sekmējot harmonisku fizisko un garīgo attīstību;
 - sekmēt izpratni par veselības, fizisko spēju, vides un konkrēto sporta veidu vingrinājumu savstarpējo mijiedarbību;
 - sekmēt izpratni par uzvedības un drošības noteikumu ievērošanu sporta nodarbībās un dažādu fizisko aktivitāšu pasākumos;
 - apgūt rotaļu un dažādu sporta veidu vingrojumu un vingrinājumu pamatprasmes;
 - apgūt un pilnveidot patstāvīgā darba un sadarbības prasmes;
 - veicināt interesi par sportu, pozitīvu un aktīvu attieksmi pret nozīmīgiem sporta notikumiem savā reģionā, Latvijā, Eiropā un pasaulē.

Pamatizglītības un vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta Sports standarts nosaka šādu obligāto saturu:

1. Zināšanas un izpratne sportā:

1.1. sports un veselība:

1.1.1. personīgās higiēnas noteikumi un norādīšanās fiziskajās aktivitātēs;

1.1.2. uzvedības, drošības, sporta veidu un rotaļu svarīgākie noteikumi;

1.1.3. pašsajūtas kontrole, pirmā palīdzība saslimšanas simptomu un traumu gadījumos;

1.1.4. pareizas stājas un fizisko aktivitāšu pozitīvā ietekme uz cilvēka organismu;

1.2. sabiedriski nozīmīgākie sporta notikumi Latvijā, Eiropā un pasaulē.

2. Pamatprasmes sporta veidu vingrojumos un vingrinājumos:

2.1. individuālajos sporta veidos - vingrošanā un tai radniecīgajos sporta veidos (akrobātikā, aerobikā), vieglatlētikā, orientēšanās sportā, dejās;

2.2. sporta spēlēs - basketbolā, futbolā, volejbolā, handbolā, florbolā, frīsbijā, badmintonā;

2.3. atbilstoši klimatiskajiem apstākļiem un izglītības iestādes materiāli tehniskajam nodrošinājumam vienā no šādiem sporta veidiem - slēpošanā, slidošanā, peldēšanā.

3. Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanai un uzlabošanai.

4. Sabiedriskajai un personiskajai dzīvei nepieciešamās pamatprasmes.

Savukārt, Eurydice ziņojumā (2013.) minēts, ka daudzās Eiropas valstīs centrālās pārvaldes iestādes sākumskolas pirmo klašu izglītības saturā iekļauj galvenās motoriskās aktivitātes, piemēram, iešanu, skriešanu, lēkšanu un mešanu. Uz šo galveno aktivitāšu pamata izglītības saturs tiek pakāpeniski paplašināts, iekļaujot tajā aizvien vairāk motorisko prasmju, kuras bērniem jāvingrina sporta priekšmetos. Aptuveni trešdaļā Eiropas izglītības sistēmu skolas drīkst izlemt, kurām aktivitātēm ir jābūt obligātām, tāpēc skolas un tajās strādājošie

skolotāji paši izlemj, kuras fiziskās aktivitātes visticamāk dos vēlamos mācību rezultātus. Lai gan dažās valstīs skolām ir ievērojama autonomijas pakāpe, tām ir jānodrošina arī obligātās aktivitātes, kuras ir noteiktas, rekomendētas vai kuras parasti tiek veiktas. Tas attiecas uz Dāniju, Spāniju, Lietuvu, Austriju, Rumāniju, Zviedriju un Islandi. Pārējās valstīs fiziskās aktivitātes ir noteiktas izglītības satura norādēs.

Latvijā Izglītības satura un eksaminācijas centrs izstrādā Pamatizglītības un Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmetu “Sports” programmas paraugus (2008.), kas veidoti atbilstoši Valsts pamatizglītības un vidējās izglītības standartam un mācību priekšmeta “Sports” pamatizglītības un vidējās izglītības standartam. Programma ir pamatizglītības un vidējās izglītības programmas sastāvdaļa, kuru veido mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi, mācību saturs, mācību satura apguves secība un apguvei paredzētais laiks, mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni un mācību metožu uzskaitījums. Piedāvātajai programmai ir ieteikuma raksturs. Pedagoģs var tematiskajā plānojumā konkretizēt un papildināt šīs programmas mācību saturu, tā apguves secību, mācību sasniegumu metodiskos paņēmienus, mācību līdzekļu un metožu uzskaitījumu. Pedagoģam ir tiesības veidot arī savu mācību priekšmeta programmu.

Pamatizglītības mācību priekšmeta “Sports” programmas (2008.) mācību saturu veido četri komponenti: “Zināšanas un izpratne sportā”, “Pamatprasmes sporta veidu vingrojumos un vingrinājumos”, “Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanai un uzlabošanai” un “Sabiedriskajai un personīgajai dzīvei nepieciešamās pamatprasmes”. Savukārt, vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta „Sports” programmas (2008.) mācību saturu veido četri komponenti: “Zināšanas un izpratne sportā”, “Praktiskā darbība”, “Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanā” un “Fiziskās aktivitātes sociālajā un apkārtējā vidē”. Pamatizglītības mācību priekšmeta “Sports” programmas īstenošanai katra skola atbilstoši klimatiskajiem apstākļiem un izglītības iestādes materiāli tehniskajam nodrošinājumam īsteno pamatprasmes vienā no sporta veida – slēpošanas, slidošanas vai peldēšanas – vingrojumiem un vingrinājumiem. Savukārt, vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta „Sports” programmas īstenošanai katra skola atkarībā no izglītojamo interesēm un skolas materiāli tehniskajam nodrošinājumam īsteno vingrojumus un vingrinājumus septiņos sporta veidos: vingrošanā, vieglatlētikā, trīs sporta spēlēs (divas no obligātajām un viena no izvēles sporta spēlēm) un divos izvēles sporta veidos.

Atbilstoši konkrētiem apstākļiem un mācību priekšmeta standarta prasībām pedagoģs katrai klasei veido tematisko plānu, precīzi norādot no jauna apgūstamo mācību saturu, atkārtojamo mācību saturu un pilnveidojamo mācību saturu, izmantojamās mācību metodes un

metodiskos paņēmienus mācību satura apguvei, kā arī plāno un izstrādā vērtēšanas kritērijus sportisko aktivitāšu un vingrošanas elementu apguves vērtēšanai.

Vingrinājumu un vingrojumu izvēli un stundas mācību saturu pedagogs veido atbilstoši konkrētiem vides apstākļiem un izglītojamo sagatavotības līmenim. Mācību satura apguvē skolotāji tiek mudināti ievērot skolēnu individuālo rezultātu attīstības dinamiku, jo ikvienam izglītojamajam ir savas bioloģiskās attīstības īpatnības. Pamatizglītības un vidējās izglītības mācību priekšmeta "Sports" programmas parauga (2008.) mērķis ir sekmēt izglītojamo pozitīvas attieksmes veidošanos pret sportu un veicināt izpratni par fizisko aktivitāšu nepieciešamību.

L.Mauriņa un T.Tripāne uzsver, ka sporta skolotājiem, treneriem, kuri īsteno sporta izglītību skolā un, kuri strādā ar bērniem, kam ir veselības problēmas, jāzina skolēnu veselības problēmu diagnoze, lai īstenotu individuālo pieeju skolēniem sporta stundā.

Latvijas skolās sporta izglītības apgūšanai skolēnus atkarībā no veselības stāvokļa, fiziskās attīstības un sagatavotības līmeņa iedala trijās grupās:

- pamatgrupā, kurā iedala skolēnus, kuri ir veseli vai tiem ir nenozīmīgas novirzes veselības stāvoklī, bet ir laba fiziskā sagatavotība;

- sagatavošanas grupā, kurā iedala audzēkņus ar nelielām novirzēm veselības stāvoklī, kuriem trūkst labas fiziskās sagatavotības;

- speciālā jeb speciālā medicīniskā grupā, kurā iedala bērnus ar hroniskām slimībām, kā arī bērnus ar nopietniem fiziskiem traucējumiem (Mauriņa L., Tripāne T., 1999).

Īstenojot pamatzglītības mācību priekšmeta "Sports" programmu, galvenais līdzeklis ir rotaļas, spēles, fiziskie vingrinājumi, šķēršļu joslas un vingrinājumu apli atbilstoši izglītojamo sensitīvajiem periodiem. Sporta stundās ir jāsekmē izglītojamo pamatkustības – lēkšana, skriešana, mešana, rāpošana un rāpšanās – un jāapgūst sporta veidu vingrojumi un vingrinājumi. Jāplāno ne tikai apgūstamās prasmes, bet arī noteikts zināšanu apjoms, sagatavojošie un speciālie vingrinājumi dažādu kustību apguvei un fizisko īpašību attīstīšanai stundā, kā arī pildot mājas uzdevumus. (Jansone, 1999)

Katrai mācību stundai sporta skolotājs nosaka konkrētus izglītojošus, veselību veicinošus, audzinošus un sociālo prasmju uzdevumus. Izglītojošie uzdevumi ietver teorētisko zināšanu apgūšanu (piemēram, par fizisko vingrinājumu ietekmi uz organismu, par higiēniski sanitāro normu ievērošanu, par drošības noteikumiem), intelektuālo spēju attīstīšanu un dzīvei nepieciešamo kustību prasmju veidošanu. Izglītojošo uzdevumu kopīgais mērķis ir iemācīt vajadzīgās kustības tik labi, lai skolēns tās spētu brīvi lietot jebkurā dzīves situācijā.

Pasaules Veselības organizācija ir izstrādājusi ieteicamos fiziskās aktivitātes veidus 5 – 17 gadus veciem bērniem (World Health Organisation, 2010.). Rūpējoties par sirds un

asinsvadu un elpošanas sistēmas veselību, svarīgi ir nodrošināt aerobo fizisko aktivitāti (izturības treniņus) – skriešanu, lēkšanu, soļošanu, kāpšanu, mešanu, dejošanu u.c. Daļa no aktivitātēm veicama ar augstu intensitāti (piemēram, iekļaujot sacensību elementus). Vairumu no ikdienas aerobām aktivitātēm bērniem nodrošina brīvu spēļu un rotaļu veidā. Papildus ieteiktajām aerobām fiziskajām aktivitātēm bērnu un skolēnu veselību labvēlīgi ietekmē spēka un spēka izturības vingrinājumi, kuri uzlabo lielo muskuļu grupu spēku un sekmē kaulu minerālā blīvumu palielināšanos. Vingrinājumi tiek veikti atbilstoši bērna fiziskās sagatavotības līmenim. Nepieciešams iekļaut vingrinājumus muguras un vēdera muskulatūras stiprināšanai, kā arī roku un kāju muskulatūrai (3 reizes nedēļā). Mazkustīgiem bērniem nevar uzreiz likt ikdienā izpildīt minimālo nepieciešamo fiziskās aktivitātes apjomu. Bērna motorās iemaņas jāattīsta pakāpeniski, panākot, ka ar laiku bērns spēj būt fiziski aktīvs vienu stundu dienā un nodarboties ar fizisko aktivitāti ar vidēju vai augstu intensitāti (World Health Organisation, 2010). Valsts un pašvaldību iestādēm un privātajām organizācijām dalībvalstīs jāsekmē šī mērķa sasniegšana. Eiropas Komisija izvirza veselību veicinošas fiziskās aktivitātes par prioritāti pasākumos, kas attiecas uz sportu.

Mācību sasniegumu vērtēšana ir neatņemama mācību procesa sastāvdaļa un par mācību sasniegumu sportā vērtēšanu, vērtēšanas kritērijiem skolēnu fizisko īpašību attīstības pakāpes noteikšanai un to saistību ar skolēnu mācību motivāciju piedalīties sportiskajās aktivitātēs tiek apskatīts maģistra darba apakšnodaļā 2.2.

Latvijā Vispārējās izglītības likums (1999.) nosaka, ka skolās tiek īstenotas 2 obligātās sporta stundas nedēļā. Eurydice ziņojumā (2013.) Sporta izglītība un fiziskās aktivitātes Eiropas skolās norādīts, ka Igaunijā, Polijā, Slovākijā, Somijā, Islandē un Norvēģijā rekomendētais mācību laiks tiek noteikts katram izglītības pakāpes posmam, bet Zviedrijā tiek rekomendēts kopējais mācību stundu skaits visam obligātās izglītības periodam. Beļģijā (flāmu kopienā), Nīderlandē un Apvienotajā Karalistē oficiālās mācību laika rekomendācijas attiecas uz visiem mācību priekšmetiem kopumā, tāpēc skolas pašas var izlemt, kā šo laiku sadalīt pa atsevišķiem priekšmetiem atkarībā no konkrētajiem apstākļiem. Saskaņā ar šādām vadlīnijām Beļģijas (vācu un flāmu kopienas) un Apvienotās Karalistes (Velsas) skolēniem organizētās fiziskajās aktivitātēs un sporta nodarbībās būtu jāiesaistās vismaz divas reizes nedēļā.

Rūpes par skolēnu veselību ir viens no galvenajiem iemesliem, kādēļ Latvijas informatīvajā telpā jau vairākus gadus tiek diskutēts par trešās sporta stundas nepieciešamību vispārizglītojošās skolās. Izglītības un Zinātnes ministrijas izstrādātajās Sporta politikas pamatnostādnēs 2013.-2020.gadam piedāvā veikt grozījumus Vispārējās izglītības likumā un ar 2015.gada 1.septembri palielināt sporta stundu skaitu līdz trim nodarbībām nedēļā,

pamatojoties uz satraucošiem datiem (kuri Latvijā ar katru gadu kļūst sliktāki) par bērnu nepilnvērtīgu fizisko sagatavotību un no tā izrietošajām veselības problēmām. Bet trešās sporta stundas ieviešana ir problemātiska, jo tā būtu iespējama tikai tādā gadījumā, ja tiktu palielināta kopējā bērnu noslodze skolā, pretējā gadījumā ir jālemj par kāda cita mācību priekšmeta stundu samazinājumu. Šobrīd, īstenojot sporta izglītību 2015./2016. mācību gadā, maģistra darba autors var apliecināt, ka likums nav pieņemts un trešā sporta stunda netiek īstenota un joprojām Latvijas informatīvajā telpā tiek aktīvi diskutēts par šo jautājumu. Šajā kontekstā LOK prezidents A. Vrubļevskis, vēloties aktualizēt jautājumu par mūsu bērnu veselību un fizisko sagatavotību un īstenojot projektu „Sporto visa klase”, ir teicis: „ ... papildu sporta stundas nepalielina noslodzi, bet gan tas ir ieguldījums bērnu attīstībā un veselībā, kā arī uzlabo viņu spējas darīt ikdienas lietas.” (e-klase, 2015)

Sporta izglītības nozīme izglītības saturā ir uzsvēta visās tajās Eiropas valstīs, kur sports ir obligāts mācību priekšmets visā pilna laika obligātajā vispārējā izglītībā, tomēr rekomendētais sporta izglītības mācību laiks dažādās valstīs ievērojami atšķiras. Aptuveni divās trešdaļās Eiropas valstu centrālās izglītības pārvaldes iestādes nosaka minimālo stundu skaitu visām pilna laika obligātās izglītības klasēm, taču dažās valstīs skolas pašas var izlemt, kā sadalīt sporta izglītībai atvēlēto mācību laiku. (Eurydice ziņojums, 2013)

Apvienotajā Karalistē un Ziemeļvalstīs priekšmetam Sports vispārējā izglītībā ir starppriekšmetu pieeja, proti, tam ir ne tikai savi konkrētie mērķi, bet tas tiek saistīts arī ar citiem mācību priekšmetiem. Tā skolēniem rodas iespēja apgūt ar sporta izglītību, dabaszinātnēm un sociālajām zinībām saistītus papildu aspektus, kā arī izpētīt interesantas un praktiskas sakarības starp tiem. Piemēram, Ziemeļvalstīs ziņo, ka skolēni mācās, kā izmantot kartes un citus līdzekļus, lai orientētos dabiskā vidē. Čehijā, Vācijā un Norvēģijā sporta izglītības saturā ir iekļauti ceļu satiksmes noteikumi gājējiem un riteņbraucējiem, un vairākās valstīs — pirmās palīdzības sniegšana. Ne vien Grieķija, bet arī Čehija un Polija min to, ka ir svarīgi iepazīstināt jauniešus ar olimpiskajiem ideāliem un simboliem. Savukārt Latvijā, Austrijā, Slovēnijā un Somijā visi skolotāji tiek rosināti iekļaut fiziskās aktivitātes dažādos mācību priekšmetos. Latvijā Izglītības un zinātnes ministrija ir atbalstījusi projektu par pareizas stājas veidošanu pamatizglītības pirmajā posmā, kā arī palīdzējusi organizēt skolotāju profesionālās kvalifikācijas pilnveides kursus par skoliozes novēršanu. Tagad dažādu priekšmetu skolotāji stundu laikā iekļauj 2–5 minūtes ilgas kustību pauzes. Slovēnijā sporta izglītības saturā ir rekomendēta “veselības minūte” (minuta za zdravje). Citu priekšmetu skolotāji tiek mudināti laiku pa laikam pārtraukt mācību stundu, lai izvēdinātu klasi un aicinātu skolēnus veikt motoriskās aktivitātes un brīdi atslābināties. (Eurydice ziņojums, 2013)

2. SKOLĒNU VESELĪGA UN AKTĪVA DZĪVESVEIDA VEICINĀŠANAS UN SKOLĒNU MOTIVĀCIJAS PRETRUNAS PROBLĒMAS RAKSTUROJUMS

Otrajā nodaļā maģistra darba autors analizē skolēnu veselīga un aktīva dzīvesveida veicināšanas kā savas veselības nodrošināšanas aktualitāti pretrunā ar skolēnu motivācijas trūkumu regulāri piedalīties sporta nodarbībās. Analizēta mācību motivācijas saistība ar skolēnu – skolotāja mijiedarbības procesu un mācību sasniegumu vērtēšanas kritērijiem sportā, kā arī atbrīvojumiem no piedalīšanās sportiskajās aktivitātēs sporta stundās.

2.1. Skolēnu mācību motivācijas saistība ar skolēnu – skolotāja mijiedarbības procesu skolā

Balstoties uz maģistra darba autora personīgo pieredzi, novērota problēma – skolēnu veselīga un aktīva dzīvesveida veicināšana kā savas veselības nodrošināšanas aktualitāte pretrunā ar skolēnu motivācijas trūkumu regulāri piedalīties sporta nodarbībās, apzināties veselīga un aktīva dzīvesveida, kā arī regulāru fizisko aktivitāšu nozīmību savas veselības nodrošināšanā visas dzīves garumā.

Aptaujājot mūsdienu pusaudžus un jauniešus, visi vēlētos būt sekmīgi un panākumiem bagāti cilvēki. Gandrīz ikvienam ir kādas vēlmes vai mērķi, kurus vēlētos dzīvē sasniegt. Turklāt visi apzinās, lai savus mērķus sasniegtu, uz tiem jāvirzās un tam ir nepieciešamas gan zināšanas, gan uzņēmība, gan pietiekoši liela mērķtiecība.

Dzīves izvirzītās prasības pēc humānas, vispusīgi attīstītas, radošas personības rada nepieciešamību veidot mācību procesu tā, lai katrs indivīds tajā spētu pilnvērtīgi attīstīties. Tāpēc būtisks ir jautājums par mācību motivācijas veidošanu skolēnos, par motivēta pedagoga nepieciešamību mācību procesā. Motivācijas veidošana nav tikai pozitīva vai negatīva attieksme pret mācībām, bet gan mācīšanās process kopumā.

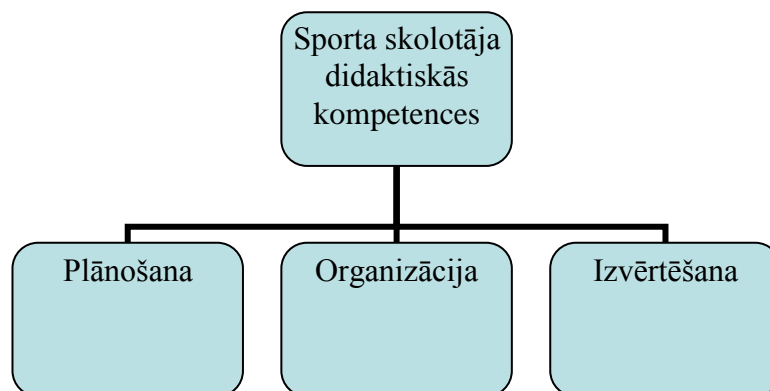
Svarīgs arguments, kāpēc nepieciešams motivēt skolēnus piedalīties sportiskajās aktivitātēs ir izglītības jomā un sabiedrībā aizvien vairāk diskutētais viedoklis par skolēnu vājo fizisko sagatavotību, nespēju veikt dažādus fiziskās piepūles vingrinājumus. Satraukumu rada arī liekā svara problēma skolēnu un sabiedrības locekļu vidū, kas pieaug gadu no gada mazkustīgā dzīvesveida dēļ.

Ļoti svarīgi, kā mācību priekšmeta „Sports” standarti (2013. gada 6. augusta Ministru kabineta noteikumi Nr. 530 - Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem un 2013. gada 21. maija Ministru kabineta noteikumi Nr. 281 - Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu, mācību priekšmetu standartiem un izglītības programmu paraugiem) tiek īstenoti dzīvē. Kādās proporcijās skolēni apgūst zināšanas, prasmes, kāda psiholoģiskā gaisotne ir stundās, kā skolēni tiek motivēti iesaistīties sporta nodarbībās, cik lielā mērā tiek veicinātas pašizpaušmes prasmes, kā stundās notiekošais ietekmē skolēnu pašvērtējumu un pašcieņu, cik ļoti palīdz garajā mācību dienā atjaunot garīgās darbības spējas. (Jansone, Bautre, 2014)

Lai skolēni regulāri iesaistītos fiziskajās aktivitātēs, nepieciešama atbilstoša infrastruktūras pieejamība, tomēr izpratnes radīšanā, motivācijas un intereses sekmēšanā izšķiroša loma ir sporta izglītībai skolās un kvalitatīvam procesam sporta stundās. (Jansone, Bautre, 2014)

Vienveidība sporta stundu struktūrā, kā arī izvēles iespēju trūkums un prasību nolīdzināšana, ignorējot individuālās morfoloģiskās, funkcionālās un psiholoģiskās atšķirības, pazemina stundas kvalitāti. Jansone R., Bautre I. (2014) norāda, ka pedagogi bieži izmanto vienkāršotu, šablonisku stundas organizēšanu, neiekļaujot inovatīvus risinājumus stundas saturā un vērtēšanā. Inovatīvās pieejas sporta stundās veicina skolēnu motivāciju iesaistīties fiziskajās aktivitātēs, nostiprina izpratni par veselīgu dzīvesveidu kā vērtību un veicina iesaistīšanos savas veselības uzlabošanā. Tādēļ skolā ir svarīgi saglabāt izglītojamā motivāciju, entuziasmu un interesi par fiziskajām aktivitātēm, piedāvājot pietiekami daudzveidīgu mācību satura programmu (Jansone, Bautre, 2014).

Skolotāja profesijas standartā Latvijā (2004) kā kopīgās prasmes nozarē ir atzīmētas prasmes plānot savu un audzēkņu darbu, prasmes organizēt mācību un audzināšanas darbu saskaņā ar izvirzītajiem mērķiem un uzdevumiem, prasmes izvērtēt un veicināt audzēkņu izaugsmi un mācību sasniegumus, sava darba efektivitāti. Tās ir attiecināmas arī uz sporta skolotāja didaktiskajām kompetencēm, kuras ietver 3 būtiskus sporta skolotāja darbības aspektus (skat. 2.1. att.)



2.1. att. **Sporta skolotāja darbības aspekti** (Skolotāja profesijas standarts, 2004)

Sporta skolotāji plāno un īsteno dažādas skolēnu attīstībai atbilstošas mācību stratēģijas, lai paaugstinātu skolēnu mācību motivāciju un sekmētu fiziski izglītotu indivīdu attīstību, pamatojoties uz valsts standartiem.

Pēc dažādu kvalifikācijas celšanas kursu un semināru apmeklēšanas, maģistra darba autors secina, ka viens no mācību motivācijas piedalīties fiziskajās aktivitātēs sporta stundās aspektiem ir skolēnam stundā sasniedzamais rezultāts:

- Katra stunda fokusējas uz konkrētu, izmērāmu plānveidīgu darbu;
- Skolotājs izvēlas metodes, kas ved uz rezultātu;
- Mācību stunda ir strukturēta (mērķtiecīgi pārdomāts, ko ar kuru uzdevumu plānots panākt).

Ievērojot skolēnu vecumposma īpatnības, skolotājam jāprot formulēt sporta stundas uzdevumi, jo tie ļauj mērķtiecīgi organizēt mācību procesu un paredzēt, kādu konkrētu rezultātu dos skolēnu darbība stundā un kāds ir skolēnam stundā sasniedzamais rezultāts – ko skolēns zinās, pratīs pēc mācību stundas.

Lai nodrošinātu sporta mācību stundas efektivitāti un plānotu mācību stundā skolēnam sasniedzamo rezultātu (izmērāmu, nevis vispārīgu), gatavojoties stundām skolotājam jāplāno atbildes uz sekojošiem jautājumiem:

- Ko vēlos sasniegt?
- Ko skolēni iemācīsies – zinās, sapratīs, pratīs izdarīt?
- Cik labi viņiem tas jādara?
- Kā es zināšu, ka skolēni rezultātu ir sasnieguši?
- Kā viņi demonstrēs to, ko iemācīsies?
- Kādas metodes, paņēmieni, darba formas rezultāta sasniegšanai ir vispiemērotākās?

Stundas sākumā skolotājs dara zināmu plānoto sasniedzamo rezultātu skolēniem, formulējot to skaidri un skolēniem saprotami – kas stundas beigās no viņiem tiek sagaidīts. Skolēniem jābūt gataviem stundā strādāt mērķtiecīgi, zinot konkrētu sasniedzamo rezultātu. Svarīgi

katras stundas beigās pārbaudīt, pārliecināties vai skolēni plānoto ir iemācījušies un kā ir apguvuši stundā mācīto. Stundas sasniedzamajam rezultātam jābūt:

- Izmērāmam – iespējams precīzi pārliecināties, vai rezultāts ir sasniegts;
- Ticamam/reālam – atbilstošs konkrētai klasei, vecumam, skolēnu zināšanām un prasmēm;
- Jēgpilnam – skaidrs, kāpēc to vajag, ko tas dod;
- Būtiskam – atbilstošs standartam, koncentrējoties uz svarīgāko;
- Formulējums skaidrs, saprotams arī skolēnam.

Šādi organizēta mācību stunda būs efektīvāka, skolēniem saprotamāka un motivējošāka aktīvākai līdzdalībai, kā arī mācīs skolēnus stundā strādāt un būt atbildīgiem par savu stundas darbu.

Vēl viens no mācību motivācijas piedalīties fiziskajās aktivitātēs sporta stundās aspektiem ir skolotāja-skolēna mijiedarbības process. Jebkuru mijiedarbību starp cilvēkiem sauc par saskarsmi. Saskarsme ir pamatmehānisms, uz kura pamata realizējas cilvēku attiecības (Vorobjovs, 2002).

Mēs esam atkarīgi cits no cita, ietekmējam cits citu, lai:

- mainītu situāciju,
- ietekmētu partneri,
- mainītu kaut ko sevī.

Saskarsme ir cilvēku savstarpējās attiecības, praktiska un garīga sadarbība. Saskarsme ir kontaktu nodibināšanas, uzturēšanas un attīstības process, ko rada vajadzība mijiedarboties (Svence, 1999).

Skolotāja-skolēna mijiedarbībai ir noteicošā loma mācību procesa veiksmīgā norisē un veiksmīga mijiedarbība no skolotāja prasa labas komunikatīvās prasmes, zināšanas psiholoģijā, spēju modelēt attiecības un paredzēt iespējamus rezultātus, redzēt soli uz priekšu. Šāda sadarbība ir humāna mācību procesa iezīme. Skolotāja- skolēna darbošanās kā līdzvērtīgiem sadarbības partneriem bagātina skolēnu. Šajā sadarbībā skolotājs ir pozitīvais piemērs un tādēļ ar savu darbību var skolēnu motivēt uz kādām pozitīvām pārmaiņām. (Smukā, 2012)

Taču motivācija ir arī sava veida pašmērķis. Motivācijai ir orientējošs raksturs, ko nosaka iekšējie faktori (personības pašaktualizācija un pašrealizācija, personības virzība, motivācija, intereses, spējas un vajadzības) un ārējie faktori (ģimene, skolas, sabiedrība). Uzvedība ir vērsta uz noteiktu mērķi. Motivācijai skolēnu veselības profilaksē un nostiprināšanā būtu jābūt pašmērķim savas veselības dēļ, nevis sasniegumu dēļ. Tas spilgtāk atklājas sporta nodarbībās. Motivācijai jādarbojas tā, lai skolēns saprastu, apzinātos savas

veselības nostiprināšanas nozīmi, nevis sasniegumus, ko var gūt sporta nodarbībās (Geidžs, N. L., Berliners, D.C., 1999).

2.2. Mācību sasniegumu sportā vērtēšanas kritēriji skolēnu fizisko īpašību attīstības pakāpes noteikšanai

Īstenojot pamatizglītības un vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta programmu Sports, attiecībā uz vērtēšanu jāievēro izglītojamā mācību sasniegumu vērtēšana atbilstoši iegūtās pamatizglītības un vidējās izglītības vērtēšanas pamatprincipiem un kārtībai. Vērtēšanas organizētājs un vērtētājs:

- atbilstoši vērtēšanas mērķim izmanto diagnosticējošo, formatīvo un summatīvo vērtēšanu;
- izvēlas piemērotāko vērtēšanas vietu mācību procesā (ievadvērtēšana, kārtējā vērtēšana un nobeiguma vērtēšana);
- izmanto daudzveidīgas vērtēšanas formas un metodiskos paņēmienus;
- izvēlas vērtēšanas saturu atbilstoši mācību priekšmetā noteiktajam izglītojamā sasniedzamajam rezultātam;
- nosaka vērtēšanas kritērijus un izmanto pārbaudes darba mērķim atbilstošu vērtējuma atspoguļošanas veidu. (Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas paraugs Sports)

Izglītības satura un eksaminācijas centrs (ISEC) piedāvātajā programmā skolotājiem iesaka izmantot daudzveidīgas vērtēšanas formas: mutvārdu, rakstiskas, praktisku prasmju, kombinētas; individuāla vai kolektīva snieguma; uzdevumus vērtēt iespējams gan objektīvi, gan subjektīvi. Tiek minēti vērtēšanas kritēriju ētiskie apsvērumi, uzsverot, ka tie nepieciešami vērtējuma objektivitātes nodrošināšanai.

Kritēriji nepieciešami vērtējuma objektivitātes nodrošināšanai. Kritērijus izstrādā pedagogs atbilstoši izvēlētajām vērtēšanas formām un metodiskajiem paņēmieniem. Kritēriju izstrādāšanā var iesaistīt izglītojamos, lai pilnveidotu vērtēšanas un pašnovērtēšanas prasmes, kas tiek īstenots kā pilnveides pasākums vietējās kopienas saskaņotai attīstībai. Pedagogs iepazīstina izglītojamos, kā arī vecākus ar vērtēšanas kārtību.

Sporta izglītībā Latvijā, tāpat kā vispārējā izglītībā kopumā, ir notikusi akcentu maiņa pārejai no normatīvās pedagoģijas uz holistiskas pieejas pedagoģiju, izvirzot mācību procesa centrā bērnu.

Vērtēšanas izvēlētajiem līdzekļiem jāatbilst stundas uzdevumam, jānosaka precīzi kontroles vingrinājumi un vērtēšanas kritēriji, ar kuriem tiks novērtēta fiziskās īpašības attīstības pakāpe.

R. Jansone uzsver, ka praksē bieži tiek novērota kļūda – skolotāji uzskata, ka fiziskās īpašības attīstības pakāpes novērtēšanai jāizmanto normatīvs, taču normatīvu izpildīšana nereti ir atkarīga nevis no vienas īpašības, bet no vesela fizisko īpašību kompleksa. Normatīvajos testos puse skolēnu nokļūst zem viduslīnijas un jūtas kā zaudētāji, lai cik labs būtu viņu fiziskais sniegums. Tādējādi normatīvā vērtēšana nemitīgi grauj to izglītojamo pašapziņu, kuriem tā jau tāpat zema. (Jansone, 2014)

Arī vecākiem ir jābūt informētiem par vērtēšanas kritērijiem, prasībām jābūt iekļautām skolas vērtēšanas nolikumā, tām jābūt savstarpēji samērojamām. Visiem skolēniem jābūt vienādām iespējām saņemt vērtējumu 10 ballu skalā mācību priekšmetā Sports. (Jansone, 2014)

No darba autora praktiskās pieredzes jāsecina, ka sportā joprojām nav vienotas skolotāju izpratnes par skolēnu veikto fizisko aktivitāšu vērtēšanu un vērtēšanas kritēriju izstrādi sportā. Šis apstāklis ir iemesls biežām nesaskaņām starp vietējās kopienas pārstāvjiem - skolēniem, sporta skolotāju un vecākiem, nereti skolas administrāciju. Jāsecina, ka skolēnu mācību sasniegumu un fizisko īpašību attīstības vērtēšanai, kā arī vērtēšanas kritēriju izstrādei ir nepieciešams pilnveides process.

2.3. Skolēnu atbrīvojumu no sporta stundām problemātikas analīze

Dažādu veselības problēmu dēļ skolēni ne vienmēr var piedalīties sporta nodarbībās, tāpēc, pamatojoties uz MK 2006. gada 4. aprīļa noteikumiem Nr. 265 skolēni var būt pastāvīgi vai uz laiku atbrīvoti no sporta nodarbībām. Tas, vai skolēni tiek atbrīvoti daļēji vai pilnīgi, ir atkarīgs no tā, vai viņi var veikt vismaz dažas no paredzētajām aktivitātēm.

Informācija par skolēnu atbrīvojumiem no sporta stundām ir apkopota arī Eiropas Komisijas Eurydice ziņojumā (2013), kur izpētīts, ka dažādās Eiropas valstīs ir atšķirīgas prasības skolēnu atbrīvošanai no fiziskajām aktivitātēm – citās valstīs rakstisks vecāku lūgums tiek uzskatīts par pietiekamu pamatojumu skolēnu atbrīvošanai no sporta nodarbības, citās var tikt prasīta medicīniskā izziņa, ja atbrīvojums nepieciešams uz ilgāku laiku.

Latvijas skolās Vispārējās izglītības likums (1999.) paredz, ka skolēniem ir jāuzrāda medicīniskā izziņa par atbrīvošanu no sporta nodarbībām pēc slimības vai citu veselības

problēmu dēļ, kas apliecina skolēna nespēju veikt sporta aktivitātes. Vecāku lūgums atbrīvojumam tiek akceptēts, individuāli izvērtējot konkrēto situāciju.

Maģistra darbā tiek pētīta skolēnu atbrīvojumu no sporta stundām problemātika, jo tā ir aktuāla Latvijas skolās, arī Vangažu vidusskolā. Sporta stundās dažādu iemeslu dēļ nepiedalās salīdzinoši liels skolēnu skaits un viņiem ir attaisnojoši dokumenti no vecākiem un ģimenes ārstiem. Šis fakts rada pārdomas par liela skaita izsniegto atbrīvojumu no sporta nodarbībām pamatotību. Tomēr īpaši bērna agrīnajā vecuma posmā ir ļoti būtiskas fiziskās aktivitātes, jo tās iet roku rokā ar bērna garīgo attīstību, jo tiek uzlabota arī, piemēram, atmiņa. Nereti vietējā kopienā mācību priekšmeti kopumā tiek iedalīti pēc mācību stundas nozīmīguma. No šāda sadalījuma bieži vien cieš tieši sporta nodarbības, jo mācību priekšmets „Sports” tiek novērtēts kā mazāk nozīmīgs, kā dēļ tiek ietekmēta skolēnu attieksme, motivācija un izpratne par sportisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida nozīmību bērna attīstībā.

Ja skolēni no sporta nodarbībām ir atbrīvoti traumas vai slimības dēļ, parasti viņiem tā vietā ir jāveic citas aktivitātes, kuras atbilst viņu spējām. Ja atbrīvojums ir daļējs, skolēnam varētu būt jāveic tādas fiziskās aktivitātes, ko, par spīti traumai vai sliktajam veselības stāvoklim, viņš var veikt droši. Citos gadījumos skolēniem var būt jāveic kāds teorētisks vai ar fiziskajām aktivitātēm nesaistīts darbs, kas attiecas uz sporta izglītību, piemēram, jāraksta referāts par sportu, jādarbojas kā tiesnešiem, jākomentē vai jāskaita punkti. Tas skolēniem dod vismaz kaut kādu guvumu no šīm mācību stundām, kaut arī viņi nav darbojušies aktīvi. Tas arī novērš skolēnu vēlmi neapmeklēt sporta stundas, lai, iespējams, pildītu mājasdarbus vai apgūtu citu mācību priekšmetu vielu. (Eiropas Komisijas Eurydice ziņojums, 2013) Arī Sporta un jaunatnes departamenta pārstāvji (G. Severs, 2013) uzskata, ka ir svarīgi, lai sporta stundās būtu iesaistīti visi skolēni, neatkarīgi no tā, vai ir atbrīvojuma zīme vai nav. Izglītības un Zinātnes ministrija atbalsta ārstu ierosinājumu, lai turpmāk atbrīvojumu zīmēs norādītu nevis to, ka skolēns ir pilnībā atbrīvots no sporta stundas, bet gan skaidri noteiktu, kādus vingrinājumus bērns nevar veikt. Šajos gadījumos pedagogam ir jābūt gana profesionālam, lai spētu izvērtēt, kāda veida alternatīvu aktivitāti var piedāvāt. (Studente L., 2013)

P. Apinis (2014) norāda, ka situācija ar bērnu kustīgumu Latvijā ir traģiska. 20% Latvijas mazo klašu audzēkņu ir liekais svars vai pat aptaukošanās. Daļa ārstu un reizēm arī sporta skolotāji, nonākot saskarsmē ar bērniem, kuriem ir saaukstēšanās vai funkcionāla sirdsdarbības mazspēja, vai sirds ritma traucējumi, priekšroku dod pilnīgam aizliegumam nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, tādējādi it kā nodrošinot sev samazinātu risku pacienta aprūpē. Tieši šī pārspīlētā cenšanās pasargāt no piepūles (slodzes) būtiski ietekmē motoriskās funkcijas attīstību un spēju adaptēties apkārtējai videi, kā arī veicina izolāciju no normāliem

kontaktiem ar citiem bērniem, būtībā kaitējot bērnam vairāk, nekā to dara slimība. (Apinis, 2014)

R. Jansone uzskata, ka skolēni izmanto stratēģiju – lūdz ārsta atbrīvojumu no piedalīšanās sporta stundās, jo sporta skolotāja organizētā vērtēšanas sistēma piedāvā tikai normatīvu informāciju. Sporta skolotājs ir daudzveidīgu iespēju radītājs skolēniem nodarboties ar sistemātiskām fiziskām aktivitātēm atbilstoši izglītojamā fiziskām spējām un veselības stāvoklim, nostiprinot un uzlabojot veselību, attīstot fiziskās spējas, sekmējot harmonisku fizisko un garīgo veselību.

Maģistra darba autors piekrīt R. Jansones un I. Bautres uzskatam, ka visiem skolēniem, lai kāds būtu viņu veselības stāvoklis, ir jāpiedalās sporta stundās pamata, sagatavošanas vai speciālajā veselības grupā – atbilstoši ģimenes ārstu ieteikumiem.

Latvijas valstij un pašvaldībām būtu jādomā - kā visus Latvijas bērnus iesaistīt sporta nodarbībās, to veikt, racionāli izmantojot sportam atvēlētos līdzekļus. Sadarbībai starp skolu, sporta organizācijām un vietējām iestādēm būtu jānodrošina tas, lai sporta objekti būtu pieejami, atbilstu nepieciešamajiem tehniskajiem un drošības standartiem un lai tos efektīvi pārvaldītu, tādējādi dodot bērniem iespēju pēc iespējas biežāk būt fiziski aktīviem.

3. VANGAŽU VIDUSSKOLAS SPORTA IZGLĪTĪBAS NODROŠINĀJUMA RAKSTUROJUMS

Nodaļā aprakstīta ikdienas sporta izglītības īstenošana Vangažu vidusskolā formālajā un neformālajā izglītībā, raksturoti skolēniem un ģimenēm organizētie sportisko aktivitāšu pasākumi, kas tiek rīkoti ar mērķi pilnveidot vietējās kopienas pārstāju sadarbību un attīstību.

Kustības un fiziskā izglītība ir vērstas uz zināšanām, prasmēm un izpratni, kas saistīta ar ķermeņa apzināšanos, attīstību un izpausmi. Taču tās nav tikai zināšanas un prasmes, bet arī psiholoģiskais un socioloģiskais aspekts fiziskajā attīstībā, kā arī šo spēju un prasmju attīstība fiziskajās aktivitātēs.

Skolēni ir kļuvuši atvērtāki, pārliecinātāki par sevi, skolotājam visu laiku ir jābūt attīstībā, jāiet līdzī laimam, pārziņot gan skolēnu intereses, gan aktualitātes, gan skolēnu personības pašizpausmes iespējas, viņu spējas. Tas viss jāapvieno gan, plānojot stundā veicamos uzdevumus un aktivitātes, gan plānojot un organizējot fizisko aktivitāšu pasākumus. Jau sen vairs nav iespējams gadu no gada īstenot vienas un tās pašas darbības un vingrinājumus, fizisko aktivitāšu uzdevumus, jo šobrīd skolotājam ir jābūt radošākam, nekā agrāk.

Galvenā sporta izglītības īstenošanas sastāvdaļa skolā ir mācību darbs. Ikdienas sporta izglītību Vangažu vidusskolā, atbilstoši sporta mācību priekšmeta standartam un sporta mācību priekšmeta programmas paraugam, īsteno 2 sporta skolotāji.

Skolēnu ieinteresēšanai aktīva dzīvesveida īstenošanā, paralēli sporta stundām Vangažu vidusskolā, tiek organizēti un īstenoti daudzveidīgi fizisko aktivitāšu pasākumi gan skolēniem, gan skolēniem kopā ar vecākiem. Fiziskās aktivitātes, veiktas kopā ar ģimeni un daudzām citām ģimenēm, ir arī interesants, jautrs, sportisks un uz veselīgu, aktīvu dzīvesveidu motivējošs pasākums un ideja, kā kopīgi ar savu bērnu pavadīt brīvo laiku - vietējās kopienas labizjūtai.

Sporta pasākumu scenārijos bieži tiek iekļautas ne tikai aktivitātes, kas saistītas ar fizisko attīstību, bet arī uzdevumi saistībā ar veselīgu dzīvesveidu, radošie uzdevumi (veidot instalācijas, kolāžas, zīmēt, u.c.), kā arī intelektuālie un prāta uzdevumi. Katru gadu sporta pasākumu scenāriji tiek plānoti atšķirīgi un mainās arī temati rudens un pavasara sporta dienām skolēniem – piemēram, rudens sporta dienas pasākums vairāk saistīts ar tūrisma elementiem, dažreiz ar orientēšanās elementiem, vai šķēršļu trases pārvarēšanu, utt.

Sporta diena skolēniem ir arī kā klases kolektīvu saliedējošs pasākums, jo jāpiedalās ir visiem un katrs veic kādu darbību vai aktivitāti, kas ir viņa spēkos, skolēni atbalsta viens otru.

Skolēniem tiek dota iespēja sevi izpaust dažādās lomās - vecāko klašu skolēni var sevi apliecināt, plānojot aktivitātes un veicamos uzdevumus Sporta dienai, citi skolēni var izpausties kā tiesneši, u.c. Rezultātā vienā pasākumā tiek īstenoti vairāki mērķi.

Šobrīd sporta skolotāji Vangažu vidusskolā katru gadu organizē un īsteno šādus sporta pasākumus skolēniem un skolēniem kopā ar ģimeni:

- Sporta dienas rudenī un pavasarī ar dažādiem pa posmiem veicamiem sportiskiem uzdevumiem;
- Olimpiskās dienas pasākumi (pagājušajā mācību gadā minihandbols, šogad basketbols);
- Sacensības skolā starp klasēm dažādos sporta veidos;
- Ģimeņu sporta dienas pasākumi;
- Izbraukums uz Riekstu kalnu un kalnu slēpošanas pamata prasmju apguve.

Aktīva pieredzes apmaiņa un sadarbība tiek īstenota sporta jomā, regulāri piedaloties Pierīgas izglītības, kultūras un sporta pārvaldes un arī Siguldas novada organizētajos sporta pasākumos un sacensībās, atbilstoši izstrādātajam kalendāram, kuros ir iespēja piedalīties gan talantīgajiem skolēniem, gan skolēniem, kuri ar neatlaidīgu darbu ir pilnveidojuši sasniegumus kādā no sporta veidiem.

Katru gadu Vangažu vidusskolas skolēni uzrāda augstus un godalgotus rezultātus gan Pierīgas, gan Siguldas novadu organizētajās sacensībās.

Šajā mācību gadā skola piedalās arī projektā „Sporto visa klase”, kur trešajām klasēm tiek īstenotas 5 sporta stundas nedēļā, no kurām 1 ir peldēšanas stunda Inčukalna baseinā. Projekta idejas autors, Olimpiskais vicečempions un LOK ģenerālsekretārs Žoržs Tikmers norāda: "Šis nav projekts Olimpniešu sagatavošanai, tas paredzēts bērnu veselības nostiprināšanai, viņu stājas uzlabošanai un motivācijas radīšanai nodarboties ar sportu". Ž. Tikmers cer, ka projekta laikā izdosies pārliecināt izglītības politikas veidotājus par sporta stundu skaita palielināšanas nepieciešamību. (b.a. e-klase, 2015)

Pēc iespējas skolā tiek īstenoti arī starppaaudžu sadarbības pasākumi – skolēnu tikšanās un sportošana kopā ar sporta pasaulē pazīstamiem sportistiem. Ir notikušas tikšanās ar zināmo basketbolistu Chris Moor, kurš ne tikai atraktīvi demonstrēja basketbola spēles elementus un sportoja kopā ar skolēniem, bet arī aizraujošā diskusijā mudināja skolēnus ievērot veselīgu dzīvesveidu. Notika arī tikšanās ar Latvijas Mini handbola kustības dibinātāju Dmitriju Bražņikovu, kura vadībā skolēni iepazīna un apguva mini handbola spēles elementus un apgūtās prasmes varēja demonstrēt 2014. gada Olimpiskās dienas pasākumā – skolas Mini handbola turnīrā.

Skolēniem ir iespēja piedalīties interešu izglītības nodarbībā „Audz vesels”, kurā dalībnieki 1x nedēļā brauc uz peldēšanas nodarbību Inčukalna baseinā. Nodarbībās liela uzmanība tiek pievērsta aktivitātēm, vingrojumiem pareizas skolēnu stājas veidošanai, kā arī sportiskajām aktivitātēm, kas pilnveido skolēnu vispārējo fizisko attīstību.

Skolēniem ir iespēja savus fiziskos dotumus pilnveidot kādā no plašā sporta veidu klāsta, kas pieejams neformālajā izglītībā:

- pašvaldības finansēta neformālā sporta izglītība - handbols, futbols, peldēšana, florbols;
- maksas neformālā sporta izglītība – futbols, džudo, taeikvondo, grieķu romiešu cīņa.

Vangažu vidusskolas sporta izglītības ikdienas darbība tiek atspoguļota, veidojot rakstus avīzei „Novada vēstis” vairākas reizes gadā par sporta aktivitātēm Vangažu vidusskolā. Raksti veidoti ar mērķi sniegt ieskatu un informēt vietējās kopienas pārstāvjus, kas ir arī skolēnu vecāki, par sporta aktivitātēm un pasākumiem, kas notikušas skolā, par skolēnu un komandu iesaistīšanos sacensībās, projektos, par gūtajiem rezultātiem, kā arī sniegts kopskats par handbola sasniegumiem un aktivitātēm pagājušajā mācību gadā.

4. PĒTĪJUMS PAR VANGAŽU VIDUSSKOLĀ ĪSTENOTO SPORTA IZGLĪTĪBU UN TĀS ATBILSTĪBU VIETĒJĀS KOPIENAS VAJADZĪBĀM UN PILNVEIDI

Pētījuma ideja balstīta uz vietējās kopienas informatīvajā telpā pagājušajos gados izskanējušo viedokli par sporta skolotāju augstajām, pat neizpildāmajām sporta stundās veicamo uzdevumu un fizisko aktivitāšu prasībām. Šī iemesla dēļ ir palielinājies to skolēnu skaits, kas meklē iespējas un attaisnojumus, kā arī ģimenes ārstu atbrīvojumus, lai nepiedalītos sporta stundās.

4.1. Pētnieciskās metodoloģijas un darbības pētījuma apraksts

Pētījums tiek veikts, lai izzinātu vietējās kopienas viedokli par sporta izglītības īstenošanu Vangažu vidusskolā, analizētu un izvērtētu pilnveidojamos aspektus, kā arī, balstoties uz pētījumā iegūtajiem rezultātiem, izstrādātu ieteikumus sporta izglītības jomas attīstībai, saskaņā ar vietējās kopienas vajadzībām.

Pētījums tika veidots, balstoties uz kvalitatīvā pētījuma metodoloģiju – darbības pētījumu. Šī pētījuma veida forma ir orientēta uz kopienu. Tas ir veids, kā vienlaicīgi veikt pētījumu un atrisināt problēmu. Darbības pētījuma pieejā pētnieks atrodas ciešā kontaktā ar pētījuma uzdevuma dalībniekiem, cenšas ieviest izmaiņas, un tā mērķis ir uzlabot darbību un iesaistīt pētījuma dalībniekus darbības izpētē un izmaiņās.

Pētījumā ir izmantots darbības pētījuma veids – vajadzību, īstenotās darbības izvērtējuma un pilnveidojamo aspektu pētījums. (Martinsone, 2011) Šis pētījuma veids ir ciklisks process, kurā tiek novērota un izvērtēta pamanītā problēma, plānota un īstenota darbība, lai sāktu jaunu ciklu, vērojot, kā veiktā darbība ietekmē problēmas risinājumu. Tā kā darbības pētījums vērsts uz situācijas uzlabošanu, tad darbību ciklu iespējams atkārtot tik ilgi, kamēr rezultāts tiek sasniegts.

Pētījums tika uzsākts ar **SVID analīzi**. SVID analīze ir metode, ar kuras palīdzību skola novērtē savas stiprās un vājās puses, kā arī pastāvošās iespējas vai gaidāmos draudus kādā no jomām vai darbībā kopumā. Un tikai tad, kad visi četri kritiskie informācijas elementi ir noteikti, balstoties uz tiem, skola var formulēt un īstenot attīstības pilnveides stratēģiju plānoto mērķu sasniegšanai.

SVID analīzes mērķis: „Analizēt sporta izglītības īstenošanu Vangažu vidusskolas formālajā izglītībā un tās atbilstību skolēnu un vietējās kopienas vajadzībām”, kā arī pilnveides aspektus – kas veicina vai kavē sporta izglītības īstenošanu skolā.

Anketēšana kā pētniecības metode tika izvēlēta, lai vienlaicīgi gūtu datus no liela skaita respondentu grupas. Anketa satur precīzi definētus jautājumus, jo respondents uz tiem atbild patstāvīgi, bez intervētāja palīdzības. Anketēšana ir ērtākais veids, kā ātri noskaidrot sabiedrības viedokli, jo nav jāizmanto intervētāju pakalpojumi un datus ir viegli apstrādāt. (Albrehta, 1998)

Anketēšana skolēniem (sākumskolas 4. klasēm, pamatskolas un vidusskolas), kā arī skolēnu vecākiem tika veikta, lai izzinātu viņu viedokli par skolā īstenoto sporta izglītību un tās atbilstību skolēnu vajadzībām, interesēm, kā arī apzinātu problēmas un pilnveidojamus aspektus.

Daļēji strukturēta intervija ir intervijas metode, kas tiek vadīta kā brīva saruna starp intervētāju un respondentu. Intervētājs vadās pēc iepriekš izstrādātām interviju vadlīnijām - jautājumiem, kas iezīmē tēmas un jautājumu ciklus, tomēr intervētāja uzdevums ir sarunas gaitā pielāgoties respondentam, pēc vajadzības uzdodot respondentam papildus jautājumus. (Martinsone, 2011) Novirze no vadlīnijām tiek uzskatīta par normālu parādību, jo reizēm nav iespējams paredzēt, kā respondents veidos savu stāstījumu. Intervijas metode palīdz saprast respondenta attieksmi, motivāciju, rīcību.

Daļēji strukturēta intervija kā pētniecības metode tika izvēlēta, lai izzinātu konkrētas jomas dažu respondentu viedokli, kas cieši ietekmē kārtību un sporta izglītības īstenošanu skolā. Tika intervēti Vangažu pilsētas ģimenes ārsti (2), lai izzinātu viedokli par izvirzītajām pretenzijām sporta skolotājiem, kas saistītas ar pārāk augstām prasībām izglītojamajiem uzdevumu un sportisko aktivitāšu veikšanai, lai izzinātu skolēnu daudzo atbrīvojumu no sporta stundām problemātiku, kā arī rekomendāciju gūšanai, aktualitāšu noteikšanai sporta izglītības īstenošanā skolā.

4.2. Esošās situācijas izvērtējums sporta izglītības īstenošanā Vangažu vidusskolā, izmantojot SVID metodi

SVID analīzes mērķis: „Analizēt sporta izglītības īstenošanu Vangažu vidusskolas formālajā izglītībā un tās atbilstību skolēnu un vietējās kopienas vajadzībām”, kā arī

pilnveides aspektus – kas veicina vai kavē sporta izglītības īstenošanu skolā (skatīt tabulu 4.1.).

4.1. tabula

Vangažu vidusskolas īstenotās sporta izglītības stiprās puses, vājās puses, attīstības iespējas un iespējamie draudi (maģistra darba autora veidota)

Stiprās puses	Vājās puses
<ul style="list-style-type: none"> • Individuāla pieeja katram skolēnam. • Ir cilvēkresursi. • Skolotāji regulāri piedalās kvalifikācijas celšanas pasākumos. • Iesaistīšanās Latvijas mēroga projektos „Sporto visa klase”, „Roku rokā”. • Skolēni tiek aicināti uz papildnodarbībām, konsultācijām. • Regulāra piedalīšanās Pierīgas un Siguldas novada sacensībās. • Skolā atspoguļoti sasniegumi, rezultāti. • Skolēni apbalvoti par sasniegumiem sportā katra mācību semestra beigās. • Pietiekošs sporta inventārs. • Augsta skolas pasākumu organizācijas un norises kvalitāte. • Piedāvāts plašs klāsts treniņnodarbībām skolā neformālajā izglītībā. 	<ul style="list-style-type: none"> • Skolēni ar labiem fiziskajiem rādītājiem atsakās piedalīties Pierīgas organizētajās sacensībās. • Grūtības pamata un sagatavošanās grupā vienlaicīgi novērot skolēnu individuālo uzdevumu izpildes kvalitāti. • Vērtēšanas kritēriju atspoguļojuma pieejamība skolēniem. • Skolēnu pasivitāte. • Skolēnu motivācijas trūkums nodarboties ar regulārām fiziskajām aktivitātēm. • Daudzie sporta veidi novadā neformālajā izglītībā kavē augstu kopējo rezultātu gūšanu katrā sporta veidā atsevišķi. • Nav administrācijas, kolēģu un skolēnu atbalsta skolas sacensībām dažādos sporta veidos.
Iespējas	Draudi
<ul style="list-style-type: none"> • Vietējās pašvaldības atbalsts sporta stadiona modernizēšanai. • Pašvaldības atbalsts transportam (sacensības, peldēšanas nodarbības Inčukalna baseinā) gan formālajā, gan neformālajā izglītībā. • Modes iedarbība (trenažieru zāles apmeklēšana). • Mediķu – ģimenes ārstu ieteikumi norādījumi atļautajām, rekomendētajām un aizliegtajām fiziskajām aktivitātēm sagatavošanas grupas skolēniem. • Kvalitatīva un produktīva skolas, pašvaldības un vietējo sporta organizāciju sadarbība, lai sporta objekti – zāle un stadions būtu pieejami, lai tos efektīvi pārvaldītu, novēršot infrastruktūras dublēšanos vai tās nepietiekamu noslogotību. 	<ul style="list-style-type: none"> • Negatīva informatīvā telpa vietējā kopienā saistībā ar prasībām sporta stundās. • Vecāku diferencētā attieksme un atbalsts. • Skolēnu izteiktā rotācija neformālajā izglītībā (sporta sekciju treneri pārvilina skolēnus). • Liels atbrīvoto no fiziskajām aktivitātēm skolēnu skaits pamatizglītības un vidējās izglītības posmā.

Izvērtējot SVID analīzē gūtos datus par Vangažu vidusskolā īstenotās sporta izglītības stiprajām pusēm, maģistra darba autors secina, ka skolā sporta izglītību īsteno kvalificēti speciālisti, kuri savu sporta skolotāja prasmju pilnveidei regulāri apmeklē dažādus tematiskos seminārus, kursus un kvalifikācijas celšanas pasākumus. Skolotāji rūpējas par to, lai sporta stundu aktivitātēs tiktu iesaistīts ikviens skolēns, cenšoties nodrošināt individuālu pieeju katram skolēnam, pēc vajadzības mudinot iesaistīties papildnodarbībās un konsultācijās.

Skolēniem tiek nodrošināta iespēja pilnveidot sevi sportā, regulāri piedaloties Pierīgas un Siguldas novada organizētajās sacensībās, kā arī iesaistoties Latvijas mēroga projektos. Maģistra darba autors no praktiskās pieredzes secina, ka piedalīšanās sacensībās, augstu rezultātu sasniegšana un apbalvojumi skolēnus motivē aktīvāk iesaistīties sportiskajās aktivitātēs.

Izvērtējot Vangažu vidusskolā īstenotās sporta izglītības vājās jeb pilnveidojamās puses, maģistra darba autors secina, ka diferencētā pieeja sporta izglītības īstenošanā no vienas puses nodrošina individuālu pieeju katram skolēnam, nodrošinot viņu vajadzības, bet no otras puses sagādā nelielas grūtības vienlaicīgi novērot skolēnu individuālo darbu pamata un sagatavošanas grupā. Skolā ir daudz skolēnu, kuri ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas tikai sporta stundās un daļai no tiem trūkst motivācijas un pašdisciplīnas ar sportiskajām aktivitātēm nodarboties regulāri. Tāpat ir daudz skolēnu, kuriem ir ļoti labi sasniegumi sportā, bet viņi nevēlas piedalīties sacensībās. Iemesli tam ir dažādi – pārbaudes darbs citā mācību priekšmetā, nevēlēšanās atbalstīt piedalīšanos sacensībās vai vienkārši slinkums. Izvērtējot sporta izglītības īstenošanas vājās puses, maģistra darba autors secina, ka ne visiem vietējās kopienas pārstāvjiem ir izprotamas skolēniem sporta stundās veicamo uzdevumu un sportisko aktivitāšu prasības, kā dēļ diezgan bieži rodas pārpratumi sporta skolotāju, skolēnu un vecāku starpā.

Izvērtējot draudus pašreizējā sporta izglītības īstenošanā Vangažu vidusskolā, satraukumu rada liels atbrīvoto no fiziskajām aktivitātēm skolēnu skaits pamatizglītības un vidējās izglītības posmā. Daudzi skolēni ne vienmēr objektīvu iemeslu dēļ ir atbrīvoti no piedalīšanās sporta stundās. Motivēt iesaistīties sportiskajās aktivitātēs var ne tikai skola un sporta skolotājs, bet svarīga loma ir ģimenei. Skola nav vienīgā vide, kurā bērns uzturas, tāpēc tai nav jānodrošina visas funkcijas. Liela daļa atbildības ir jāuzņemas vecākiem. Bērns ir jāpieradina pie fiziskām aktivitātēm, iesaistot viņu interešu izglītībā un neformālās izglītības piedāvātajās sportiskajās aktivitātēs. Vecākiem arī būtu jāvelta laiks sportiskām nodarbībām, jo tieši ģimenē veidojas bērna uzskats par sportu. Lai mainītu esošo situāciju, ir jāpanāk kvalitatīva un regulāra komunikācija un sadarbība starp visiem vietējās kopienas pārstāvjiem.

Izvērtējot iespējas sporta izglītības īstenošanai Vangažu vidusskolā, darba autors atzīst, ka ir jūtams Inčukalna novada pašvaldības atbalsts gan formālās, gan neformālās sporta izglītības un dažādu pasākumu īstenošanai, kā arī nepieciešams turpināt ciešu sadarbību, lai tuvākajā perspektīvā reorganizētu un modernizētu skolas stadionu un sporta zāli. Lai pilnveidotu neformālās izglītības īstenošanu, nepieciešama kvalitatīva un produktīva skolas, pašvaldības un vietējo sporta organizāciju sadarbība, lai sporta objekti – sporta zāle un stadions būtu efektīvi pārvaldīti, novēršot neformālās izglītības sporta aktivitāšu dublēšanos, sporta zāles nepieejamību skolas sporta skolotājiem ārpusstundu laikā, sporta zāles pārslogotību vai nepietiekamu noslogotību.

4.3. Vangažu vidusskolas skolēnu viedokļu analīze par sporta izglītības īstenošanu formālajā izglītībā

Vangažu vidusskolas sākumskolas (3.a un 4.a,b,c klases) 67 skolēniem, 182 pamatskolas un 29 vidusskolas skolēniem, viņu viedokļa par sporta izglītības nodrošinājumu un īstenošanu Vangažu vidusskolas formālajā izglītībā un tā atbilstību skolēnu vajadzībām, elektroniski, izmantojot Google disks veidlapas, tika nosūtīta anketa uz Vangažu vidusskolas e-klases e-pastu. Anketas jautājumus skatīt 1. pielikumā. Aicināti piedalīties pētījumā bija 278 skolēni un atbildes tika saņemtas no 105 skolēniem, kas sastāda 38% no aicināto piedalīties pētījumā skolēnu skaita. Jāatzīmē, ka arī krievu plūsmas skolēniem anketa tika nosūtīta latviešu valodā, tāpēc tieši no krievu plūsmas skolēniem tika saņemts ļoti neliels atbilžu skaits.

Pirmajā jautājumā skolēni tika aicināti atzīmēt, cik lielā mērā viņi piekrīt apgalvojumiem, kas saistīti ar pašu skolēnu gatavību un aktivitāti sporta stundās, kā arī par mācību sasniegumu vērtēšanu, sporta skolotāju darbību un atbalstu skolēniem sporta stundu laikā. 58 skolēni norāda, ka vienmēr ir sagatavojušies un piedalās katrā sporta stundā (izņemot atbrīvojumus), 28 skolēni ir bieži sagatavojušies sporta stundām, bet 17 skolēni dažreiz un 2 nekad nav sagatavojušies sporta stundām. Jāatzīmē, ka kopumā 86 skolēni no 105 apzinīgi attiecas pret sporta stundām un ir motivēti pilnvērtīgam darbam, ievēro sporta skolotāju izvirzītās higiēnas normas, drošības un uzvedības prasības sporta stundās.

Pētījuma rezultāti rāda, ka 44% skolēnu vienmēr un 32% bieži ar interesi un aktīvi piedalās sporta stundu aktivitātēs, bet 22% dažreiz un 2% nekad. Kopumā ar interesi un aktīvi sporta stundās piedalās 76% skolēnu, kas mudina uz pārdomām par pārējo skolēnu iemesliem,

viedokli vienaldzīgi attieksmei pret sporta stundu aktivitātēm. Pēc novērojumiem, kā viens no iemesliem, ir vairāku skolēnu nenopietnā attieksme pret visu mācību darbu skolā kopumā, kā arī ir sportiskās aktivitātes, kas skolēniem nepatīk vai nepadodas. Sporta stundā, lai ieinteresētu skolēnus radošam darbam un lai stundas visiem skolēniem būtu interesantas, skolotājam ieteicams dažādot kustības un uzdevumus pēc slodzes un sarežģītības. Daudzi uzdevumi un vingrinājumi ir viegli izpildāmi sportiskiem bērniem, bet grūtības sagādā tiem, kuri ar sportu nodarbojas nelabprāt. Talantīgs skolotājs prot izmantot diferencētu un individuālu pieeju katram skolēnam, piedāvājot spējīgākajiem skolēniem grūtākus uzdevumus vai lūdzot viņus palīdzēt tiem klasesbiedriem, kuriem ir grūtības veikt konkrēto vingrinājumu.

Ikdienas darbā maģistra darba autors novērojis, ka skolēni, īpaši pamatskolas un vidusskolas posmā, bieži ir atbrīvoti no piedalīšanās sportiskajās aktivitātēs dažādu iemeslu dēļ. Tāpēc skolēniem tika vaicāts, vai viņi meklē iespējas, attaisnojumus, lai nepiedalītos sporta stundās. Gandrīz puse skolēnu – 49% norāda, ka nekad nav meklējuši attaisnojumus, lai nepiedalītos sporta stundās, bet 24% skolēnu bieži vai vienmēr meklē iespējas nepiedalīties sportiskajās aktivitātēs (skatīt tabulu 4.2.).

Pēc aptaujas rezultātu apkopošanas, maģistra darba autoram radās vēlme uzzināt iemeslus, kāpēc 24% skolēnu meklē iespēju nepiedalīties sporta stundās. Iztaujājot skolēnus, atklājās, ka skolēni bieži aizmirst paņemt līdzīgu sporta tērpu, vai tajā dienā vienkārši nevēlas sportot. Bieži skolēni izmanto iespēju doties pie skolas medmāsas, lai saņemtu atbrīvojumu par nebūtiskām veselības problēmām.

Skolēnu sasniegumu dinamikai ir būtiska nozīme mācību motivācijas veicināšanā. 77% skolēnu norāda, ka viņus interesē izaugsme sporta stundās, kā arī ikdienas mācību gaitā seko līdzīgu mācību sasniegumiem. Savukārt, 23% skolēnu ir vienaldzīga attieksme pret savām sportiskajām prasmēm un spējām, kā arī sasniegumiem. 45% skolēnu vienmēr vai bieži apmeklē konsultācijas, lai uzlabotu mācību sasniegumus, savukārt, lielākā daļa – 55% skolēnu neapmeklē nekad vai tikai dažreiz apmeklē konsultācijas sportā, jo tas nav nepieciešams tāpēc, ka lielākā daļa skolēnu augstā līmenī apgūst mācītās sportiskās aktivitātes un sporta spēļu elementus stundas gaitā.

Pētījumā bija būtiski noskaidrot skolēnu viedokli un izpratni par mācību sasniegumu sportā izliktajiem vērtējumiem. Rezultāti uzrāda, ka 32% skolēnu vienmēr ir izprotams un 39% bieži izprotams (kopā 71%), kādu kritēriju izpilde veido izlikto vērtējumu par mācību sasniegumiem sporta stundās. Tas norāda uz to, ka ikdienā 29% skolēnu nav pilnīgas izpratnes, par ko viņi ir guvuši to vai citu vērtējumu sporta stundās un šis ir būtisks apstāklis, kas jāparedz tūlītējai sporta skolotāju darbības pilnveidei. Sporta skolotājiem jāizstrādā

konkrētāki, visiem skolēniem saprotami vērtēšanas kritēriji, kā arī jāizskaidro tie. Vērtēšanas kritērijiem jābūt izvietotiem skolēniem brīvi pieejamā vietā sporta zāles telpā.

4.2. tabula

Skolēnu viedokļa par sporta izglītības īstenošanu Vangažu vidusskolā, kā arī viedokļa par līdzdarbošanās aktivitāti sporta stundās rezultāti (maģistra darba autora veidota)

Apgalvojums	Vienmēr	Bieži	Dažreiz	Nekad
Es vienmēr esmu sagatavojies/usies un piedalos katrā sporta stundā (izņemot atbrīvojumus)	58 – 55%	28 – 27%	17 – 16%	2 – 2%
Es ar interesi un aktīvi piedalos sporta stundu aktivitātēs	46 – 44%	34 – 32%	23 – 22%	2 – 2%
Es meklēju iespējas, attaisnojums, lai nepiedalītos sporta stundās	13 – 12%	13 – 12%	30 – 29%	49 – 47%
Mani interesē un es sekoju līdzī saviem mācību sasniegumiem un izaugsmei sporta stundās	38 – 36%	43 – 41%	22 – 21%	2 – 2%
Es apmeklēju konsultācijas, lai uzlabotu mācību sasniegumus, prasmes un izaugsmi sporta stundās	19 – 18%	28 – 27%	39 – 37%	19 – 18%
Man ir izprotams sporta skolotāju izliktais vērtējums par mācību sasniegumiem sporta stundās	34 – 32%	41 – 39%	26 – 25%	4 – 4%
Man patīk, kā sporta skolotājs organizē un vada sporta stundu	36 – 34%	38 – 36%	28 – 27%	3 – 3%
Es sporta stundā jūtos uzklauts/ta un atbalstīts/ta	34 – 32%	41 – 39%	26 – 25%	4 – 4%

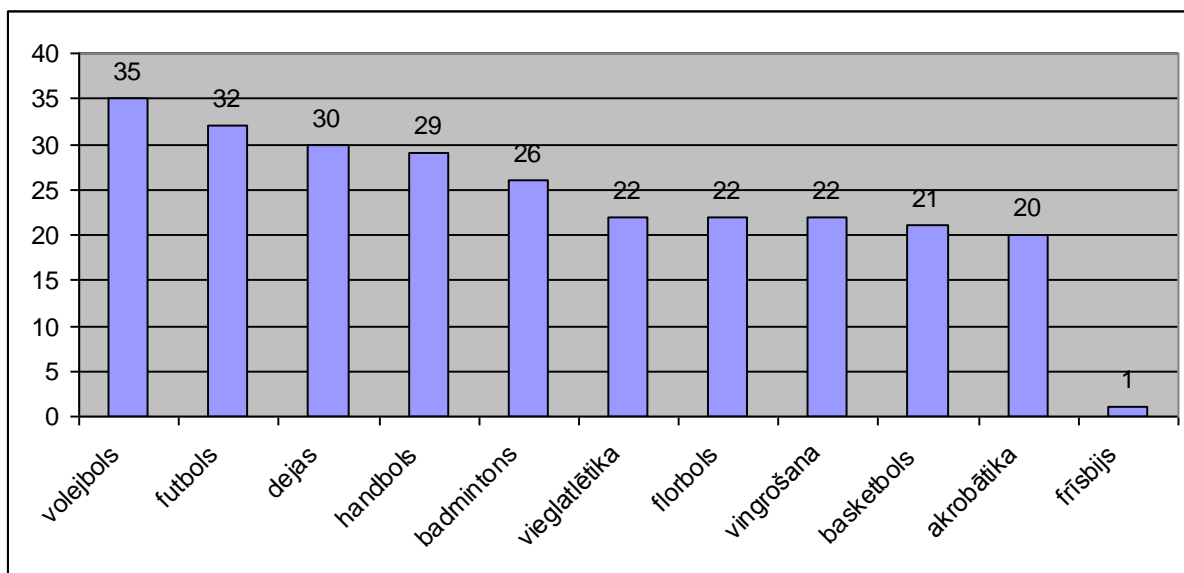
Būtisks bija skolēnu viedoklis par skolotāju darbību, attieksmi un sporta stundas organizēšanu, vadīšanu. 70% skolēnu vienmēr un bieži patīk, kā sporta skolotāji organizē un vada sportisko aktivitāšu apguvi sporta stundās, bet 27% tikai dažreiz ir apmierināti un 3% nekad nav apmierināti ar sporta stundu organizāciju un norisi. Tas mudināja izpētīt, kā skolēni paši vērtē, cik daudz viņi spēj un prot, kā arī viegli vai grūti padodas izpildīt sporta stundās veicamos uzdevumus un apgūt dažādus sporta veidu elementus. 26% skolēnu norāda, ka spēj un prot izpildīt visus uzdevumus un aktivitātes, 50% norāda, ka spēj un prot izpildīt lielāko daļu, bet 14% tikai pusi uzdevumu un aktivitāšu. 10% jeb 11 skolēni no aptaujātajiem norāda, ka spēj veikt tikai dažas fiziskās aktivitātes. Turpmākajā sporta skolotāju darbā jācenšas

pievērst lielāku uzmanību skolēniem, kuri spēj veikt tikai nelielu daļu no fiziskajām aktivitātēm, īpaši piedāvājot apmeklēt konsultācijas, lai uzlabotu sportiskās prasmes un iemaņas.

Skolēniem tika jautāts: „Vai sporta skolotāju izvirzītās prasības mācību priekšmeta Sports apguvei ir pārāk augstas?” Gandrīz puse – 48% aptaujāto skolēnu norāda, ka prasības nav pārāk augstas, 35% norāda, ka daļēji, bet 17% norāda, ka skolotāju prasības sporta tēmu apguvei ir pārāk augstas. Izvērtējot aptaujā iegūtos rezultātus, sporta skolotājiem būtu nepieciešams pilnveidot sporta stundas organizāciju un pārdomāt stundā veicamo uzdevumu daudzumu, lai sniegtu iespēju izpildīt veicamās fiziskās aktivitātes visiem skolēniem mācību stundas ietvaros.

Ja skolēniem ir grūtības ar kāda uzdevuma vai fiziskās aktivitātes veikšanu, tad būtiski ir noskaidrot, vai skolēni jūtas atbalstīti un uzklausi sporta stundu norises gaitā. 71% no skolēniem norāda, ka jūtas sporta skolotāju atbalstīti un uzklausi. Salīdzinoši liels skaits – 25% skolēnu tomēr jūtas dažreiz uzklausi un atbalstīti, bet 4% nekad. Tas mudina uz pārdomām par sporta skolotāju attieksmes un saskarsmes prasmju pilnveides nepieciešamību ar skolēniem sporta stundu laikā.

Skolēniem tika jautāts: „Kuri sporta veidi no mācītajiem Tev patīk labāk?” (skat. 4.1.att.)

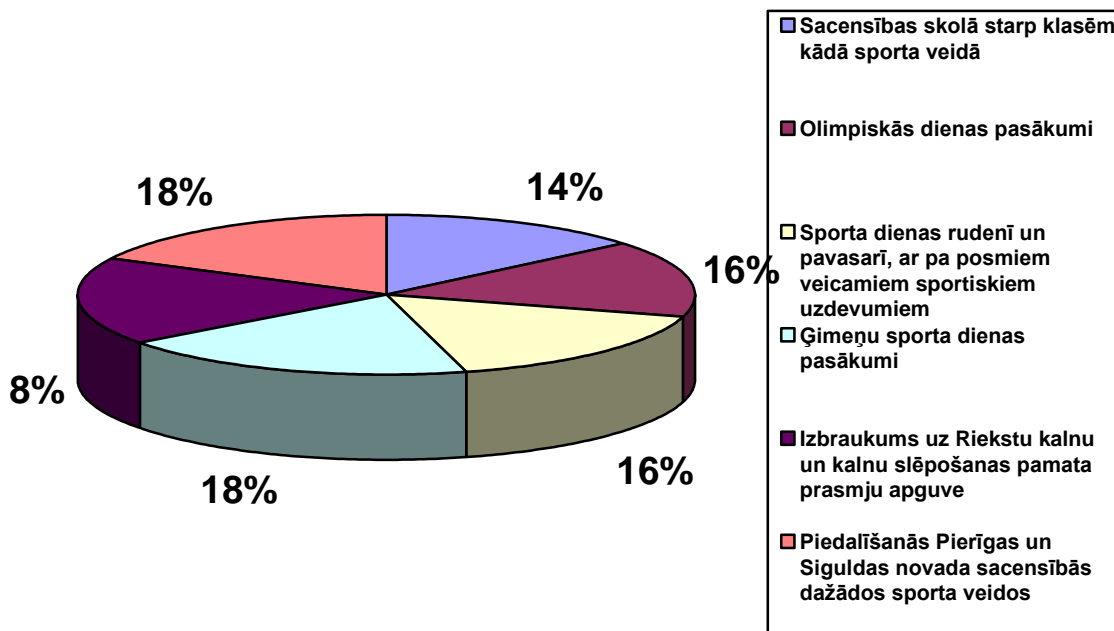


4.1.att. **Interesantākie sporta stundās mācītie sporta veidi**

Apkopojot rezultātus, darba autors secina, ka nedaudz vairāk reizes norādīts volejbols, taču visi pārējie sporta veidi ir norādīti ar līdzīgiem rezultātiem, kas ļauj secināt, ka visu mācīto sporta veidu elementus skolēniem sporta stundās apgūt ir interesanti. Tomēr jāsecina,

ka dominē tie sporta veidi, kuros Vangažu vidusskolas neformālajā izglītībā skolēniem ir iespējas pilnveidot sportiskās prasmes un iemaņas.

Skolēniem tika lūgts izteikt viedokli arī par skolā organizētajiem sportisko aktivitāšu pasākumiem skolēniem, kā arī skolēniem kopā ar ģimeni (skat. 4.2.att.)



4.2.att. Interesantākais skolā organizētais sportisko aktivitāšu pasākums

Aptaujas rezultāti uzrāda, ka visi skolā organizētie sportisko aktivitāšu pasākumi skolēniem ir interesanti un atbalstīti, tomēr vislielāko atsaucību ir ieguvis Ģimeņu sporta dienas pasākums, kur skolēni kopā ar ģimeni, vai citreiz visa klase kopā ar saviem vecākiem piedalās organizētajās aktivitātēs, kuras ir gan sportiskas, gan izglītojošas, gan radošas. Tas pierāda, ka skolēniem ļoti būtiska ir vecāku klātbūtne un kopā būšana, kā arī tas ir veids, kā sportiski, aktīvi, lietderīgi un pozitīvi pavadīt laiku kopā ar vecākiem.

Bez fiziskajām aktivitātēm būt veselam nav iespējams. Lai izzinātu skolēnu izpratni par veselīga un aktīva dzīvesveida, kā arī regulāru fizisko aktivitāšu nozīmību savas veselības nodrošināšanā visas dzīves garumā, tika uzdots attiecīgs jautājums.

39% skolēnu norāda, ka apzinās un ar sportiskajām aktivitātēm nodarbojas regulāri;

23% norāda, ka teorētiski apzinās, bet trūkst pašdisciplīnas, lai regulāri nodarbotos ar sportiskajām aktivitātēm;

27% ik pa brīdim (ar pārtraukumiem) nodarbojas ar sportiskajām aktivitātēm;

12% skolēnu nav par to domājuši un viņus tas neinteresē.

Apkopotie rezultāti ļauj secināt, ka fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida nozīmība ir jāaktualizē skolēnu vidū ne tikai sporta skolotājiem, bet visiem vietējās kopienas pārstāvjiem. Būtiski šī jautājuma izpratni ir aktualizēt tieši vecākiem, jo vecāku piemērs

mudinās ar sportiskajām aktivitātēm nodarboties arī bērnam, tāpēc vietējās kopienas sadarbībai un vienotībai ir būtiska nozīme. Skolēnu aptaujas rezultāti norādīja, ka 28% skolēnu ārpus stundām nenodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm, bet 72 % ir nodarbināti kādās sportiskajās aktivitātēs ārpus stundām. Būtu vēlams turpināt iesākto sadarbību ar klašu audzinātājiem, lai iesaistītu pilnīgi visus skolēnus kādā no ārpusstundu sportisko aktivitāšu nodarbībām.

Domājot par sporta izglītības īstenošanu Vangažu vidusskolā, skolēniem tika jautāts, kuras, viņuprāt, ir vissteidzamāk risināmās problēmas (skatīt tabulu 4.3.). Pārskatāmībai visi skolēnu ieteikumi tika sagrupēti darbības jomās – sporta stundas organizācija, sports neformālajā izglītībā, sportiskās aktivitātes skolā, skolotāja darbība un infrastruktūra.

Apkopojot skolēnu norādījumus un ieteikumus sporta izglītības pilnveidei Vangažu vidusskolā sporta stundu organizācijai skolēnu izteiktajā viedoklī iezīmējas ieteikumi palielināt slodzi, uzdot grūtākus sporta stundā veicamos uzdevumus. Daudzi skolēni norādījuši, ka nepieciešamas vairāk nekā 2 sporta stundas nedēļā. Skolēni vēlētos vairāk sporta pasākumu skolā, lai vairāk tiktu organizēti komandu spēļu turnīri starp klasēm, jo skolēni vēlas sacensties, pamatojot savu vēlmi ar to, ka nevēlēšanās zaudēt veicina aktīvāku darbību stundā. Tāpat skolēni norāda uz vēlmi, kas saistīta ar skolotāja – skolēna saskarsmes pilnveidi – skolotājam pievērst uzmanību katram skolēnam, pilnveidot prasmi saprast skolēnus un mēģināt rast kompromisus. Skolēni norāda, ka vēlētos atjaunotu skolas sporta stadionu un modernu sporta zāli.

Daudzi atzīmēja, ka ar sporta izglītības īstenošanu skolā ir apmierināti un nav nepieciešams neko mainīt.

Skolēnu norādījumi un ieteikumi sporta izglītības pilnveidei Vangažu vidusskolā (maģistra darba autora veidota)

Pilnveidojamā darbības joma	Skolēnu ieteikumi
Sporta stundas organizācija	<p>Ieviest dejas sporta stundās (hiphopu). Lai nesportotāji netraucē sportotājus. Sportā vairāk sportot, nevis spēlēt spēles. Darīt visu iespējamo, lai nebūtu apvienotas klases. Apvienotās klašu grupās netiek veltīta nepieciešama daudzuma uzmanība. Tiek uzdoti pārāk viegli uzdevumi. Pārāk maza slodze. Vairāk spēlēt sporta stundās spēles. Vairāk vingrot. Sports ir pārāk maz reizes nedēļā. Mazāk laika veltīt stundas ievaddaļai, lai vairāk var sportot. Stundā vairāk organizēt sacensības, jo nevēlēšanās zaudēt veicina aktīvāku darbību stundā. Konsultāciju apmeklēšanas mērķis - apmeklēt tās, ja vēlies, ko iemācīties. Noteikti lielāku slodzi, jo sporta stundās pat nesvīst. Sporta stundu skaits (neieciešams vairāk, lai spētu izpildīt visas prasības). Vairāk sporta stundu nedēļā (minēts daudzas reizes).</p>
Sporta veidi neformālajā izglītībā	<p>Teniss vai galda teniss(reakcijai). Novuss (precizitātei un loģikai). Šautriņas un vel ir daudz aktivitātes kur var iztikt bez fiziskās slodzes. Tautas bumba, basketbols, futbols meitenēm. Vajag futbola un karatē nodarbības jauniešiem.</p>
Sportiskās aktivitātes skolā	<p>Vajadzētu vairāk ārpusstundu sporta nodarbību, komandu. Vairāk sporta pasākumu. Vairāk piedalīties sacensībās. Lai būtu vairāk komandas spēļu turnīri, starp klasēm.</p>
Skolotāja darbība	<p>Darīt tikai to, kas ir norādīts un pievērst visiem uzmanību, nevis tiem labākajiem. Mācīšanas metodes un prasme saprast skolēnu. Mēģināt nedaudz atvieglot vai rast kompromisu, lai būtu interesanti mācīties (lietot mūsdienīgu mūziku, vairāk iesildīt ķermeni). Jāatrod veids, kā ieinteresēt skolniekus sportam. Vienlīdzība starp visiem skolēniem, kuri nodarbojas ar sportu. Normatīvu un kritēriju mainīšana, lai būtu reāli izpildīt visiem skolēniem.</p>
Infrastruktūra	<p>Modernu sporta zāli. Atjaunot stadionu.</p>

4.4. Vangažu vidusskolas skolēnu vecāku viedokļu analīze par sporta izglītības nodrošinājumu un īstenošanu Vangažu vidusskolas formālajā izglītībā un tā atbilstību skolēnu vajadzībām

Izglītība nav tikai šaura speciālistu loka kompetence. Tie ir procesi, kas ietekmē un ir saistīti ar vietējās kopienas, visas sabiedrības un valsts dzīvi. Liela nozīme izglītībā ir vecākiem, taču nereti ir tā, ka vecāki prasa visu atbildību no skolas, bet ne vienmēr ir gatavi reāli iesaistīties savu bērnu skološanā un ar to saistītās aktivitātēs. Tāpat mēdz būt arī otrādi – vecāki ir iniciatīvas pilni, vēlas iesaistīties, saprast un palīdzēt, bet skola nav gatava sadarboties. Kopumā skolotāji, skolas vadība un arī valsts līmeņa institūcijas, no vienas puses, un vecāki, no otras puses, arvien vairāk novērtē savstarpējās sadarbības nozīmi izglītības kvalitātes uzlabošanā. Arvien aktīvākas kļūst arī dažādas vecāku iniciatīvas, kas kopējiem spēkiem iestājas par sev nozīmīgu jautājumu risināšanu. (Kronberga, 2012.)

Skolēnu vecākiem viedokļa par sporta izglītības nodrošinājumu un īstenošanu Vangažu vidusskolas formālajā izglītībā un tā atbilstību skolēnu vajadzībām, elektroniski, izmantojot Google disks veidlapas, tika nosūtīta anketa uz e-klases e-pastu. Anketas jautājumus skatīt 4. pielikumā. Aicināti piedalīties pētījumā bija 278 skolēnu vecāki un atbildes tika saņemtas no 102 vecākiem, kas sastāda 37% no vecāku skaita.

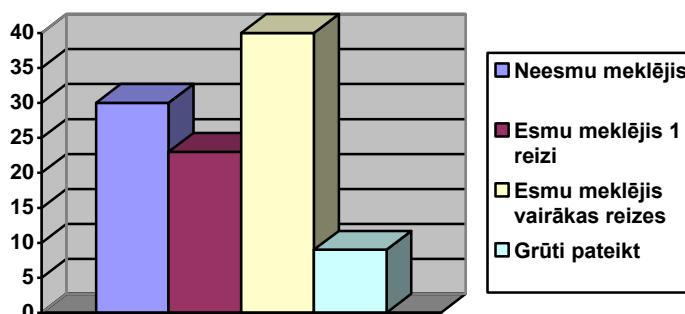
Vangažu vidusskolas darbības pašvērtējuma ziņojumā norādīta pilnveides attīstības vajadzība: „Pilnveidot sadarbību un atgriezenisko saisti starp vecākiem, skolu”. Konkrētajā jautājumā tika plānots gūt atgriezenisko saiti un izzināt vecāku aktivitāti par to, cik daudz vecāki interesējas vai meklē informāciju par tēmām, kas saistītas ar viņu bērnu fiziskajām spējām, prasmēm, par fizisko aktivitāšu nozīmību bērnu fiziskās attīstības, veselīga un aktīva dzīvesveida pilnveidošanā, kā arī par sportiskajām aktivitātēm, kas risinās mūsu skolā (skatīt tabulu 4.4.).

Apkopojot rezultātus, varam secināt, ka vecāki vairāk interesējušies par fizisko aktivitāšu nozīmību bērnu fiziskās attīstības, veselīga un aktīva dzīvesveida pilnveidošanā, kā arī par sporta aktivitāšu piedāvājumu Vangažu vidusskolā neformālajā izglītībā.

Vecāku aktivitātes, intereses par informāciju saistībā ar viņu bērnu fiziskajām spējām, prasmēm, fizisko aktivitāšu nozīmību rezultātu apkopojums (maģistra darba autora veidots)

Tēmas	Neesmu meklējis	Esmu meklējis 1 reizi	Esmu meklējis vairākas reizes	Grūti pateikt
Fizisko aktivitāšu nozīmība bērnu fiziskās attīstības, veselīga un aktīva dzīvesveida pilnveidošanā	26 – 25%	18 – 18%	54 – 53%	4 – 4%
Fiziskās spējas, prasmes atbilstoši jūsu bērna vecumposmam	44 – 43%	24 – 24%	18 – 18%	16 – 16%
Īstenotie sporta un fizisko aktivitāšu pasākumi Vangažu vidusskolā	18 – 18%	36 – 35%	42 – 41%	6 – 6%
Sporta aktivitāšu piedāvājums Vangažu vidusskolā neformālajā izglītībā (ārpus stundām)	10 – 10%	26 – 25%	60 – 59%	4 – 4%
Vērtēšanas kritēriji skolēnu sportisko sasniegumu atspoguļošanai sporta stundās	52 – 51%	10 – 10%	26 – 25%	14 – 14%

Izvērtējot vecāku aktivitāti kopumā par informācijas, kas saistīta ar bērna fiziskās attīstības, veselīga un aktīva dzīvesveida pilnveidi, meklēšanu (skat. 4.3. att.), varam secināt, ka aktivitāte un interese nav augsta un skola, kā arī sporta skolotāji būtu vēlējušies augstākus vecāku ieinteresētības un sadarbības rezultātus, kas ir saistīti arī ar sporta izglītības īstenošanu skolā.



4.3.att. Kopējā vecāku aktivitāte un interese informācijai par fizisko aktivitāšu nozīmību bērnu fiziskās attīstības, veselīga un aktīva dzīvesveida pilnveidošanā un sporta izglītības īstenošanu Vangažu vidusskolā

Vietējās kopienas saskaņotas attīstības un sadarbības veicināšanas nolūkā, tika izzināts vecāku viedoklis par to, cik lielā mērā vecāki ir informēti par Vangažu vidusskolā īstenotajiem sportiskajiem pasākumiem un aktivitātēm gan skolēniem, gan skolēniem kopā ar ģimenēm. Skolas darbības nolikums paredz, ka par pasākumiem, kas tiek organizēti skolā, vecāki tiek informēti e-klases e-pastā, kā arī skolēnu dienasgrāmatās, bet par izbraukuma pasākumiem vai sacensībām skolēni ziņo vecākiem, liekot parakstīt informācijas lapiņas, kuras nogādā atpakaļ sporta skolotājam.

Vecāki aptaujā tika lūgti izvērtēt savu informētību par sekojošiem sportisko aktivitāšu pasākumiem:

- Sporta dienas rudenī un pavasarī ar dažādiem pa posmiem veicamiem sportiskiem uzdevumiem;
- Olimpiskās dienas pasākumi;
- Sacensības skolā starp klasēm kādā sporta veidā;
- Ģimeņu sporta dienas pasākumi;
- Izbraukums uz Riekstu kalnu un kalnu slēpošanas pamata prasmju apguve;
- Skolēnu piedalīšanās Pierīgas un Siguldas novada sacensībās dažādos sporta veidos;
- Trenēšanās iespējas dažādos sporta veidos ārpus stundām.

Izpētes rezultāti ļauj secināt, ka kopumā vecāki ir pietiekoši informēti par Vangažu vidusskolā īstenotajiem sportiskajiem pasākumiem un aktivitātēm gan skolēniem, gan skolēniem kopā ar ģimenēm. Nepietiekoši informēti ir par Skolēnu piedalīšanos Pierīgas un Siguldas novada sacensībās dažādos sporta veidos un izbraukumu uz Riekstu kalnu, kalnu slēpošanas pamata prasmju apguvi, jo tajos piedalās salīdzinoši neliels skolēnu skaits. Sekojoši, varam secināt, ka informācijas apmaiņa starp vietējās kopienas pārstāvjiem notiek un ir vērtējama pozitīvi.

Sports un sportiskās aktivitātes ir dzīves sastāvdaļa jau no bērnības. Vecākiem tika uzdots jautājums: „Vai Jūs organizējat un īstenojat atpūtu, izklaidi, brīvā laika pavadīšanu, sportiskā garā kopā ar savu bērnu/iem?” Apkopotie rezultāti uzrāda, ka sportiskā garā brīvo laiku kopā ar savu bērnu īsteno bieži 33% vecāku, bet dažreiz 65% vecāku, bet 2% vecāku tā nedara nekad.

Pētījumā būtiski noskaidrot viedokli, cik lielā mērā vecāki piekrīt apgalvojumiem, kas saistīti ar skolēnu gatavību un aktivitāti sporta stundās, kā arī par mācību sasniegumu vērtēšanu, sporta skolotāju darbību un atbalstu skolēniem sporta stundu laikā (skatīt tabulu 4.5.).

Vecāki uzskata, ka viņu bērns vienmēr vai bieži ir sagatavojies un piedalās katrā sporta stundā, kā arī 82% vecāku norāda, ka bērns gandrīz vienmēr ar interesi un aktīvi piedalās sporta stundu aktivitātēs. Uzrādītais rezultāts sakrīt ar maģistra darba autora viedokli, ka sporta stundas ir interesantas un fiziskām aktivitātēm daudzveidīgas, jo mācību stundu plānošanas posmā šim aspektam tiek veltīta nozīmīga uzmanība no skolotāja puses.

Tika izziņāts vecāku viedoklis par to, vai, viņuprāt, bērni meklē iespējas un attaisnojumus, lai nepiedalītos sporta stundās organizētajās fiziskajās aktivitātēs. Salīdzinot ar skolēnu izteikto viedokli šajā jautājumā, vecāki par 55% ir pārliecināti, ka viņu bērns nekad (skolēni 47%) nemeklē iespējas un attaisnojumus nepiedalīties sporta stundās, bet 37% vecāki norāda, ka bērni dažreiz meklē (skolēni 29%) attaisnojumus, lai nepiedalītos sporta stundu aktivitātēs. Rezultāti uzrāda, ka skolēni ir atklātāki par vēlmi atrast un īstenot attaisnojumu vēlmei nepiedalīties sporta stundas aktivitātēs, bet vecāku aptaujas rezultāti pierāda, ka skolēnu vēlme no vecāku puses neattaisnojas.

4.5. tabula

Vecāku viedoklis par skolēnu gatavību sporta stundām, aktivitāti sporta stundās un apmierinātību ar sporta izglītības īstenošanu Vangažu vidusskolā (maģistra darba autora veidota)

Apgalvojums	Vienmēr	Bieži	Dažreiz	Nekad
Mans bērns ir sagatavojies un piedalās katrā sporta stundā (izņemot atbrīvojumus)	64 –63%	26 –25%	12 -12%	0
Mans bērns ar interesi un aktīvi piedalās sporta stundu aktivitātēs	54 –53%	30 –29%	16 –16%	2 – 2%
Mans bērns meklē iespējas, attaisnojumus, lai nepiedalītos sporta stundās	2-2%	6-6%	38-37%	56-55%
Es regulāri sekoju līdzī sava bērna sasniegumiem, izaugsmei, kā arī attieksmei pret sporta stundām skolā	48-47%	38-37%	14-14%	2 – 2%
Izprotu sava bērna fizisko sagatavotību un spēju veikt dažādus fiziskās piepūles vingrinājumus	30-29%	52-51%	12-12%	8-8%
Man ir izprotams sporta skolotāju izliktais vērtējums par mana bērna mācību sasniegumiem sporta stundās	30-29%	42-41%	28-28%	2-2%
Esmu apmierināts/ta ar sporta izglītības un sporta aktivitāšu nodrošinājumu un īstenošanu Vangažu vidusskolā	28-28%	50-49%	22-22%	2-2%

84% skolēnu vecāku vienmēr un bieži seko līdzi sava bērna sasniegumiem, izaugsmei, kā arī attieksmei pret sporta stundām skolā. Komunikācija par skolēnu mācību sasniegumiem starp sporta skolotājiem un vecākiem tiek īstenota galvenokārt ar Vangažu vidusskolas e-klases e-pasta starpniecību, skaidrojot vecākus interesējošos jautājumus, kā arī pēc vajadzības tiekoties individuālajās sarunās, arī vecāku sapulcēs.

Pētījumā būtiski bija noskaidrot vai vecāki izprot sava bērna fizisko sagatavotību un spēju veikt dažādus fiziskās piepūles vingrinājumus un tā saistību ar sporta skolotāju izlikto vērtējums par bērna mācību sasniegumiem sporta stundās. 80% skolēnu vecāku ir izpratne par savu bērnu spēju veikt dažādus fiziskās piepūles vingrinājumus, bet 70% vecāku ir izprotams sporta skolotāju izliktais vērtējums par bērna mācību sasniegumiem sporta stundās. Gandrīz 30% vecāku norādījuši, ka tikai dažreiz izprot sava bērna mācību sasniegumu vērtējumu sporta stundās. Iegūtie rezultāti norāda uz nepieciešamiem pilnveides pasākumiem, kas saistīti ar skolēniem mācīto sportisko aktivitāšu un sporta spēļu elementu apguves vērtēšanu, kas notiek pēc iepriekš noteiktiem izpildes kritērijiem. Sporta skolotāju pilnveides pasākumos nepieciešams noteikt kārtību, kā skolēni un vecāki var iepazīties ar sportisko aktivitāšu un sporta spēļu elementu apguves vērtēšanas kritērijiem (papildus stundās skolēniem izklāstītajiem), kā arī skolēniem un vecākiem izprotami skaidrot, kā notiek vērtēšana sporta stundās un kas tiek vērtēts. Pētījumā iegūtie dati liecina, ka līdzšinējā komunikācija vietējās kopienas pārstāvju starpā ir bijusi nepilnīga.

Lai turpinātu plānot un īstenot sporta aktivitāšu pasākumus skolā gan ikdienas mācību darbā, gan ārpusstundu laikā, kā arī pasākumus skolēniem kopā ar vecākiem, būtiski noskaidrot vai vecāki ir apmierināti ar līdzšinējo sporta izglītības un sporta aktivitāšu nodrošinājumu un īstenošanu Vangažu vidusskolā. Apkopotie rezultāti uzrāda, ka vienmēr apmierināti ir tikai 28% vecāku. Gandrīz puse aptaujāto vecāku (49%) bieži apmierināti, bet procentuāli liels daudzums (22%) tikai dažreiz ir apmierināti ar līdzšinējo sporta izglītības un sporta aktivitāšu nodrošinājumu un īstenošanu skolā. Iegūtie rezultāti mudina uz pārdomām par sportisko aktivitāšu nodrošinājuma pilnveidi skolā, izvērtējot organizēto pasākumu aktualitāti, pieprasījumu, vajadzības un, ņemot vērā mūsdienu vietējās kopienas attīstības tendences un aktualitātes, plānot pasākumus, kas ir saskaņā ar vietējās kopienas vajadzībām, vēlmēm, interesēm.

Atbilstošs infrastruktūras nodrošinājums un pieejamība, iespējams, skolēnus vairāk motivētu regulāri iesaistītos fiziskajās aktivitātēs sporta stundās, tomēr izpratnes radīšanā, motivācijas un intereses sekmēšanā izšķiroša loma ir sporta izglītībai skolās un kvalitatīvam procesam sporta stundās. Pētījumā bija paredzēts izzināt vecāku viedokli, ko, viņuprāt, nepieciešams pilnveidot sporta izglītības īstenošanā Vangažu vidusskolā? Apkopojot

rezultātus, par svarīgāko vecāki norādījuši, ka jāorganizē obligātas fakultatīvās nodarbības peldēšanā un sporta skolotājiem jāpievērš lielāka uzmanība skolēnu vispārējai fiziskajai sagatavotībai, kā arī skolēnu stājas stiprināšanai. Kā nākamo svarīgāko vecāki norādījuši, ka nepieciešams ierīkot atlētisko vingrošanas zāli, nodrošināt inventāra daudzveidību un skaitu, kā arī uzlabot sporta bāzi. Kā 7. svarīgāko pilnveides pasākumu vecāki norādījuši, ka jānodrošina daudzu sporta veidu apguves pieejamība neformālajā izglītībā, kā arī svarīgi ir vairāk organizēt ārpusstundu sportiskos pasākumus skolēniem. 13 reizes vecāki minējuši, ka būtu nepieciešams nodrošināt trešo sporta stundu nedēļā.

Iepriekšējos gados vietējās kopienas informatīvajā telpā bija dzirdams viedoklis par sporta skolotāju augstajām, pat neizpildāmajām prasībām skolēniem fizisko aktivitāšu un vingrojumu veikšanā. Tāpēc tika izziņāts vecāku viedoklis jautājumā „Vai, Jūsaprāt, sporta skolotāju izvirzītās prasības mācību priekšmeta Sports apguvei, kuras ir saskaņā ar mācību priekšmeta Sports mērķiem un uzdevumiem, ir pārāk augstas?”

12% vecāku norāda, ka prasības ir pārāk augstas, 49% norāda, ka prasības nav pārāk augstas, bet 37% vecāku daļēji piekrīt šim jautājumam. Veicot pētījumu, maģistra darba autors ir secinājis, ka daudzi vecāki, kā arī ģimenes ārsti joprojām nav informēti, ka normatīvu izpilde kā vērtēšanas kritērijs ir atcelti jau daudzus gadus un sporta skolotāji neizvirza skolēniem neizpildāmas prasības fizisko aktivitāšu un vingrojumu veikšanā. Nepieciešams mērķtiecīgi plānot un īstenot komunikācijas un sadarbības pilnveides pasākumus vietējā kopienā, lai turpmākajā darbībā izslēgtu nepareizu viedokļu apmaiņu vietējās kopienas informatīvajā telpā.

Tika analizēts vecāku viedoklis par atbrīvoto no sporta aktivitātēm skolēnu laika pavadīšanu sporta stundā. Vecākiem tika jautāts: „Ja skolēns ir atbrīvots no piedalīšanās sportiskajās aktivitātēs, kuru no dalības stundā veidiem Jūs atbalstītu?”

- Skolēns - skatītājs (sēž malā un nekādā veidā nepiedalās sporta stundas norisē);
- Skolēns pilda sporta skolotāja asistenta funkcijas;
- Skolēns pilda tiesneša funkcijas
- Skolēns kā novērotājs uzrauga uzdevuma vai spēles gaitas norisi, noteikumu ievērošanu.

Vecāki atbalstu izteikuši variantam par skolēnu kā skolotāja asistentu, bet lielākā daļa vecāku sniegtajās atbildēs bija atzīmējuši visus 3 variantus, kas saistīti ar kādu aktivitāti. Tika sniegti arī interesanti un turpmākajā ikdienas mācību darbā izmantojami ieteikumi, piemēram, skolēnam tiek doti testi, kurus viņš aizpilda - sporta spēļu noteikumi, traumatisma mazināšana un vingrinājuma pareiza izpilde vai arī pats sastāda vingrinājumu kompleksu, vai raksta sacerējumu par fizisko aktivitāšu nozīmi utt. Kamēr nevar veikt fiziskas aktivitātes skolēns

var intelektuāli pilnveidoties. Skolēnam var uzdot izstrādāt projektu vai organizēt kādu spēli. Ja ir vairāki atbrīvotie skolēni, tad var sporta stundā spēlēt galda spēles (domino, šahs, dambrete). Tikai 8 vecāki atbalstīja skolēna pasīva skatītāja lomu.

Domājot par sporta izglītības īstenošanu Vangažu vidusskolā, vecākiem tika jautāts, kuras, viņuprāt, ir vissteidzamāk risināmās problēmas (skatīt 4.6. tabulu). Pārskatāmībai visi vecāku ieteikumi tika sagrupēti darbības jomās – sporta stundas organizācija, sports neformālajā izglītībā, sportiskās aktivitātes skolā, skolotāja darbība un infrastruktūra.

Apkopojot vecāku norādījumus un ieteikumus sporta izglītības pilnveidei Vangažu vidusskolā, maģistra darba autors secina, ka vecākiem ir būtiski, lai atbrīvotie skolēni tiktu motivēti un iesaistīti sportiskajās aktivitātēs, lai sporta skolotāji vērtētu katra skolēna dinamiku, kā arī biežāk ar skolēniem diskutētu par veselīgu dzīvesveidu, sporta nozīmi turpmākajai dzīvei un veselībai.

Vecāki ir norādījuši uz pilnveidojamo aspektu sporta stundu organizatoriskos jautājumos, kas saistīti ar neapmierinātību par biežo stundu apvienošanu Vangažu vidusskolā gan skolotāju slimības dēļ, gan citu iemeslu dēļ. Vecāki norāda, ka vēlētos stingrāku disciplīnas noteikšanu un ievērošanu skolēniem gan sporta stundu laikā, gan ģērbtuvēs, kā arī iesaka atvēlēt ilgāku laiku, lai skolēni pārgērbtos pēc sporta stundām.

Aptaujas rezultāti liecina, ka vecāki vēlētos trešo sporta stundu nedēļā, kā arī norāda uz obligātās peldēšanas nodarbību nepieciešamību un mudina sporta skolotājus pievērst lielāku uzmanību skolēnu vispārīgai fiziskai sagatavotībai (prese, pievilkšanās, atspiešanās, pietupieni). Vecāki izsaka vēlmi būt laicīgi brīdinātiem par problēmām, kas saistītas ar skolēna fizisko aktivitāti sporta stundās, kā arī izsaka aicinājumu skolotājiem izprast skolēnus, viņu vajadzības un intereses attiecīgajā vecumposmā. Vecāki norāda uz nepieciešamību vairāk organizēt ārpusstundu sporta pasākumus skolēniem, kā arī skolēniem kopā ar ģimenēm, norādot, ka vēlētos vēl vairāk iesaistīties ārpusstundu sporta pasākumu norisē.

Skolēnu vecāki norāda uz nepieciešamību renovēt un labiekārtot ar sporta izglītību saistīto skolas vidi, kā arī dažādot sporta inventāru, kas radītu iespēju bagātināt un pilnveidot sporta izglītības īstenoto saturu Vangažu vidusskolā.

Vecāku norādījumi un ieteikumi sporta izglītības pilnveidei Vangažu vidusskolā (maģistra darba autora veidota)

Pilnveidojamā darbības joma	Vecāku ieteikumi
Sporta stundas organizācija	<p>Vērtēt katra skolēna dinamiku, nevis to, cik labi skolēns izpilda uzdevumu.</p> <p>Atbrīvoto skolēnu iesaistīšana, motivēšana piedalīties.</p> <p>Neapvienot klases sporta stundās.</p> <p>Disciplīna gan nodarbībā, gan ģērbtuvē.</p> <p>Peldēšanas fakultatīvs.</p> <p>Trešā sprota stunda nedēļā.</p> <p>Noteikt ilgāku laiku, lai pārgērbtos pēc stundas.</p> <p>Vēl vienu sporta stundu pievienot klāt stundu sarakstā, lai skolēni vairāk nodarbojas ar sportiskām aktivitātēm, nekā sēž skolas solā.</p> <p>Disciplīna, disciplīna un vēlreiz disciplīna.</p> <p>Jāpievēršas sporta veidiem ārā, ne tikai telpās.</p> <p>Kvalitatīvākas sporta stundas.</p> <p>Pievērst lielāku uzmanību vieglatlētikai.</p> <p>Bērniem stāstīt par veselīgu dzīvesveidu.</p> <p>Obligātā peldēšana - vienu reizi nedēļā.</p> <p>Vēlētos redzēt visa mācību gada fizisko aktivitāšu plānu.</p> <p>Vairāk spēlēt tautas bumbu ar skolēniem.</p>
Sporta veidi neformālajā izglītībā	Nodrošināt daudzu sporta veidu pieejamību neformālajā izglītībā (ārpusstundu darbā).
Sportiskās aktivitātes skolā	<p>Vairāk ārpusklases sporta notikumus visai klasei.</p> <p>Iesaistīt klases ārpusstundu aktivitātēs, lai rodas interese izvēlēties sev sporta veidu.</p> <p>Vairāk ārpusstundu sporta pasākumu bērniem, kā arī bērniem kopā ar ģimenēm.</p> <p>Vairāk iesaistīt vecākus ārpus stundu sporta pasākumos.</p>
Skolotāja darbība	<p>Sporta stundai tāpat kā radošajiem mācību priekšmetiem jārada skolēnos prieku, gandarījumu.</p> <p>Skolotājas griba izprast skolēnus un to vajadzības attiecīgajā vecumā, nevis "smagu nastu" ar augstām prasībām.</p> <p>Pievērst uzmanību bērna vispārīgai fiziskai sagatavotībai.</p> <p>Fiziskā pamata sagatavotība, izturība (prese, pievilkšanās, atspiešanās, pietupieni).</p> <p>Jāpanāk, lai visi piedalās sporta stundās un sportot ir stilīgi, nevis lamuvārds.</p> <p>Izskaidrot sporta nozīmi turpmākajai dzīvei un veselībai (viens no pamat-ķieģeļiem cilvēka ķermenī).</p> <p>Laicīgi brīdināt vecākus, ka ar fizisko aktivitāti bērnam nav viss kārtībā.</p> <p>Neuzdot pārāk grūtus uzdevumus skolēniem.</p>
Infrastruktūra	<p>Sporta laukuma labiekārtošana.</p> <p>Jauna inventāra iegāde.</p> <p>Sporta zāles un garderobju remonts.</p> <p>Domei ir SPORTA KOMPLEKS AR BASEINU, KO VANGAŽU BĒRNIEM NEIZMANTO.</p> <p>Dažādot sporta inventāru.</p>
Skolēnu darbība	Skolēnu attieksme, uzvedība.

4.5. Vangažu pilsētas ģimenes ārstu (2) viedokļu analīze par skolēnu atbrīvojumu no sporta stundām problemātiku

Iedzīvotāju fiziskās aktivitātes veicināšana ir viens no svarīgākajiem primārās slimību profilakses uzdevumiem un ir būtiska hronisko slimību ārstēšanas sastāvdaļa. Ģimenes ārsti, konsultējot savus pacientus, cenšas tos pārliecināt par nepieciešamību lietot veselīgu un sabalansētu uzturu, atstāt kaitīgos ieradumus, piekopt aktīvu dzīvesveidu, palielināt fiziskās aktivitātes, kas dotu ievērojamu uzlabojumu viņu veselībai. Taču ne vienmēr tas izdodas tik labi kā vēlētos, jo pastāv dažādi faktori, kas ietekmē ārsta un pacienta savstarpējo komunikāciju un pacienta spēju uztvert un saprast viņam sniegto informāciju. (Priedīte I. S. un autoru kolektīvs, 2014)

Bērnu un pusaudžu fiziskās aktivitātes līmeni veselības aprūpes sistēmā nepieciešams izvērtēt katrā apmeklējuma reizē. Regulāri jākonsultē visu bērnu vecāki un pusaudži par fiziskās aktivitātes nozīmi un jāiesaka vēlamās aktivitātes. Veselības aprūpes sistēmā ārstniecības persona (Turbett P., 2006):

- sniedz informāciju bērnu vecākiem un ģimenes locekļiem par fiziskās aktivitātes nozīmi, veidiem un nodrošināšanas iespējām,
- pārrunā ar vecākiem par laiku, ko bērns pavada pie televizora un datora spēlēm, lai rastu risinājumus, kā samazināt sēdus pavadīto laiku,
- iesaka vecākiem veikt fiziskās aktivitātes kopā ar bērniem, tā motivējot bērnus būt fiziski aktīviem,
- iesaka ar sportiskām aktivitātēm pēc iespējas nodarboties svaigā gaisā,
- iesaka un konsultē par drošību fiziskās aktivitātes laikā (iegādāties bērniem sporta inventāru, kas ir drošs un pasargā no traumām, piemēram, aizsarglīdzekļus – ķiveres, locītavu aizsargus u.c.),
- pārrunā ar vecākiem par bērnu iesaisti fiziskās aktivitātēs, kuras viņiem sagādā prieku un ir piemērotas vecumam,
- konsultē un izraksta fiziskās aktivitātes recepti, lai bērnam nodrošinātu nepieciešamo minimālo fizisko aktivitāti, īpaši, ja bērns lielāko dienas daļu pavada bez kustībām.

Pētījuma veikšanai tika intervēti Vangažu pilsētas ģimenes ārsti (2), lai izzinātu vietējās kopienas informatīvajā telpā izskanējušo viedokli par izvirzītajām pretenzijām sporta skolotājiem, kas saistītas ar pārāk augstām prasībām izglītojamajiem uzdevumu un sportisko aktivitāšu veikšanai, lai izzinātu skolēnu daudzo atbrīvojumu no sporta stundām

problemātiku, kā arī sporta skolotāju darbības aktualitāšu noteikšanai sporta izglītības īstenošanā skolā.

Intervijas organizēšana ir balstīta uz 3 daļām:

1. Sagatavošanās intervijai (jautājumu izstrāde un procedūras plānošana).
2. Intervijas norise (sākums, galvenā daļa, nobeigums).
3. Intervijas analīze un secinājumi.

Intervijas veids - daļēji strukturētā intervija.

Intervijas forma – individuālā intervija (respondents + intervētājs).

Instrumentārijs – diktofons, pierakstu materiāli.

Intervijas ilgums – 30 minūtes.

Intervētājs – Valters Lījvaks

Respondenti – ģimenes ārste K. R. un ģimenes ārsts J. Š.

Intervijas norises vieta – Vangažu ambulance

Intervijas norise tiek ierakstīta diktofonā, kā arī intervijas laikā tiek veiktas piezīmes, kas palīdz veidot respondenta un intervijas aprakstu. Respondentam tiek dota iespēja apdomāt, ko un kā viņš vēlas stāstīt. Padziļinātas informācijas par pētījuma problēmu iegūšanai, tiek plānots uzdot papildjautājumus un precizējošus jautājumus. Noslēdzot interviju, respondentam tika jautāts, vai ir vēl kas piebilstams saistībā ar aktualizētajiem jautājumiem. Respondents tika informēts par intervijas turpmāko izmantošanu, lai panāktu vienošanos par informācijas izmantošanas atļauju.

Intervijas mērķis: „Izzināt skolēnu atbrīvojumu no sporta stundām problemātiku, kā arī gūt rekomendācijas sporta skolotāju darbībai, noteikt aktualitātes sporta izglītības īstenošanai Vangažu vidusskolā”.

Ģimenes ārstiem tika uzdots jautājums: „Kā Jūs raksturotu bērnu veselību mūsdienās – 21. gs.?” K. R. norāda, ja salīdzinām jauniešus, kas ir mūsdienu ekonomiski aktīvo vecāku bērni ar 20. gs. bērniem, tad var teikt, ka mūsdienu jaunatne ir neizturīgāka fiziskā ziņā, jo, ņemot vērā visas informācijas tehnoloģijas, kas piesaista viņu uzmanību, bērni nepievēršas sportam un sportiskajām aktivitātēm, kā rezultātā ir fiziski neattīstīti. Ģimenes ārsts J. Š. norāda, ka mūsdienu bērniem apmēram par 30% ir pasliktinājies veselības stāvoklis, salīdzinot ar 1995. gadu.

Uz jautājumu „Kādas veselības problēmas visbiežāk tiek konstatētas mūsdienu skolēniem un kuras no tām var ietekmēt skolēnu turpmākās dzīves kvalitāti?” abi ģimenes ārsti viennozīmīgi norāda, ka tā ir mugura, stāja, stājas vājums, līdz ar to stājas defekti – attīstās skoliotiskās stājas. Abi ģimenes ārsti norāda, ka daudziem jauniešiem, kuri ir bijuši fiziski neaktīvi un nav pievērsuši uzmanību savai fiziskajai veselībai, 18 gadu vecumā tiek

konstatētas tādas pašas muguras problēmas, kā cilvēkiem lielā vecumā. J. Š. uzsver, ka mūsdienu bērniem ir konstatētas senāk tikai veciem cilvēkiem raksturīgas slimības – skolioze, lordoze, spondiloze, kā arī kuņģa saslimšanas. Šīs saslimšanas ļoti būtiski var ietekmēt dzīves kvalitāti un fizisko labsajūtu. No muguras problēmām skolēniem bieži sāp galva, ir slikta dūša, ir koncentrēšanās traucējumi un liekais svars.

Ģimenes ārstiem tika jautāts vai viņi piekrīt apgalvojumam: „Fiziskā aktivitāte nepieciešama visiem cilvēkiem neatkarīgi no vecuma un veselības stāvokļa. Jebkuram skolēnam ir jābūt noteiktām minimālām fiziskajām aktivitātēm, neskatoties uz to, ka viņš ir atbrīvots no piedalīšanās sporta stundās”. K. R. uzsver, ka jāsporto ir visiem – gan kardioloģiskajam pacientam, gan ar citām veselības problēmām, tikai katram ar saviem resursiem un tik, cik atļauts, nevērtējot viņus pēc konkrētiem kritērijiem. Arī J. Š. uzskata, ka fiziskā aktivitāte nepieciešama visiem cilvēkiem neatkarīgi no vecuma un veselības stāvokļa, tikai, viņaprāt, par to, galvenokārt, būtu jārūpējas skolēnu vecākiem sadarbojoties ar ģimenes ārstiem, pamatojoties uz to, ka sporta skolotājam stundas laikā fiziski nav iespējams izsekot līdz skolēnam ar minimāli noteiktām fiziskajām aktivitātēm, uzraugot aktivitāšu izpildi. J. Š. norāda, ka piekrīt domai par atbrīvoto skolēnu iesaistīšanu pieļaujamās fiziskajās aktivitātēs – piemēram, ja skolēnam ir traumēts pirksts, tad viņš var veikt vingrinājumus, kuros nav iesaistītas rokas. Labāk lai skolēns piedalās stundā, nekā vispār netiek iesaistīts, jo viņš pats kādreiz kļūs par vecāku un pēc tam šo filozofiju mācīs arī saviem bērniem. Bet, kā norāda praktiskā pieredze praksē, par to pārliecināt nereti agresīvi noskaņotus vecākus ir ļoti grūti vai pat neiespējami.

Vietējās sabiedrības informatīvajā telpā pagājušajos gados ir izskanējis viedoklis par sporta skolotāju augstajām, pat neizpildāmajām sporta stundās veicamo uzdevumu un fizisko aktivitāšu prasībām. Tā dēļ skolēni vai vecāki ir lūguši ģimenes ārstiem atbrīvojumus no piedalīšanās sporta stundās. Kā Jūs to komentētu?

K. R. uzskata, ka fundamentāli nepareizi ir veidota sporta izglītības programma skolā, jo katram bērnam gan matemātikā, gan arī sportā ir sava norma, ko viņš spēj izpildīt. Ja skolēnus vērtē pēc vienotiem kritērijiem, tas bērnus dzen izmisumā un viņi nevēlas apmeklēt sporta stundas un piedalīties sportiskajās aktivitātēs. Izvērtējot esošo situāciju, ģimenes ārste uzskata, ka bieži šādi atbrīvojumi no piedalīšanās sporta stundu aktivitātēs ir kā nodrošinājums pret sliktajiem vērtējumiem. Šajā kontekstā ģimenes ārsts J. Š. uzsver, ka praksē ir bijuši gadījumi, kad vecāki uzstājīgi un neatlaidīgi pieprasa atbrīvojumu no sporta stundām, neizprotot, ka savam bērnam nodara ļoti lielu kaitējumu.

Pētot literatūru par fizisko aktivitāšu nozīmību jebkurā vecumā, maģistra darba autors iepazīs materiālu „Fiziskā aktivitāte receptes veidā” (Priedīte I. S. un autoru kolektīvs,

2014), kurā tiek uzsvērts, ka viens no svarīgākajiem uzdevumiem veselības aprūpes sistēmā ir fiziskās aktivitātes ieteikšana un izrakstīšana mazkustīgiem pacientiem. Receptē ietveramā informācija ir: fiziskās aktivitātes veids, biežums, ilgums, intensitāte un virzība jeb progress. Ģimenes ārstiem tika jautāts: „Vai Jūs kā ģimenes ārsts piekristu turpmāk izrakstīt „fiziskās aktivitātes receptes veidā” skolēniem, kuri meklē attaisnojumus un iespējas, lai nepiedalītos sporta stundās, tādējādi pakļaujot savu organismu dažādu saslimstību riskam?”

K. R. uzsver, ka ikdienas praksē tas tiek pielietots bieži, jo primāri skolēns nonāk pie ģimenes ārsta ar savām sūdzībām, sāpēm galvā, mugurā, ceļgalos, kā arī lieko svaru u.c. un tikai sekundāri, pēc ģimenes ārsta ieteikuma, skolēns vai jebkurš pacients tiek nosūtīts pie fizioterapeita tālākai veselības pilnveides sadarbībai. Ģimenes ārste norāda, ka viņa tiešām rekomendē ārstniecisko vingrošanu, fiziskās aktivitātes un ar skolēnu vecākiem vai pašiem skolēniem pārrunā nepieciešamību veikt konkrētus pasākumus un vingrinājumus stājas pilnveidošanai vai liekā svara samazināšanai, u.c. Ģimenes ārste norāda, ka vienmēr skolēni un vecāki tiek informēti arī par sekām, kas sagaida, ja problēmai savlaicīgi netiks pievērsta uzmanība un uzsākti korigējošie pasākumi. K. R. uzsver, ka ģimenes ārstu pienākums ir pamanīt un novērst saslimšanas cēloni, nevis bezgalīgi cīnīties ar sekām, tomēr, ārste no praktiskās pieredzes secina, ka cilvēku psiholoģija ir tāda, ka vieglāk ir iedzert tableti, nevis mainīt sevi.

Skolēniem ar izteiktām liekā svara problēmām ir sarežģītāka situācija, jo viņiem nepieciešams ne tikai sportot, bet arī apmeklēt veselīga uztura speciālistus un šādā situācijā rezultātu uzlabošanai ir jānotiek nopietnai un aktīvai sadarbībai starp ģimeni, kura ir atbildīga par skolēna fiziskajām aktivitātēm un sportošanu, ģimenes ārstu, uztura speciālistu, kur atkal ģimene ir atbildīga par uztura norādījumu ievērošanu. Tas ir atbildīgs un bieži arī grūts uzdevums, kura izpildē piedalās ne tikai skolēns ar liekā svara problēmām, bet galvenokārt vecāki, kā arī visai ģimenei kopumā jāizvērtē daudzas lietas un jāmaina līdzšinējie ēšanas paradumi, brīvā laika pavadīšana.

Lai izzinātu ģimenes ārstu viedokli par iespējamām pārmaiņām vietējā kopienā, tika uzdots jautājums: Vai, Jūsaprāt, ir iespējams mainīt esošo situāciju un, kopīgi sadarbojoties (skolotāji, skolēni, vecāki, ģimenes ārsti), veicināt skolēnos izpratni par fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida nozīmību dzīves kvalitātes pilnveidei? Kāds ir Jūsu redzējums?”

K. R. uzskata, ka sociālos stereotipus ir grūti lauzt, jo, piemēram, ir nacionālā virtuve, pie kuras skolēns ir pieradis, ir organizēti vai nejauši izveidojušās tradīcijas ģimenē kā pavadīt brīvo laiku (kuras ne vienmēr ir veselību veicinošas), arī izglītības līmenis ietekmē cilvēku domāšanu. Lai mainītu esošo situāciju, nepieciešams lauzt ieradumus un kaut kādā veidā katram sevi motivēt pārmaiņām. J. Š. norāda, ka ir iespējama skolas un ģimenes ārstu

sadarbība, kurā ģimenes ārsti, skolēnu izpratnes par regulāru fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida nozīmību veicināšanai, varētu, periodiski tīkoties ar skolēniem, rādīt vizuāli iespaidīgas un skolēnus uzrunājošas prezentācijas ar attēliem par sekām, kuras iespējamās nevērtīgi izturoties pret savu veselību. Pēc ārsta domām vizuālais un ilustratīvais materiāls varētu likt skolēniem vairāk apzināties un izprast neveselīga dzīvesveida iespējamās sekas un kaitējumu visai turpmākajai dzīvei. K. R. norāda, ka skolēniem šajā kontekstā kā motivējošs pasākums varētu būt populāru sportistu piesaistīšana sporta stundām.

Intervijas noslēgumā ģimenes ārstiem tika jautāts: „Kādi būtu Jūsu ieteikumi, rekomendācijas sporta skolotājiem skolēnu fizisko aktivitāšu, darbību īstenošanas pilnveidei sporta stundās? Kam jāpievērš īpaša uzmanība?”

J. Š. norāda, ka sporta skolotājiem rūpīgāk jāievēro skolēnu dalījums veselības grupās – pamatgrupa, sagatavošanas grupa un speciālā jeb speciālā medicīniskā grupa, kā arī lielāka uzmanība jāvelta tieši individuālam darbam, organizējot un īstenojot katras veselības grupas skolēniem piemērotas slodzes, sportisko aktivitāšu uzdevumus un vingrinājumus.

K. R. uzsver, ka sporta stundās vai fakultatīvās nodarbībās, būtiskāk par dažādu sporta veidu elementu apguvi, būtu nepieciešams organizēt vingrošanu vai ārstniecisko vingrošanu ar konkrētu mērķi, kurā skolēniem ir svarīgi nostiprināt muskulatūru un koriģēt stāju. Skolēniem ir vāja prese, kā rezultātā deformējas visa plecu daļa un stāja kopumā, jo skolēni nespēj noturēt mugurkaulu. Ārste uzsver, ka skolēnu muguras ir viņas galvenā sāpe. Šajā kontekstā jebkuram skolēnam veselības veicināšanai būtiskas būtu peldēšanas nodarbības, kuras būtu vēlams organizēt kā obligātas. Abi ģimenes ārsti norāda, ka šobrīd savā praksē, sadarbojoties ar vecākiem, skolēnus ar liekā svara, sekundārajām saslimšanām un mazkustīga dzīvesveida problēmām, nosūta uz Bērnu uztura kabinetu, kur uztura speciālists kopā ar fizioterapeitu un endokrinologu izstrādā veselību veicinošo programmu, kura ir jāīsteno. Rezultāti, protams, ir atkarīgi no tā, cik nopietni bērna vecāki sadarbojas ar ārstiem un izpilda norādītās rekomendācijas. Kā norāda abi ģimenes ārsti, līdzšinējie sadarbības rezultāti ir bijuši pozitīvi.

Izvērtējot interviju ar ģimenes ārstiem rezultātus, maģistra darba autors piekrīt ārstu viedoklim saistībā ar mūsdienu skolēnu izteiktajām stājas un muguras problēmām, ar kurām jāstopas skolā ikdienas sporta stundās. Stājas un kāju pēdu problēmu rezultātā skolēniem ir grūtības iemācīties pareizu skriešanas, lekšanas tehniku un ir grūtības veikt salīdzinoši vienkāršus vingrošanas uzdevumus.

Ģimenes ārsti piekrīt viedoklim, ka fiziskā aktivitāte nepieciešama visiem cilvēkiem neatkarīgi no vecuma un veselības stāvokļa, bet, īstenojot sporta izglītību Vangažu vidusskolā, iesaka turpināt skolotājiem ievērot skolēnu dalījumu veselības grupās –

pamatgrupa, sagatavošanas grupa un speciālā jeb speciālā medicīniskā grupa, kā arī sportiskās aktivitātes noteikt atbilstoši katra skolēna resursiem, tik, cik atļauts, nevērtējot viņus pēc konkrētiem kritērijiem. Ģimenes ārsti apstiprina, ka rekomendē skolēniem ārstniecisko vingrošanu, fiziskās aktivitātes un ar skolēnu vecākiem vai pašiem skolēniem pārrunā nepieciešamību un iesaka veikt konkrētus pasākumus un vingrinājumus stājas pilnveidošanai vai liekā svara samazināšanai, bet, kā ārsti norāda, viņi nevar piespiest cilvēkus pildīt nepieciešamos vingrojumus un tā paliek paša cilvēka atbildība par apņēmību un pašdisciplīnu.

Apstiprinās arī būtiskā ģimenes sadarbības un vecāku atbildības loma, jo bērns ir jāpieradina pie fiziskām aktivitātēm, iesaistot viņu sportiskajās aktivitātēs neformālajā izglītībā, bet svarīgi arī vecākiem atvēlēt laiku sportiskām nodarbēm kopā ar savu bērnu, jo tieši ģimenē veidojas bērna uzskats par sportu. Vecāku lomai ir būtiska nozīme arī bērna veselības problēmu novēršanā, jo pēc ģimenes ārstu sacītā, par skolēna regulārām fiziskajām aktivitātēm un sportošanu, uztura režīma norādījumu ievērošanu, līdzšinējo ieradumu mainīšanu un veselīga dzīvesveida īstenošanu ir atbildīgi vecāki.

Intervijā ģimenes ārsti apstiprināja, ka ir bijuši gadījumi, kad vecāki vai paši skolēni ir lūguši atbrīvojumus no piedalīšanās sporta stundās, saistībā ar sporta skolotāju augstajām, pat neizpildāmajām sporta stundās veicamo uzdevumu un fizisko aktivitāšu prasībām. Intervijas gaitā maģistra darba autors noskaidroja, ka ģimenes ārsti nav informēti par jauno, izglītības likumā noteikto vērtēšanas kārtību, kas ir draudzīga skolēniem, jo neparedz sportisko aktivitāšu un vingrojumu normatīvu izpildi. Darba autors secina, ka apstiprinās viedoklis par vietējās kopienas pārstāvju (skolēnu vecāku, ģimenes ārstu, arī pašu skolēnu) nepietiekamu izpratni par to, ka sporta skolotājs nav tiesīgs visiem skolēniem izvirzīt kādu normatīvu mērauklu, piemēram, likt skriet piecus aplus vai arī noteikt, ka augstu novērtējumu sporta stundās varēs saņemt tikai tad, ja noteiktā distance tiks noskrieta noteiktā laikā.

Interviju analīze nosaka turpmāko vietējās kopienas attīstības un sadarbības vajadzību - jāparedz pasākumi, kā attīstīt vietējās kopienas pārstāvju savstarpējo komunikāciju.

SECINĀJUMI

Maģistra darbā tika veikts pētījums, lai izzinātu vietējās kopienas viedokli par sporta izglītības īstenošanu Vangažu vidusskolā, analizētu un izvērtētu pilnveidojamus aspektus, kā arī, balstoties uz pētījumā iegūtajiem rezultātiem, izstrādātu ieteikumus sporta izglītības jomas attīstībai, saskaņā ar vietējās kopienas vajadzībām. Apkopojot maģistra darba teorētiskajā daļā un pētījumā iegūtos datus, iespējams izteikt šādus secinājumus:

1. Vietējai kopienai (ģimenei, skolai, sabiedrībai), tajā valdošajiem uzskatiem un vērtībām ir nozīmīga loma skolas vecuma bērnu attieksmju veidošanā, tādēļ arvien nozīmīgāka kļūst skolas un vecāku sadarbība. Skola ir vieta, kas ap sevi pulcē visu vietējo kopienu un lielu daļu no tās veido skolas vecuma bērni un viņu vecāki. Arī apkārtējā vide, tas kāda tā ir, cik atbilstoša tā ir, ietekmē skolēnu attieksmi pret sporta izglītību un motivāciju regulāri nodarboties ar sportiskajām aktivitātēm. Vietējās kopienas, kurās mērķtiecīgi, ilgstoši sekmīgi attīstās, mainās arī cilvēku vērtības.

2. Skola ir piemērota vide fizisko aktivitāšu un pozitīvākas attieksmes pret regulārām fiziskām aktivitātēm veicināšanai skolēniem, kā arī sporta izglītība skolā nodrošina vidi, kur skolēni var patstāvīgi pārbaudīt savu fizisko sagatavotību un izmēģināt dažādas aktivitātes, ar kurām pēc tam var nodarboties arī brīvajā laikā, lai pilnvērtīgi rūpētos par sevi, savu veselību, apzinātos veselīga un aktīva dzīvesveida, kā arī regulāru fizisko aktivitāšu nozīmību savas veselības nodrošināšanā visas dzīves garumā.

3. Motivācijas un intereses iesaistīties sportiskajās aktivitātēs sekmēšanā izšķiroša loma ir sporta izglītībai skolās un kvalitatīvam procesam sporta stundās, taču liela daļa atbildības par skolēnu motivāciju iesaistīties sportiskajās aktivitātēs ir jāuzņemas ģimenei. Vecākiem bērns ir jāpieradina pie fiziskām aktivitātēm, kā arī vecākiem jāvelta laiks sportiskām nodarbībām kopā ar bērnu, jo tieši ģimenē veidojas bērna uzskats par sportu.

4. Izvēlētais darbības pētījums ļāva izvērtēt sporta izglītības īstenošanu Vangažu vidusskolā, kā arī izzināt skolēnu un vecāku vajadzības un ieteikumus turpmākai sporta izglītības īstenošanai, kas balstīta uz vietējās kopienas saskaņotu attīstību, kā arī sniedz atbildes uz izvirzīto pētījuma jautājumu: „*Kādas sporta izglītības pilnveides vajadzības nepieciešams īstenot Vangažu vidusskolā skolēnu motivācijai iesaistīties fiziskajās aktivitātēs un vietējās kopienas saskaņotai attīstībai?*”

- Pamatojoties uz anketēšanas rezultātu analīzi, tika secināts, ka sporta skolotājiem jāizstrādā konkrētāki, visiem skolēniem saprotami vērtēšanas kritēriji, kā arī jāpilnveido prasme izskaidrot vērtēšanas kritērijus skolēniem. Vērtēšanas kritērijiem jābūt izvietotiem skolēniem brīvi pieejamā vietā sporta zāles telpā.

- Sporta stundās, lai ieinteresētu skolēnus radošam darbam un, lai stundas visiem skolēniem būtu interesantas, skolotājiem ieteicams dažādot kustības un uzdevumus pēc slodzes un sarežģītības, balstoties uz katra skolēna individuālajiem spēju un prasmju resursiem, nodrošinot individuālo un diferencēto pieeju sporta izglītības īstenošanā.

- Lai pilnveidotu neformālās izglītības īstenošanu Vangažu vidusskolā, nepieciešama kvalitatīva un produktīva skolas, pašvaldības un vietējo sporta organizāciju sadarbība, lai sporta objekti – sporta zāle un stadions būtu efektīvi pārvaldīti, novēršot neformālās izglītības sporta aktivitāšu dublēšanos, sporta zāles nepieejamību skolas sporta skolotājiem ārpusstundu laikā, sporta zāles pārslogotību vai nepietiekamu noslogotību.

- Sporta izglītības un sportisko aktivitāšu pasākumi gan skolēniem, gan skolēniem kopā ar ģimeni Vangažu vidusskolā tiek plānoti gan ilglaicīgam periodam, gan īsākam periodam, tie ir gan tradicionāli, gan katru gadu mainīgi un to saturs tiek pielāgots vietējās kopienas interesēm, vajadzībām un aktualitātēm. Pēc aptaujas par sporta izglītības īstenošanu Vangažu vidusskolā veikšanas un datu apkopošanas secināms, ka skolā ir nepieciešams laicīgi izstrādāt sportisko aktivitāšu un pasākumu plānu visam mācību gadam, kā arī biežāk organizēt sporta pasākumus skolā. Izkristalizējas skolēnu vēlme pēc organizētiem komandu spēļu turnīriem starp klasēm, lai sacenstos, pamatojoties uz to, ka nevēlēšanās zaudēt veicina aktīvāku darbību stundā.

- Intervijas rezultāti ar Vangažu pilsētas ģimenes ārstiem norāda uz aktualitāti sporta izglītības īstenošanā Vangažu vidusskolā - nepieciešams organizēt obligātās peldēšanas nodarbības visu vecumu skolēniem, kā arī daudz vairāk uzmanības veltīt vingrošanai ar konkrētu mērķi, kurā skolēniem svarīgi nostiprināt muskulatūru un koriģēt stāju.

- Pētījuma rezultātu analīze nosaka turpmāko vietējās kopienas attīstības un sadarbības vajadzību - jāparedz pasākumi, kā nodrošināt aktīvāku vietējās kopienas pārstāvju sadarbību un savstarpējo komunikāciju, lai sekmīgāk risinātu skolēnu atbrīvojumu no sporta stundām problemātiku, lai pozitīvi motivētu skolēnus piedalīties sporta nodarbībās, nostiprinot savu veselību.

LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Albrehta, Dz. (1998). *Pētīšanas metodes pedagogijā*. Rīga: Mācību grāmata
2. Apinis P. (2014. gada 24. marts) *Viedoklis: Sports kā bērnu veselība, nevis kā foto zelta rāmītī*. Pieejams:
http://sportacentrs.com/citi/24032014sports_ka_bernu_veseliba_nevis_ka_foto_ze
[tiešsaistē: 28.06.15.]
3. Ābele, A. (2009.) *Sporta psiholoģijas pamati*. Rīga: RaKa
4. Bautre I. (2008). *Sports. Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas paraugs*. ISEC. Pieejams:
http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/programmas/pamskolai/sports_pamatizgl_19_0309.pdf. [Tiešsaistē: 30.12.2015.]
5. Bautre I. (2008). *Sports. Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta programmas paraugs*. ISEC. Pieejams:
http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/programmas/vidskolai/sports_03062008.pdf. [Tiešsaistē: 30.12.2015.]
6. Eiropas parlamenta rezolūcijas priekšlikums. Ziņojums (2007. gada 30. oktobris) par sporta lomu izglītībā.
7. E-klase (b.a.) (2015. gada 23. oktobris) *Startē projekta "Sporto visa klase" otrā sezona*. Pieejams:
<https://www.e-klase.lv/lv/zina/zinas/aktualitates/starte-projekta-sporto-visa-klase-otra-sezona/>
[tiešsaistē: 3.12.2015.]
8. European Commission/EACEA/Eurydice (2013). *Sporta izglītība un fiziskās aktivitātes Eiropas skolās*. Eurydice ziņojums. Luksemburga: Eiropas Savienības Publikāciju birojs
9. Geidžs, N. L., Berliners, D.C.(1999). *Pedagoģiskā psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC
Skolotāja profesijas standarts. Apstiprināts ar Izglītības un zinātnes ministrijas 2004. gada 27. februāra rīkojumu Nr. 116.
10. Ievads pētniecībā: stratēģijas, dizains, metodes. (2011). Sastādīja K. Martinsone
11. Jansone, R. (1999). *Sporta izglītība skolā*. Rīga: Raka
12. Jansone R., Bautre I. (2014. gada 13. februāris) *Sporta stunda vispirms ir domāta skolēna veselībai*. Pieejams: <http://www.skolasvards.lv/sleja/raksti/sporta-stunda-vispirms-ir-domata-skolena-veselibai>. [tiešsaistē: 28.06.2015.]
13. Jansone R, Fernāte A. (2009). *Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās*: Metodiskais līdzeklis: ISEC. Pieejams:

- http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_apguves.pdf. [Tiešsaistē: 30.12.2015.]
14. Kronberga B. (2012. gada 3. maijs) *Kā skolēnu vecāki nosaka izglītības kvalitāti?* Pieejams: <http://www.izglitiba-kultura.lv/raksti/ka-skolenu-vecaki-nosaka-izglitibas-kvalitati> [tiešsaistē: 26.12.2015.]
15. Lāce, I. (2007) *Ieteikumi fiziskās slodzes pieļaujamībai bērniem ar sirds patoloģijām: pediatriem, ģimenes un sporta ārstiem*. R.: Nacionālais apgāds.
16. Mauriņa, L., Tripāne, T. (1999). *Ieteicamās fiziskās aktivitātes bērniem ar dažādiem veselības traucējumiem*. Rīga: SIA „Madrīš”.
17. Muraškovska I. (2013. gada 23. aprīlis) *Bērns aug: starp skolu un vecākiem vai kopā ar skolu un vecākiem?* Pieejams: <http://www.izglitiba-kultura.lv/raksti/berns-aug-starp-skolu-un-vecakiem-vai-kopa-ar-skolu-un-vecakiem> [tiešsaistē: 26.12.2015.]
18. *Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem*. Latvijas Republikas Ministru kabineta 2014.gada 12.augusta noteikumi Nr.468. Pieejams: <http://likumi.lv/doc.php?id=268342>. [Tiešsaistē: 30.12.2015.]
19. Priedīte I.S, Lāriņš V., Sauka M., Selga G., Kalniņa L., Krievkalns J., Artjuhova L. (2014). *Fiziskās aktivitātes receptes izrakstīšana ģimenes ārsta praksē*. Valsts sporta medicīnas centrs, Rīga
20. Sandercock G.R., Ogunleye A.A. (2012). *Screen time and passive school travel as independent predictors of cardiorespiratory fitness in youth*. *Prev Med*.
21. Sauka M., Kondratjuka I., Lasmane I., Selga G., Timpka T., Lāriņš V. (2010). *Sedentary Behaviour and Involvement in Sports Activities among 7–8 grade Students in Riga*. ICPAPH 2010: Scientific posters. 3rd International Congress on Physical Activity and Public Health. Presentation Abstracts. May 5–8, Toronto, Canada.
22. Sjöström M., Oja P., Hagströmer M., Smith A.J., Bauman A. A. (2006). *Health-enhancing physical activity across European Union countries: the Eurobarometer study*. *Journal of Public Health*.
23. Smukā I. (2012.) *Pedagoģiskā mijiedarbība un skolēnu fiziskā aktivitāte*. Promocijas darbs LSPA. Pieejams: http://www.lspa.eu/files/research/theses/I.Smuka/Ingrida_Smuka_promocijas%20darbs.pdf [tiešsaistē: 28.06.2015.]
24. *Sporta politikas pamatnostādnes 2013.-2020.gadam*. IZM

25. *Sports. Mācību priekšmeta standarts 1.-9. klasei*. Ministru kabineta 2014.gada 12.augusta noteikumiem Nr.468. Pieejams: <http://likumi.lv/doc.php?id=268342#piel20&pd=1>. [Tiešsaistē: 30.12.2015.]
26. *Sports. Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta standarts*. Ministru kabineta 2013.gada 21.maija noteikumiem Nr.281. Pieejams: <http://likumi.lv/doc.php?id=257229#piel8&pd=1>. [Tiešsaistē: 30.12.2015.]
27. Studente L. (2013. gada 3. decembris) *Sporta stundu skolās būs vairāk, bet vai palielināsies to apmeklējums?* Pieejams: <http://www.lvportals.lv/print.php?id=259577> [tiešsaistē: 30.12.2015.]
28. Svence G. (1999). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.
29. Tremblay M.S., Colley R.C., Saunders T.J., Healy G.N., Owen N. (2010). *Physiological and health implications of a sedentary lifestyle*. Appl. Physiol Nutr Metab.
30. Turbett P. (2006). Public Policy Committee Society of Pediatric Nurses. *Position Statement on Exercise and Physical Activity*. Journal of Pediatric Nursing.
310. *Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā* (2011). Slimību profilakses un kontroles centrs. Pieejams: <http://www.spkc.gov.lv/vadlinijas-par-veselibas-veicinasanu/>. [tiešsaistē: 30.12.2015.]
32. *Vispārējās izglītības likums* (1999). Pieejams: <http://m.likumi.lv/doc.php?id=20243> [tiešsaistē: 30.12.2015.]
- 33 Vorobjovs A. (2002). *Sociālā psiholoģija*. Rīga: SIA "Izglītības solī".
34. WHO (2010): *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva. World Health Organisation.

Anketa skolēniem

Labdien!

Vēlos uzaicināt Jūs piedalīties pētījumā par sporta izglītības īstenošanu Vangažu vidusskolā. Pētījumu veic Latvijas Universitātes profesionālās skolotāju maģistra studiju programmas students Valters Lījvaks.

Pētījuma mērķis ir izziņāt skolēnu viedokli par sporta izglītības nodrošinājumu un īstenošanu Vangažu vidusskolas formālajā izglītībā (mācību stundās) un tā atbilstību skolēnu vajadzībām. Iegūtie dati tiks izmantoti apkopotā veidā maģistra darbā.

Pateicos par piedalīšanos pētījumā!

1. Lūdzu, atzīmē, cik lielā mērā Tu piekrīti šiem apgalvojumiem!

Apgalvojums	Vienmēr	Bieži	Dažreiz	Nekad
Es vienmēr esmu sagatavojies/usies un piedalos katrā sporta stundā (izņemot atbrīvojumus)				
Es ar interesi un aktīvi piedalos sporta stundu aktivitātēs				
Es meklēju iespējas, attaisnojumus, lai nepiedalītos sporta stundās				
Mani interesē un es sekoju līdzī saviem mācību sasniegumiem un izaugsmei sporta stundās				
Es apmeklēju konsultācijas, lai uzlabotu mācību sasniegumus, prasmes un izaugsmi sporta stundās				
Man ir izprotams sporta skolotāju izliktais vērtējums par mācību sasniegumiem sporta stundās				
Man patīk, kā sporta skolotājs organizē un vada sporta stundu				
Es sporta stundā jūtos uzklauts/ta un atbalstīts/ta				

2. Kuri sporta veidi no mācītajiem Tev patīk labāk? ((Iespējams atzīmēt ar X vairākas atbildes))

- | | | |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Vieglatlētika | <input type="checkbox"/> Volejbols | <input type="checkbox"/> Frīsbijis |
| <input type="checkbox"/> Handbols | <input type="checkbox"/> Basketbols | <input type="checkbox"/> Vingrošana |
| <input type="checkbox"/> Florbols | <input type="checkbox"/> Futbols | <input type="checkbox"/> Akrobātika |
| <input type="checkbox"/> Dejas | | |

3. Tavuprāt, Tev viegli vai grūti padodas izpildīt sporta stundās veicamos uzdevumus, apgūt dažādus sporta veidu elementus? (Atzīmē ar X vienu variantu!)

- Spēju un protu izpildīt visus uzdevumus un aktivitātes
- Spēju un protu izpildīt lielāko daļu uzdevumu un aktivitātes
- Spēju un protu izpildīt pusi uzdevumu un aktivitāšu
- Spēju veikt tikai dažas fiziskās aktivitātes
- Nespēju izpildīt nevienu fizisko aktivitāti

4. Manuprāt, sporta skolotāju izvirzītās prasības mācību priekšmeta Sports apgvei ir pārāk augstas! (Atbildes variantu atzīmē ar X)

- Jā
- Nē

5. Vai Tu nodarbojies ar kādām fiziskajām aktivitātēm ārpus stundām? Mini ar kādam!

- Jā, es _____
- Nē

6. Vai, Tavuprāt, Tu apzinies un izproti veselīga un aktīva dzīvesveida, kā arī regulāru fizisko aktivitāšu nozīmību savas veselības nodrošināšanā visas dzīves garumā? Lūdzu, atbildes variantu atzīmē ar X!

- Mani tas neinteresē
- Neesmu par to domājis/usi
- Teorētiski apzinos, bet trūkst pašdisciplīnas, lai regulāri nodarbotos ar sportiskajām aktivitātēm
- Apzinos un ik pa brīdim (ar pārtraukumiem) nodarbojos ar sportiskajām aktivitātēm
- Apzinos un ar sportiskajām aktivitātēm nodarbojos regulāri

7. Kurš, Tavuprāt, ir visinteresantākais skolā organizētais sportisko aktivitāšu pasākums? Sarindo no 1 – 6, kur 1 ir visinteresantākais, bet 6 ir mazāk interesants!

- Sporta dienas rudenī un pavasarī ar dažādiem pa posmiem veicamiem sportiskiem uzdevumiem
- Olimpiskās dienas pasākumi
- Sacensības skolā starp klasēm kādā sporta veidā
- Ģimeņu sporta dienas pasākumi
- Izbraukums uz Riekstu kalnu un kalnu slēpošanas pamata prasmju apguve
- Skolēnu piedalīšanās Pierīgas un Siguldas novada sacensībās dažādos sporta veidos

8. Domājot par sporta izglītības īstenošanu Vangažu vidusskolā, kuras, Tavuprāt, ir 3 vissteidzamāk risināmās problēmas. Uzraksti!

1. _____
2. _____
3. _____

9. Ja esi pavisam atbrīvots no piedalīšanās sporta stundās un sportisko aktivitāšu veikšanas, mini iemeslus kāpēc! (Neatbrīvotie skolēni nesniedz atbildi uz šo jautājumu!)

Paldies par atsaucību!

Anketa vecākiem

Labdien!

Vēlos uzaicināt Jūs piedalīties pētījumā par sporta izglītības nodrošinājumu un īstenošanu Vangažu vidusskolā. Pētījumu veic Latvijas Universitātes profesionālās skolotāju maģistra studiju programmas students Valters Lījvaks.

Pētījuma mērķis ir izzināt skolēnu vecāku viedokli par sporta izglītības nodrošinājumu un īstenošanu Vangažu vidusskolas formālajā un neformālajā izglītībā (mācību stundās un ārpus stundu laikā) un tā atbilstību skolēnu vajadzībām. Iegūtie dati tiks izmantoti apkopotā veidā maģistra darbā.

Pateicos par piedalīšanos pētījumā!

1. Par ko Jūs aizdomājaties, kad dzirdat vārdus „Sporta stundas Vangažu vidusskolā”?

(Lūdzu, nosauciet 3 lietas!)

1. _____
2. _____
3. _____

2. Vai, sākoties jaunajam mācību gadam, esat interesējies/usies vai meklējis/usi informāciju par kādu no sekojošām tēmām? (Lūdzu, atzīmējiet ar X vienu atbildi katrā rindā)

Tēmas	Neesmu meklējis	Esmu meklējis 1 reizi	Esmu meklējis vairākas reizes	Grūti pateikt
Fizisko aktivitāšu nozīmība bērnu fiziskās attīstības, veselīga un aktīva dzīvesveida pilnveidošanā				
Fiziskās spējas, prasmes atbilstoši jūsu bērna vecumposmam				
Īstenotie sporta un fizisko aktivitāšu pasākumi Vangažu vidusskolā				
Sporta aktivitāšu piedāvājums Vangažu vidusskolā neformālajā izglītībā (ārpus stundām)				
Vērtēšanas kritēriji skolēnu sportisko sasniegumu atspoguļošanai sporta stundās				

3. Vai Jums ir pietiekami daudz informācijas par Vangažu vidusskolā īstenotajiem sportiskajiem pasākumiem un aktivitātēm gan skolēniem, gan ģimenēm? (Lūdzu, atbilžu varianta ciparu apvelciet ar aplīti!)

(1- neesmu informēts, 2- nepietiekoši informēts, 3- daļēji informēts, 4- pietiekoši informēts)

Sporta dienas rudenī un pavasarī ar dažādiem pa posmiem

veicamiem sportiskiem uzdevumiem	1	2	3	4
Olimpiskās dienas pasākumi	1	2	3	4
Sacensības skolā starp klasēm kādā sporta veidā	1	2	3	4
Ģimeņu sporta dienas pasākumi	1	2	3	4
Izbraukums uz Riekstu kalnu un kalnu slēpošanas pamata prasmju apguve	1	2	3	4
Skolēnu piedalīšanās Pierīgas un Siguldas novada sacensībās dažādos sporta veidos	1	2	3	4

4. Vai Jūs organizējat un īstenojat atpūtu, izklaidi, brīvā laika pavadīšanu, sportojot kopā ar savu bērnu/iem? (Atzīmējiet ar X vienu atbildi!)

- Bieži
 Dažreiz
 Nekad

5. Lūdzu, atzīmējiet ar X vienu atbildi katrā rindā, cik lielā mērā Jūs piekrītat šiem apgalvojumiem!

Apgalvojums	Vienmēr	Bieži	Dažreiz	Nekad
Mans bērns ir sagatavojies un piedalās katrā sporta stundā (izņemot atbrīvojumus)				
Mans bērns ar interesi un aktīvi piedalās sporta stundu aktivitātēs				
Mans bērns meklē iespējas, attaisnojumus, lai nepiedalītos sporta stundās				
Es regulāri sekoju līdzī sava bērna sasniegumiem, izaugsmei, kā arī attieksmei pret sporta stundām skolā				
Izprotu sava bērna fizisko sagatavotību un spēju veikt dažādus fiziskās piepūles vingrinājumus				
Man ir izprotams sporta skolotāju izliktais vērtējums par mana bērna mācību sasniegumiem sporta stundās				
Esmu apmierināts/ta ar sporta izglītības un sporta aktivitāšu nodrošinājumu un īstenošanu Vangažu vidusskolā				

6. Ko, Jūsprāt, nepieciešams pilnveidot sporta izglītības īstenošanā Vangažu vidusskolā? (Iespējams atzīmēt ar X vairākas atbildes, kā arī papildināt)

- uzlabot sporta bāzi;
 nodrošināt inventāra daudzveidību un skaitu;
 pievērst lielāku uzmanību skolēnu stājas stiprināšanai;
 pievērst lielāku uzmanību skolēnu vispārējai fiziskajai sagatavotībai;
 nodrošināt trešo sporta stundu nedēļā;
 obligātas fakultatīvās nodarbības peldēšanā;
 nodrošināt daudzu sporta veidu pieejamību neformālajā izglītībā (ārpusstundu darbā);
 tikai viena vai divu sporta veidu attīstība neformālajā izglītībā (ārpusstundu darbā) augstāku kopējo rezultātu gūšanai ;
 vairāk ārpusstundu sportiskos pasākumus skolēniem;
 atlētiskās vingrošanas zāles ierīkošana;

7. Manuprāt, sporta skolotāju izvirzītās prasības Mācību priekšmeta Sports apguvei, kuras ir saskaņā ar mācību priekšmeta Sports mērķiem un uzdevumiem, ir pārāk augstas! (Atzīmējiet ar X vienu atbildi!)

- Jā
 Nē
 Daļēji

8. Ja skolēns ir atbrīvots no piedalīšanās sportiskajās aktivitātēs, kuru no dalības stundā veidiem Jūs atbalstītu? (Iespējams atzīmēt ar X vairākas atbildes, kā arī papildināt!)

- Skolēns – skatītājs (sēž malā un nekādā veidā nepiedalās sporta stundas norisē)
- Skolēns pilda sporta skolotāja asistenta funkcijas
- Skolēns pilda tiesneša funkcijas
- Skolēns kā novērotājs uzrauga uzdevuma vai spēles gaitas norisi, noteikumu ievērošanu
- Jūsu piedāvājums _____

9. Domājot par sporta izglītības īstenošanu Vangažu vidusskolā, kuras, Jūsaprāt, ir trīs vissteidzamāk risināmās problēmas? Lūdzu, uzrakstiet!

1. _____
2. _____
3. _____

Paldies par atsaucību!

Intervijas jautājumi ģimenes ārstiem

Intervijas mērķis: „Izzināt skolēnu atbrīvojumu no sporta stundām problemātiku, kā arī gūt rekomendācijas sporta skolotāju darbībai, noteikt aktualitātes sporta izglītības īstenošanai Vangažu vidusskolā”.

1. Kā Jūs raksturotu bērnu veselību mūsdienās – 21. gs.?
2. Kādas veselības problēmas visbiežāk tiek konstatētas mūsdienu skolēniem un kuras no tām var ietekmēt skolēnu turpmākās dzīves kvalitāti?
3. Vai Jūs piekrītat šim apgalvojumam? Fiziskā aktivitāte nepieciešama visiem cilvēkiem neatkarīgi no vecuma un veselības stāvokļa. Jebkuram skolēnam ir jābūt noteiktām minimālām fiziskajām aktivitātēm, neskatoties uz to, ka viņš ir atbrīvots no piedalīšanās sporta stundās.
4. Vietējās sabiedrības informatīvajā telpā pagājušajos gados ir izskanējis viedoklis par sporta skolotāju augstajām, pat neizpildāmajām sporta stundās veicamo uzdevumu un fizisko aktivitāšu prasībām. Tā dēļ skolēni vai vecāki ir lūguši ģimenes ārstiem atbrīvojumus no piedalīšanās sporta stundās. Kā Jūs to komentētu?
5. Pētot literatūru par fizisko aktivitāšu nozīmību jebkurā vecumā, esmu atradis materiālu „Fiziskā aktivitāte receptes veidā”, kurā tiek uzsvērts, ka viens no svarīgākajiem uzdevumiem veselības aprūpes sistēmā ir fiziskās aktivitātes ieteikšana un izrakstīšana mazkustīgiem pacientiem. Receptē ietveramā informācija ir: fiziskās aktivitātes veids, biežums, ilgums, intensitāte un virzība jeb progress.
Vai Jūs kā ģimenes ārsts piekristu turpmāk izrakstīt „fiziskās aktivitātes receptes veidā” skolēniem, kuri meklē attaisnojumu un iespējas, lai nepiedalītos sporta stundās, tādējādi pakļaujot savu organismu dažādu saslimstību riskam?
6. Vai, Jūsprāt, ir iespējams mainīt esošo situāciju un, kopīgi sadarbojoties (skolotāji, skolēni, vecāki, ģimenes ārsti), veicināt skolēnos izpratni par fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida nozīmību dzīves kvalitātes pilnveidei? Kāds ir Jūsu redzējums?
7. Kādi būtu Jūsu ieteikumi, rekomendācijas sporta skolotājiem skolēnu fizisko aktivitāšu, darbību īstenošanas pilnveidei sporta stundās? Kam jāpievērš īpaša uzmanība?

Maģistra darbs „*Sporta izglītības pilnveide Vangažu vidusskolā vietējās kopienas saskaņotai attīstībai*” 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: _____ Valters Lījvaks

(paraksts)

Rekomendēju/nerekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītājs: Dr. sc. admin., doc. Ilvis Ābeļkalns _____ .01.2016.

(paraksts)

Recenzents: _____

(zinātniskais grāds, akadēmiskais nosaukums, vārds, uzvārds)

Darbs iesniegts Pieaugušo pedagoģiskās izglītības centrā 6.01.2016.

Dekāna pilnvarotā persona: metodiķe Agnese Kozlovska _____

(paraksts)

Darbs aizstāvēts Valsts pārbaudījuma komisijas sēdē

15.01.2016. protokola Nr. _____, vērtējums: _____

Komisijas sekretārs: Anita Auziņa _____

(paraksts)