

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
SKOLOTĀJU IZGLĪTĪBAS NODAĻA

**NOVUSA INTEGRĒŠANA KĀ INTEREŠU IZGLĪTĪBU
VISPĀRATĪSTOŠO SKOLU PROGRAMMĀS**

DIPLOMDARBS

Autors: **Toms Fogels**

Stud. apl. tf16004

Darba vadītājs: Ilvis Ābelkalns

RĪGA 2020

Anotācija

Diplomdarba “ Novusa integrēšana kā interešu izglītību vispārātīstošo skolu programmās.” mērķis ir novusa integrēšana skolās un noskaidrot vai jauniešiem ir interese par šāda veida nodarbībām. Darbs sastāv no ievada, teorētiskās un praktiskās daļas, kā arī nobeiguma, secinājuma un pielikuma.

Teorētiskajā daļā tiek analizēta literatūra par interešu izglītību, “skola 2030” programmas raksturojumu, novusu un tā ietekmi uz jauniešu sociālajām prasmēm un darba spējām, iekļaujot informāciju par vecumposmiem, konkrētāk analizējot vecumposmu no 11 – 16 gadiem.

Praktiskajā daļā tika izmantota anketēšanas metode jauniešiem pirms un pēc pētījuma, kā arī intervija vecākiem, kura pēc tam tika apkopota un analizēta.

Pēc pētījuma rezultātiem, var secināt, ka pulciņš ir guvis panākumus, un būtu nepieciešams jauniešiem pamatskolā un vidusskolā. Jauniešiem uzlabojusies komunikācija, laika plānošana, viedokļa pamatošana, sadarbība ar apkartējiem un loģiskā domāšana. Nodarbību laikā ir samazinājies mobilā telefona lietošanas biežums.

Atslēgas vārdi: Novuss, sociālās prasmes, interešu izglītības nodarbības, galvas smadzeņu pusložu asimetrija, viedtālrunis.

Annotation

The goal of the graduate work “Integration of novuss (koroona) in leisure time programmes of general education schools.” is integration of novuss (koroona) in schools. It aims to also determine whether young people would be interested in such a pass-time. The paper consists of an introduction, a theoretical and practical part, as well as a conclusion, observations and an annex.

The theoretical part deals with analysis of literature as regards interest education, description of “skola 2030” programme, novuss (koroona) and its influence on social skills and work abilities of youths, including information on different age groups, and a more in-depth analysis of the 11 – 16 year-old age group.

The practical part includes a survey for youths before and after the research, as well as an interview for parents, which was summarized and analyzed beforehand.

According to the survey, the programme gained success and should be implemented both in primary school and middle school. The young people have become better at communicating, planning their time, substantiating their views, collaboration with others and logical thinking. Use of mobile technologies during classes has diminished considerably.

Key words: Novuss (koroona), social skills, iterest education, assymetry of cerebral hemispheres, mobile phone.

SATURS

IEVADS	5
TEORĒTISKĀ DAĻA	8
1. INTEREŠU IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS RAKSTUROJUMS UN SKOLA 2030 PROGRAMMAS IZVĒRTĒJUMS	8
2.GALDA SPĒLE – NOVUSS	11
2.1. Novusa vēsture un tā attīstība Latvijā	12
2.2. Novusa spēles pamatnoteikumi	13
2.3. Novusa ietekme uz bērnu un jauniešu fizisko attīstību un darba spējām	14
2.4. Galvas smadzeņu pusložu funkcionālā asimetrija un tās attīstīšana novusa spēles laikā ...	16
2.5. Pusaudžu perioda fizioloģiskais un psiholoģiskais raksturojums.....	18
PRAKTISKI PĒTNIECISKĀ DAĻA	20
3.PĒTĪJUMA METODOLOĢIJA UN ORGANIZĀCIJA	20
3.1. Anketēšanas rezultātu analīze par jauniešu viedokļiem par novusa integrēšanu intrešu izglītībā	21
Nobeigums un secinājumi.....	38
IZMANTOTĀ LITERATŪRA	40
PIELIKUMI.....	42

IEVADS

Mūsdienu sabiedrībā liela daļa jauniešu par brīvā laika pavadīšanas veidu labprātāk izvēlas lietot mobilo tālruni, kurš piedāvā ļoti daudzas ērtības – ātru sazināšanos gan tekstveidā, gan verbāli, uzzināt jaunumus interneta pārlūkprogrammā, uzņemt bildes un pat kontrolēt savas finanses. Taču pēdējo gadu laikā to izmantotais laiks ir ļoti pieaudzis, un to sākuši lietot bērni jau pirms skolas vecumā, kas var negatīvi ietekmēt veselību (Latvijas republikas veselības Ministrija, Veselības inspekcija, 2020)

Pētījumi liecina, ka ilgstoši lietojot mobilos tālruņus, tie izdala radiofrekvences radiāciju, kas var veicināt galvas smadzeņu audzēju attīstību, īpaši paaugstinās saslimšanas risks tiem indivīdiem, kuri to sākuši lietot pirms 20 gadu vecuma. Tas skaidrojams ar to, ka bērniem un jauniešiem ir mazāks galvas apkārtmērs un plānāki kauli, tādēļ ātrāk uztver radiāciju. Nenobriedušas smadzenes ir jutīgākas pret toksīniem. Papildus smadzeņu audzējam, ilgstoši lietojot mobilo tālruni, pastāv risks saslimt ar alchemera slimību, demenci un vestibulārā nerva audzēju. Kā arī ietekmē miega kvalitāti, jo izstrādājas mazāk miega hormonu nekā nepieciešams, kas ietekmē darba kvalitāti skolā. (Hardell, 2017)

Jaunieši ļoti bieži izmanto viedierīces arī stundu laikā, kas novērš uzmanību no paredzētās vielas. Pēc stundām skolēns bieži vien neizvēlas aktīvu laika pavadīšanas veidu, nespēdami atrast sev interesējošas nodarbes, vai tās nav iespējams apmeklēt finansiālu apstākļu dēļ, tā vietā, aizejot mājās, pavada laiku ar tālruni. Šāds pasīvs atpūtas veids visbiežāk neattīsta jauniešiem tik ļoti vajadzīgās sociālās prasmes – kā komunikāciju, sadarbību ar līdzcilvēkiem, paškontroli, cita cilvēka viedokļa respektēšanu, kā arī sava viedokļa aizstāvēšanu, jo ne vienmēr jaunais cilvēks skolas solā ir gatavs to apgūt. Lai radītu iespēju dabiski apgūt sociālās prasmes un nedaudz samazināt mobilās ierīces lietošanu, ir būtiski ieviest dažādas interešu izglītības skolās, kuras ļautu katram pašam izmēģināt jaunas aktivitātes.

Pētījuma autors darba vidē ar skolēniem mājturības un tehnoloģijas stundās ik dienu novēro iepriekšminētās darbības, kuras tomēr neļauj pilnībā izprast uzdoto vielu, kas ļoti apgrūtina kopējo mācību procesu. Tādējādi kavējot arī to skolēnu progresu, kuriem viedierīču lietošana nav tik aktuāla skolas vidē. Šādiem skolēniem vairākkārt jāatkārto paredzētais uzdevums un sagaidāmais rezultāts. Tādēļ pētījuma autors uzskata, ka ir būtiski veicināt savstarpējo komunikāciju, uzmanības noturību, spēju ieklausīties, ko var attīstīt arī regulāri, spēlējot novusu. Tas trenē abas smadzeņu

puslodes, gan kreiso puslodi, kad jāizdomā korekts sitiens, vai, komunicējot ar pārējiem dalībniekiem, gan labo puslodi, kad jāspēj kontrolēt emocijas. Atkarībā no tā, ar kuru roku tiek veikts sitiens, tiek trenēta pretējā smadzeņu puslode.

Bērniem vecuma posmā līdz 13 gadiem izteikta ir hormonālā aktivitāte, kas izraisa pastiprinātas garstāvokļa svārstības un uzvedības pārmaiņas, šajā periodā attīstītas kustību koordinācija, ļaujot kustībām būt efektīvākām un precīzākām. Taču pāris gadu vēlāk koordinācija un kustību aktivitāte samazinās, liekot jauniešiem kļūt neveiklākam. Tādēļ būtiski pamatskolas pirmajos gados likt uzsvaru uz sociālo prasmju attīstīšanu un nedaudz uz kustību veiklības trenēšanu, taču vēlākajos gados pretēji – aktīvāk veicināt koordināciju, kustību stereotipu un līdzsvaru, papildus pilnveidojot sociālās prasmes.

Šobrīd jau dažās skolās notiek novuss tiek integrēts kā interešu izglītības programma, īstenojot arī sacensības starp dažādām skolām. Jau 18 gadus sacensības notiek Zālītes speciālā internātpamatskolā, piedaloties arī Dzelzavas internātpamatskolai, Aleksandrovas internātpamatskolai, Daugavpils 1. Speciālajai internātpamatskolai, Medumu internātpamatskolai, Raudas internātpamatskolai u.c. skolām. Līvānu novada domes izpilddirektores vietniece apgalvo, ka šī spēle ir cieši saistīta ar prātu, kustībām un precizitāti. (LSO novusa sacensības..., 2012) Arī Cīravas profesionālā vidusskola un Krāslavas gr. Plāteru v.n. poļu pamatskola var lepoties ar labiem sasniegumiem novusa sacensībās (Kandavas Lauksaimniecības tehnikuma..., 2018)

Šobrīd tiek izstrādāta un aprobēta jauna mācību programma “Skola2030”, kura paredz skolēnam attīstīt vairākas kompetences, veicinot lielāku izpratni par to, kā rīkoties nestandarta situācijās. Skolēns apgūtu spēju analizēt, izvērtēt un atrisināt problēmsituāciju, kā arī izprast savas kļūdas. Integrējot novusu kā interešu izglītību, skolēnam būtu iespēja gan pielietot esošās prasmes, lai tās nostiprinātu, gan, iemācoties, ko jaunu, pielietot mācību stundās. (Skola 2030, 2019)

Novuss Latvijā kā nacionālais sporta veids pastāv gandrīz simts gadus un tas ik gadu tiek popularizēts ar dažādiem paziņojumiem gan Latvijas novusa federācijas mājaslapā, gan sociālajos tīklos, taču tas nav pietiekams, lai radītu interesi jauniešiem pievienoties tam ārpus skolas. Tāpēc, izveidojot to kā interešu izglītību, skolēnam būtu iespēja izmēģināt spēkus novusa spēlē, vienlaikus iegūstot visas iepriekšminētās prasmes.

Pētījuma problēma: Kā novusa integrēšana kā interešu izglītība vispārīglītojošajā skolā ietekmēs jauniešu mobilā tālrunā lietošanu un sociālo prasmju attīstīšanu?

Pētījuma mērķi: Integrēt novusu kā interešu izglītību vispārizglītojošās skolās, lai attīstītu jauniešu sociālās prasmes un mazinātu viedierīču lietošanu vecuma no 11-16 gadiem.

Pētījuma jautājums: Kā mainās skolēnu sociālās prasmes un viedierīču lietošana, integrējot novusu kā interešu izglītību vispārizglītojošā skolā?

Uzdevumi:

- Apkopot informāciju par novusa vēsturi, attīstību Latvijā, tā noteikumiem.
- Iegūt un apkopot informāciju par novusa ietekmi uz bērnu un jauniešu fizisko attīstību un darba spējām.
- Iegūt informāciju par novusa integrēšanas pieredzi citās Latvijas skolās.
- Veikt pārrunas ar skolas vadību par novusa integrēšanu
- Veikt anketēšanu skolēniem
- Veikt interviju ar skolēnu vecākiem
- Veikt pedagoģisko novērojumu
- Izstrādāt programmu interešu izglītībai “Novuss”
- Apkopot un analizēt anketu rezultātus

Metodes:

- Aptaujas metode
- Literatūras analīze
- Datu apstrāde un analīze

Pētījuma dalībnieki: Pētījumā piedalījās 57 cilvēki, (90% zēni), vecumā no 11- 16 gadiem.

Datu apstrāde un analīze – Dati tika apstrādāti programmā Excel.

Pētījuma struktūra – Teorētiskā literatūras apskate, anketēšana, intervija, empīriskais pētījums un datu apstrāde. Pētījuma periods sākās 9. septembrī 2019. gadā, tas noslēdzās 11. martā 2020. gadā.

Pētījuma bāze – Vispārizglītojoša izglītības iestāde “X” 5.- 9. klases 57 skolēni

TEORĒTISKĀ DAĻA

1. INTEREŠU IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS RAKSTUROJUMS UN SKOLA 2030 PROGRAMMAS IZVĒRTĒJUMS

Interesešu izglītība izveidojās jau 20.g.s sākumā. Līdz 1998. gadam to dēvēja par “Ārpusskolas izglītību”, to nodrošināja mazpulki, skauti un Sarkanā Krusta bērnu organizācija. Tika izveidoti kora, orķestra, ansambļa, šaha un teātra pulciņi. (Interesešu izglītība Latvijā, 2018) No 1940. gada būtisku lomu ieņēma pionieru un komjaunatnes organizācijas, kā arī izveidojās pirmā ārpusskolas mācību iestāde “ Rīgas Pionieru pils” Pēc 1998. gada Ārpusskolas izglītība pārtapa par interesešu izglītību, kuru nodrošināja bērnu un jauniešu centri, vides un tehniskās jaunrades centri, kā arī mūzikas un mākslas skolas. 2001. gadā izveidojās profesionālās ievirzes izglītība, lai spētu kvalitatīvi strādāt ar talantīgajiem bērniem, to nodrošināja gan sporta, gan mākslas, gan mūzikas skolas. (Interesešu izglītība Latvijā, 2018)

Šobrīd interesešu izglītības programma paredz to, ka tā ir neformāla izglītība, kurai vecuma ierobežojumu nav, taču visbiežāk šī programma paredzēta jauniešiem līdz 25 gadu vecumam. Ikdienā interesešu izglītību dēvē par pulciņu. (Interesešu izglītība Latvijā, 2018)

Pēc statistikas datiem 2015./2016. gadā pulciņā visā Latvijā piedalījās 222668 jaunieši, no tiem 62% apguva kultūrizglītības programmu, 19% sporta, 3% tehniskās jaunrades un 2% vides izglītības programmu un 13% citu veidu programmās. Kuldīgas novada bērnu un jauniešu centrā piedalījās 3114 audzēkņi. (Interesešu izglītība Latvijā, 2018)

Interesešu izglītība praktisko nodarbību laikā sniedz jauniešiem iespēju attīstīt savus talantus un veidot personību. Tā kā šī programma ir brīvprātīga, tad katrs var izvēlēties sev interesējošu jomu, veicinot tādu sociālo prasmju attīstīšanu kā komunikāciju, laika plānošanu, sadarbību ar apkārtējiem, sava viedokļa pamatotu aizstāvēšanu, kā arī apzināties savas kļūdas un spēt tās neatkārtot. Šīs iemaņas nākotnē palīdzētu pieņemt pareizo lēmumu arī profesijas izvēlē. (Metodiskie ieteikumi interesešu izglītības programmu pilnveidei, 2016) Tādēļ ir būtiski ļaut jauniešiem izvēlēties tās interesešu nodarbības, kuras pašam ir interesantas un motivējošas, lai veidotu savu identitāti. (Pozitīvās disciplinēšanas metodes, 2008)

Pēdējo gadu laikā aizvien lielāku nozīmi iegūst kompetenču izglītība, kas paredz jauniešu spēju integrēt savas skolā iegūtās zināšanas ikdienas dzīvē. Lai veicinātu šo procesu, nepieciešama

visu pedagogu savstarpējā sadarbība, iesaistot gan mācību priekšmetu, gan interešu izglītības programmas pedagogus. Tādēļ interešu izglītības programmai jāspēj nodrošināt, lai jauniešu iegūtās zināšanas skolas solā būtu lietderīgas arī pulciņos, kā arī otrādi - pulciņā iemācīto prasmi spēt pielietot dažādos skolas priekšmetos, veidojot sasaisti starp mācību priekšmetiem un interešu izglītību. (Metodiskie ieteikumi interešu..., 2016)

Interesu izglītības programmai galvenie mērķi ir veicināt bērniem daudzveidīgas prasmes un izpratni par valsti un tās tradīcijām, kā arī uzlabot jauniešu sociālas prasmes, kuras palīdzētu izprast dažādu profesiju specifiku un darbības jomu.

Pētījuma autors pamatzglītības sistēmā strādā vairākus gadus, un jauno “skola 2030” programmu vērtē divējādi. No vienas puses, esošā izglītības sistēma ir novecojusi, daudzas metodes vairs nav aktuālas mūsdienās, piemēram, vairs nav būtiski visu iemācīties no galvas, neizprotot mācīto nozīmi, tādēļ jaunā programmā sniegtu jauniešiem iespēju pašam izprast, kā mācīto var integrēt ārpus skolas. Katra metode tiktu pielietota ikvienam jauniešiem individuāli, pēc viņu spējām.

Pilnveidotais mācību saturs sniegtu iespēju skolēniem kļūt par cilvēku ar radošu personību, kurš zina, ko vēlas un dara visu, lai šos mērķus sasniegtu, spētu rūpēties gan par sevi, gan citiem, attīstot empātiju un lojalitāti. Jauniešiem apgūtu tādas prasmes kā spēju sadarboties ar līdzcilvēkiem, centību, godīgumu, laipnību, savaldību.

No otras puses, lai ieviestu tik apjomīgas pārmaiņas, ir nepieciešami lieli izdevumi, lai spētu nodrošināt katrai skolai nepieciešamos instrumentus, inventārus un materiālus. Par piemēru ņemot gan mājturības un tehnoloģijas priekšmetu jeb jaunajā veidolā “Dizains un tehnoloģijas”, kur nepieciešams nodrošināt katru skolu ar 3D printeri, lāzergravētāju, gan sporta priekšmetu jeb jaunajā nosaukumā “Sports un veselība”, kurā nepieciešams katru skolēnu nodrošināt ar slidām un slēpēm, jo jaunā mācību programma nosaka, to, lai jauniešiem būtu pēc iespējas lielāka fiziskā slodze, izpratne par veselīgu dzīvesveidu. Tāpēc šāda inventāra iegāde dažām skolām varētu sagādāt problēmas, kas aizkavētu mācību procesu.

Jaunā programma mācību procesā liek uzsvart:

- Skolēni vairs nemācītos pasīvi ar dažādu materiālu iegaumēšanu, bet skolotāja vadībā spētu aktīvi izzināt procesu, veicinot pašizaugsmi un jaunradi.
- Visi mācību priekšmeti tiktu saistīti ar dzīvi, lai skolēnam rastos lielāka skaidrība par to, kādēļ konkrētās zināšanas ir nepieciešamas

- Skolotājiem būtu vairāk jāveicina sadarbība savā starpā, lai spētu mācību procesu organizēt ar starpdisciplināru pieeju, tādā veidā cenšoties novērst satura sadrumstalotību.
- Skolēnam būtu vairāk jāiedziļinās, jāsaprot kopsakarības un jāspēj pārnest zināšanas uz dažādām, iepriekš nezināmām situācijām. (Skola 2030, 2019)

Katrs priekšmets ar jauno pieeju sniegtu iespēju skolēniem pēc iespējas labāk izprast veicamo uzdevumu, jo skaidrāk tiks aprakstīts sasniedzamais rezultāts, izvēloties atbilstošākus materiālus, kas veicinātu domāšanu, paturot prātā to, ka iegūtās zināšanas noderēs arī turpmākajā dzīvē. (Skola 2030, 2019)

Novusa integrēšana skolā sniegtu jauniešiem iespēju izmantot iegūtās zināšanas un veidot atgriezenisko saiti ar konkrētajiem priekšmetiem. Lai varētu šo spēli spēlēt, ir jāspēj matemātiski aprēķināt veicamo sitienu, lai tas būtu tieši tāds, kādu spēlētājs ir ieplānojis, tādējādi pielietojot matemātiskā mācīto par leņķiem un grādiem, kā arī fizikā mācīto par stiprumu un spēku. Novuss trenē gan garīgo, gan fizisko izturību, tādēļ gan mācību priekšmetos būtu vieglāk noturēt uzmanību visas stundas garumā, gan sporta stundās izpildīt paredzētos uzdevumus. Mājturību un tehnoloģiju iegūtās zināšanas arī spētu integrēt šajā spēlē, jo spēlētājam ir jāsaprot kādu materiāla kiju izvēlēties, lai spētu sasniegt sevis izvirzītos mērķus, tādējādi tiktu nostiprināta viela par koksni. Tiktu nostiprināta latviešu valodā mācītais, jo ir ļoti būtiska savstarpēja komunikācija.

2. GALDA SPĒLE – NOVUSS

Novuss ir biljardam līdzīga spēle, kura tiek spēlēta uz speciāliem galdiem, izdarot sitienu ar kiju pa ripveida kauliņiem, kuriem ir tukšs vidus. Lai veiktu precīzu sitienu ir nepieciešams labas kvalitātes, līdzens, kvadrāta formas koka galds ar apmali, kuras platums ir 45 mm, bet augstums no galda virsmas 25 mm. Kā redzams 2.1 attēlā, galda virsmas izmēram jābūt 1x1 metrs, ne plānākam par 16mm, ar apaļiem caurumiem visos stūros, zem kuriem atrodas auduma maisiņi, kur tiek iesisti kauliņi, taču caurumiem jābūt gludiem, lai netraucētu kauliņu slīdēšanu. 1 mm platas melnas līnijas ir iezīmētas uz galda virsmas, lai norobežotu apmales, tiek vilktas paralēlas līnijas 130 mm attālumā no tām. 250 mm diametrā galdā vidū ir iezīmēts vidus aplis, kurš ir sadalīts četrās daļās. Kauliņi visbiežāk tiek izgatavoti no bērza, kuru diametrs ir 30 mm, bet biezums – 12 mm, vidus cauruma diametram jābūt 8 mm. Kopā ir 32 kauliņi, sarkani un melni, pa 16 katrā krāsā – katram spēlētājam astoņi. Ripas forma ir līdzīga kauliņu formai, tās biezums nepārsniedz 15 mm, bet diametrs 45 mm, cauruma diametrs ir 10 mm. Tās svars nedrīkst pārsniegt 22 gramus. Kijas tievākajam galam jābūt 250 mm garumā no apaļa koka. Tā diametrs var būt līdz 10 mm. Tievais gals nedrīkst būt izrobots. (Mirovics, 2015)

Lai nodrošinātu korektu sitienu, spēles galdam jābūt pietiekami slidenam, taču būtiski ir nejaukt galda slīdamību ar galda gludumu, jo gluds galds ne vienmēr ir slidens galds, līdz ar to netiks nodrošināts labāks sitiens. Adevātām berzes koeficientam starp kauliņu un galda virsmu, jāņem vērā gan no kāda koka taisīti kauliņi, gan galda virsmas segums, jo tai esot pārāk gludai, notiks ripas planēšana – nebūs kontakts ar galda virsmu, bet daļējs atbalsts uz plānas gaisa kārtiņas, samazinot berzes koeficientu, tādā veidā ierobežojot vieglos sitienu. (Mirovics, 2015)



2.1.attēls Novusa inventārs – galds, kijas, ripas un kauliņi (MedusKoks Club novuss, 2019)

2.1. Novusa vēsture un tā attīstība Latvijā

Novuss Latvijā kā nacionālais sporta veids ir kopš 1927.gada, pirmie novusa galdi tika izveidoti pēc Anglijā izgatavotiem rasējumiem. 1928.gadā ražotie nonāca Novusa federācijas rīcībā. Vispirms šī spēle piesaistīja pie ostām dzīvojošus cilvēkus – Ventspilniekus, Rīdziniekus un Liepājniekus. Tiek uzskatīts, ka šai spēlei ir divi nosaukumi gan “novus”, kuru izmanto Latvijā, gan “korona”, kurš tiek lietots pārsvarā Igaunijā. Pirmās sacensības notika 1930. gadā notika Rīgā un Jelgavā, kuras organizēja “Latvijas Valsts Karoga Apvienība” 1963. gada 6. decembrī tika nodibināta Latvijas Novusa federācija, tās vadītājs Jānis Piebalgs. Kopš 1964. gada tika organizēti Latvijas individuālie čempionāti, bet divus gadus vēlāk arī komandu čempionāti. Pēc republikas FKSK datiem 1980. gadā ar novusu nodarbojās 55 000 iedzīvotāju. (Latvijas novusa federācija, 2015)

Šobrīd dalībnieku, kuri aktīvi piedalītos sacensības ir samazinājies. Ir reģistrēti 38 jaunieši līdz astoņpadsmit gadu vecumam, 60 sievietes, 180 seniori un 227 pārējie sportisti, kas kopsummā veido 505 dalībniekus.

Novuss Latvijā ir pieejams jebkuram spēlēt gribētājam, kuram ir interese vairāk izzināt šīs spēles būtību, to var apgūt jebkurā vecumā un tas neprasa lielus finansiālus līdzekļus. Visaktīvāk sacensības notiek rudens, ziemas un pavasara gadalaikos. (Profils: Latvijas Novusa federācija, 2007-2019)

Starptautiskās Novusa federācijas prezidents ir latvietis Juris Kiriks, bet Ēriks Celmiņš – viceprezidents. Šī organizācija saista spēlētājus no desmit valstīm – Igaunijas, Lietuvas, Lielbritānijas, Kanādas, Austrālijas, Krievijas, Baltkrievijas un Ukrainas. Latvijā šis sporta veids ir izplatījies Rīgas, Liepājas, Kuldīgas, Kandavas, Bauskas, Jelgavas, Ogres, Talsu, Daugavpils, Limbažu u.c pilsētās. Šobrīd gan nav sertificētu novusa treneru, taču sasniegumi ir gan Latvijas robežās, gan Eiropas robežās. Pasaules mērogā sacensības organizētas netiek. (Profils: Latvijas Novusa federācija, 2007-2019)

Latvijas Novusa federācijas mērķis ir pēc iespējas vairāk ieinteresēt jauniešus šajā spēlē, rīkojot dažādās Latvijas skolās gan individuālus, gan komandu sacensības. (Profils: Latvijas Novusa federācija, 2007-2019)

2.2. Novusa spēles pamatnoteikumi

Tiek organizētas gan individuālās, gan dubultspēles. Par uzvarētu spēli tiek atzīta tad, kad viens no dalībniekiem ir uzvarējis vairāk nekā pusi no spēlē paredzētajiem setiem jeb kārtām. Katra spēle sastāv no vairākiem setiem, ko nosaka katrs sacensību nolikums, kauliņi tiek novietoti viens otram blakus pa četri katrā viduslīnijā pie apmales. Sets sākas brīdī, kad katrs dalībnieks atrodas savā galda pusē un viens no spēlētājiem ir veicis pirmo sitienu. Ar kijas tievo galu izdara sitienu. Pirms tas tiek izdarīts, ripa tiek nolikta jebkurā vietā, kuru norobežo zonas sānu un gala līnijas, taču šīs līnijas nedrīkst redzēt ripas caurumā, kā arī ripa nevar saskarties ar kauliņiem. Par izdarītu sitienu var spriest tad, kad ripu ir aizskārusi kija un viens vai vairāki kauliņi iekrīt maisiņā.

Dalībniekam, ir tiesības aizskart tikai apmali, taču nav pieļaujams noliekties virs galda un apskatīt kauliņus galdam otrā pusē. Kā arī, uz galda apmales nedrīkst novietot nevienu no spēles inventāriem. Palīglīdzekļu izmantošana, attāluma mērīšanai nav atļauta. Pirms spēles, ir dotas divas minūtes laika, lai spēlētājs apskatītu doto inventāru, šajā brīdī ir atļauts tos apskatīt arī no otras puses.

Individuālās spēles noteikumi paredz to, ka sacenšas divi spēlētāji, kuru rezultātus vērtē katram dalībniekam atsevišķi. Katrs dalībnieks stāv sava galda pusē. Galvenais spēles noteikums ir sadzīt maisiņos visus savus kauliņus. Situācijā, kad spēlētājs, kuram ir pirmā sitiena tiesības, ar pirmo sitienu iesit maisiņos visus astoņus kauliņus, viņa sitieni tiek pārtraukti, piešķirot gājienu pretiniekam. Ja šāda situācija atkārtojas arī pretiniekam, tad sets jāpārspēlē. Spēles kārtu neieskaita, ja maisiņā tiek iesists arī pretinieka kauliņš. Sets tiek pārtraukts un sākts no sākuma arī tad, ja abiem spēlētājiem kauliņi palikuši tikai vidus aplī vai savas aizmugures zonā un pa tiem netiek trīs reizes trāpīts. (Mirovics, 2015)

Dubultspēles paredz, ka divi pāri stāv viens otram pretī. Pirmais sitiens tiek veikts vienā galda pusē, iepriekš veicot izlozi par to, kurš no pāriem ieguvis pirmā sitiena tiesības, pēc tam savstarpēji vienojas par to, kurš no viņiem uzsāks spēli. Katrs dalībnieks savam partnerim saliek kauliņus seta sākumā. Pēc katra seta spēlētāji mainās pulksteņrādītāja gaitas virzienā. Spēles uzdevums ir ne tikai iesist maisiņos savus kauliņus, bet arī partnera, un uzvar tas pāris, kurš pirmais to izdara. Iedzenot visus sešpadsmit kauliņus maisiņā ar pirmo sitienu, neļaujot veikt gājienu partnerim, sitiena tiesības ir tikai vienam pretinieka spēlētājam. Ja pretinieks neiedzen visus sešpadsmit kauliņus maisiņos ar pirmo sitienu, tad uzskata, ka sets ir zaudēts.

Sitiena laikā, kamēr spēlētājs nav pieskāries ripai, viņa partneris drīkst dot verbālus norādījumus par sitiena izpildi, taču, nenorādot konkrētas sitiena vietas. Sitiena izpildītājs nedrīkst runāt. Šīs darbības jāveic 30 sekunžu laikā. (Mirovics, 2015)

2.3. Novusa ietekme uz bērnu un jauniešu fizisko attīstību un darba spējām

Lai jauniešs spētu integrēties sabiedrībā un apkārtējā vidē, viņam jāspēj komunicēt ar līdzcilvēkiem un jāprot pieņemt svarīgus un atbildīgus lēmumus, paļaujoties uz sevi un savām zināšanām. Šādas sociālās prasmes ļautu nepakļauties apkārtējo viedoklim, bet dotu spēju izanalizēt, kuru viedokli ņemt par piemēru, bet, kuru labāk tikai uzklaustīt, nepieņemot par pareizu. Attīstot šīs prasmes, jaunais cilvēks spētu pieņemt savu personību, taču, lai tas notiktu, nepieciešama gan loģiskā domāšana un spriestspēja, gan prasme komunicēt.

Turcijā tika veikts pētījums par izglītojošo galda spēļu ietekmi uz sociālajām prasmēm. Var secināt, ka galda spēlēm ir būtiska nozīme bērnu un jauniešu ikdienā, jo tieši tās dabiski spēj attīstīt pacietību, vēlmi dalīties ar otru un sadarboties, kontrolēt dusmas un neapmierinātību, iekļauties dažāda veidā grupās, respektēt otra lēmumu un viedokli, kā arī dažādās situācijās pastāvēt uz savu viedokli, pamatot argumentējot to. Un dažādu zaudējuma gadījumā iemācīsies analizēt savas kļūdas, lai nākamajās situācijās tās nepieļautu. (Turkoglu, 2019)

Iepriekš minētās sociālās prasmes veido arī galda spēle novuss, kurā nepieciešama, ne tikai loģiskā domāšana, kā tas ir, piemēram, šahā, bet arī spēja vienlaicīgi gan analizēt esošo un nākamo sitienu, bet arī veikt adekvātu kustību, lai spētu izdomāto gājienu veikt, nepieļaujot ne pārāk strauju, ne pārāk vieglu sitienu. Un pēc sitiena ir jāspēj izanalizēt, kādēļ ir bijis neveiksmīgs sitiens un jācenšas nākamajās reizēs korekti veikt izdomāto gājienu, nepieļaujot tādas pašas kļūdas. Dubultspēļu laikā jāspēj kontrolēt gan savs prāts, gan ķermenis, paralēli uzklaustot kolēģa verbālos žestus.

Novusa spēles sacensības ir ilgstošas, vairāku stundu garumā, kuru laikā ir jāspēj noturēt uzmanību. Tādēļ ir ļoti būtiska gan fiziskā sagatavotība. Nereti viss laiks tiek pavadīts kājās, tāpēc jāspēj nostāvēt ķermenim nesakumstot, lai spētu veikt atbilstošu sitienu. Tiklīdz ķermenis nogurst, tiek kavēta arī domāšana un vairs neizdodas veikt veiksmīgus sitienus. Līdz ar to spēlētājiem ir ieteicams regulāri nodarboties ar sportu arī ārpus skolas, piemēram, doties uz sporta zāli vai

baseinu. Uzlabojot smadzeņu darbību novusa spēlēs, jauniešiem uzlabotos arī prāta izturība, ļaujot vieglāk skolas vidē veikt nepieciešamos uzdevumus ar lielāku koncentrēšanos un pienākuma apziņu.

Novuss uzlabo ne tikai iepriekšminētās sociālās prasmes, bet arī veicina korektas stājas profilaksi. Lai spēles laikā spētu intensīvi domāt, ir jāspēj iztaisnot savs ķermenis, jo gan, domājot par nākamo gājieni, gan veicot sitienu, ir būtiski muguru turēt taisnu un galvu uz priekšu. Ļoti būtiska ir bērnu stāja, kas jāveido jau no agra vecuma. Bērniem stāja, kas līdzvērtīga pieauguša cilvēka stājai, izveidojas, apmēram, 10 gadu vecumā, un ir būtiski neizveidot ieradumus, kas var izmainīt korektu tās veidošanos, jo tieši šajā vecumā, ja ir izveidojusies asimetrija, pastāv liela iespēja, ka tā progresēs, ja laikus nenovērsīs uzmanību, kādēļ tā notiek. Tādēļ jau no mazotnes ir būtiski koriģēt ieraduma pozas, kuras var būt saistītas arī ar telefona vai datora lietošanu.

Pētījumi pierāda to, ka, izmantojot viedierīci ilgāk par 10 minūtēm vienā reizē, cilvēks neapzināti sakumpst – pārmērīgi noliec kaklu un novieto plecu joslu uz priekšu, saliecot arī mugurkaula krūšu daļu, tādējādi nevajadzīgi noslogojot muskuļus, radot to saspringumu un sāpes. (Park, Kang, Lee & Jeon, 2017)

Ilgstoši sežot šajā pozīcijā, novājinās gūžu saliecējmuskuļi, vēdera iekšējie slīpie muskuļi, kā arī krūšu un kaklu saliecējmuskuļi un starplāpstiņu muskuļi, kas var veicināt t.s. atpakaļ pagāztu stāju. Tādēļ ir svarīgi, ka jauniešiem ir iespēja izkustēties un piedomāt pie korektas stājas stereotipa. Pat sežot var trenēt augšstilba muskulatūru, par piemēru minot, saliektas kājas iztaisnošanu 2 -3 sekundes pēc tam atgriežoties sākuma stāvoklī. Lai samazinātu plecu novietošanos uz priekšu, ir jāpieceļas stāvus un taisnas rokas jāpaceļ uz sāniem, ar plaukstām vērstām uz priekšu. Tad veic nelielas kustības uz aizmuguri, sajūtot kā tuvinās lāpstiņas viena otrai. Lai palielinātu vēdera muskuļu spēku, nostājas tā, lai kājas būtu plecu platumā, rokas saliektas aiz galvas, tad veic kustību, lai elkonis ar pretējās kājas celi satuvinātos.

2.4. Galvas smadzeņu pusložu funkcionālā asimetrija un tās attīstīšana novusa spēles laikā

Lai notiktu adekvāta iepriekšminēto prasmju iemācīšanās, jaunieša galvas smadzenēs notiek dažādi procesi. Katrai smadzeņu puslodei ir savas funkcijas. Kreisā smadzeņu puslode atbild par verbālo saziņu, loģisko domāšanu, valodu, skaitļu izprašanu un pielietojumu. Savukārt, labā puslode atbild par cilvēka radošumu, jūtām, emocijām un spēju orientēties noteiktā situācijā. Katra puslode atbild par pretējo ķermeņa pusi. (Eniņa G., Godļevska M., Smeltere E., 1989)

Skolā mācību priekšmeti nodrošina simetrisku abu pusložu trenēšanu. Katrs priekšmets trenē savu puslodi, valodas un matemātika trenē kreiso puslodi, turpretī mūzika un vizuālā māksla labo jeb radošo puslodi. Mājturība un tehnoloģijas veicina abu pusložu darbību, lai spētu aprēķināt dažādus griezumus un detaļu savienojumus, tiek izmantota kreisā puslode, taču, lai radītu oriģinālu un praktisku dizainu dažādiem izstrādājumiem, ir nepieciešama labās puslode. Arī novusa un sporta nodarbībās tiek veicinātas abu smadzeņu puslodes.

Lai cilvēks spētu veikt ikdienas aktivitātes un tiktu nodrošināta augstākā neirālā darbība, ir nepieciešama vairāku funkcionāli savstarpēji saistīta garozas rajona mijiedarbība. Pirmkārt, jābūt nomoda stāvoklim, otrkārt, smadzeņu garozai ir jāuztver saņemtā informācija no apkārtesošās vides un tā jāspēj pārstrādāt un uzglabāt, lai, treškārt, spētu savu darbību regulēt un kontrolēt. (Eniņa G., Godļevska M., Smeltere E., 1989)

Abas puslodes nefunkcionē vienādi - attiecīgajās situācijās viena puslode pārņem virsroku un veic konkrēto darbību, pie citas situācijas dominē otra puslode. To dēvē par smadzeņu funkcionālo asimetriju. (Eniņa G., Godļevska M., Smeltere E., 1989)

Izšķir trīs veida asimetrijas:

- Sensorā – sensorie lauki dominē vienā puslodē pār otru, tā liek izvēlēties dominējošo sensoro orgānu no diviem pāra orgāniem. Piemēram, katram cilvēkam ir dominējošā acs, kura detalizētāk analizē saņemto informāciju, tādēļ brīdī, kad jāpaskatās atslēgas caurumā, katrs izvēlas savu vadošo aci, lai iegūtu precīzāku informāciju. To varētu attiecināt arī uz novusu, kad jānosaka, vai konkrēto kauliņu drīkst sist “pa tiešo” vai tas jādara ar atsitienu, jo to var noteikt tikai tad, ja kauliņa vidū ir vai nav redzama līnija. Ja ir redzams kaut pusmilimetrs, tad konkrētais sitiens ir veicams “pa tiešo”, savukārt, ja nav – tad kauliņš jāsit ar atsitienu.

- Motorā – to veido vienas puses motorie lauki, kuri nosaka kuru ķermeņa pusi labāk izvēlēties konkrētas darbības veikšanai. Labroči dominē motorais lauks kreisajā pusē, taču kreīļiem – labajā. Spēlētājs drīkst izvēlēties roku ar, kuru tiks turēta kija, lai spētu veiksmīgāk iesist kauliņu.
- Psihiskā – veido atšķirīgu apkārtējas vides uztveri. Tiek uzskatīts, ka kreisā puslode palīdz labāk uztvert loģisko domāšanu, skaitļus un vārdus. Labā puslode nodrošina tēlaināku uztveri, ietverot krāsas un zīmējumus. Tiem cilvēkiem, kuriem vairāk attīstīta labā puse ir intraverti, mazāk komunicē ar valodu un sliktāka atmiņa uz skaitļiem un vārdiem. (Eniņa G., Godļevska M., Smeltere E., 1989) Veiksmīgāka spēle izdodas tiem, kuriem labāk attīstīta kreisā puslode, jo novusā nepārtraukti ir jāreķina un jāparedz loģiski sitieni pēc kuriem sekos veiksmīgi turpmākie gājieni, kā arī jāprot komunicēt kā ar pretinieku, tā ar komandas biedru dubultspēlēs.

Taču katra no šīm trīs asimetrijām var būt izkārtota dažādi, neatkarīgi no citas funkcijas dominēšanas noteiktā puslodē, tādēļ būtu kļūdaini apgalvot, ka kreilim, kuram dominē labais motorais lauks, dominējošais būs arī psihiskais vai sensorais labais pusložu laiks.

Tādēļ ir būtiski, lai abas smadzeņu puslodes tiktu attīstītas un trenētas, lai spētu veikt pēc iespējas labāku gan kustību stereotipu, gan dažādus analītiskus un tēlainus uzdevumus (Eniņa G., Godļevska M., Smeltere E., 1989)

Novusa spēlēšana trenē abas smadzeņu puslodes. Kreiso smadzeņu puslodi – laikā, kad jāaprēķina matemātiski korekts leņķis pareizam sitiens, lai nodrošinātu kauliņu ieslīdēšanu maisiņā. Kā arī tad, kad jāveic atbilstoša verbāla komunikācija ar kolēģi. Labā puslode iesaistās emociju laikā, arī to kontrolēšanas brīdī.

Tā kā ar kiju drīkst sist ar abām rokām, tad tiek trenētas abas smadzeņu puslodes, atkarībā no tā, kurā rokā tā tiek turēta. Ja labajā rokā – tad kreisā smadzeņu puslode, ja kreisajā – tad labā smadzeņu puslode.

2.5. Pusaudžu perioda fizioloģiskais un psiholoģiskais raksturojums

Pusaudžu vecumā aktīvi sāk darboties hipofīze – iekšējās sekrēcijas dziedzeris, kura izdalītie hormoni veicina augšanu un dzimumbrieduma attīstību. (Eglīte, 2016) Kā arī pastiprināti notiek centrālās nervu sistēmas (CNS) funkcionālā darbība, kas var veicināt straujas garastāvokļa maiņas un vieglu uzbudināmību. Izmaiņas skar arī sirds un asinsvadu sistēmu – vērojama sirds izmēra palielināšanās, taču asinsvadu augšana atpaliek, kā rezultātā paaugstinās asinsspiediens, kurš veicina strauju noguruma iestāšanos. Tāpēc iepriekšminētās lietas var jauniešiem radīt apjukumu un bailes, veidojot neapzinātu agresiju pret apkārtējiem. Lai izveidotu jauniešu interesi un patiesu prieku par jaunu nodarbošanos, jau pirmajā nodarbībā jārada iespaids, ka skolotājs nav autoritārā pozīcijā, un kritikai jāietver pozitīvs vērtējums. Šajā vecumā notiek strauja garo kaulu augšana, kas padara kustības neveiklas un neprecīzas, tādēļ būtiski ir veicināt korektu kustību stereotipu. (Jurita Smiltiņa, 2008)

Kustību neveiklumu var novērot kā novusa nodarbībās, tā mājturības un tehnoloģiju stundās, veicot niansētas darbības. Grūtības novusā sagādā gan sitiens ar kiju, gan korektas pozas ieņemšana, lai spētu veikt adekvātu sitienu, jo jauniešiem ir sarežģīti izprast savu ķermeni.

Bērnu vecumposmu pamatskolā var sadalīt divās grupās. No 11 – 13 gadiem un no 14-16 gadiem, izvērtējot katram vecumposmam raksturīgākās izmaiņas, un kā tas ietekmē kustību kvalitāti, koordināciju un sociālo prasmju iemaņas. (Jurita Smiltiņa, 2008)

Bērniem vecumā no 11–13 gadiem kaulu, muskuļu un taukaudu proporcija būtiski mainās, kas var likt uz brīdi zaudēt sapratni par kustībām telpā, tādēļ būtiski ir regulāri mainīt ķermeņa stāvokli. Kājas un rokas palielinās agrāk nekā rumpis, kas var negatīvi ietekmēt bērna koordināciju un likt justies neveiklam, tādēļ pedagogam ir jānorāda, lai darbība tiek veikta tik daudz reižu, cik nepieciešams, lai korekti apgūtu nepieciešamo prasmi. Tā kā CNS ir gandrīz pilnībā attīstīta, tad kustību iemaņas un sociālās prasmes ir pilnveidojamas, ja pie tām regulāri strādā. Jauniešiem sāk pilnveidoties abstraktā domāšana, kas ļauj pieņemt lēmumus un par tiem atbildēt, tādēļ ir būtiski mēģināt iesaistīt izvēles izdarīšanā, veicinot spēju kļūt patstāvīgākam un atbildīgākam. Šajā vecumā palielinās hormonālā aktivitāte, kas var veicināt strauju garastāvokļu maiņu un uzvedību, pedagogam ir jāspēj izvērtēt kā katrā situācijā rīkoties – ļaut, lai jauniešiem atgūstas no garastāvokļa svārstībām, neko nerunājot vai izrunāt esošo situāciju. (Jurita Smiltiņa, 2008) Taču pieaugušajam ir jārada iespaids, ka bērns var droši pienākt un

izrunāt esošo situāciju, nebaidoties izteikt savas emocijas, jo šajā vecumposmā ir būtiski tās izprast un iemācīties kontrolēt. (Latvijas Republikas Labklājības..., 2006)

Būtiska ir kustību koordinācija, kas ļauj kustības pārveidot atbilstoši dažādām situācijām, nodrošināt to korektumu un efektivitāti. Koordināciju raksturo: spēja orientēties telpā, spēja pārkārtot kustību, savienot dažāda veida kustības, spēja pielāgoties neierastam uzdevumam un izpildīt darbību noteiktā ritmā un laikā, arī, paredzot partnera vai pretinieka kustību stereotipu, izprotot kādas varētu būt tā sekas. Visstraujāk šī prasme attīstās 7 gadu vecumā, taču pilnveidojas zēniem no 9-12 gadu vecumam, bet meitenēm no 8-11 gadiem, tādēļ ir būtiski pamatskolas vecuma bērniem to veicināt. (Jurita Smiltiņa, 2008)

Jauniešiem vecumā no 14-16 gadiem nostabilizējas ķermeņa augšana, taču tas ir brīdis, kad uz brīdi pazeminās kustību spēja, kas var apgrūtināt kustību prasmju apguvi, tādēļ būtiski ir turpināt iesāktos treniņus, lai uzturētu un uzlabotu koordināciju. Šajā vecuma posmā smadzenes ir pilnībā sasniegušas pieauguša cilvēka izmērus, taču tās vēl turpina neiroloģiski attīstīties, treneris var mācīt kādēļ konkrētā kustība ir svarīga un vajadzīga, tādējādi ļaujot jauniešiem pašam saprast, kādas tehnikas izvēlēties.

Abstraktai domāšanai attīstoties, parādās arī kritiskā domāšana, kas daudz izteiktāk ļauj izvērtēt katras izdarītās darbības pareizību, tas ļauj saprast izdarīto kļūdu un nākamajā reizē to pārvērst par sasniegumu. Būtisks pašizpaušmes rādītājs, ir vēlme sasniegt acīmredzamus rezultātus, tas palielina motivāciju un vēlmi turpināt iesākto. (Jurita Smiltiņa, 2008)

Līdz 13 gadu vecumam zēniem un līdz 12 gadiem meitenēm galvenā uzmanība būtu jāpievērš sociālo prasmju apguvei, kas ietekmē gan kognitīvo, gan emocionālo attīstību, kuras ir būtiskas veiksmīgai novusa spēles izpildei. Līdz 16 gadiem zēniem un 15 gadiem meitenēm galvenais uzvars ir kustību stereotipa attīstīšana un koriģēšana, kas iekļauj gan koordināciju, gan līdzsvaru. (Jurita Smiltiņa, 2008)

Tādēļ ir svarīgi, ka interešu izglītības nodarbības spēj jauniešiem pilnveidot gan koordināciju, gan komunikāciju, gan abstrakto un kritisko domāšanu. Novusa nodarbībās pārsvarā tiek trenētas visas iepriekš minētās lietas, izkopjot arī kustību vieglumu, lai jaunieši mazinātu neveiklības sajūtu.

PRAKTISKI PĒTNIECISKĀ DAĻA

3.PĒTĪJUMA METODOLOĢIJA UN ORGANIZĀCIJA

Analizējot teorētisko literatūru, tika apkopota informācija par novusa ietekmi uz bērnu un jauniešu attīstību un darba spējām. Lai pārbaudītu iegūto informāciju un sasniegtu darba mērķi, tika veikts pētījums

Pētījuma mērķis bija integrēt novusu kā interešu izglītību vispārizglītojošās skolā, lai attīstītu jauniešu sociālās prasmes un mazinātu viedierīču lietošanu jauniešiem no 11 – 16 gadiem. Pētījums tika veikts vidusskolas izglītības iestādē “ X”, 6.-9. klasēs. Šajās interešu izglītības nodarbībās nav izstrādāta programma, tāpēc pētījuma autors praktisko daļu veic pēc savas personīgās pieredzes.

Pētījuma periods sākās 9. septembrī 2019. gadā, tas noslēdzās 11. martā 2020. gadā. Pētījumā piedalījās 57 jaunieši vecumā no 11 – 16 gadiem, kā arī 4 vecāki.

Pētījuma sākumā tika izdalītas atvērta tipa anketas skolēniem, kuri vēlējās apmeklēt novusu interešu izglītības nodarbības. Tā kā novuss kā interešu izglītība Latvijā nav plaši pazīstams, nav izstrādāta izglītības programma, līdz ar to pētījums tika veikts balstoties uz autora personīgās pieredzes, kā arī tika izstrādāta interešu izglītības programma, kuru apstiprināja skolas direktore. Tika izdalītas 100 anketas, taču par derīgām uzskatāmas 57. Pētījuma beigās tika nosūtīta anketa ar atvērtajiem jautājumiem, izmantojot rīku visidati.lv tiem 50 skolēniem, kuri turpināja apmeklēt novusa nodarbības. Jaunieši tika sadalīti divās grupās pēc nejaušības principa, lai katrai grupai būtu pieejams inventārs, kas tika nodrošināts no Kuldīgas novusa kluba un personīgajiem līdzekļiem visa pētījuma laikā. Katrai grupai nodarbības notika divas reizes nedēļā, ilga vienu mācību stundu. Lai veicinātu interesi par novusu, jaunieši piedalījās sacensībās gan sava vecuma, gan pieaugušo kategorijās.

Pielikumā Nr. 6 ir redzama autora izstrādāta programma, pēc kuras vadoties tika izstrādāti nodarbību plāni visam mācību gadam. Nodarbības plāna paraugs redzams pielikumā nr.7. Veidojot interešu izglītības programmu, autors ņēma vērā savu personīgo pieredzi, pēc kuras secīgi izplānoja, kā jauniešiem būtu jāapgūst novusa spēles māksla. Vispirms, protams, sākot ar spēles noteikumiem un inventāru, turpinot ar pirmo sitienu un visu spēles gaitu. Programma tika izstrādāta tā, lai vispirms apgūtu spēli “1 pret 1” , bet otrajā semestrī pamazām sāktu izmēģināt spēkus dubultspēlēs, neatstājot novārtā arī pamata spēli, kura ir individuāla. Dubultspēles ir krietni

sarežģītākas nekā klasiskais novuss, taču tās tika iekļautas programmā ar mērķi, lai jauniešiem uzlabotu komunikāciju un sadarbību, jo spēlējot komandā ar komandas biedru, ir jāiemācās uzklaut un pamatoti izteikt savu viedokli.

Tika izveidotas atvērtā tipa anketas, kurās ir jautājumi, vai jaunieši vēlētos savu brīvo laiku pavadīt novusa nodarbībās. Anketēšanas mērķis bija noskaidrot jauniešu viedokli par novusa integrēšanu interešu izglītībā, lai samazinātu mobilā tālruņa lietošanu un sociālo prasmju attīstīšanu. Tika veidota arī intervija ar 4 skolēnu vecākiem. Interviju mērķis bija iegūt vecāku viedokli par novusa integrēšanu kā interešu izglītību. Intervija sastāv no 5 jautājumiem.

Pētījuma mērķa sasniegšanā, tika veiktas attiecīgas pētniecības metodes:

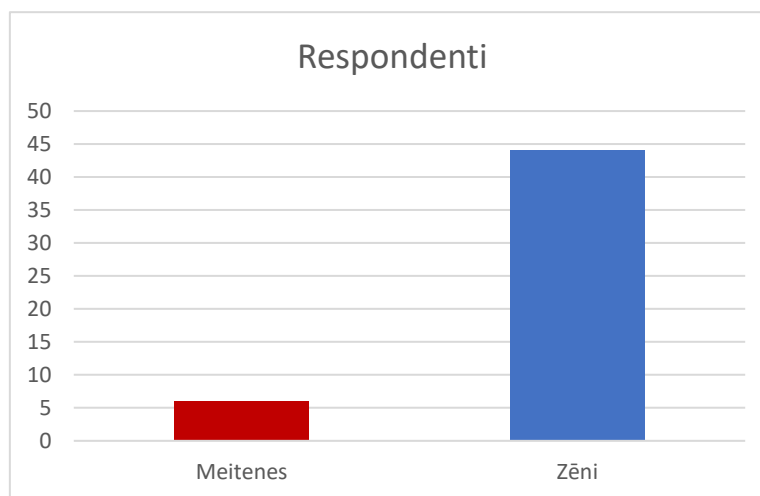
- Aptaujas metode: Datu vākšana notika individuāli, tiešā kontaktā ar respondentu. Pirmās anketas tika izdalītas skolas kabinetā. Šajā skolā mācās 665 skolēni, 57 pedagogi, 29 klašu komplekti. Tika izsniegtas 100 anketas, Tika dots laiks viena stunda. Datus ievāca pētījuma autors. Respondenti deva verbālu piekrišanu pētījumam. 57 tika atdodas aizpildītas un novērtētas par derīgām.
- Pētījumā piedalījās nepilngadīgas personas, tāpēc tika iegūta rakstiska piekrišana no vecākiem par bērna dalību pētījumā. Otrās anketas tika nosūtītas elektroniski visidati.lv mājaslapā. tika anketēti 50 pusaudži vecumā no 11 – 16 gadiem
- Tika veikta attālinātā intervija, sazvanoties individuāli ar katru vecāku, caur aplikāciju “whatsapp”, veicot video zvanu. Intervija tika veidota kā nestrukturizēta jeb atvērta veida.
- Datu apstrāde un analīze: Lai iegūtu atbildes uz pētījuma daļas sastādītajiem jautājumiem, tika izmantota datu apstrādes un analīzes metode, jo ar šīs metodes palīdzību visprecīzāk var apkopot iegūtos datus, izdarot secinājumus.

3.1. Anketēšanas rezultātu analīze par jauniešu viedokļiem par novusa integrēšanu interešu izglītībā

Diplomdarba pētniecisko uzdevumu ietvaros tika veikta pamatskolas skolēnu anketēšana, tika izveidotas divas anketas, gan pirms novusa integrēšanas skolā - ar mērķi noskaidrot, cik bieži ikdienā tiek lietots mobilais tālrunis, kādas sociālas prasmes, pēc jauniešu domām, vajadzētu

uzlabot un kādēļ izvēlas novusu par interešu izglītības pulciņu, gan arī pēc pētījuma beigām – noskaidrot kādus ieguvumus sniedza novusa integrēšana skolas vidē.

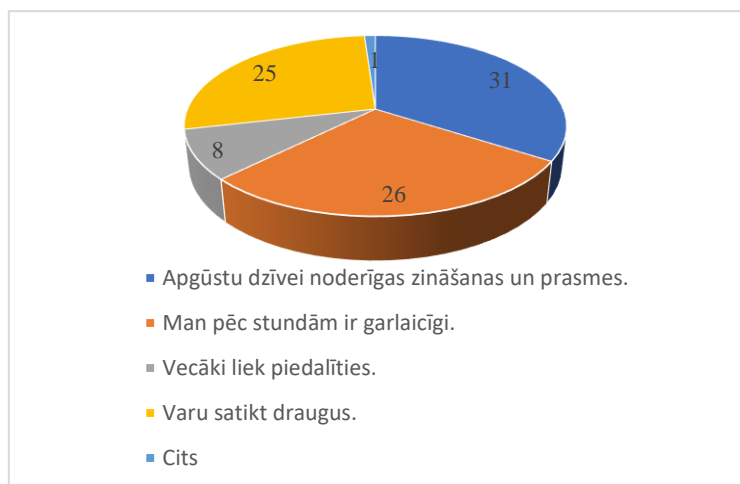
Pirmās anketas mērķis bija noskaidrot, kā jaunieši izvēlas interešu izglītības nodarbības, tai skaitā novusa pulciņu, kā arī par to, cik bieži ikdienā tiek izmantots mobilais tālrunis un kādas sociālās prasmes katrs skolēns vēlētos attīstīt/ uzlabot. Anketa ir pievienota kā 1. pielikums.



3.1.attēls. Respondentu sadalījums pēc dzimuma pētījuma sākumā

Kā redzams 3.1. attēlā, pētījumā piedalījās 10 meitenes un 47 zēni, vecuma posmā no 11 – 16 gadiem.

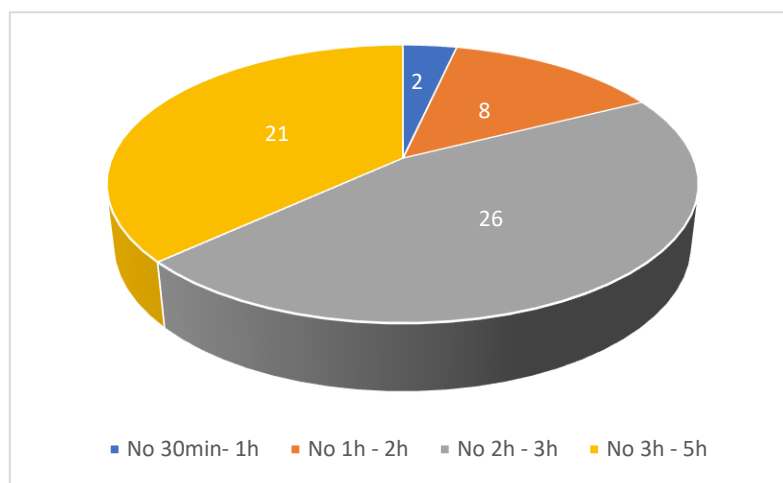
Autors vēlējās noskaidrot respondentu viedokli par to, kāpēc viņi izvēlas apmeklēt interešu izglītības nodarbības. Iespējamās vairākas atbildes. Atbildes parādītas 3.2.attēlā.



3.2.attēls. Skolēnu viedoklis par to, kādēļ apmeklē interešu izglītības nodarbības.

Analizējot respondentu atbildes, var secināt, ka 31 jaunietis izvēlas tādas interešu izglītības nodarbības, kuras palīdzētu apgūt dzīvei noderīgas zināšanas un prasmes, 26 respondenti atzina, ka pēc stundām ir garlaicīgi, tādēļ izvēlas apmeklēt kādu no piedāvātajiem pulciņiem, 25 respondentiem svarīgi ir nodarbībās satikt draugus, bet 8 respondentiem vecāki liek piedalīties dažāda veida interešu izglītības nodarbībās. 1 jaunietis atzina, ka izvēlas tikai tos pulciņus, kuri pašam šķiet interesanti un saistoši. Svarīgi, ka jaunietis pats apzinās ka garlaicība nedos vēlamus sasniegumus dzīvē un neuzlabos prasmes, tādējādi izvēloties ārpus skolas interešu izglītības pulciņus, lai pilnveidotu sevi. Protams, būtisks faktors jaunieša vēlmei apgūt, ko jaunu, ir vecāku un draugu atbalsts.

Pētījuma autors noskaidroja, cik ilgi respondenti ikdienā lieto mobilo telefonu. Atbildes parādītas 3.3. attēlā.

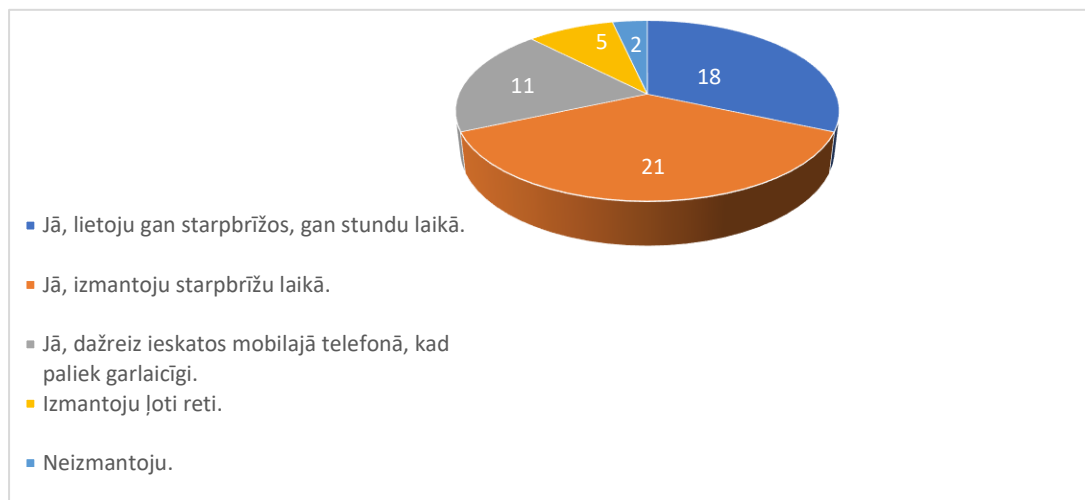


3.3.att. Mobilā telefona lietošanas ilgums

Pēc 3.3. attēla, var secināt, ka 26 respondenti dienas laikā telefonu izmanto 2 – 3 stundas. 21 respondents norādīja, ka mobilo telefonu lieto līdz 5 stundām dienā. 8 respondenti līdz 2 stundām dienā, taču tikai 2 aptaujātie atzina, ka mobilo telefonu izmanto līdz 1 stundai dienā, apstiprinot to, ka jaunieši lielu daļu no savas dienas izvēlas pavadīt lietojot mobilo tālruni nevis iesaistoties sev interesējošās nodarbībās. Taču, kā rāda pētījumi ilgstoši izmantojot mobilo telefonu, tā radiācija var izraisīt alchemera slimību, veicināt audzēja attīstību. Jo jaunāki skolēni ilgstoši pavada laiku pie viedierīcēm, jo lielāka iespējamība, ka galvas smadzenēs notiks

pārmaiņas, izraisot iepriekš minētās slimības, kauliem vēl neesot pietiekami nobriedušiem.(Hardell, 2017)

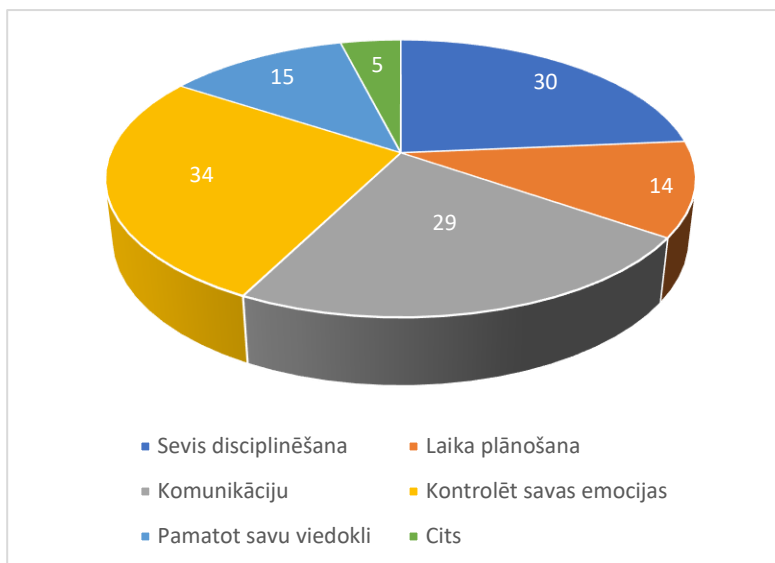
Autors vēlējās noskaidrot respondentu viedokli par to, vai mobilais telefons tiek izmantots arī skolā, stundu laikā, taču neskaitot to laiku, kad telefona izmantošana ir nepieciešama mācību procesā. Atbildes minētas 3.4 attēlā.



3.4. att. Telefonu izmantošana skolas laikā

21 respondents norādīja, ka telefonu izmanto skolas laikā, taču tikai starpbrīžu laikā. 18 respondenti telefonu izmanto gan starpbrīžu, gan stundu laikā, 11 aptaujāto skolas laikā mobilo tālruni izmanto tikai uz neilgu brīdi tad, kad paliek garlaicīgi. 5 respondenti izmanto ļoti reti, taču tikai 2 aptaujātie skolā telefonu neizmanto. Ļoti maz skolēnu neizmanto telefonu vai izmanto tikai starpbrīžos, kas varētu samazināt darba spējas mācību stundās, kavējot mācību vielas izpratni. Tā kā mobilā telefona izmantošana apgrūtina skolas darbu ne tikai pašam lietotājam, bet arī apkārtējiem, jo skolotājs ir spiests atkārtot tēmu vēlreiz, tad mācību darbs nav uzskatāms par produktīvu. Ilgstoša mobilā telefona lietošana būtiski ietekmē stāju, veicinot sakumpšanu un muskuļu disbalansu. (Park, Kang, Lee & Jeon, 2017)

Pētījuma tika noskaidrots, kādas prasmes pēc respondentu domām ir iespējams attīstīt, spēlējot novusu. Iespējamās vairākas atbildes. Atbildes minētas 3.5. attēlā.

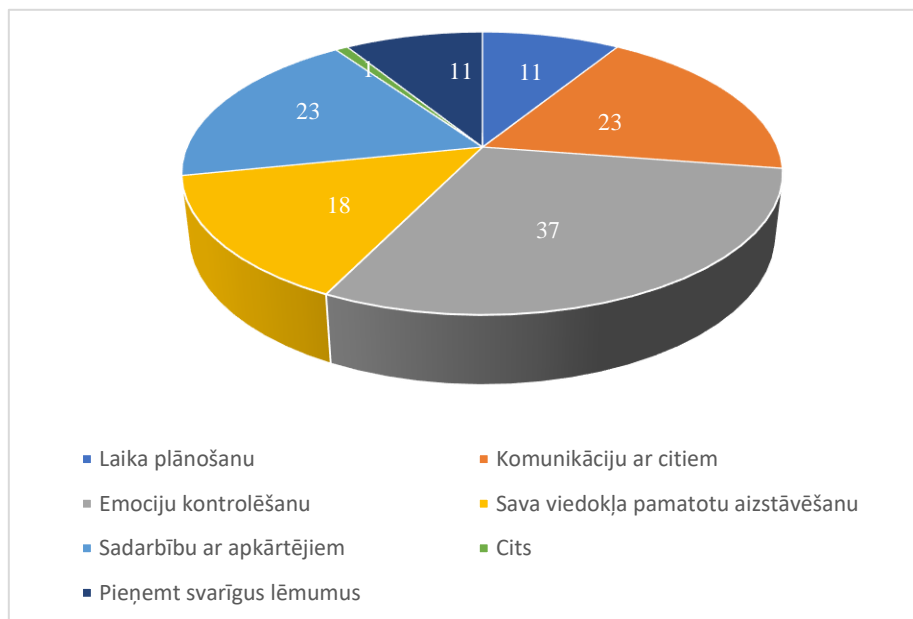


3.5.att. Jauniešu viedoklis par to kādas sociālas prasmes novuss attīsta/uzlabo

Analizējot respondentu atbildes, var secināt, ka – 34 respondenti uzskata, ka novusa nodarbības ļautu attīstīt spēju kontrolēt emocijas, 30 respondenti uzskata, ka nodarbības ļautu sevi disciplinēt, 29 norāda, ka šo nodarbību laikā ir iespējams attīstīt spēju komunicēt ar citiem, savukārt 15 aptaujāto domā, ka nodarbības veicinātu spēju pamatot savu viedokli. 5 respondenti uzskata, ka spēlējot novusu ir iespējams uzlabot loģisko domāšanu.

Mobilā telefona lietošana samazina iespēju jauniešiem apgūt socālās prasmes tādā līmenī, kas ļautu pilnvērtīgi integrēties sabiedrībā un apkārtējā vidē, tādēļ būtiski, ka arī pats jauniešis saprot, kādus ieguvumus sniedz konkrētais pulciņš, lai spētu izlemt, piedalīties vai nepiedalīties. Ja jaunieša izvēlētais pulciņš nav piemērots, tad nevar gaidīt pozitīvus rezultātus, jo nebūs pietiekami liela atdeve un motivācija censties, tāpēc ir jādod iespēja izvēlēties sev piemērotas nodarbības.

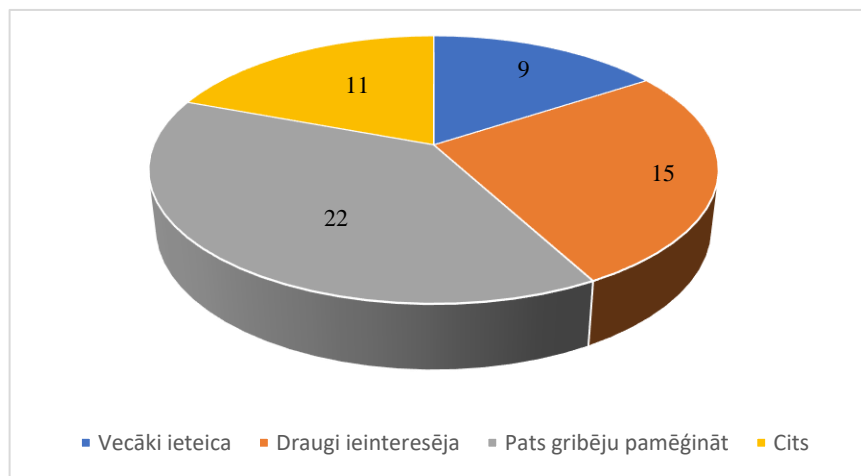
Autors vēlējās uzzināt kādas sociālās prasmes katrs respondents vēlētos uzlabot. Bija iespējamas vairākas atbildes. Atbildes minētas 3.6. attēlā .



3.6.att. Jauniešu viedoklis par to, kādas sociālās prasmes vēlētos vēl uzlabot/attīstīt

Apkopojot informāciju, var secināt, ka 37 respondenti vēlētos vairāk kontrolēt emocijas, 23 respondenti norādīja, ka vajadzētu vairāk sadarboties ar apkārtējiem un 23 aptaujātie vēlētos labāk komunicēt. 18 respondentu norādīja, ka gribētu veiksmīgāk pamatot savu viedokli, 11 aptaujātie atzina, ka vēlētos uzlabot laika plānošanas prasmi, 11 respondenti vēlētos pieņemt svarīgus lēmumus, un 1 aptaujātais norādīja, ka labprāt apgūtu loģisko domāšanu. Pieņemot to, ka sociālās prasmes uzlabo jauniešu iespēju integrēties apkārtējā vidē, būtiski ir katram pašam izvērtēt, kādas prasmes pietrūkst, lai spētu pēc iespējas labāk iejusties sabiedrībā. To apzinoties, ir vieglāk tās attīstīt.

Pētījumā tika noskaidrots respondentu viedoklis par to, kāpēc izvēlas nākt uz novusa nodarbībām. Atbildes parādītas 3.7.attēlā.



3.7.att. Jauniešu viedoklis par to, kādēļ piedalās novusa nodarbībās

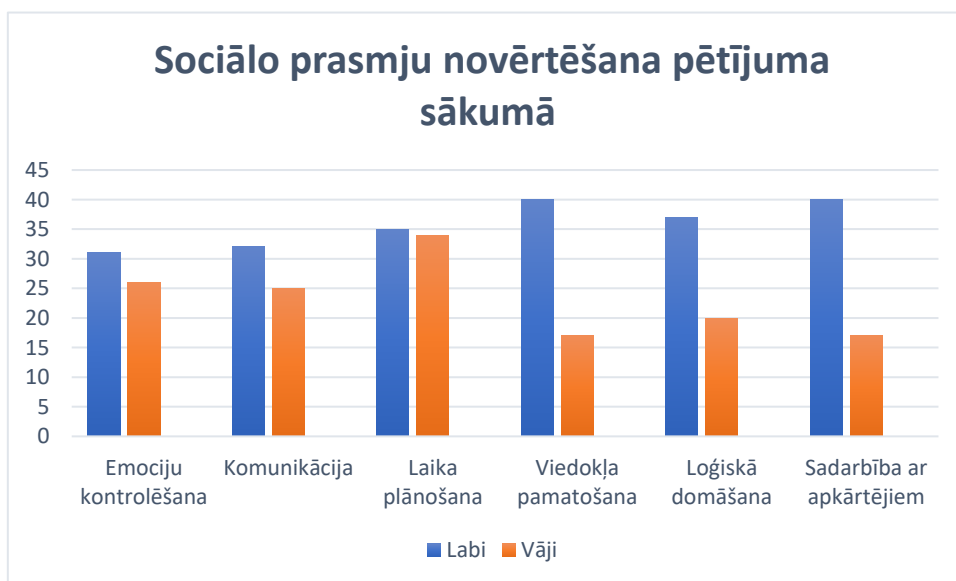
Analizējot 3.7. attēlu, 22 respondenti norādīja, ka pašam radās interese apmeklēt pulciņu, 15 aptaujātajiem draugi ieteica piedalīties, bet 15 aptaujātie vecāki ieteica. 9 respondenti jau iepriekš bija spēlējuši novusu, taču vēlējās pilnveidot savas zināšanas un iemācīties jaunas tehnikas. Ir būtiski, ka jaunieši ir informēti par to, kādas iespējas ir pieejamas skolas vidē. Idejas iegūstot no vecākiem un draugiem.

Pēc anketu rezultātiem, var secināt, ka jaunieši pārāk bieži izmanto mobilo tālruni nereti līdz pat 5 stundām dienā, arī esot mācību stundās, neveltot pietiekamu uzmanību stundas tēmai. Tādējādi apgrūtinot darbu arī klases biedriem, jo skolotājam stundas laikā ir jāatgriežas pie vienas un tās pašas tēmas vairākas reizes. Daļa jauniešu atzīst, ka pēc mācību stundām ir galaicīgi un izvēlas lietderīgi pavadīt laiku, meklējot sev interesējošu interešu izglītības programmu, kur spētu attīstīt sev nepieciešamās prasmes. Jauniešiem ļoti būtisks ir apkārtējo viedoklis un atbalsts, tādēļ nereti tieši tas, ka tuvākais draugs izvēlas apmeklēt, piemēram, novusa nodarbību, liek arī pašam vēlēt vismaz pamēģināt, lai būtu sabiedrotais. Kā vienu no sociālo prasmju trūkumiem, jaunieši min nespēju kontrolēt emocijas un samazinātu spēju komunicēt un sadarboties ar līdzcilvēkiem.

Pētījuma autors pirmajā novusa nodarbībā novēroja katru dalībnieku, lai izvērtētu, kuras sociālas prasmes ir labi attīstītas, bet, kuras - vāji. Var secināt, ka jaunieši nespēj saprotami komunicēt ar apkārtējiem un sadarboties, īpaši to novērojot dubultspēlēs, kad ir nepieciešama veiksmīga komunikācija, lai nonāktu pie viena kopēja mērķa.

Ļoti bieži jaunieši neprot plānot savu laiku, par piemēru minot, stundas starplaiku no pēdējās mācību stundas līdz novusa nodarbībai, bieži jaunieši neizvērtē to, vai iedomātās darbības

spēs izdarīt līdz nodarbības sākumam, tādējādi nokavējot pirmās desmit minūtes vai saplānojot nākamās ārpusskolas pasākumus, neņemot vērā to, ka novusa nodarbība vēl turpinās. Autors novēroja, ka pie pirmajām neveiksmēm, daļa jauniešu nespēj savaldīt negatīvās emocijas, izrādot tās visiem apkārtējiem. Tādā veidā ietekmējot arī pārējo spēlētāju emocionālo noskaņojumu. Ja jauniešiem ir problēmas ģimenē, tajā dienā novērojama nepietiekama koncentrēšanās, daudzu kļūdu pieļaušana. Var secināt, ka lielāka daļa jauniešu prot pamatot savu viedokli, gan dažādās dzīves situācijās, gan novusa nodarbībās, par piemēru minot, pēc kļūdaini izdarīta sitiena spēj izanalizēt, kādēļ tas notika un, kā būtu jāīstojas turpmāk, lai šāda situācija neatkārtotos. Lai gan ne vienmēr šis pamatojums ir atbilstošs konkrētajā situācijā, tomēr skolēns cenšas loģiski saprast, mēģinot veidot likumsakarības, tādā veidā arī pamatojot savu viedokli. Sociālo prasmju novērtēšana pētījuma sākumā parādītas 3.8.att.



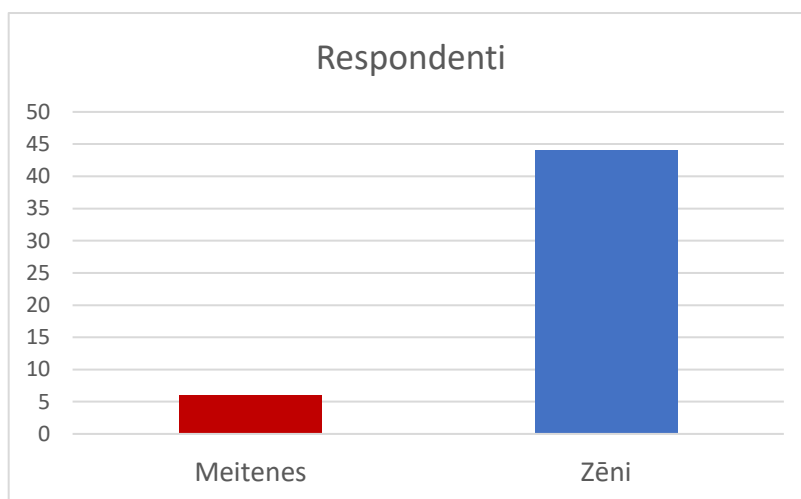
3.8. att. Sociālo prasmju novērtējuma analīze pirms pētījuma

Novusa nodarbības balstījās uz trīs pamatprincipiem. Pirmkārt, skolēnam jācenšas pēc iespējas mazāk kavēt nodarbības, taču, ja sanāk kavēt vai ir jāsteidzas prom pirms nodarbības beigām, ir laicīgi jāpaziņo autoram. Otrkārt, spēļu laikā, ja tiek izdarītas kļūdas, skolēnam jāpamato, kāpēc, viņaprāt, sitiens neizdevās un, ko nākamreiz varētu darīt savādāk. Treškārt, mobilā telefona neizmantošana, lai jaunieši spētu pilnvērtīgi iesaistīties un koncentrēties, nenovēršot domas. Pētījuma autors kopā ar grupu nodarbības sākumā izslēdza mobilā tālruņa skaņu un nolika tos uz palodzes. Izņēmumi bija reizes, kad pētījuma autors vēlējās nofilmēt sitiena palēninājumu, parādot

jaunietim kļūdas izstāstot, kā pareizāk rīpā būtu jāpieskaras kauliņam vai bortam. Ievērojot šos principus, jaunietim būtu jāiemācās plānot savs laiks, rēķinoties ar grupas biedriem, kā arī pamatot savu viedokli un domāt kritiski.

Pētījuma beigās vēlreiz tika novērotas skolēnu sociālās prasmes un iedotas jauniešim atkārtotas anketas ar mērķi noskaidrot, vai jaunieši jūtas piederīgāki skolas vidē, ir uzlabojuši savstarpējas attiecības ar klasesbiedriem un vai ir iegūti jauni draugi pēc novusa integrēšanas vispārīgā skolās. Anketa ir pievienota kā 2. pielikums.

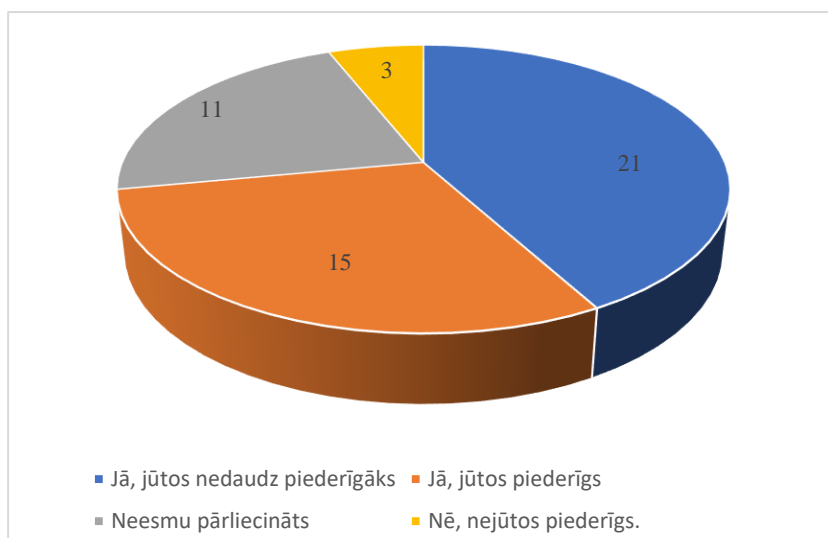
Pētījuma autors noskaidroja, cik meitenes un zēni turpināja piedalīties novusa nodarbībās pētījuma beigās. Atbildes parādītās 3.9.attēlā



3.9.att. Respondentu sadalījums pēc dzimuma pētījuma beigās

Kā redzams no minētā attēlā, tad dalību pētījumā turpināja 6 meitenes un 44 zēni. Dalību neturpināja 4 meitenes un 6 zēni

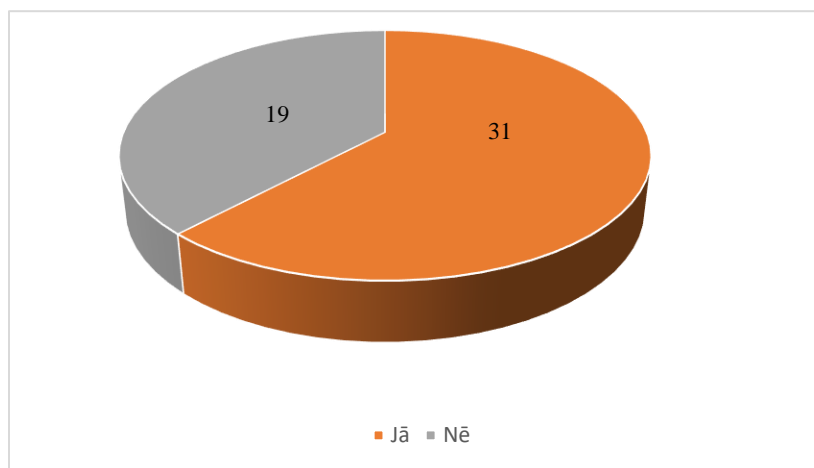
Autors noskaidroja respondentu viedokli par to, vai, apmeklējot novusa nodarbības jūtas piederīgāks skolas videi. Atbildes parādītas 3.10.attēlā.



3.10.att. Jauniešu viedoklis par to, vai pēc novusa nodarbībām jūtas piederīgāks skolas videi

Kā redzams 3.10. attēlā, tad 21 respondenti atzīst, ka jūtas nedaudz piederīgāki skolas videi, 15 aptaujātie, iesaistoties novusa nodarbībās, jūtas piederīgāks skolas videi, 11 respondenti nav pārliecināti, kā arī 3 aptaujātie norāda, ka nejūtas piederīgāki skolai. Lai skolēns spētu apgūt sev nepieciešamās zināšanas, spētu veidot attiecības ar citiem cilvēkiem, skolas solā ir jājūtas piederīgam un saprastam. Ja tā nenotiek, skolēns kļūst noslēgts un uz sevi vērsts, tādējādi kavējot savas izglītības attīstību.

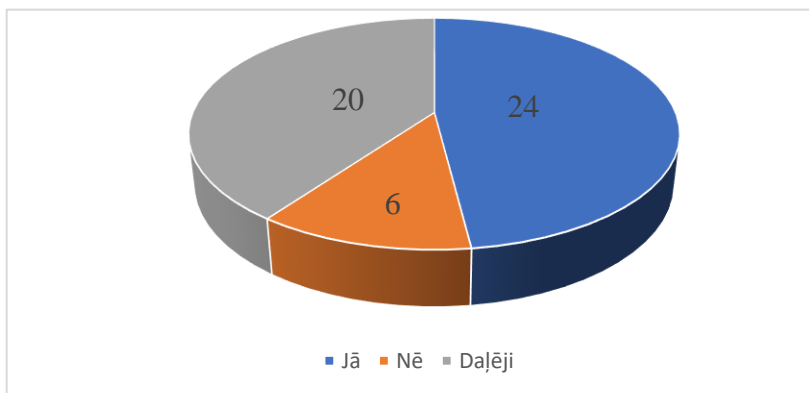
Autors vēlējas noskaidrot, vai, apmeklējot novusa nodarbības, respondents ir ieguvis jaunus draugus. Atbildes parādītas 3.11. attēlā.



3.11.att. Jauniešu viedoklis par to, vai, piedaloties novusa nodarbībās, ieguva jaunus draugus

Analizējot respondentu atbildes, var secināt, ka 31 respondents, piedaloties novusa nodarbībās, ir ieguvuši jaunus draugus, jo pulciņā piedalās skolēni no dažādām klasēm, 19 aptaujātajiem tomēr neizdevies iegūt labu kontaktu ar citiem spēlētājiem. Paplašinot draugu loku, paplašinās arī redzesloks, tādējādi uzlabojot gan komunikāciju, gan sadarbību. Lai saglabātu draudzību ir jāspēj pielāgoties ne tikai esošajiem draugiem, bet arī jauniegūtajiem, kas veicina sapratni un līdzestību.

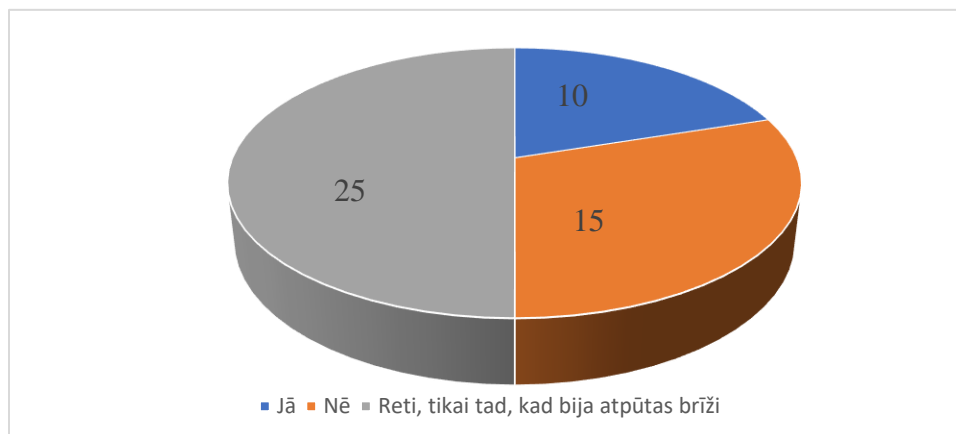
Pētījuma tika noskaidrots respondentu viedoklis par to, vai, apmeklējot novusa nodarbības, ir uzlabojušās attiecības ar klasesbiedriem. Atbildes parādītas 3.12.attēlā



3.12.att. Jauniešu viedoklis par to, vai, piedaloties novusa nodarbībās, uzlaboja savstarpējās attiecības ar klases biedriem.

Analizējot respondentu atbildes, var secināt, ka 24 aptaujātajiem piedalīšanās novusa nodarbībās ļāvusi uzlabot attiecības ar klasesbiedriem, 6 respondentiem neizdevās izveidot ciešāku saikni starp klasesbiedriem un 20 respondenti nav pārliecināti, vai novusa pulciņa ietvaros ir izdevies uzlabot attiecības ar klasesbiedriem. Tieši draudzība ar klases biedriem veicina saliedētības sajūtu un nereti šī draudzība saglabājas ne tikai vidusskolas laikā, bet arī laikā, kad katram ir sava, pieauguša cilvēka, dzīve.

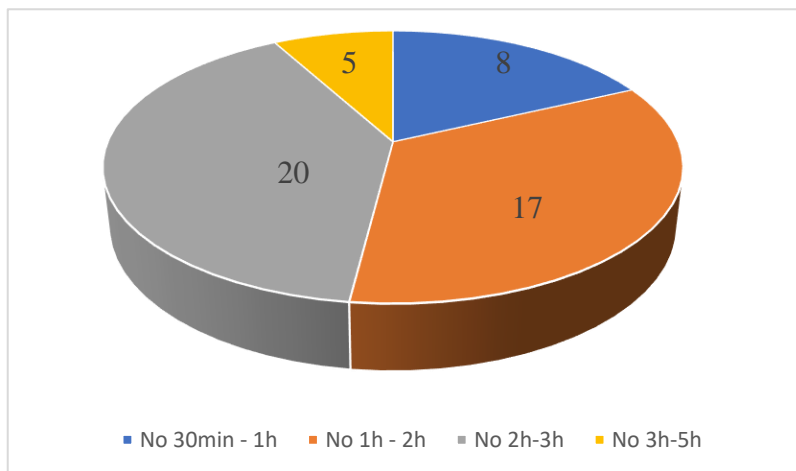
Autors vēlējas noskaidrot, vai respondenti nodarbību/sacensību laikā izmantoja mobilo telefonu. Atbildes parādītas 3.13. attēlā.



3.13.att. Jauniešu viedoklis par to, vai izmanto mobilo telefonu novusa nodarbību laikā un sacensībās.

No 3.13. attēla var secināt, ka 25 respondenti telefonu izmantoja tikai atpūtas brīžos, pārējo laiku veltot nodarbībai. 15 respondenti telefonu neizmantoja nevienu brīdi, taču 10 respondentu arī novusa nodarbības vai sacensību laikā izmantoja telefonu, nesagaidot pārtraukumu.

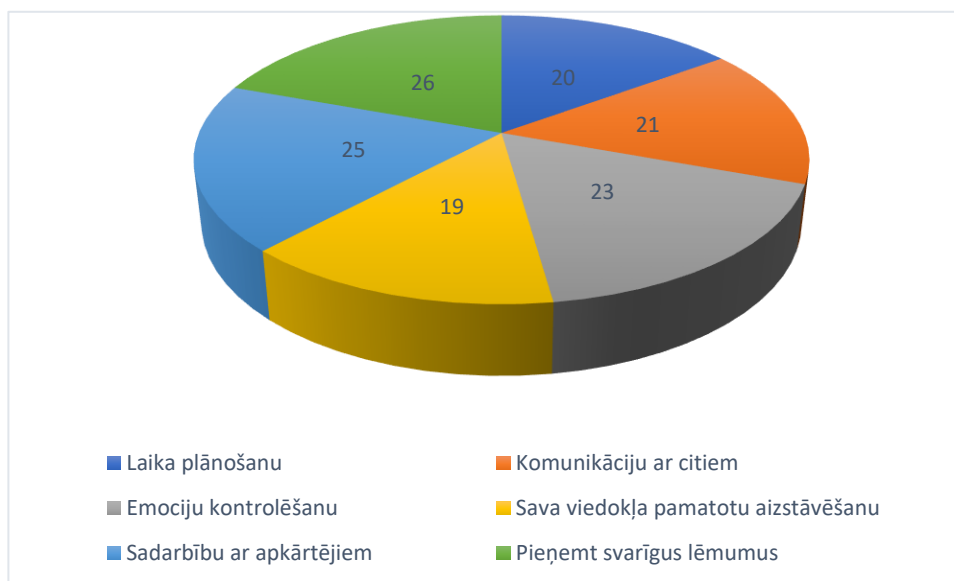
Respondentu atbildes uz 5.jautājumu „Cik ilgi dienā lietojat mobilo telefonu?”, parādīti 3.14.attēlā:



3.14.att. Jauniešu viedoklis par to, cik bieži dienas laikā lieto mobilo telefonu

No 3.14. attēla var secināt, ka jaunieši pārsvarā mobilo telefonu lieto no 2-3 stundām dienā, kas sastāda 20 no visiem aptaujātajiem, 17 respondenti norādīja, ka telefonu izmanto no 1-2 stundām dienā, 8 aptaujāto mobilais telefons tiek izmantots līdz vienai stundai dienai, taču 5 respondenti līdz 5 stundām dienā.

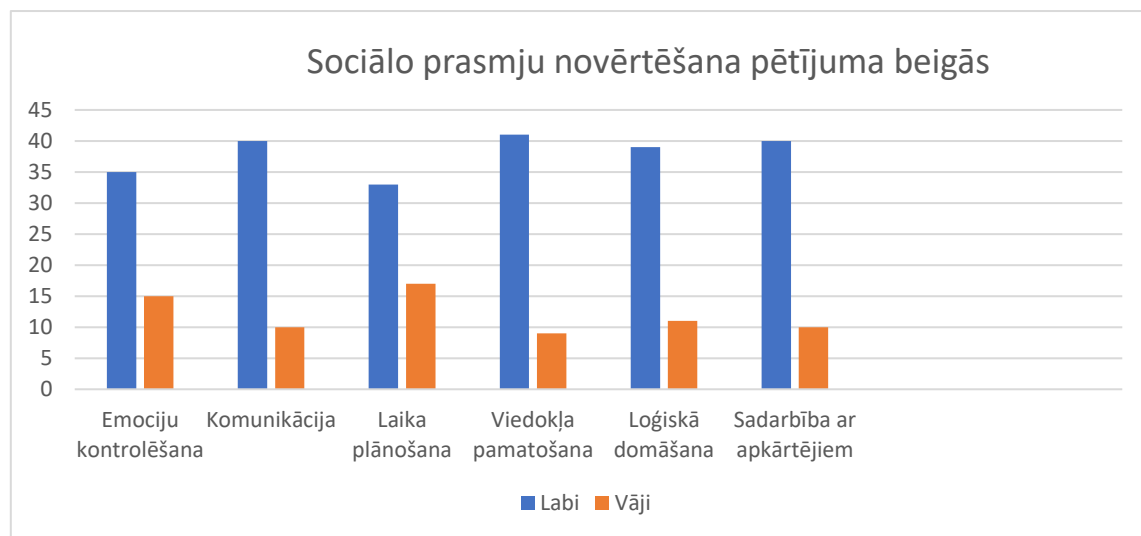
Autors vēlējās noskaidrot jauniešu viedokli par to, kādas sociālās prasmes ir uzlabojušās apmeklējot novusa nodarbības. Bija iespējams atzīmēt vairākas atbildes. Atbildes parādītas 3.15. attēlā



3.15.att. Jauniešu viedoklis par to, kādas, viņuprāt, sociālās prasmes ir uzlabotas piedaloties novusa nodarbībās.

Analizējot 3.15.attēlu, 26 respondenti norādīja, ka, viņuprāt, veiksmīgāk padodas pieņemt svarīgus lēmumus, 25 jaunieši norādīja, ka ir vieglāk sadarboties ar apkārtējiem, 23 respondentiem vieglāk ir kontrolēt emocijas, 21 aptaujātais norāda, ka vieglāk ir komunicēt, 20 respondenti iemācījušies plānot savu laiku, bet 19 aptaujātie norāda, ka veiksmīgāk prot pamatot savu viedokli.

Pēc pētījuma beigām autors vēlreiz novērtēja jauniešu sociālās prasmes, rezultāti 3.16.attēlā



3.16. att. Sociālo prasmju novērtējuma analīze pēc pētījuma

Pētījuma laikā septiņi skolēni neturpināja dalību, tāpēc sociālo prasmju analīzē tika novēroti 50 dalībnieki. Novērojums tika veikts mājturību un tehnoloģiju stundās un novusa nodarbību laikā, lai spētu korektākt izvērtēt rezultātu patiesumu. Var secināt, ka ir uzlabojusās gan komunikāciju, gan laika plānošanas prasmes. Emociju kontrolēšana uzlabojusies tikai dažiem skolēniem, pieminot, ka pieciem skolēniem tā ir arī pasliktinājusies. Ņemot vērā, ka 12- 13 gadu vecumā CNS darbība notiek pastiprināti, tad šajā vecuma kategorijā var pieņemt kā normu periodiskas garastāvokļa maiņas. Liela daļa skolēnu iemācījās sadarboties, uzticēties komandas biedra viedoklim. Būtiski uzlabojās dubultspēju rezultāti gan nodarbību laikā, gan sacensībās, salīdzinot pirmās sacensības ar pēdējām. Skolēni, kuri iemācījās sadarboties un komunicēt, arī mājturības un tehnoloģijas stundās labprātāk iesaistījās grupu darbos, izrādot iniciatīvu

3.2. Skolēnu vecāku viedoklis par novusa integrēšanu vispārārstošo skolu programmā

Intervijā iegūtās atbildes, ļauj secināt, ka ne tikai paši jaunieši ir ieinteresēti apgūt novusu vai pilnveidot esošās prasmes, bet arī viņu vecāki ir atbalstoši un motivē nepadoties, kas pēc autora domām, ir būtisks faktors tam, lai jaunietis ar prieku nāktu uz nodarbībām, jo tomēr šajā vecumā ir būtisks vecāku atbalsts un līdzdalība. Datu aizsardzības nolūkos, jauniešu vārdi tika mainīti.

1. Kā un kāpēc Jūsu bērns izvēlējās apmeklēt tieši novusa nodarbības?

Var secināt, ka ģimenes ikdienā ir aktīvas un radošas, tāpēc vēlas, lai arī jaunieši ikdienu pavada aktīvi un savu brīvo laiku izmanto lietderīgi nevis pavadot dienu pie viedierīcēm. Var novērot to, ka ja ģimenei patīk konkrētais sporta veids, tad iesaistot jaunieti no agras bērnības, arī viņam var rasties par to interese un vēlme iemācīties to labāk.

“[...] Abiem dvīņu puikām novusa spēle iepatīkās, spēlējot mājas apstākļos ar vecākiem. Mums abiem ar vīru novuss patīk jau ļoti ilgu laiku, spēlējam mājās, kad vien ir brīvs brīdis. Tāpēc nemanot, arī bērni sāka interesēties par to” (Toma un Raena mamma)

Svarīgi, ka arī tad, ja vecāki nav informēti par konkrētā pulciņa norisi, atbalsta sava bērna vēlmi to apgūt.

“Mūsu ģimene iepriekš par novusu bija maz dzirdējusi, taču, kad izveidojās novusa pulciņš, meitai radās interese pamēģināt un izprast, kā to spēlēt” (Martas mamma)

Tādēļ var secināt, ka veiksmīga interešu izglītības nodarbības prezentēšana ļauj katram izvērtēt, piedalīties nodarbībā vai nē, jau laicīgi izvērtējot gaidāmās prasības un, ko tas sniedz.

2. Vai Jūs atbalstāt sava bērna piedalīšanos novusa nodarbības? Kāpēc?

Jaunietim ļoti būtisks ir tuvinieku atbalsts, un bieži vien var novērot, ka tieši motivācija no vecāku puses, ir faktors, kāpēc jaunietis pie pirmajām neveiksmēm nepadodas, bet turpina sasniegt savus izvirzītos mērķus. Tādēļ ir svarīgi, ka arī vecāki ir informēti par pulciņa norisi, lai spētu nepieciešamības gadījumā atbalstīt.

“[.] Redzu, cik aktīvi abi jaunieši piedalās un interesējas par to, tāpēc priecājos, ka atraduši arī sev interesējošu pulciņu. “ (Toma un Raena mamma)

“Sākumā bija bažas, vai tas manai meitai ir piemērots pulciņš, taču tad painteresējos, kā īsti tas notiek, tad šaubu vairs nebija” (Diānas mamma)

3. Vai Jūs ieteiktu citiem vecākiem mudināt savu bērnu pievienoties novusa pulciņam?

Tā kā novusa nodarbības ieinteresēja gan jauniešus, gan viņu vecākus, var secināt, ka šis pulciņš būtu noderīgs arī citiem jauniešiem, tāpēc vecāki ieteiktu mudināt arī citu bērnu vecākus, lai viņu bērns pievienojas novusa nodarbībām, ja vien ir brīvs laiks.

“Jā, ieteiktu arī citiem vecākiem.” (Toma un Raena mamma)

Tā kā novusa nodarbībām inventāru nodrošina Kuldīgas novusa klubs, tad jauniešiem nebija vajadzīgs aprīkojums, lai varētu piedalīties. Pulciņš neprasa lielus izdevumus, tāpēc arī tas ir viens no faktoriem, kurš vecākus pārliecina. Var minēt to, ka vienīgie izdevumi bija, ja jauniešiem vēlējās nopietnāk pievērsties spēlei un apgūt prasmes nopietnākā līmenī, tad gan bija jānopērk sava kija ar kuru spēlēt gan nodarbību laikā, gan sacensībās, kas būtu piemērota konkrētajam bērnam.

“Jā, noteikti! Viens būtisks faktors, kas man kā vecākam ir patīkami, ka šis pulciņš neprasa lielus izdevumus. “ (Diānas mamma)

4. Kādus ieguvumus esat novērojis, jauniešiem apmeklējot novusa nodarbības? (Piemēram, labāku komunikāciju ar citiem, sadarbību ar apkārtējiem, veiksmīgāku laika plānošanu)

Var secināt, ka ne tikai jaunieši pamanījuši sociālo prasmju uzlabošanos, bet arī vecāki, novērojot to, ka veiksmīgāk tie plānots laiks, uzlabojusies komunikācija kā ar komandas biedriem, tā apkārtējiem, kuri nav saistīti ar novusa nodarbībām. Kā būtisku faktoru vecāki min arī spēju uzklaut citu viedokli un arī to respektēt.

“Ejot novusa nodarbībās, esmu novērojusi, ka bērns ir iemācījies plānot savu laiku, sarunāties ar komandas biedriem un koncentrēties domāšanā” (Toma un Raena mamma)

“Dēls spēj labāk sadarboties un uzklaut citu viedokli, kā arī to respektēt. “ (Riharda mamma)

Vecāki piekrīt, ka jebkura pieeja, veiksmīga vai neveikmīga, sniedz jauniešiem pieredzi, komunikācijas un sadarbošanās prasmi, kā arī veicina redzesloka paplašināšanu un

[..] *Vienmēr atbalstu un mudinu piedalīties aktivitātēs ar citiem jauniešiem, lai veicinātu komunikāciju ar citiem, un jebkurš brauciens uz sacensībām paplašina redzesloku.* (Riharda mamma)

Ceturtajā jautājumā vecāki uzsver būtisku komunikācijas un loģiskās domāšanas uzlabošanu, kā arī empātiju pret apkārtējiem.

5. Vai Jūsu bērns piedalās arī citās interešu izglītības nodarbībās? Ja piedalās, lūdzu, miniet kādās.

Var secināt, ka pārsvarā jaunieši izvēlas tikai vienu sev interesējošu interešu izglītības nodarbību, lai varētu pilnvērtīgi tajā piedalīties

Pēc intervijas rezultātiem, var secināt, ka arī ārpus skolas jauniešiem ir uzlabojusās tādas sociālas prasmes, kā laika plānošana, komunikācija un spēja sadarboties ar līdzcilvēkiem. Var secināt to, ka jauniešu domas par savu sociālo prasmju uzlabošanu nav tikai subjektīvs viedoklis, jo gan vecāki, gan pētījuma autors novēro ļoti līdzīgus rezultātus. Jauniešiem svarīgs ir tuvinieku atbalsts un viedoklis, tāpēc ir svarīgi, ka vecāki cenšas izprast izvēlēto interešu izglītības pulciņa norisi un ieguvumus.

Pētījuma autors pierādīja to, ka novusa nodarbību laikā ir iespējams uzlabot sociālās prasmes, lai būtu veiksmīga komunikācija, sadarbība un līdzcilvēka laika respektēšana. Ar šīm prasmēm jāstrādā nepārtraukti, nav pieļaujams, ka stundu laikā tiek prasīts viens, bet interešu izglītībā, kas cits. Tādējādi ir jāveido atgriezeniskā saite starp mācību priekšmetiem un ārpus skolas nodarbībām, tādā veidā nostiprinot prasmes tā, lai tās tiktu veiktas nedomājot.

NOBEIGUMS UN SECINĀJUMI

Mūsdienu jaunajā – viedierīču laikmetā, bērni tik ļoti aizraujas ar mobilajiem telefoniem, pavadot laiku tajos līdz pat piecām stundām dienā, aizmirstot par fizisko aktivitāšu nozīmi, kas atstāj negatīvu ietekmi gan uz bērna ķermeni, gan prasmēm. Tādēļ ir svarīgi mudināt jaunieci piedalīties dažādos pulciņos, lai apgūtu dzīvei nepieciešamās zināšanas.

Novuss daudzpusīgi ietekmē bērna attīstību – attīstot gan stāju, gan prāta asumu, gan sociālas prasmes, lai veiksmīgāk spētu sadarboties ar apkārtējiem. Jaunieši ar prieku darbojās izveidotajā interešu izglītības pulciņā, mēģinot sasniegt aizvien labākus rezultātus, lai tiktu izvirzīti uz sacensībām. Ņemot vērā iegūtos pētījuma rezultātus, jaunieši labprāt pavadīja laiku novusa pulciņa nodarbībās, uz to laiku gandrīz neizmantojot mobilo ierīci, un iemācījās gan komunicēt ar apkārtējiem, gan izteikt savu viedokli, pamatojot to ar korektiem argumentiem, gan sadarboties ar komandas biedru, lai pēc iespējas veiksmīgāk spētu izspēlēt dubultspēles.

Balstoties gan uz teorētisko, gan praktisko darbu, autors secina:

- Atbildot uz pētījuma jautājumu, var secināt, ka pētījuma mērķis tika sasniegts, to pamato tas, ka jaunieši tika ieinteresēti apmeklēt novusa nodarbības, kuru laikā gandrīz netika novērota mobilā telefona lietošana. Lai veicinātu interesi, tika rīkotas sacensības gan sava vecuma kategorijā, gan vecākajiem pamatskolas jauniešiem, ļaujot piedalīties pieaugušo sacensībās.
- Analizējot vecāku intervijas rezultātus, var apgalvot, ka vecāki ir atbalstoši un palīdz jauniešiem izlemt, kurā pulciņā piedalīties, un ņem vērā bērna intereses.
- Novuss ir salīdzinoši mazāk zināms sporta veids, un, lai jauniešiem radītu interesi par jaunu pulciņu, būtiska ir informācijas nodrošināšana par tā norisi un tā prasībām gan jauniešiem, gan viņa vecākam. Bieži vien tieši vecāka mudinājums liek jauniešiem piedalīties interešu izglītības nodarbībās, un ir svarīgi, ka vecāki ir informēti, lai spētu atbalstīt un motivēt, pat tad, ja gadās neveiksmes.
- Lai mazinātu viedierīču lietošanu, ir nepieciešams nodrošināt jauniešiem iespēju piedalīties dažāda veida interešu izglītības pulciņos. Analizējot anketas rezultātus, var apgalvot, ka bezdarbība veicina mobilā tālruņa lietošanu, un piedaloties pulciņos zūd vajadzība to pārmērīgi ilgi izmantot.

- Ņemot vērā bērna vecumposma īpatnības, bērniem līdz 14 gadu vecumam būtiski ir attīstīt sociālās prasmes, bet līdz 16 gadu vecumam veicināt koordināciju un domāšanu. Nav nepieciešams dalīt bērnus atbilstoši vecumgrupai, jo jaunākiem bērniem būtu iespēja veicināt savstarpēju komunikāciju ne tikai ar sava vecuma bērniem, un vecākie skolēni apgūtu atbildību un pienākuma apziņu, jo sacensību laikā bieži darba autors novēroja, ka gados vecākie dalībnieki uzmanīja jaunākos, atpūtas brīžos motivējot un iedrošinot, ja neguva labus rezultātus.
- Nodarbību laikā skolēniem bija jāprot saskatīt tādas ģeometriskās figūras, kā, piemēram, vienādmalu un vienādsānu trijstūris, lai spētu veikt nepieciešamo sitienu, kas veicina jaunieša izpratni par to, kā matemātikas stundās mācītais noder arī ikdienā. Var izdarīt pieņēmumu, ka, ja tiek uzklausīti pedagoga ieteikumi par kijas izvēli, kuras veidotas no dažādām koka sugām, jaunieši vienlaikus arī apgūst katra koka īpašības, pielietojot šīs zināšanas arī mājturības un tehnoloģijas mācību stundās, veidojot atgriezenisko saiti ar dažādiem priekšmetiem.
- Autors iesaka pirms šāda pulciņa izveides, noskaidrot potenciālos dalībniekus, kuri būtu gatavi piedalīties, lai nodrošinātu nepieciešamo inventāru.
- Ņemot vērā pētījumā gūto pieredzi, autors rekomendē veicināt katram spēlētājam iegādāties savu personīgo inventāru, lai spētu padziļinātāk apgūt novusa spēli.
- Pētījuma autors rekomendē regulāri rīkot “mini turnīrus” nodarbību laikā, lai veiksmīgāk motivētu dalībniekus uz pašizaugsmi.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. Eglīte, K., (2016). *Anatomija. Asinsrites sistēma. Iekšējie orgāni. Nervu sistēma. Sensoriskā sistēma*. Rīga: LU akadēmiskais apgāds. 185 lpp
2. Eniņa G., Godļevska M., Smeltere E. (1989). *Neiroloģiskie simptomi. Kustību un jušanas traucējumi*, Rīga; “Zvaigzne”. 72- 76 lpp
3. Hardell, L., 2017. Effects of Mobile Phones on Children’s and Adolescents’ Health: A Commentary. *Child Development..* EBSCOhost. Iegūts no: <http://web.a.ebscohost.com.db.rsu.lv/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=5dd15b27-0497-4cdc-950d-13192907b170%40sessionmgr4008> [Sk. 11.05.2020]
4. Kandavas Lauksaimniecības tehnikuma Cīravas teritoriālā struktūrvienība. (2018). *Novuss*. Iegūts no: <https://ciravasskola.lv/index.php/lv/93-novuss-3> [SK. 6.04.2020]
5. Latvijas novusa federācija. (2015). *Vēsture*. Iegūts no: <http://www.novuss-lnf.lv/vesture> [Sk.4.04.2020]
6. Latvijas republikas veselības Ministrija, Veselības inspekcija. (2020). *Bērni, jaunieši un mobilie tālruņi*. Iegūts no: <http://www.vi.gov.lv/lv/vides-veseliba/starojumi/nejonizejosie-starojumi/elektromagnetiskais-lauks/berni-un-jauniesi-mobilie-talruni> [Sk. 6.05.2020]
7. Mirovics, I. (2015). *Novuss. Novusa spēles māka un tehnika*. Austrālija; “izdevniecības Avots”., 12 - 125lpp
8. Park, J.H., Kang, S.Y., Lee, S.G & Jeon, H.S. 2017. The effects of smart phone gaming duration on muscle activation and spinal posture: Pilot study. *Taylor & Francis Group*. Iegūts no: <http://web.a.ebscohost.com.db.rsu.lv/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=c949e4d1-9ecf-4bb6-9092-5691dae4c4c9%40sdc-v-sessmgr01> (Sk. 26.07.2020.)
9. Pirmais sporta e-žurnāls internetā. (2007-2019). *Profils: Latvijas Novusa federācija*. Iegūts no: <https://www.sporto.lv/sporta-veidi/galda-speles/profils-latvijas-novusa-federacija/> [SK. 6.04.2020]
10. Skola2030. (2019). *Pamatizglītība*. Iegūts no: <https://www.skola2030.lv/lv/skolotajiem/izglitibas-pakapes/pamatizglitiba> [Sk. 4.04.2020]

11. Special Olympics Latvia. (2019). *LSO novusa sacensības Rudzātu speciālajā internātpamatskolā*. Iegūts no: <https://www.solatvia.lv/lv/content/lso-novusa-sacensibas-rudzatu-specialaja-internatpamatskola> [SK. 2.04.2020]
12. Tūrkoğlu, B., 2019. The effect of Educational Board Games Training Programme on the Social skill Development of the Fourth Graders. *Elementary Education Online*. EBSCOhost. Iegūts no: <http://web.b.ebscohost.com/db.rsu.lv/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=5c9a63ad-4442-4fff-8c9d-0a2be1ed24ae%40pdc-v-sessmgr06> [Sk. 2.04.2020]
13. Smiltiņa, J. (2008). *Pusaudžu perioda psiholoģiskais raksturojums (11 – 15 gadu vecums). Bērnu un pusaudžu trenera rokasgrāmata*. 21 – 22 lpp [Sk 7.04.2020]
14. Latvijas Nacionālā bibliotēka. (2018). *Interēšu izglītība Latvijā*. Iegūts no: <https://enciklopedija.lv/skirklis/5311-intere%C5%A1u-izgl%C4%ABt%C4%ABba-Latvij%C4%81->
15. Valsts izglītības satura centrs. (2016). *Metodiskie ieteikumi interēšu izglītības programmu pilnveidei*. Iegūts no: https://visc.gov.lv/intizglitiba/dokumenti/metmat/metiet_int_izgl_programmu_pilnveidei.pdf [Sk. 15.06.2020]
16. Sportline LV sporta preces. (2019). *MedusKoks Club novuss*. Iegūts no: <https://sportline.lv/meduskoks-club-novuss> [Sk. 20.05.2020]
17. Latvijas Republikas Labklājības ministrijas valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija. (2008). *Vecumposma attīstības īpatnības*. Iegūts no: http://www.bti.gov.lv/lat/metodiska_palidziba/pozitivas_disciplinesanas_metodes/?doc=782&page [Sk. 26.06.2020]

PIELIKUMI

Pirmā aptaujas anketa skolēniem

Labdien!

Esmu Latvijas Universitātes 4.kursa sporta skolotāja programmas students Toms Fogels. Sava diplomdarba ietvaros vēlos uzzināt skolēnu viedokli par novusa integrēšanu kā interešu izglītību vispārizglītojošās skolās, lai attīstītu jauniešu sociālās jauniešu sociālās prasmes un mazinātu viedierīču lietošanu.

Lai iegūtu pēc iespējas precīzākus datus, ir ļoti svarīgi, lai atbildes uz jautājumiem ir atklātas.

Šī aptauja ir anonīma

Aptaujas aizpildīšana prasīs līdz 5 minūtēm laika.

Paldies!

1. Kāpēc Jūs apmeklējat interešu izglītības nodarbības (pulciņus)?
 - Apgūstu dzīvei noderīgas zināšanas un prasmes
 - Man pēc stundām ir garlaicīgi
 - Vecāki liek piedalīties
 - Varu satikt draugus
 - Cits:
2. Lūdzu, norādiet, cik ilgi dienā lietojat mobilo telefonu?
 - No 30min – 1 stundai
 - No 1 stundas - 2 stundām
 - No 2 stundām – 3 stundām
 - No 3 stundām – 5 stundām
3. Vai Jūs izmantojat mobilo telefonu arī stundu laikā (Neskaitot laiku, kad telefona izmantošana nepieciešama mācību procesā)?
 - Jā, lietoju gan starpbrīžos, gan stundu laikā
 - Jā, izmantoju starpbrīžu laikā
 - Jā, dažreiz ieskatos mobilajā telefonā, kad paliek garlaicīgi

- Izmantoju ļoti reti
- Neizmantoju.

4. Kā Jūs domājat, kādas sociālas, kādas sociālās prasmes skolēns var attīstīt, spēlējot novusu.

- Sevis disciplinēšanu
- Laika plānošanu
- Komunikāciju
- Kontrolēt savas emocijas
- Pamatot savu viedokli
- Cits :

5. Kādas sociālās prasmes Jūs vēlētos uzlabot/ attīstīt?

- Laika plānošanu
- Komunikāciju ar citiem
- Emociju kontrolēšanu
- Sava viedokļa pamatotu aizstāvēšanu
- Sadarbību ar apkārtējiem
- Pieņemt svarīgus lēmumus
- Cits:

6. Kāpēc izvēlējāties nākt uz novusa nodarbībām?

- Vecāki ieteica
- Draugi ieinteresēja
- Pats gribēju pamēģināt
- Cits:

Otrā aptaujas anketa skolēniem

Labdien!

Sava diplomdarba ietvaros, vēlos uzzināt jauniešu viedokli par izveidotā novusa pulciņa ieguvumiem.

Anketa ir anonīma, un tās aizpildīšana prasīs līdz 5 minūtēm laika.

1. Vai, apmeklējot novusa nodarbības, Jūs jūtaties piederīgāks skolas videi?
 - Jā, jūtos nedaudz piederīgāks
 - Jā, jūtos piederīgs
 - Neesmu pārliecināts
 - Nē, nejūtos piederīgs.

2. Vai, apmeklējot novusa nodarbības, esat ieguvis jaunus draugus?
 - Jā
 - Nē
 - Daļēji

3. Vai, apmeklējot novusa nodarbības, esat uzlabojis attiecības ar klases biedriem?
 - Jā
 - Nē
 - Daļēji

4. Vai novusa nodarbībās/sacensībās izmantojāt mobilo telefonu?
 - Jā
 - Nē
 - Reti, tikai tad atpūtas brīžī

5. Lūdzu norādīt, cik ilgi dienā lietojat mobilo telefonu?
- No 30minūtēm – 1 stundai
 - No 1 stundas – 2 stundām
 - No 2 stundām - 3 stundām
 - No 3 stundām - 5 stundām
6. Kādas sociālas prasmes, Jūsaprāt, esat apguvis piedaloties novusa nodarbībās?
- Laika plānošanu
 - Komunikāciju ar citiem
 - Emociju kontrolēšanu
 - Sava viedokļa pamatotu aizstāvēšanu
 - Sadarbību ar apkārtējiem
 - Pieņemt svarīgus lēmumus
 - Cits:

Intervija skolēnu vecākiem

Labdien!

Sava diplomdarba ietvaros vēlos uzzināt vecāku viedokli par novusa integrēšanu kā interešu izglītību vispārizglītojošās skolās, lai attīstītu jauniešu sociālās prasmes un mazinātu viedierīču lietošanu. Tādēļ, būtu svarīgi uzzināt Jūsu, kā vecāku, viedokli par to.

1. Kā un kāpēc Jūsu bērns izvēlējās apmeklēt tieši novusa nodarbības?
2. Vai Jūs atbalstāt sava bērna piedalīšanos novusa nodarbības? Kāpēc?
3. Vai Jūs ieteiktu citiem vecākiem mudināt savu bērnu pievienoties novusa pulciņam?
4. Kādus ieguvumus esat novērojis, jauniešiem apmeklējot novusa nodarbības? (Piemēram, labāku komunikāciju ar citiem, sadarbību ar apkārtējiem, veiksmīgāku laika plānošanu)
5. Vai Jūsu bērns piedalās arī citās interešu izglītības nodarbībās? Ja piedalās, lūdzu, miniet kādās.

Novusa nodarbību un sacensību attēli



1.att. Pirmā novusa pulciņa nodarbība



2.att. Novusa nodarbība nedēļu pirms sacensībām



**3.att. Sacensības Priekules novadā.
Toms (vārds mainīts) ieguva 2.vietu.**



**4.att. Sacensības Ķekavā. Marta un Emīls (vārdi mainīti)
ieguva 2. vietu Latvijas Republikas jaunatnes dubultspēļu
čempionātā**

Jauniešu sociālo prasmju novērtējuma protokols

Jaunieša vārds	Komunikācija	Emociju kontrolēšana	Loģiskā domāšana	Laika plānošana	Viedokļa pamatošana
M1					
Z1					
M2					
Z2					
Z3					
Z4					
Z5					
M3					
M4					
M5					
M6					
M7					
M8					
M9					
M10					
Z6					
Z7					
Z8					
Z9					
Z10					
Z11					
Z12					
Z13					
Z14					
Z15					
Z16					
Z17					
Z18					
Z19					
Z20					
Z21					
Z22					
Z23					
Z24					
Z25					
Z26					
Z27					

Z28					
Z29					
Z30					
Z31					
Z32					
Z33					
Z34					
Z35					
Z36					
Z37					
Z38					
Z39					
Z40					
Z41					
Z42					
Z43					
Z44					
Z45					
Z46					
Z47					

Kuldīgas centra vidusskola

Novusa pulciņa programma.

2019/2020. māc.g.

5. – 9. klase.

Skolotājs: Toms Fogels

Pulciņa mācību mērķis

Skolēnu praktiskās rīcības un sociālās sadarbības prasmju attīstība.

Pulciņa uzdevumi

1. Iepazīstināt skolēnus ar novusa spēli un tās noteikumiem.
2. Veidot izpratni par novusu un parādīt, ka tas ir lielisks brīvā laika pavadīšanas veids.
3. Attīstīt praktiskās iemaņas novusa spēlē un piedalīties dažādās sacensībās.

Programmas nodarbību skaits nedēļā - 2
Vienas nodarbības ilgums – 40 minūtes

Nepieciešamie pamatresursi

1. Novusa inventārs (galdi, kauliņi, kijas), telpa nodarbību norisei.
2. Pedagoģa darba samaksas nodrošinājums.

I semestris

1. Ievads novusa spēlē, noteikumi spēlē 1 pret 1.
2. Inventāra izvēle (kijas un rīpas materiāls).
3. Pirmais sitiens, tā precizitāte un stiprums.
4. Spēles gaita, sitienu secība.
5. Atkarībā pēc kauliņu novietojuma, ģeometrisku figūru saskatīšana, lai veiktu korektu sitienu.
6. Dažādu sarežģītu un taktisku situāciju izpēle.
7. Rezultāta pierakstīšana, spēle uz punktiem.
8. Sacensības starp pulciņa dalībniekiem.

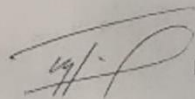
II semestris

9. Ievads dubultspēlē, noteikumi.
10. Dubultspēju pirmais sitiens, tā nozīme atšķirībā no spēles "1 pret 1"
11. Sadarbība ar komandas biedru, komunikācija.
12. Dažādu situāciju izpēle, sadarbojoties ar komandas biedru.
13. Taktiska izpēle, lai sarežģītu spēles situāciju pretiniekiem.
14. Dubultspēju rezultāta pierakstīšana, spēle uz punktiem.
15. Dubultspēju sacensības starp pulciņa dalībniekiem.

Programmas nodarbību skaits nedēļā – 2

Programmas izveides avoti personīgi izveidota 2019.gadā.

Kuldīgas Centra vidusskolas direktore



Brigita Freija

5.att. Novusa pulciņa programma

Novusa nodarbība Nodarbības plans

Nodarbības tēma

Pirmais sitiens, tā precizitāte un stiprums.

Nodarbības uzdevumi

- Apgūt pirmā sitiena nozīmi un tā precizitāti.
- Nostiprināt prasmi izvēlēties atbilstošu sitiena stiprumu.
- Nostiprināt prasmi izvērtēt pirmā sitiena virzienu.

Sasniedzamais rezultāts

- Prot precīzi un ar atbilstošu spēku veikt spēles pirmo sitienu, izvērtējot tā virzienu.

Nodarbības gaita:

Nodarbības ievads ~ 10 min

Skolotāja darbība	Skolēnu darbība	Resursi
Atgādina, kā pareizi sagatavot novusa galdu spēlei.	Sagatavo novusa galdu spēlei, nolīmeņo un ieslidina to.	Novusa galdi, galda kājas.

Nodarbības sasniedzamais rezultāts un uzdevumi ~ 5 min

Skolotāja darbība	Skolēnu darbība	Resursi
Demonstrē, kā pareizi veikt pirmo sitienu dažādās situācijās.	Sadalās pa divi pie viena galda, mēģina sekmīgi veikt pirmo spēles sitienu.	Novusa galds, kija, ripa, kauliņi.

Dažādu situāciju izspēle ar uzsvāru uz spēles pirmo sitienu ~ 20min

Skolotāja darbība	Skolēnu darbība	Resursi
Seko līdzīti sitiena kvalitātei un atkārtoti demonstrē kā pareizi veikt pirmo sitienu un kā izvērtēt tā stiprumu un virzienu.	Sacenšas savā starpā, kurš ātrāk atrisinās konkrēto situāciju un pabeigs spēli.	Novusa galds, kija, ripa, kauliņi.

Refleksija ~ 5 min

Skolotāja darbība	Skolēnu darbība	Resursi
Pārrunā nodarbībā darīto, atkārtoti pirmā sitiena nozīmi.	Uzdod jautājumus par neskaidrām lietām, secina vai SR ir sasniegts.	

Dokumentārā lapa

Diplomdarbs „Novusa integrēšana kā interešu izglītību vispāratīstošo skolu programmās”
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: Toms Fogels _____._____.

Rekomendēju / nerekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītājs Dr. Sc.admin, doc: Ilvis Ābeļkalns _____ ._____._____.
(paraksts) (datums)

Recenzents:

Darbs iesniegts LU pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte skolotāju izglītības nodaļā.

Dekāna pilnvarotā persona:

metodiķe Inese Ranka _____ ._____._____.
(paraksts) (paraksta atšifrējums) (datums)

Darbs aizstāvēts bakalaura gala pārbaudījuma komisijas sēdē _____._____.

Komisijas sekretārs(e):Mg.sc.edu.Agita Klempere – Sipjagina

_____ ._____._____.
(paraksts) (paraksta atšifrējums) (datums)