

Latvijas Universitātes Pedagoģijas,
psiholoģijas un mākslas fakultātes
Izglītības zinātņu nodaļa

DIPLOMDARBS

Smagatlētikas nodarbību telpu izveides nosacījumi
Development conditions of heavy athletics sport gym.

Autors: **Ilmārs Lamsteris**

Studenta apliecības Nr. : **il09158**

Darba vadītājs: **prof.mg.arch.,mg.paed. Inguna Karlsonē**

RĪGA 2015

SATURS

Anotācija	3
ANNOTATION.....	4
Ievads.....	6
PĒTNIECISKĀ DAĻA	
1. Fizisko nodarbību būvju attīstības vēsture.....	8
1.1. Fiziskās aktivitātes agrīnajos laikos.....	8
1.2. Fiziskās kultūras un sporta nodarbību būvju attīstība no 3000 p.m.ē. līdz viduslaikiem.....	8
1.3. Fiziskās kultūras un sporta nodarbību būvju attīstība viduslaikos.....	12
1.4. Fiziskās kultūras un sporta nodarbību būvju attīstība jaunākie laiki	14
2. Smagās atlētikas un svarcelšanas kultūras attīstība Latvijā.....	16
2.1. Smagās atlētikas attīstība Latvijā	16
2.2. Svarcelšanas kultūras attīstība Latvijā	20
3. Militārpersonu fiziskās sagatavotības kultūras aspekti	24
3.1. ASV fizisko treniņu veidi militārpersonām	24
3.2. Misijas Essential Fitness (MEF)	27
3.3. Fiziskie Fitnessa Testi Ziemeļvalstu bruņotajos spēkos	29
4. Telpas uztvere gaismas un krāsu ietekmē	31
4.3. Telpas uztvere un krāsu salikums.....	31
4.4. Telpas uztvere un apgaismojums	43
4.5. Teorētiskās daļas secinājumi.....	46
5. EMPĪRISKĀ DAĻA.....	48
5.1. Analogu multifunkcionālo smagatlētikas zāļu analīze.....	48
5.2. Aptaujas rezultāti.....	52
Nobeigums.....	57
6. RADOŠĀ DAĻA.....	58
6.1. Radošā darba apraksts	58
Bibliogrāfisko norāžu saraksts.....	61
Pielikumi.....	64

ANOTĀCIJA

Diplomdarba „Smagatlētikas nodarbību telpu izveides nosacījumi” uzdevumi ir apkopot teorētisko materiālu par smagatlētikas telpām, izvērtēt nepieciešamos apdares materiālus, aprīkojumu, krāsu toņus, apgaismojumu. Darba mērķis ir izstrādāt interjera dizaina projektu smagatlētikas zālei.

Teorētiskajā daļā tika virspusīgi apskatīta vēsture kā attīstījās fizisko nodarbību būves, militārpersonu fiziskās sagatavotības kultūras aspekti, telpas uztvere, gaismas un krāsu ietekme. Empīriskajā daļā tika apsekota viena no Latvijas armijas smagatlētikas zālēm, izvērtēts tās patreizējais stāvoklis, veikta aptauja, lai noskaidrotu, kādēļ militārpersonas neizvēlas šo svaru zāli, kāds būtu pēc telpas potenciālo apmeklētāju domām vēlamais krāsu risinājums.

Radošajā daļā darba izstrādāts pilns interjera dizaina projekts smagatlētikas zālei.

ANNOTATION

The tasks of diploma paper „Development conditions of heavy athletics sport gym” are to summarize theoretical materials about rooms for heavy athletics, to evaluate the necessary finishing materials, equipment, color tones and lighting. The aim is to create an interior design Project for heavy athletics hall.

In the theoretical part was briefly overviewed the history of physical activity buildings development, cultural aspect of military personnel physical fitness, perception of space, light and color influence.

In the empirical part was inspected one of the heavy athletics halls of Latvian army, evaluated its actual conditions, taken a survey. Taken a survey to find out why military personnel don't choose this concrete weight hall and which after potential visitors view would be the best color solution.

In the creative part is developed a full interior design Project for heavy athletics hall.

ATSLĒGAS VĀRDI

Smagatlētika,interjers

IEVADS

Smagatlētikas zāļu apmeklējums ir kļuvis aizvien populārāks Latvijā, it īpaši ziemā, kad laika apstākļi ierobežo atlētisko nodarbību iespējas ārā apstākļos. Katrs cilvēks, kas ir sācis rūpēties par savu ķermeni profesionāli vai sev par prieku meklēs iespējas to darīt neatkarīgi no sezonas visu gadu. Cilvēki izvēlas iet uz svaru zālēm, jo tur ir funkcionāli pārdomāti un ergonomiski izkārtots plašs ierīču kopums, kas dod iespēju nodarboties ar spēka treniņu atbilstoši savām vēlmēm, nepieciešamībai un sagatavotības pakāpei, netraucējot veikt kādu noteiktu treniņu vingrinājumu arī citiem, tātad, veikt pilnvērtīgu treniņu, vienlaicīgi jūtoties labi un komfortabli.

Lai cilvēks justos labi šādā treniņu vidē, jābūt visam pārdomāti izvietotam un sakārtotam, jo gaismas, krāsu un citi interjera dizainu veidojošie telpas elementi, neapšaubāmi ietekmē cilvēku, kuri atrodas un darbojas telpā, pašsajūtu.

Ļoti svarīga ir krāsas izvēle. Krāsa var ietekmēt cilvēku pašsajūtu un viņa darbību. Krāsa var ietekmēt cilvēku gan labvēlīgi, pat ārstēt, pozitīvi rosināt, gan arī ietekmēt psiholoģiski -nomākt, gan garīgi, gan fiziski. Krāsas toņi var uzmundrināt, nobiedēt, šokēt, iepriecināt. Toņi var palielināt darba spējas, vai tieši otrādi pazemināt darba spējas un pat nomākt vēlēšanos darboties. Cilvēku krāsu uztvere var būt atšķirīga; vienam kāda krāsa var būt maigi stimulējoša vai patīkama, bet citam tā pati krāsa var izraisīt vienaldzību, nepatiku. Krāsas izpēte un optimālā izvēle, var rosināt visu svaru zāles apmeklētāju izaugsmi un panākumus treniņu procesā.

Mūsdienās Latvijā katrā pilsētā jau ir pa vairākām sporta zālēm, nemaz nerunājot par Latvijas lielākajām pilsētām. Tās apmeklē gan jaunieši, gan ģimenes, gan cienījama vecuma cilvēki. Smagatlētikas zāles interjeram ir jābūt tādām lai panāktu un radītu racionālajā un skarbajā telpas vidē ar gaismu, krāsas esamību, pievilcīgu, bet atturīgu interjeru, funkcionāli pārdomāti izvietojot iekārtas, bet atstājot arī iespēju brīvi pārvietoties pa telpu, izvēloties krāsas, kuras nebūtu traucējošas telpas uztverei kopumā un kas veicinātu fiziskās darbības norisi.

Autors savā darbā vēlas izpētīt smagatlētikas (svaru zāles) vēsturi-kā attīstījās svaru zāles; noskaidrot, kādi interjera izveides nosacījumi jāievēro, lai izveidotu labu smagatlētikas zāli. Labas svaru zāles nodrošina iespēju cilvēku panākumiem, bet ja būs panākumi būs arī virzība uz priekšu smagatlētikas zāles telpu attīstībā.

Mūsdienās Latvijā ir aktuālas svaru zāles, kuru interjers bija iekārtots pirms aptuveni 10 gadiem, un ir nepieciešams tās atjaunināt, lai piesaistītu jauniešus, kuri varētu sevi fiziski un garīgi attīstīt, draudzīgā vidē, labā, pārdomātā, estētiskā interjerā.

Diplomdarba mērķis ir izpētīt smagatlētikas telpu izstrādes pamatprincipus attiecībā uz krāsu salikuma, apdares materiālu un apgaismojuma izvēli interjera dizainā un izstrādāt smagatlētikas sporta zāles interjera dizainu, balstītu uz šiem pamatprincipiem

Mērķa sasniegšanai tika izvirzīti sekojoši **uzdevumi**:

- 1) Pētīt un analizēt pieejamos teorētiskos literatūras avotus par :
 - a) sporta būvju attīstību;
 - b) svarcelšanas kā sporta veida attīstību Latvijā
 - c) militārpersonu fiziskās sagatavotības norisi telpā,
 - d) krāsu un gaismas ietekmi un telpas uztveri;
- 2) Veikt salīdzinošo pētījumu interjera izveides principu īstenošanu smagatlētikas zālēs Latvijā un pasaulē.
- 3) Veikt aptaujas par smagatlētikas zāļu krāsu toņu izvēli, apkopot un analizēt iegūtos datus.
- 4) Izstrādāt interjera dizaina projektu militārā dienesta smagatlētikas nodarbību telpām.

1. FIZISKO NODARBĪBU BŪVJU ATTĪSTĪBAS VĒSTURE

1.1. Fiziskās aktivitātes agrīnajos laikos

Primitīvo cilvēku dzīvesveidā lai izdzīvotu bija nepieciešams pastāvīgi medīt un vākt pārtiku. Tās bija diezgan parastas ciltis kas uzsāka vienu vai divu dienu braucienu meklēt pārtiku un ūdeni. Pēc veiksmīgām medībām un vākšanas, ciltis devās sešas līdz 20 jūdzes svinēt ar kaimiņu ciltīm, un tad baudīja dejas un spēles, kas ilga vairākas stundas. Šīs svinības arī prasīja augstu fizisko sagatavotību.³ Neolīta Lauksaimniecības laikmets. Šis periods iezīmēja beigas primitīvajam dzīvesveidam. Attīstījās lauksaimniecība, piemēram, izgudroja arklu un sāka audzēt labību, apstrādāt zemi, pieradināja dzīvniekus. Šie sasniegumi ļāva ciltīm iegūt milzīgu daudzumu pārtiku, paliekot tajā pašā vietā. Diemžēl, šīnī laikmeta sākuma jau sāka izveidoties mazkustīgāks dzīvesveids, jo ikdienas fiziskās aktivitātes samazinājās, tās vairs nebija tik nepieciešamas izdzīvošanai.³

1.2. Fiziskās kultūras un sporta nodarbību būvju attīstība no 3000 p.m.ē. līdz viduslaikiem

Pirmās sporta nodarbības pārsvarā notika zem klajas debess speciālās tam paredzētās būvēs – stadionos. Pirmie stadioni tika vairāk paredzēti tieši spēlēm un mazāk pašiem treniņiem. Treniņi pārsvarā notika katra spēles dalībnieka vai sportista mājās vai pagalmā.¹ Tomēr ar laiku arī treniņus sāka pārcelt uz stadioniem, jo tur bija šim procesam piemērotāki apstākļi. Kā pirmie attīstījās tieši spēļu stadioni.

Spēlēm Senajā Pasaulē bija ne tikai fiziska, bet arī reliģiska nozīme. Tā, piemēram, senajiem indiāņiem disks simbolizēja sauli. Actekiem spēle ar bumbu nozīmēja nakts cīņu ar dienu, tumsas cīņu ar gaismu. Turklāt acteku gadījumā spēles laukums bija debesis, bet bumba – visums.²

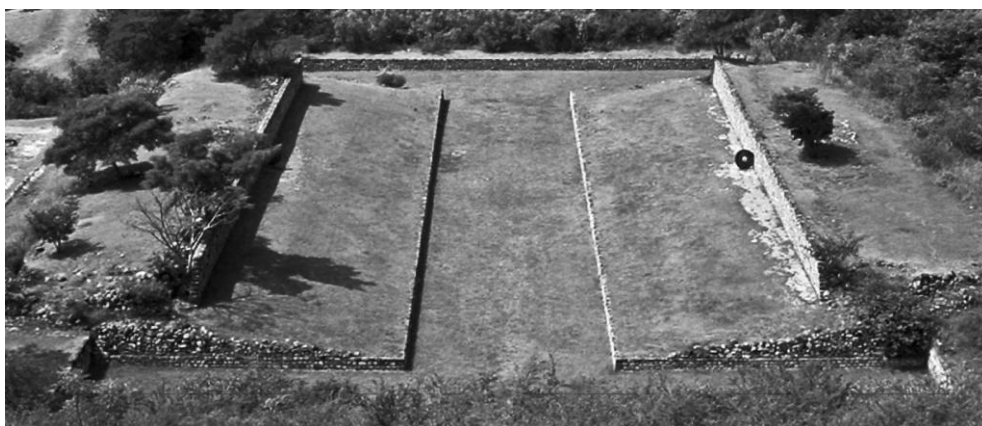
¹ Голощанов Б.Р. История физической культуры и спорта. М.: "Академия", 2001. - 192 с.

² Дятлов В.Ю. История физической культуры и спорта. Учебно-методический комплекс для студентов специальности "Физическая культура" Составление и общая редакция В.Ю. Дятлова. – Новополюцк: УО «ПГУ», 2005. – 244 с.

Tā, piemēram, acteku indiāņi Meksikā 2700 gadus spēlēja bumbu šādos stadionos, tādējādi attīstot fizisko nodarbību spējas. Pirms Kolumba Amerikā šādi stadioni bija ļoti izplatīti. Tā, piemēram, pilsētā El – Tahin, kas bija Verakrūsas kultūras centrs, atradās 18 šāda veida stadioni.³

Turklāt ir novērots, ka stadionu skaits bija pazīme varas politiskajai un ekonomiskajai decentralizācijai. Tā, piemēram, stipri centralizētās valstīs, tādās, kā Acteku impērija, tika atrasti relatīvi nedaudz stadioni, savukārt rajonos ar dažādākām kultūrām, tādās, kā Kantona, šādu stadionu bija krietni vien vairāk.⁴

Stadionu izmēri bija ļoti atšķirīgi, tomēr to forma bija vienāda – šaura gara telpa starp horizontālām un piegāztām sienām (reti vertikālām). Sienas parasti bija košās krāsās. Stadionu pirmās versijas bija ar atvērtām malām, tomēr ar laiku no divām pusēm tika pievienotas slēgtas telpas, tāpēc augšskatā tie atgādināja burtu I. Parasti garuma un platuma attiecība bija 4 pret 1.



1.1.att. Hočikalko (Meksika). Laukums spēlei ar bumbu I burta formā (1000 p.m.ē.)⁵

Egejas kultūras vēsture liecina par fizisko nodarbību un sporta nodarbību attīstību Vidusjūras austrumos XXX – XII gs. p.m.ē. Tā, piemēram, izrakumos pie Knosas pils tika atrastas telpas, kas bija paredzētas fizisko nodarbību un treniņu veikšanai.⁶

³ Р.В.Шипилов. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ. Известия КазГАСУ, 2009, № 2 (12)

⁴ Аристова Л.В. (ред.) Физкультурно-спортивные сооружения. Изд. 1999. - 536 с.

⁵ Р.В.Шипилов. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ. Известия КазГАСУ, 2009, № 2 (12)

⁶ Аристова Л.В. (ред.) Физкультурно-спортивные сооружения. Изд. 1999. - 536 с.

Par nozīmīgu fiziskās kultūras attīstību liecina olimpiskās spēles. Pirmo reizi tās dokumentētas 776. gadā p.m.ē. Senajā Grieķijā. Tai pat laikā daudzās Senās Grieķijas pilsētās attīstījās arī mazāka mēroga sporta spēles. Šo spēļu norisei tika speciāli būvēti stadioni. Līdz pat I gs. p.m.ē. stadioni ne vienmēr bija pabeigtas būves. Bieži vien tiem īsti nebija izbūvētas sēdvietas vai arī to izmēri bija neproporcionāli paredzētajām spēlēm.

Sākot ar I gs. p.m.ē. sāka būvēt amfiteātrus.⁷ Vēlākajos gados amfiteātriem bija liela nozīme un ietekme stadionu būvniecībā. Par spilgtu piemēru var minēt Kolizeju.⁸

Tabula nr.1

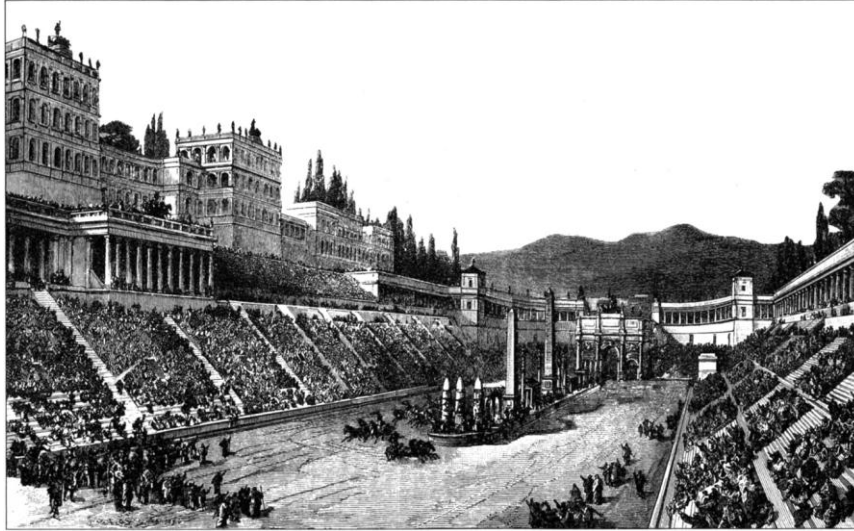
Senās Grieķijas un Romas sporta stadioni

Atrašanās vieta	Būvniecības laiks	Arēnas izmēri (m)
Elejas periods		
Olimpija	Apmēram 450 g.p.m.ē.	212 x 32
Delfi	V gs beigas p.m.ē.	192 x 25.5
Atēnas	330 gads p.m.ē.	204 x 33.4
Eliniskais periods		
Milēta	II gs. p.m.ē.	194.5 x 29.6
Prienna	II otrā puse p.m.ē.	191 x 18
Senās Romas periods		
Perga	II gs. mūsu ēra	191.5 x 34.5
Anciāns	II gs. mūsu ēra	207.5 x 38
Roma (Kolizejs)	80 gads, mūsu ēra	79.35 x 47.5
Roma (Circus Maximus)	I gs. mūsu ēra	500 x 100

Romieši iekļāva fiziskās aktivitātes, ietekmējoties no grieķiem, viņu kultūras. Senie romieši izmantoja vingrošanu kā daļu no savas militārās mācības, lai uzlabotu karavīru spēku, līdzsvaru un ķermeņa elastību.

⁷ Аристова Л.В. (ред.) Физкультурно-спортивные сооружения. Изд. 1999. - 536 с.

⁸ Р.В.Шипилов. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ. Известия КазГАСУ, 2009, № 2 (12)



1.2.att. Circus Maximus Romā, rekonstrukcija⁹

Vingrošana apmācības romiešu Leģionā

Grieķijas pilsētā-valstī Spartā bija prasība, lai vīrieši un sievietes ir fiziski veseli. Sievietēm bija jābūt fiziski stiprām, lai viņas varētu dzemdēt spēcīgus, veselīgus bērnus; vīriešiem, lai tie būtu izturīgi un stipri cīkstoni un karavīri. Ģimnāzija bija pamata mācību vieta leģionam, romiešu armijai.

Bija, kuru Romieši ieviesa koka zirga ierīci zirga izskatā (Koka Vingrošanas Zirgs). Prasme uzkāpt un nokāpt no koka zirga tika uzskatīta par vēlamo militāro prasmi, jo īpaši jātniekiem. Koka zirgs tika izmantots, lai apmācītu karavīrus uzkāpt un nokāpt ātri. Tomēr romiešiem bija maza interese par sporta vingrinājumiem, un grieķu praksē izmantotā atkailinātā sportista ķermeņa izmantošana tika apskatīta ar riebumu, jo tika uzskatīts, ka tas noved pie netikuma- homoseksuālisma.

Vingrošanas sports karadarbībai

Romieši bija cīņai rūdīti cilvēki, kas iekaroja plašu pasaules daļu. Pēc sekmīgas uzvaras pār Grieķiju, romieši pārņēma vingrošanu, kā viņu pašu, un to attīstīja daudz oficiālākā sportā. Vingrošanas sistēmu, kas radīta, lai dotu spēku militārā kaujā tik plaši izmantoja romieši. To praktiskā daba kļuva sportu karš.

Vingrotāji, pretinieki

⁹ Р.В.Шипилов. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ. Известия КазГАСУ, 2009, № 2 (12)

Tāpat kā persiešiem pirms tām, romiešu cirkā praktizēta jāšanas un Kaujas ratu sacīkstes aplī (tāpat termins cirks). Sākotnēji paredzēts kā sporta pasākumā, kur romiešu karavīri varētu sakrist savas prasmes un veiklību pret vienu citu patiesā olimpiskajā modes tā beidzot pārtapusi par gladiatoru asinspirti. Asins arēnā kļuva vairāk populāra, un tika izmantota kā novērst uzmanību par Romas iedzīvotājiem. Gladiatora uzstāšanās iekļauti cilvēki, nogalinot cilvēkus, dzīvnieki nogalina dzīvniekus, dzīvnieki, nogalinot cilvēkus.

Vingrošana

Ģimnāzijās joprojām izmanto, lai apmācītu savus leģionus par karu, bet ar kritumu Romas interese vingrošanā arī sarucis un vingrošana tiktu zaudēta pilnībā, ja tā nav par viduslaiku čigāniem, kuriem saglabājās daudzi aspekti par vingrošanu kā izklaidi.

1.3. Fiziskās kultūras un sporta nodarbību būvju attīstība viduslaikos

Sākot ar IV gs. mūsu ērā Romā sāk kļūt populāra kristīgā ticība un tā sāk saņemt nozīmīgu valsts atbalstu. Romas baznīca nepatika šādas sporta spēles un tai izdevās veiksmīgi apkarot to norisi. Sākās fiziskās kultūras norieta periods.¹⁰

Kristietības izplatīšanās, kas noliedza cilvēka ķermeņa un tā harmoniskas attīstības kultu, vainagojās ar daudzu sporta būvju iznīcināšanu. Ar laiku arvien vairāk izplatoties kristietībai sporta spēles un sporta sacensības tika pārtrauktas. Sports zaudēja savu sākotnējo jēgu un viduslaikos tika pielietots tikai militārējās apmācībās. Speciālu sporta nodarbību ēku būvniecība tika pilnībā pārtraukta.

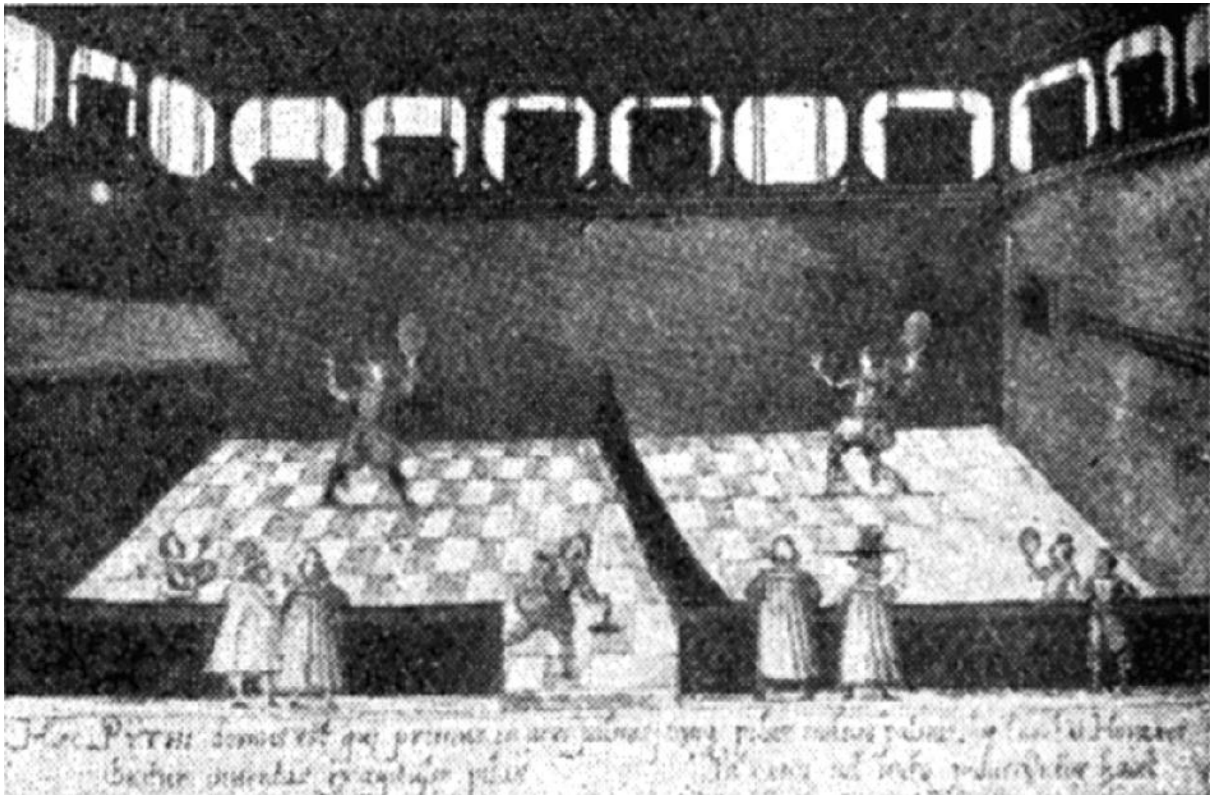
Tomēr sākot ar X – XI gs. mūsu ērā sāka ļoti lēni attīstīties daži fiziskās kultūras vingrojumi. Tam par iemeslu kļuva austrumu ekonomiskā un tirdzniecības kolonizācija un bruņinieku cīņņu attīstība. Brīvo laiku bruņinieki pārsvarā pavadīja trenējoties un piedaloties turnīros.

Attīstoties feodālajai sabiedrībai (XI – XIV gs.) sāka veidoties divas dažādas fiziskās kultūras:

- Tautas masu fiziskā kultūra – zemnieku un pilsētnieki;
- Varas elites fiziskā kultūra – bruņinieki un feodāļi.¹¹

¹⁰ Дятлов В.Ю. История физической культуры и спорта. Учебно-методический комплекс для студентов специальности "Физическая культура" Составление и общая редакция В.Ю. Дятлова. – Новополюк: УО «ПГУ», 2005. – 244 с.

¹¹ Turpat

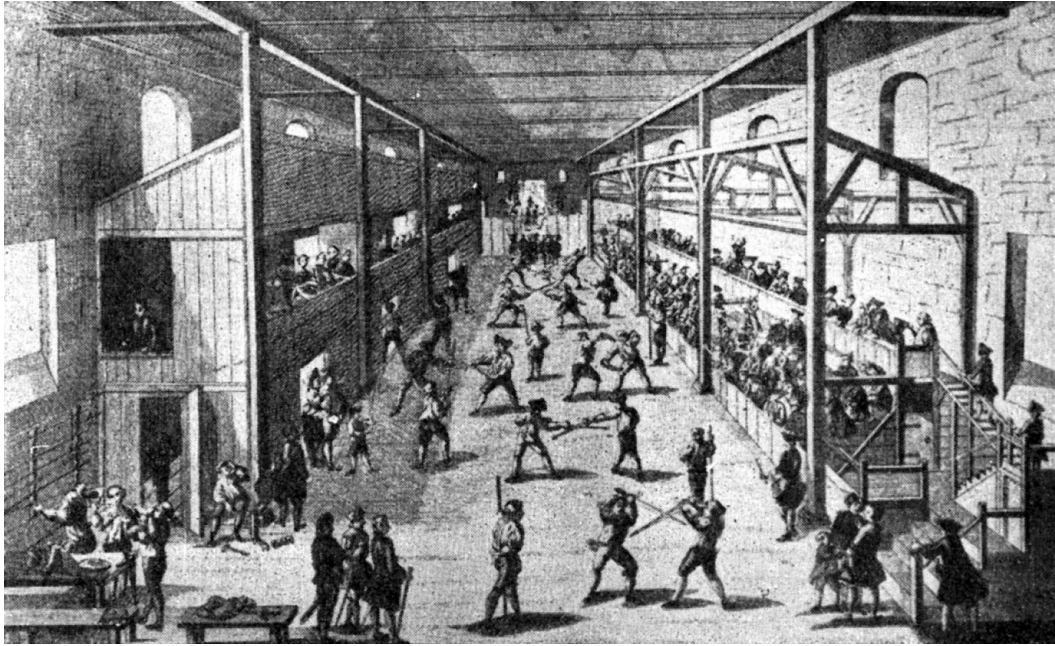


1.3.att. Spēlei ar bumbu sporta zāles interjers¹²

Ar laiku daudzās Eiropas pilsētās sāka veidot speciālas vietas, kas bija paredzētas spēlei ar bumbu vai arī šaušanai ar loku. Kā, piemēru var minēt Place de Vosges, kas tika atklāta 1612. gadā, sākumā, tas bija laukums, kur pastaigāties, tomēr pēc tam tika pārbūvēts par spēļu ar bumbu norises vietu. Šeit pirmo reizi tika pielietots zālājs, kā segums.¹³

¹² Р.В.Шипилов. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ. Известия КазГАСУ, 2009, № 2 (12)

¹³ Турпат



1.4.att. Paukošanās zāle Milānā XVIII gs.¹⁴

Tai pat laikā sāka būvēt arī tādas celtnes kā āra baseinus, piemēram, Villa Montalto Romā, kas tika izbūvēts XVI gs. Vēl viens spiltgs piemērs ir Bobolijas dārza amfiteātra izbūve Florencē XVII gs. Ar šo var teikt sākās pirmo sporta zāļu būvniecība, kas bija paredzētas galvenokārt paukošanas treniņiem un spēlēm ar bumbu.¹⁵

1.4. Fiziskās kultūras un sporta nodarbību būvju attīstība jaunākie laiki

Tikai jaunākajos laikos sākot ar XIX gs., sporta būvju būvniecība atkal kļuva aktuāla. 1806. gadā Luidži Kanonika Milānā izbūvēja ovālu arēnu, kurai piemita klasiskais romiešu izskats. Šo arēnu var uzskatīt par aizsākumu mūsdienīgām sporta būvēm. Arēna Milānā bija paredzēta dažāda veida sporta sacensībām. Tajā pat varēja iepildīt ūdeni, lai varētu norisināties dažādas sacensības uz ūdens. Vēlāk arēnu pārbūvēja par futbola stadionu.¹⁶

Mūsdienu sporta attīstība sākās ar humānu mērķi pasargāt cilvēka veselību no industrializācijas ietekmes. P.G.Lings ieviesa “zviedru vingrošanu” līdz ar to bija nepieciešamas sporta zāles, kur veikt

¹⁴ Р.В.Шипилов. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ. Известия КазГАСУ, 2009, № 2 (12)

¹⁵ Голошапов Б.Р. История физической культуры и спорта. М.: "Академия", 2001. - 192 с.

¹⁶ Turpat

attiecīgas nodarbības. Tādējādi sāka būvēt pirmās vingrošanas zāles. 1828. gadā Liverpūlē tika izbūvēts pirmais baseins. 1855. gadā sāka kļūt populārs mūsdienu Eiropas futbols, un pēc 30 gadiem sākās mūsdienīgu futbola stadionu izbūve.¹⁷

Sākot ar XX gs., kad sākās industriālā un rūpnieciskā revolūcija, sporta ēkas un būves ieguva īpašu nozīmi. Parādījās arī jauni sporta veidi, kuriem bija nepieciešamas specializētas sporta zāles.¹⁸

¹⁷ Р.В.Шипилов. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ. Известия КазГАСУ, 2009, № 2 (12)

¹⁸ Турпат

2. SMAGĀS ATLĒTIKAS UN SVARCELŠANAS KULTŪRAS ATTĪSTĪBA LATVIJĀ

2.1. Smagās atlētikas attīstība Latvijā

Smagatlētika ir viens no pirmajiem sporta veidiem, kam latvieši paši pievērsās savā zemē. Tai pirmsākumi konstatējami jau 19. gadsimta beigās, un viens no galvenajiem ierosinātajiem tajos laikos bija populārais cirks, kur vienmēr uzstājās arī dažādi „stiprinieki” ar spēka un izveicības demonstrējumiem.¹⁹



2.1. att. “Stiprinieku” ilustrēts attēlojums²⁰

Pirms kara un jau Latvijas valsts neatkarības sākumā smagatlētikā ietilpa svara celšana, grieķu – romiešu cīņas, bokss, smaguma (25 kg) mešana, akmens grūšana un virves vilkšana. Vēlāk vairs palika tikai pirmās trīs nozares, kas atradās Latvijas smagatlētikas savienības (LSS) pārziņā.²¹

1889. gadā deviņi atlētiskā sporta cienītāji Rīgā sāka vakaros divas reizes nedēļā pulcēties Salamonska cirkā kādā blakus telpā, lai vingrinātos dažādu smagumu, respektīvi, bumbu celšanā. Gadu vēlāk šī smagatlētu grupa jau bija pieaugusi līdz pāris desmitu vīru lielu entuziastu kopu un uzsāka rosīgu

¹⁹ Vilis Cika, Gunārs Gubiņš, LATVIJAS SPORTA VĒSTURE 1918 – 1944. Apgāds Ziemeļblāzma. 1970. 220 – 242 lpp.

²⁰ Turpat

²¹ Turpat

darbu Amatnieku biedrībā, celšanai izmantojot ne tikai akmens un dzelzs svāra bumbas, bet arī pirmoreiz stieni, kā galos bija bumbveidīgi akmens gabali.²²

Nodarbības drīz izsauca par „stiprināšanās” vakariem, un 1891. Gadā pulciņa biedru skaits sasniedza 30. Gadu vēlāk notika šī sporta veida pirmie publiskie demonstrējumi – divi Rīgā un pa vienam Jelgavā un Liepājā. Kad grupā jau bija vairāk nekā 60 dalībnieku, nodarbības pārcēla uz Vingrotāju biedrības telpām. Drīz pēc tam izstrādāja statūtus, un 1894. gada 30. Janvārī Rīgā atlētu klubs ievēlēja savu pirmo priekšnieku Dr. Volframu, bet par vingrošanas vadītāju izraudzīja O. Ēdelmanu. Pēc tam RAK vadībā sekoja T. Kanševskis, Dr. A. Blūmens, Dž. Dālics, K. Grauers, J. Skulte, atkal K. Grauers, bet kopš 1937. Gada A. Jūrmalietis.²³

Lai ierosinātu biedrus uz intensīvu trenēšanos, klubs izstrādāja īpašas normas dažādām svāra celšanas klasēm. Vēlāk šo biedrību pārdēvēja par Pirmo Rīgas atlētu klubu, lai atšķirtu no 2.RAK un izceltu, ka tā ir vecākā Latvijā smagatlētikas organizācija.²⁴

1896.gadā 1.RAK nopirka pirmo laušanās paklāju, uz kā dažkārt trenējās arī vēlāk visā pasaulē tik slaveni spēka vīri, kādi izvērtās igauņi Georgs Hakenšmits, Georgs Lūrichs un Aleksis Ābergs. Līdz 1922.gadam laušanos Latvijā sauca par franču cīņu, vēlāk par grieķu – romiešu cīņu, bet turpmāk tikai par klasisko cīņu.²⁵

Ap 1900.gadu netālu no Dzegužkalna, Daugavgrīvas ielā, atradās Menteļa mašīnu rūpnīca, pie kuras noorganizēja ap 30 cilvēku lielu svāra cēlāju un lauzēju iesācēju grupu. Divus gadus vēlāk Rīgas cirkā notika viens no pirmajiem profesionālo cīkstoņu čempionātiem, kurā dalībnieku vidū bija tādas „slavenības” kā Ciklops, Mors – Znamenskis, Klorendo, Dikmans, Lūrichs, Abs, Jankovskis un citi.¹

1906. gadā nodibināja sporta biedrību Herakls, ko organizēja Voldemārs Cekuls. Bet pēc dažiem gadiem to cara valdība politiskas neuzticamības dēļ slēdza. Liela daļa šī kluba biedru tad pārgāja uz riteņbraucēju biedrību Marss, kurai izveidojās ļoti spēcīga smagatlētikas sekcija.²⁶

1909.gadā Pārdaugavā, Rīgā, radās vēl viens atlētu klubs. Tā kā šīs grupas lielākā daļa bija igauņi, tad viņi savu organizāciju nosauca slavenā Igaunijas cīkstoņa Alekša Āberga vārdā. Pavisam īsu brīdi darbojās arī vēl 3. Rīgas atlētu klubs.²⁷

²² Vilis Cika, Gunārs Gubiņš, LATVIJAS SPORTA VĒSTURE 1918 – 1944. Apgāds Ziemeļblāzma. 1970. 220 – 242 lpp.

²³ Turpat

²⁴ Turpat

²⁵ Turpat

²⁶ Turpat

1. RAK 1905.gadā noorganizēja pirmās Baltijas meistarsacīkstes, kurās grieķu – romiešu cīņā, pārspējot visu svara kategoriju meistarus, uzvarēja Kārlis Grauers, bet svara celšanā Teodors Kanševskis, labojot arī R. Lāsa Baltijas rekordu abrocīgajā grūšanā no 300 uz 305 mārciņām (1kg = 2,44mārc.).²⁸

Latvijas smagatlētikas sporta priekšskara laika lielākais panākumu posms sākās ar 1912.gadu, kad Rīgas meistarsacīkstēs svara celšanā uzvarēja Jānis Krauze, bet grieķu – romiešu cīņā Jānis Polis. Tādu pašu panākumu viņi atkārtoja arī Baltijas meistarsacīkstēs.

Pēc tam Krievijas cīkstoņi devās uz olimpiskajām spēlēm Stokholmā, kuru vidū no Latvijas bija spalvas svars Aleksandrs Miežītis, vidējā svara kategorijā Jānis Polis un smagsvars Nikolajs Farnasts. Svara cēlājiem vajadzēja palikt mājās, jo šīs sporta disciplīnas 1912.gada olimpisko spēļu programmā nebija.²⁹

Te jānorāda, ka līdz 1914.gadam toreizējā Krievijā nebija vienveidīgu noteikumu ne svara celšanā, ne grieķu – romiešu cīņā. Atšķirības pat bija atsevišķās pilsētās, un svara kategoriju skaits un svara robežas mainījās vairākkārt. Piemēram, 1913.gada Krievijas meistarsacīkstēs cīkstoņi bija sadalīti četros, bet 1. Viskrievijas sporta spēlēs Kijevā trijos svaros. Bez tam pat 1914.gadam svara celšanā bija atļauta arī, tā dēvētā, vecā sistēma – ceļot svaru uz krūtīm divos līdz trīs paņēmienos un tāpat arī līdz „fikesēšana” virs galvas.³⁰

Starptautiskos noteikumus, resp. Franču sistēmu, kur katrs celšanas posms izdarāms vienā paņēmienā, ieviesa tikai pēc Krievijas smagatlētikas savienības nodibināšanas. Rīga tajā bija pārstāvēta ar astoņām sporta biedrībām, no kurām trīs bija tīri smagatlētikas klubi.¹

1913.gada 17.novembrī plašas sacīkstes rīkoja riteņbraucēju biedrības Marss smagatlētikas sekcija, kurās piecus jaunus Krievijas rekordus sasniedza līdz tam vēl maz pazīstamais Marsa biedrības “vieglsvars” Alfrēds Neilands. Pēc kara viņš pārgāja dzīvot uz Igauniju, izcīnot tai zelta un sudraba medaļu Antverpenes un Parīzes olimpiskajās spēlēs.³¹

Nākamo gadu latviešu sportisti sāka ar lielu rosību un entuziasmu, lai gatavotos 2. Viskrievijas sporta spēlēm, kas bija paredzētas Rīgā. 1.RAK un 2.RAK iegādājās pirmos modernos svara celšanas stieņus.

²⁷ Vilis Cika, Gunārs Gubiņš, LATVIJAS SPORTA VĒSTURE 1918 – 1944. Apgāds Ziemeļblāzma. 1970. 220 – 242 lpp.

²⁸ Turpat

²⁹ Turpat

³⁰ Turpat

³¹ Turpat

No 14.līdz 16.februārim Rīgā pirmo reizi notika Krievijas meistarsacīkstes un izvērtās par vienu no lielākajiem smagatlētikas sarīkojumiem pirmskara periodā.³²

Meistarsacīkstes risinājās saskaņā ar starptautiskajiem noteikumiem, un visi sacensību dalībnieki bija sadalīti piecās svara kategorijās. Grieķu – romiešu cīņā rīdzinieku pienākumi bija šādi: smagajā svarā J. Plūme (Marss) otrā un Komisārs (A. Āberga klubs) trešā vietā, vidējā svarā J. Jordāns (2.RAK) otra un T. Sīpols (2.RAK) ceturtā un vieglajā svarā Lembergs (Marss) otra vieta.³³

1914.gadā starptautiskās sacīkstēs Londonā startēja 1.RAK biedrs Kārlis Grauers, izcīnot savā svarā pirmo vietu.³⁴

Pēc tam sākās karš. Sacīkstes tomēr vēl notika. 1915.gada decembrī Maskavā, Krievijas meistarsacīkstēs grieķu – romiešu cīņā, smagajā svarā pirmo vietu ieguva Freibergs, bet pussmagajā un vidējā otras vietas izcīnīja Kile ar Muskatu. Krauze savukārt kļuva Viskrievijas čempions svara celšanā vēl no 1915.līdz 1917.gadam.³⁵

1936.gadā par Latvijas valstsvienības trenētāju izraudzīja Jāni Poli, kas stājās igauņa Eduarda Pitseoa vietā. Bija jāpiedalās arī olimpiskajās spēlēs Berlīnē, uz kurām komandēja trīs cīkstoņus – Albertu Zvejnieku, Edvīnu Bietagu un Krišjāni Kundziņu. Pavisam šajā olimpiskajās spēlēs startēja 29 valstis ar 200 cīkstoņiem.³⁶

1937.gadā Eiropas meistarsacīkstēs Parīzē startēja Georgs Ozoliņš ar Ēriku un Arnoldu Kalniņiem. Viņi visi cīnījās samērā labi un ierindojās no ceturtās līdz sestajai vietai.¹

Garākās turnejās uz Igauniju, Somiju un Zviedriju 1936.un 1937.gadā devās LAS cīkstoņi, tāpat gūstot teicamus panākumus.³⁷

Kā priekšskara periodā, tā vēlāk samērā daudz latviešu cīkstoņu iesaistījās profesionāļos. Arī Latvijā, sākot ar 1925.gadu, Rīgas cirkā samērā regulāri notika profesionāļu „čempionāti”, kas baudīja lielu publikas piekrišanu kaut nekādas nopietnas cīnīšanās jau tur nekad nebija, un turnīru gala iznākumi bija iepriekš salīgti.¹

³² Vilis Cika, Gunārs Gubiņš, LATVIJAS SPORTA VĒSTURE 1918 – 1944. Apgāds Ziemeļblāzma. 1970. 220 – 242 lpp.

³³ Turpat

³⁴ Turpat

³⁵ Turpat

³⁶ Turpat

³⁷ Turpat

1930.gadā, lai aizstāvētu savas finansiālās intereses pret čempionātu rīkotājiem, kuru vidū viens no aktīvākajiem bija patstāvīgais arbitrs Eduards Šloss – Knostenbergs, cīkstoņi nodibināja savu Latvijas profesionālo atlētu apvienību ar Voldemāru Balgalvi vadībā.³⁸

2.2. Svarcelšanas kultūras attīstība Latvijā

1937.gadā Ludvigs Aleksis uzņēmas Latvijas izlases svara cēlāju sagatavošanu, un viņš izteicās: „Kad es iesāku savu darbu kā treneris, saņēmu ļoti vāju mantojumu. No tās bijušās komandas, kāda bija latviešiem 1914.gadā, nebija vairs ne vēsts. 1914. gadā Latvijas vienība bija viena no stiprākām Eiropā. Tai piederēja seši pasaules rekordi”.³⁹

Šo sasniegumu autori bija Jānis Krauze, Arturs Zedats, Alfreds Neilands un Ludvigs Aleksis, galvenokārt tolaik populārajos vienrocīgajos celšanas paņēmienos.⁴⁰

Bez tam latviešu svara cēlājiem piederēja arī rinda Krievijas rekordu. Te pie iepriekš minētiem vēl jāpieskaita A. Lapčinskis, Tims, V. Šreiners, J. Bumbuls, J. Pachmans. Pēc vienas statistikas no 35 Krievijas rekordiem 16 piederējuši latviešiem.⁴¹

Par vēl vienu varenu svara cēlāju izveidojās latvietis Jānis Spāre, kas savas sporta gaitas bija sācis Rīgas Amatierī, bet pēc revolūcijas Latvijā vairs neatgriezās. Laikā no 1917.līdz 1934.gadam viņš bija 17 reizes pēc kārtas PSRS meistars pussmagajā svarā un 16 gadījumos kļuva arī absolūtais čempions. Pasaules rekordus viņš pārspēja 29 reizes. Šie rezultāti gan oficiāli apstiprinājumu nekad neieguva, jo PSRS tajā laikā no starptautiskās sporta dzīves bija izolējusies. Reiz Spāre viesojās arī Latvijā (1925.gadā), kad rādīja savu māku un spējas SSS sarīkojumu ietvaros Rīgā un Jelgavā.⁴²

Pirmās Latvijas meistarsacīkstes neatkarīgā valstī notika Vispārējo sporta svētku ietvaros 1920.gadā.⁴³ 1928.gadā olimpiskajās spēlēs Amsterdamā startēja vienīgi Leilands. 17 dalībnieku konkurencē viņš ierindojās ceturtajā vietā ar 335kg kopsummu trijos celšanas paņēmienos. Tādu pašu svaru gan uzcēla arī austrieši R. Šilbergs un J. Lepelts, bet viņu miesas svars izrādījās vēl lielāks nekā Leilandam.

³⁸ Vilis Cika, Gunārs Gubiņš, LATVIJAS SPORTA VĒSTURE 1918 – 1944. Apgāds Ziemeļblāzma. 1970. 220 – 242 lpp.

³⁹ Turpat

⁴⁰ Turpat

⁴¹ Turpat

⁴² Turpat

⁴³ Turpat

Uzvarēja vācietis Jozefs Štrāsbergs ar 372,5 kg, otrs bija igauņis Arnolds Luhaērs – 360 un trešais čehs Jaroslavs Skobla – 357,5 kilogrami.⁴⁴

1934.gadā notika pilsētu sacīkstes Rīga – Tartū, kurā latvieši uzvarēja 3 – 2. Šī bija pēdējā reize, kad aktīvi startēja smagsvars Leilands, skat.2.2 att.



2.2.att. Latvijas svarcelšanas izlase 1934. gads⁴⁵

Pēc tam Latvijas svara celšanas sportā iestājās liels atslābums. Leilands kļuva neaktīvs. Viņa vietā gan radās jauns daudz sološs talants pussmagajā svarā – ventspilnieks Kārlis Bīleskalns, bet viņš Alberts Ozoliņš vieni paši valstsvienībai uzvaras nevarēja nodrošināt.⁴⁶

1935.gadā pirmo reizi izsludināja Baltijas valstu meistarsacīkstes svara celšanā, bet lietuvieši neieradās un šo eksperimentu pēc tam vairs neatkārtoja. Sacenšoties ar igauņiem kārtējā valstu sacīkstē, šo titulu tomēr oficiāli ieguva vidsvars Ozoliņš un pussmagvars Bīleskalns.⁴⁷

Jaunās rosības sākās atkal 1937.gadā, kad par valstsvienības trenētāju izraudzīja vecmeistaru Ludvigu Aleksu, viņa palīgu Florianu Balceru, un LSS svara celšanas sekcijas vadību uzņēma Arvīds Jūrmalietis, pats aktīvs smagsvars, kam bija pa spēkam sākt labot Leilanda Latvijas rekordus. Jūrmalietis 1935.gadā startēja Parīzē Eiropas meistarsacīkstēs, bet 1938.gadā Vīnē pasaules meistarsacīkstēs, abos gadījumos ierindojoties septītajā vietā.⁴⁸

⁴⁴ Vilis Cika, Gunārs Gubiņš, LATVIJAS SPORTA VĒSTURE 1918 – 1944. Apgāds Ziemeļblāzma. 1970. 220 – 242 lpp.

⁴⁵ Vilis Cika, Gunārs Gubiņš, LATVIJAS SPORTA VĒSTURE 1918 – 1944. Apgāds Ziemeļblāzma. 1970. 220 – 242 lpp.

⁴⁶ Turpat

⁴⁷ Turpat

⁴⁸ Turpat

Šis aktivitātes rezultāts bija tas, ka Latvijai izveidojās attiecības šajā sporta veidā arī ar Skandināvijas valstīm un Poliju. 1939.gadā LSS uzticēja rīkot Rīgā, no 16.līdz 18.oktobrim, pasaules meistarsacīkstes. Bija jau pieteikušās 10 valstu, un latvieši par treneri savu svara cēlāju sagatavošanai piesaistīja pasaules rekordistu vācieti Jozefu Mangeru. Starptautisko notikumu dēļ šis sarīkojums tomēr vairs nevarēja notikt.⁴⁹

Par izcilāko Latvijas neatkarības laika svara cēlāju jāuzskata Alberts Ozoliņš, kas visbiežāk startēja vidējā svarā. Viņš arī nodemonstrēja arī visai neparastu sportisko ilggadību (no 1921.līdz 1939.gadam). Latvijas rekordus dažādos celšanas paņēmienos un svaros Ozoliņš pārspēja ap 50 reižu (Latvijā līdz pat pēdējam laikam reģistrēja vēl aizvien rekordus arī vienrocīgajos celšanas veidos). Viņš savā ilgajā sportista karjerā piedalījās pavisam 246 dažādās sacensībās un zaudēja mazāk nekā desmit reizes. Ozoliņa labākie sasniegumi – pieccīņā 497,5 un trīscīņā 327,5 kilogrami.⁵⁰

Tieši spiešanā teicams svara cēlājs kļuva vidsvars Jānis Grišs, bet samērā tuvu pasaules klasei vieglajā svarā 1943.gadā tika Kārlis Zorgenfreijs, sasniedzot olimpiskajā trīscīņā 300 kilogramus.⁵¹

Blakus galvaspilsētai Rīgai aizvien lielu rosību šajā sporta veidā parādīja Daugavpils, kur jau 1932.gadā notika arī pirmās Latvijas meistarsacīkstes. Vēlāk no daugavpiliešu vidus izauga vairāki valsts meistari un rekordisti.⁵²

1937.gadā LSS iesāka gadskārtējas sacīkstes svara celšanā, izcīnot Kārļa Grauera dāvināto ceļojošo balvu.⁵³

Ar lietuviešiem pirmā spēkošanās notika 1932.gadā Kauņā. Latvieši pa visiem kopā gan uzcēla lielāko svaru, bet ar A. Ozoliņa un K. Bīleskalna panākumiem savās klasēs vien nepietika galīgai uzvarai.⁵⁴

1938. gadā notika pirmās valstu sacīkstes pret Poliju un Zviedriju. Poļus izdevās uzvarēt gan pēc punktiem, gan pēc uzceltā kopsvara, savus pretiniekus pieveicot Alb. Ozoliņam, K. Bīleskalnam un A. Jūrmalietim. Toties pret zviedriem bija jāzaudē, jo vienīgo panākumu guva Jūrmalietis.

1939.gadā 2.aprīlī, Rīgā, notika četru valstu sacīkstes svara celšanā, kurās pirmo vietu izcīnīja Zviedrija, otro un trešo dalīja Latvija (V. Tempelfelds, G. Puriševs, J. Grišs, K. Bīleskalns, A. Jūrmalietis) un Somija, bet ceturtajā palika Dānija.

⁴⁹ Turpat

⁵⁰ Vilis Cika, Gunārs Gubiņš, LATVIJAS SPORTA VĒSTURE 1918 – 1944. Apgāds Ziemeļblāzma. 1970. 220 – 242 lpp.

⁵¹ Turpat

⁵² Turpat

⁵³ Turpat

⁵⁴ Turpat

Pēdējās starptautiskās sacīkstes vēl notika 1941.gadā, kad pret igauņiem bija jāzaudē 1 - 4, bet Ļeņingradā pat 0 – 5.⁵⁵

Latvijas izlases vienības tērpu, ieskaitot olimpiskās spēles, pasaules un Eiropas meistarsacīkstes, visbiežāk nesa Alberts Ozoliņš, pavisam 16 reizes. Trīspadsmit oficiālās valstu sacīkstēs viņš guva 11 uzvaru.

Vasīlijs Stepanovs izcīnīja sudraba medaļu Melburnas Olimpiskajās spēlēs - 1956.gadā. 1955.gadā viņš ieguva Eiropas čempiona un pasaules vicečempiona titulu vidējā svarā (līdz 82,5 kg). Sešdesmitajos un septiņdesmitajos gados par pasaules, Eiropas rekordistiem un čempioniem kļuva V.Ļebedevs, Kārlis Pumpuriņš, Anatolijs Majasins, Sergejs Poltorackis, Vladimirs Aņikins, Genādijs Ivančenko. 1970.gadā Genādijs Ivančenko vidējā svarā (līdz 82,5 kg) uzstādīja fenomenālu Pasaules rekordu - 500 kg. 1970.gadā Genādijs Ivančenko izcīnīja Pasaules čempiona titulu, bet 1970. un 1971.gadā Eiropas čempiona titulu vidējā svarā(līdz 82,5 kg).⁵⁶

1974. gadā Vladimirs Aņikins ieguva sudraba medaļu Eiropas čempionātā vieglākajā svarā (līdz 56 kg). Andrejs Rapoport 1988. gadā PSRS izlases sastāvā aizbrauca uz Seulas Olimpiskajām spēlēm, bet uz paaugstinājuma neizgāja, jo palika komandas rezervē.⁵⁷

⁵⁵ Turpat

⁵⁶ Svarcelšanas vēsture Latvijā. <http://www.lat-weightlifting.com/vesture.html> Sk. internetā (2014.10.14)

⁵⁷ Turpat

3. MILITĀRPERSONU FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS KULTŪRAS ASPEKTI

3.1. ASV fizisko treniņu veidi militārpersonām

Trešajā nodaļā tiek izpētīts kādus fiziskos vingrinājumus izmanto karavīru sagatavošanā ASV un Ziemeļvalstīs. Tas ir vajadzīgs tādēļ, ka mūsdienās ir tik daudz vingrinājumu programmu, pēc kā var strādāt treniņu zālē, bet darba autoram interesēja tieši militāro cilvēku fiziskā sagatavošana treniņu zālē. Lasot un izpētot materiālus, ko veikuši šīs valstis (ASV un Ziemeļvalstis), svarīgi bija uzzināt, kādus fiziskos vingrinājumus karavīri izpilda, lai noskaidrotu, kādi un cik treniņu ir nepieciešams, un kāda platība tiem ir tie nepieciešama. Jāņem vērā tāds faktors, ka militārpersonas svarcelšanas zāli izmanto brīvā laikā, veicot vingrinājumus, lai attīstītu atsevišķas muskuļu grupas, Tādēļ ir nepieciešama treniņu dažādība vai daudzveidība, bet, lai racionāli izmantotu telpu, var izmantot kompleksos treniņus, ar kuriem var trenēt dažādu muskuļu grupas. Šie treniņi aizņem mazāk vietas, nekā, ja katrai muskuļu grupai būtu atsevišķs treniņis.

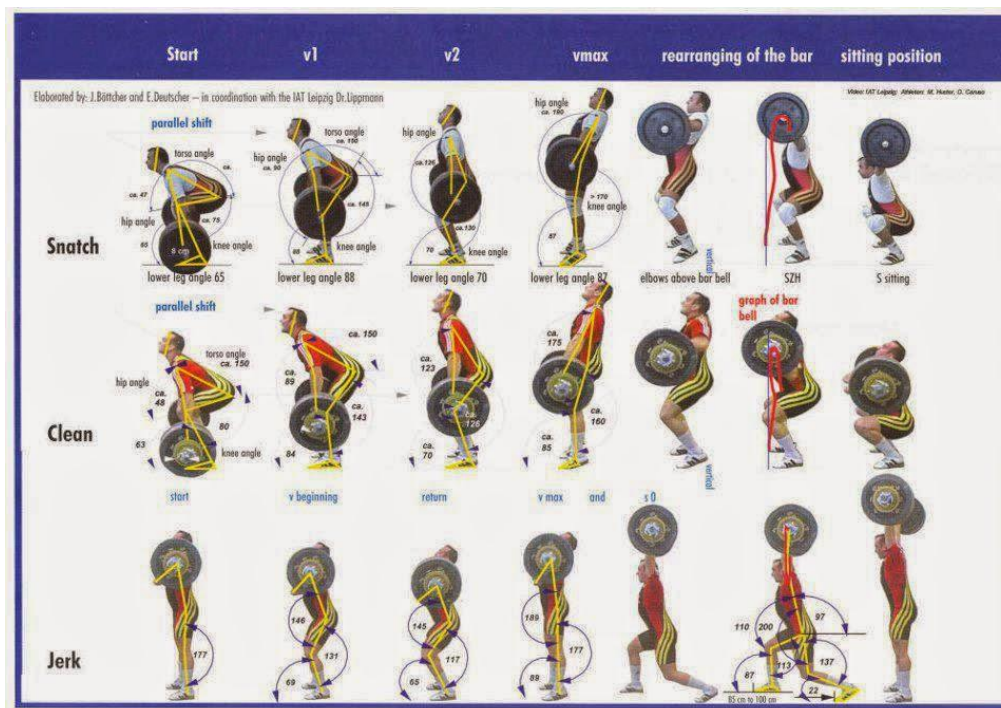
Mūsu militāristu fiziskās sagatavotības nodrošināšana ir ļoti būtiska militārā dienesta sastāvdaļa, jo tas attiecas uz kaujas gatavību, un fiziskajai sagatavotībai vienmēr mūsu valsts vēsturē ir pievērsta liela uzmanība.

CrossFit ir pieredzējušu speciālistu veidota programma, pēc definīcijas – mainīgs augstas intensitātes funkcionālais treniņš:

- **Mainīgs** – pateicoties lielajai vingrinājumu daudzveidībai un kombinācijām, nodarbojoties ar *CrossFit* cilvēki aizmirst vārdu “rutīna”.
- **Augstas intensitātes** – intensitāte ir sinonīms jaudai. Gluži vienkārši – lielākajā daļā nodarbību, atbilstoši savam spēju līmenim, jācenšas paveikt pēc iespējas lielāks darba apjoms, pēc iespējas mazākā laika periodā.
- **Funkcionāls** – raksturo ikdienā sastopamas, drošas kustības. Visi *CrossFit* programmā iekļautie vingrinājumi kalpo kā lielisks veids spēka, izturības, veiklības, lokanības un galvenokārt, veselības uzlabošanai.⁵⁸

⁵⁸ Kas ir *CrossFit*? <http://www.crossfitridzene.lv/kas-ir-cf> Sk. internetā (2014.10.11)

CrossFit, galvenokārt, balstās uz 3 elementu (kardio treniņš, olimpiskā svarcelšana, vingrošana) apvienošanu, kvalitatīvā un intensīvā grupas nodarbībā. Nodarbības ilgums parasti nepārsniedz stundu, kas atzīts par piemērotāko laiku optimālam treniņam. Apgūstot šo programmu, iegūst prasmi būt sagatvotam ne tikai neparedzamās dzīves situācijās, bet arī vispārēji attīstīt savu ķermeni, kā arī, iespējams, arī izmainīt izpratni par cilvēka funkcionālajām un mentālajām spējām.⁵⁹



3.1. att. *CrossFit*, svaru celšanas tehnika, 3 veidu⁶⁰

⁵⁹ turpat

⁶⁰ turpat



3.1. att. Vingrinājums CrossFit⁶¹

⁶¹ Kas ir CrossFit? <http://www.crossfitridzene.lv/kas-ir-cf> Sk. internetā (2014.10.11)

3.2. Misijas Essential Fitness (MEF)

Misijas *Essential Fitness* (MEF) Programmas galvenais mērķis ir attīstīt operatīvo rīcībspēju militārpersonām. Kompleksā spēka un izturības programmas apguve, nodrošina fiziskās prasības ar operatīvo rīcību saistītām darbībām. MEF programmas mērķis ir nevis iegūt treniņu kvantitatīvos rezultātus, bet gan veidot mūsdienu karavīrus par taktiskiem sportistiem.⁶²

Parasti taktiskais sportists velta laiku, lai uzlabotu operatīvo prasmi, maz koncentrējoties tam, lai uzlabotu operatīvo spēku, izturību un pastāvīgu augstu fizisko ķermeņa kondīciju. MEF Programma pievēršas tieši šīm vajadzībām.

Lai funkcionālā vingrojumu programma būtu efektīva, tajā tiek iintegriti vairāki atšķirīgi elementi – vingrinājumi, kas strādā uz jaudu, izturību, ātrumu un veiklību. Šāds stabils vingrinājumu komplekss ļauj efektīvāku slodzes nodošanu no ķermeņa apakšējās daļas uz ķermeņa augšdaļu, un nodrošina lielāku spēju saglabāt pareizu sportisko stāju ilgākā laika periodā.

Programmas apgūvē pakāpeniski tiek palielināta slodze no treniņa uz treniņu

Tas nozīmē, ka programma būs atšķirīga visu gadu, varētu sasniegt optimālu rezultātu īstermiņā, kā arī, lai ilgtermiņā varētu saglabāt savu spēku un izturību.

Funkcionālāks-labāks muskuļu līdzsvars un locītavu stabilitāte, samazina iespējamo traumu skaitu un palielina karavīru sniegumu kaujas situācijās. Funkcionālo vingrinājumu apmācībā tiek izmantota organisma dabiskās spējas virzīties uz priekšu / atpakaļ, uz augšu / leju un rotējoši, lai atdarinātu kustības, kas karavīram ir jāveic kaujas situācijās.⁶³

⁶² Mission Essential Fitness <http://www.blissmwr.com/functionalcontraining/Sk>. internetā (2014.10.11)

⁶³ Mission Essential Fitness <http://www.blissmwr.com/functionalcontraining/Sk>. internetā (2014.10.11)



3.3. att. Misijas Essential Fitness (MEF) viens no vingrinājumiem⁶⁴



3.4. att. Misijas Essential Fitness (MEF) viens no vingrinājumiem⁶⁵

⁶⁴ Turpat

⁶⁵ Mission Essential Fitness <http://www.blissmwr.com/functionaltraining/Sk>. internetā (2014.10.11)

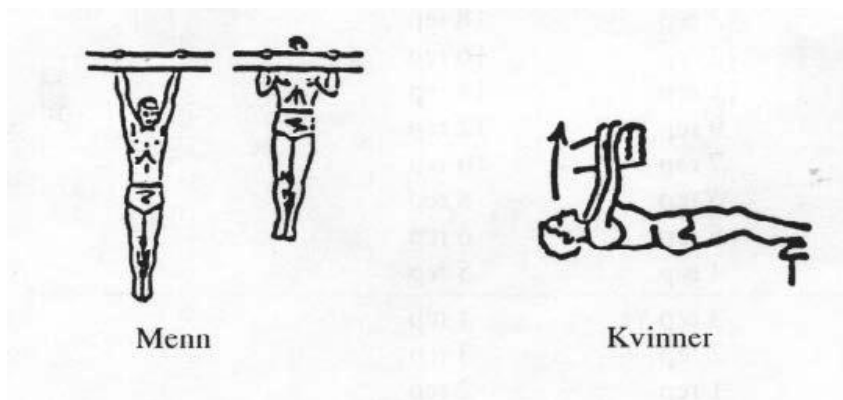
3.3. Fiziskie Fitnesa Testi Ziemeļvalstu bruņotajos spēkos

Termins "fiziskā sagatavotība" ir definēta daudzās veidos. Fizisko sagatavotību nosaka karavīra veselība un funkcionālais līmenis, ko cilvēks var sasniegt, un kas ir saistīti ar spēju veikt jebkuras ķermeņa muskuļu kustību fiziskās aktivitātes.

Apkopojot, fizisko sagatavotības stāvokli var uzskatīt par karavīra fizisko veiktspēju fiziskā, psiholoģiskā un sociālā vidē. Fiziskā sagatavotība ietver gan atbilstošu ķermeņa uzbūvi (elastība, muskuļu izturība un muskuļu spēks), sirds un elpošanas sistēmas funkcionālo stāvokli. Fizisko sagatavotību raksturo veiklība, līdzsvars, koordinācija, ātrums, spēks un reakcijas laiks. Karavīriem fizisko sagatavotību izvērtē ar īpašiem vingrinājumu testiem. Šādu testu rezultāti sniedz novērtējumu par karavīru fizisko piemērotību dienestam un to veikšanai ir svarīga loma, lai veicinātu karavīru darba spējas un veselību, kā arī lai novērstu traumu karavīru pienākumiem lauka apstākļos.

2009. gadā, Dānijas bruņoto spēku fiziskās sagatavotības centrs, veica pētījumu, lai precizētu fiziskās sagatavotības prasības saviem karavīriem Afganistānā ar vingrinājumu-testu palīdzību.

Visu Ziemeļeiropas valstu bruņotie spēki izmanto tādus pasus vingrinājumus, kā ASV, tomēr padzilināti pētot materiālus, var konstatēt, ka viņi vairāk izceļ Cross Fit tipa vingrinājumus.^{66 67} skat. 3.5.att, 3.6 att. un 3.7 att.



3.5. att. Vieni no Norvēģijas Militārās fiziskās sagatavotības vingrinājumiem. Pirmajā zīmējumā attēlots, ka vīrieši pievelkas, bet otrajā attēlā ir attēlots kā sievietei pareizi ir jāpievelkas⁶⁸

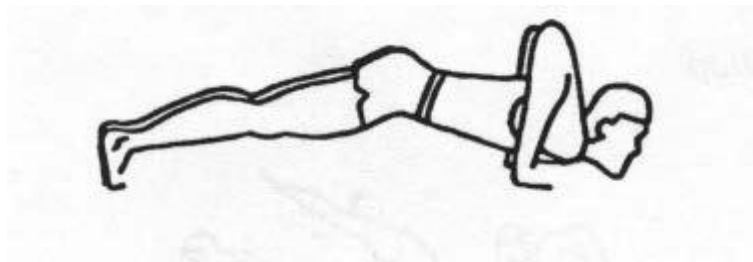
⁶⁶ Physical Fitness Tests in the Nordic Armed Forces <http://www.nih.no/en/about-nsss/organisation/the-norwegian-school-of-sport-sciences-defence-institute/moving-soldiers/0111/> Sk. internetā (2014.10.11)

⁶⁷ Turpat

⁶⁸ Physical Fitness Tests in the Nordic Armed Forces <http://www.nih.no/en/about-nsss/organisation/the-norwegian-school-of-sport-sciences-defence-institute/moving-soldiers/0111/> Sk. internetā (2014.10.11)



3.6. att. Viens no Norvēģijas militārās fiziskās sagatavotības vingrinājumiem⁶⁹



3.7. att. Viens no Norvēģijas Militārās fiziskās sagatavotības vingrinājumiem⁷⁰

⁶⁹ Turpat

⁷⁰ Turpat

4. Telpas uztvere gaismas un krāsu ietekmē

4.3. Telpas uztvere un krāsu salikums

Interjera dizainā krāsa ir viens no vis nozīmīgākajiem izteiksmes līdzekļiem, izmantojot koloristisko kompozīciju daudzveidīgās iespējas. Interjera dizainā krāsai ir arī papildus nozīme, kad ar tā ir paredzēta formas izcelšanai. Šādos gadījumos daudz praktiskāk ir izmantot vienkāršus krāsu salikumus, kas atrodas plaknē un, kas ir uztverama no viena redzes punkta. Īpaša nozīme šādiem krāsu salikumiem sāk piemist tajā mirklī, kad ir jāsaskaņo objekta vai konstrukcijas materiāla un krāsas izvēle.⁷¹

Telpas arhitektūras forma nosaka un diferencē krāsu uztveres iespējas telpā, citiem vārdiem sakot, šajā gadījumā var runāt par īpašu krāsu salikuma un telpas – apjoma saskaņošanu, ko cilvēks uztver statiskā stāvoklī vai esot kustībā.⁷²

Krāsu raksturlielumu telpiskās uztveres specifiku nosaka telpiskās formas uztveres procesa īpatnības. Uztvere parasti notiek kustībā – pāreja no vienas telpas uz citu vai arī panorāmas veidā, kad notikumi norisinās vienā telpā.

Pirmajā gadījumā notiek krāsu uztveres un līdz ar to psiholoģisko izjūtu izmaiņas laikā un telpā. Tādējādi iepriekšējās telpas krāsu salikumi var kādu laika periodu uzglabāties atmiņā. Šādos gadījumos ir ieteicami krāsu piesātinātie un pamattoņi, baltā un melnā krāsa un kontrasta krāsu salikumi. Vienkāršas krāsas ir daudz vieglāk atcerēties salīdzinājumā ar sarežģītiem krāsu toņiem.⁷³

Otrajā gadījumā panorāmas uztvere var sastāvēt no vairākām telpām. Tomēr telpiskās formās kopaina un tās krāsu raksturlielumi, kas veidojās no atsevišķiem uztveres kadriem, saglabājas atmiņā un tiek nepārtraukti uzturēta ar mentālās vizualizācijas palīdzību. Šādos gadījumos var pielietot arī sarežģītākus krāsu salikumus, kas ilgstoši paliek atmiņā.⁷⁴

Cilvēkam piemīt spēja pat pie dažādām rakursa izmaiņām radīt apziņā trīs dimensiju telpu, turklāt samērā precīzi nosakot telpas patiesās formas, tās izmērus, absolūtos un relatīvos attālumus starp priekšmetiem. No tā var secināt, ka uztverot telpu, novērotāja apziņā norobežojošo virsmu

⁷¹ Фрилинг Г., Ауэр К. Человек - цвет – пространство. М.: Стройиздат, 1973. — 141 с.

⁷² Шимко В.Т. Основы дизайна и средовое проектирование. Учебное пособие. – М.: ИМДТ, 2007. — 58 с.

⁷³ Ивенс, Р. М. Введение в теорию цвета [Текст]: учеб. пособие / Р. М. Ивенс. – М.: Мир, 1964. – 442 с.

⁷⁴ turpat

laukums vienmēr ir lielāks par pārējo telpas elementu laukumiem neatkarīgi no to izvietojuma. Tāpēc ir svarīgi, lai krāsu salikumi neradītu telpas uztveres kropļojumus.^{75,76}

Reālajā vidē krāsu toņu izmaiņas rodas no dažādi izvietotiem gaismas avotiem, mainoties no dabiskā apgaismojuma uz mākslīgo, kā arī no faktiskajiem attālumiem starp telpas interjera elementiem.⁷⁷ Tomēr pētījumos ir pierādīts, ka cilvēka redzei piemīt spēja nepieciešamības gadījumā veikt nepieciešamās apgaismojuma korekcijas un uztvert krāsas pareizi, neatkarīgi no gaismas avota spektrālajiem raksturlielumiem un uz interjera elementiem krītošajām ēnām. Tādējādi, pat pie nevienmērīga apgaismojuma telpas formas un tās krāsas tiek uztvertas stabili un pareizi.⁷⁸

Krāsu teorija ir plaša un sarežģīta zināšanu joma. Tajā ietilpst dažādu zinātņu nozaru un mācību elementi: optika, spektroskopija, kolorimetrija, cilvēka anatomija un fizioloģija, psiholoģija, mākslas vēsture un teorija, estētika, arhitektūra, dizains u.c.⁷⁹

Gaisma ir cieši saistīta ar krāsu, var teikt, ka gaisma rada krāsu. Gaismai ir milzīga nozīme cilvēka dzīvē. Gaismas enerģija dod cilvēkam nepieciešamo fizioloģisko impulsu, kas stimulē darbību. Lielāko krāsas sajūtu izraisa gaismas iedarbība. Objekti, kas izraisa krāsas sajūtu, atstaro gaismu, ko rada gaismas avoti – saule, mēness, zvaigznes, spuldzes, uguns. Priekšmets ir tādā krāsā, kādā viņš vidē atrodas un kas viņam ir apkārt, kas iespaido viņa krāsu, tas ir gaismas stiprums, vidē kur gaisma izplatās. Tādā veidā tiek uztvertais apstrādāts smadzenēs, ko mūsu acis redzējušas un padevušas tālāk uz smadzenēm, lai apstrādātu. Tādi mākslinieki impresionisti kā Monē, Degā, un Renuārs pētīja priekšmetu krāsu un tās atkarību no apgaismojuma. Viņi arvien vairāk un vairāk attālinājās no vienkāršajām krāsām un pievērsa uzmanību krāsas vibrācijām, kuras izraisa apgaismojuma maiņa dažādās diennakts stundās. Ar krāsu var panākt gan vizuālu, gan psiholoģiski emocionālu, gan garīgi simbolisku efektu. Optiski jūtīgā, impresionistiskā gaismas iedarbība bez tās garīgi simboliskās jēgas un psiholoģiskās izteiksmes būs tikai banāls imitējošs naturālisms, savukārt psiholoģiskā iedarbība bez simboliskās un vizuālās var būt tikai ierobežots sentimentāls trulums. Gēte uzskatīja, ka krāsa neatkarīgi no materiāla uzbūves un formas atstāj noteiktu emocionālo iespaidu, tātad krāsa iespaido pati par sevi. Katra atsevišķa krāsa izraisa īpašus garīgos stāvokļus. Gēte krāsas iedala „pozitīvajās” –

⁷⁵ Фрилинг Г., Ауэр К. Человек - цвет – пространство. М.: Стройиздат, 1973. — 141 с.

⁷⁶ Рыбников Ю.В., Кулага И.В. Архитектурная колористика. Цвет в интерьере. Кострома: КГСХА, 2007. — 40 с.

⁷⁷ Итген И. Искусство цвета. Издатель: Д. Аронов, 2004 г. - 95 с.

⁷⁸ Соррэл К. Пространство и свет в современном интерьере. Пер. с англ. Кайсарова Л.И. — Кладезь - Букс, 2007. — 140 с.

⁷⁹ Иванова Е.В. Дизайн интерьера. Конспект лекций. 2007. – 232 с.

dzeltenā, sarkandzeltenā (oranža), dzeltensarkanā un „negatīvajās” – zilā, sarkanzilā, un zilsarkanā. Pirmās grupas krāsas rada možu, dzīvu, darbīgu noskaņojumu, bet otrās grupas – nemierīgu un skumīgu. Zaļā krāsa ir neitrāla.⁸⁰

Krāsa daudzos gadījumos var dziedēt, pozitīvi rosinot, bet citā situācijā – arī nelabvēlīgi iedarboties uz cilvēka psihi un fizisko stāvokli. Krasu lietojumu praksē ir cieši saistīts ar cilvēka emocionālajām izjūtām. Krāsa var priecēt, nobiedēt, uzmundrināt, šokēt. Tās var palielināt cilvēka darbaspējas, bet var arī nomākt jebkuru vēlmi kaut ko darīt.⁸¹

Roberto Asadžioli raksta, ka cilvēka individuālā konstitūcija, temperaments un dzīves pieredze var būt noteicošie faktori, tāpēc viena un tā pati krāsa var tik atšķirīgi iedarboties uz dažādiem cilvēkiem. Krāsa, kas vienam ir labvēlīga, maigi stimulējoša, otram var būt par daudz uzbudinoša. Vai arī tonis, kas vienam šķiet patīkams un nomierinošs, var būt pilnīgi vienaldzīgs otram.

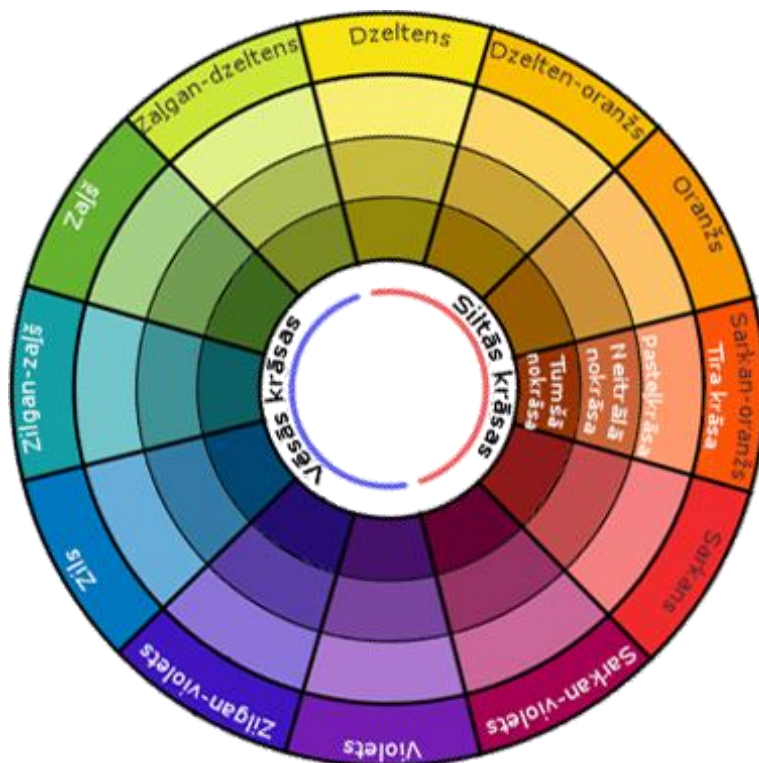
Krāsas izvēle interjerā ir interesanta, adbildīga un grūta; grūta tajā nozīmē, ka, ienākot telpā ir būtiski, lai cilvēks justos labi šajā interjerā, lai telpa nenomāktu personu. Jāņem vērā apgaismojums, kas ietekmē krāsas uztveres iespēju.

Tradicionālais krāsu aplis ir balstīts uz RYB(Red, Yellow,Blue), trīs pamata krāsu modeļus, kuras jaucot savā starpā, iegūst papildus toņus. Šinī aplī pamata krāsas ir sarkans, dzeltens un zils. Kopumā krāsu aplis sevī ietver trīs pamata krāsas, trīs papildkrāsas un sešas trešās pakāpes krāsas. Tāpat tas attēlo katras tīrās krāsas trīs nokrāsas. Attiecībā pret Melnu, Baltu un Pelēku – kas tiek uzskatītas par neitrālajām krāsām.⁸²,skat 4.1.att.

⁸⁰ Elizabete Ozola. „Krāsas. Uztvere un iedarbība” JUMAVA, 2006

⁸¹ KRĀSU APLIS. IESKATS KRĀSU TEORIJĀ. <http://devini.com/krasu-aplis-teorija/> Sk. internetā (2014.10.14)

⁸² Turpat



4.1.att. Tipisks krāsu aplis sevī ietver 12 krāsu paleti. Papildus lielākā daļa krāsu aplū sevī iekļauj dažādus papildtoņus⁸³

Pamata krāsas ir: sarkans, dzeltens un zils. Tās nav iespējams iegūt no citu krāsu sajaukumiem. Šīs trīs krāsas, pa pāriem jaucot, veido atvasinātās krāsas.

Atvasinātās /Sekundārās/Papildkrāsas ir: oranžs, violets un zaļš. Tās iegūst savstarpēji, sajaucot pamatkrāsas.

Katra trešās pakāpes atvasinātā krāsa ir pamata un sekundārās krāsas sajaukums. Tās ir krāsas, kurām ir piemaisījums no blakusesošajiem krāsu toņiem. Tie ir dzelteni-oranžs, sarkani-oranža, purpura krāsa, zili-violets, zili-zaļš un dzelteni-zaļš.

Pastelkrāsa - gaiša tīrās krāsas variācija, kas iegūta pievienojot balto krāsu. Neitrālā nokrāsa - mazāk koša krāsa, kas iegūta piejaucot tai pelēko krāsu. Tumšā nokrāsa krāsas tumšā variācija, kas iegūta piejaucot melno krāsu.⁸⁴, skat.4.2.att.

⁸³ KRĀSU APLIS. IESKATS KRĀSU TEORIJĀ. <http://devini.com/krasu-aplis-teorija/> Sk. internetā (2014.10.14)

⁸⁴ Turpat



4.2.att. **Krāsu salikumu veidošana**⁸⁵

Siltās krāsas veidojas no oranža, sarkana, dzeltena un no visām to kombinācijām. Kā jau pats nosaukums vēsta tad, siltās krāsas mudina asociācijas ar saules gaismu un siltumu. Šādas krāsas interjerā, telpai liek šķietami samazināties un kļūt mājīgākām (tāpat kā tumšās krāsas). Siltās krāsas tiek radītas pamatā no sarkanās, oranžās un dzeltenās krāsas. Tās rada vizuālu iespaidu, ka objekti ir šķietami tuvāk skatītājam un labi izceļas uz fona. Ja, piemēram, jums ir liela guļamistaba un vēlaties to padarīt omulīgāku, tad ieteicams izmantot tieši siltās krāsas.

Vēsajām krāsām – zilam, zaļam un gaiši lillā, piemīt nomierinošas īpašības. Kamēr siltās krāsas asociējas ar sauli, vēsās krāsas asociējas ar ūdeni, debesīm, mežiem. Pretēji siltajām krāsām, vēsās krāsas mazām telpām ļauj izskatīties plašākām un augstākām. Tādēļ, piemēram, ja jums ir maza guļamistaba, var mēģināt tajā izmantot gaiši zilo, ļaujot tai šķist plašākai. Šādās krāsās telpas izskatās plašākas – tās liek sienām, un objektiem šķietami attālināties.⁸⁶

Neitrālās krāsas ir tās, kuras neizceļas un nepiesaista daudz uzmanības. Pie neitrālajām krāsām var pieskaitīt melnu, pelēku, bēšu, brūni-pelēku, haki-zaļu u.c. Tās gluži vienkārši sader ar visu un jebko un tās var izmantot kā lielisku fonu košajam.⁸⁷

Krāsu teorija sevī iekļauj arī šādas krāsu harmonijas shēmas, kas variē ar izmantoto krāsu skaitu un kontrasta līmeni:

1. Monohromā krāsu shēma izmanto tikai vienu krāsu un vajadzīgo kontrastu var sasniegt, izmantojot dažādas nokrāsas un tumšuma – gaišuma attiecības.

⁸⁵ KRĀSU APLIS. IESKATS KRĀSU TEORIJĀ. <http://devini.com/krasu-aplis-teorija/> Sk. internetā (2014.10.14)

⁸⁶ Turpat

⁸⁷ Turpat

2. Pretkrāsas jeb komplimentārās krāsas atrodas krāsu aplī tieši pretī viena otrai. Tās ir visspēcīgāk kontrastējošās krāsas. Tās viena otru visvairāk izceļ, piemēram, oranžs – zils; sarkani oranžs – zili zaļš; dzeltens – lillā, u.c.
3. Pārveidota pretkrāsu shēma ar mazāk izteiktu krāsu kontrastu. Tā vietā, lai izmantotu pretēju krāsu tiek izmantotas divas blakus krāsas.
4. Dubultā-sadalītā krāsu shēma ir divu pretkrāsu pāru kombinācija. Saukta arī par taisnstūra krāsu shēmu. Šī ir visbagātīgākā krāsu shēma, kas satur četras krāsas.
5. Analogā vai līdzīgo krāsu shēma izmanto blakus esošās – līdzīgās krāsas. Šī shēma rada harmonijas iespaidu, kas visbiežāk sastopam dabā. Ieteicams izmantot vienlaicīgi tikai vēsās vai tikai siltās krāsas. Tad rodas patīkams un mierīgs krāsu salikums.
6. Triādes krāsu shēma izmanto jebkuras trīs krāsas no krāsu apļa. Tā nodrošina visdinamiskākos krāsu savienojumus, bez tik liela kontrasta kāds tas ir pretkrāsu shēmā.⁸⁸

Krāsu vienotības un elementu saistību var panākt dažādos veidos ar viena toņa dominēšanu un krāsu virzība uz vienu toni. Vairāk piesātināta krāsa pastiprina kontrastu. Ass kontrasts ir sarkanajai ar zilo, sarkanajai ar balto, sarkanajai ar zaļo, oranžajai ar melno, zaļajai ar balto. Harmoniskās krāsu sistēmās izvairās no pārāk lieliem vai praktiski neizšķiramiem kontrastiem. Krāsas laukuma izmērs harmoniskā kompozīcijā ir apgriezti proporcionāls tās gaišumam. Harmoniskos krāsu salikumos krāsu laukumiem jābūt atšķiramiem bez piepūles, pārāk smalkas nianšes nav ieteicams tāpat kā pārāk asi kontrasti. Vajadzīgajai krāsai jāatrodas vajadzīgajā vietā. Harmoniskā sistēmā pretdabisks krāsojums nav iederīgs.

Salikumu psiholoģiskajā iedarbībā liela nozīme ir krāsu izvietojumam telpā. Piemēram, sarkanā uzbudina, bet zaļā nomierina, taču, ja starp šīm krāsām ieliek balto – tikpat daudz, cik sarkano un zaļo kopā, - tad abas krāsas ir līdzsvarā.⁸⁹

Salikumu psiho fizioloģiskā iedarbība lielā mērā ir atkarīga no krāsas piesātinājuma, laukuma izmēra, kā arī no virziena un attāluma, no kura iedarbojas krāsa. Vertikāli novietots krāsas laukums tiek uztverts kā viegls, diagonāli – kā dinamisks, bet horizontāli – kā stabils.

Krāsu iedalījums „aktīvajās” un „pasīvajās” nozīmē, ka noteiktām krāsām piemīt lielāks vai mazāks emocionālās iedarbības spēks. Lai līdzsvarotu oranžo un zilo krāsu, vajag daudz vairāk zilās nekā oranžās.

⁸⁸ KRĀSU APLIS. IESKATS KRĀSU TEORIJĀ. <http://devini.com/krasu-aplis-teorija/> Sk. internetā (2014.10.14)

⁸⁹ Elizabete Ozola. „Krāsas. Uztvere un iedarbība” JUMAVA, 2006

Vācu psihologi nosaka šādus krāsu salikumu iedarbības principus:

- Dzeltenis ar zilu – stipra spriedze, kuras dēļ rodas kustības efekts;
- Sarkans ar zaļu – spēcīgs kontrasts starp mieru un enerģiju, no kā rodas dzīves apliecināšanas spēks;
- Violetis ar dzeltenu – smaguma un viegluma vienlaicīgs efekts;
- Zils ar sarkanu – atgrūšanas sajūta, uztraukumi, kaut arī sarkanais ar dažiem zilā toņiem rada strauja spēka iespaidu;
- Rozā ar gaiši zaļu vai baltu – maigums un vājums;
- Zaļš ar baltu – tīrība un spodrība;
- Brūns ar zaļu un dzeltenu – piezemētība.⁹⁰

Radniecīgas krāsas vienmēr iedarbojas tāpat kā katra no tām atsevišķi. Piemēram, zilās un zaļās salikums izraisa nemieru un ne pārliecinātību.

Starp kopējus elementus saturošiem salikumiem (piemēram, zaļā ar oranžo, kur kopējais elements ir dzeltenā) var rasties sadursme vai savstarpēja atgrūšana.

Savstarpēja pievilkšanās var rasties starp dzeltenī sarkano un dzeltenī zilo krāsu, sarkani dzelteno un sarkani zilo, tas ir, starp tām krāsām, kur viens vai otrs elements dominē, bet otram ir palīga loma. Tas ir jāievēro, lai izveidotu labāko krāsu salikumu.

SARKANĀ KRĀSA

Redzeslauka centrā tā ir aktīvākā krāsa, bet malās slikti saskatāma. Vājā apgaismojumā zaudē spilgtumu un intensitāti. Pēkšņi apgaismojot telpu, sarkano krāsu ierauga pirmo. Tā ir piemērota, lai kaut ko izceltu. Pastiprina uztveres kairinājumus – troksni un karstumu.

Sarkanajai krāsai ir daudz toņu, un to iedarbība ir atšķirīga. Sārtā stimulē jutekliskumu, iztēli un mērķtiecību. Avenkrāsa apliecina dzīves spar un individualitāti, veicina ticību saviem spēkiem. Uguns krāsa atrodas sarkano toņu vidū, to raksturo mērķtiecība un gribasspēks. Spilgti sarkanā vairo adrenalīnu un gribu uzvarēt, iedvesmo turpināt iesākto, veicina izturību, kustību ātrumu un reakciju.

Gaišie toņi uzbudina, bet tumšie ir nopietni un solīdi. Ieteicama telpās, kur noris ģimenes aktīvākā dzīve, - viesistabā, kabinetā, priekštelpā un virtuvē. Taču jāatceras, ka sarkans fons telpu padara mazāku un zemāku. Guļamistabā nav ieteicama. Krāsas uztveri ietekmē arī materiāls – Ķieģeļi un māla

⁹⁰ Elizabete Ozola. „Krāsas. Uztvere un iedarbība” JUMAVA, 2006

plāksnītes jūtami vājina sarkanās krāsas iespaidu. To pašu var panākt, ja nekrāso visu virsmu sarkanu, bet gan tikai nelielus laukumus. Vājā apgaismojumā sarkanā kļūst tumša un bezkrāsaina.⁹¹

ROZĀ KRĀSA

Saista ar ilgu un sapņu piepildījumu. Tā nozīmē arī spēju piedot un saprast otru. Šī krāsa atspoguļo harmoniju un mīlestību, nomierina, rada komfortu un paātrina atveseļošanās procesu. Rozā krāsa tiek uzskatīta par ļoti dziedinošu gan fiziskā, gan garīgā ziņā.⁹²

ORANŽĀ KRĀSA

Oranžā krāsa ir tuvs sarkanā radnieks (sarkanā un dzeltenā krāsu sajaukums), rada vairāk pretrunas kā jebkura citas krāsas nokrāsa. Tā izsauc vai nu stipru patiku vai negatīvu asociāciju un neatstāj vienaldzīgos. Oranžs izstaro siltumu un enerģiju. Interesanti, ka oranžam ir ļoti plašs nokrāsu daudzums: kā terakota, persiku, rūsas, apelsīnu. Ēdināšanas iestādēs oranžo izmanto kā apetītes stimulētāju, kas palielina pasūtītā ēdiena daudzumu. Lai arī oranžs ir mazāk aktīvs par sarkano, tas stimulē skābekļa piegādi smadzenēm kā arī veicina uz garīgu aktivitāti. Populāra krāsa jauniešu vidū. Oranžs fons optiski pietuvina attēlus un ļaujot tiem šķist lielākiem, bet ir jāizvairās no pārlietu lielas oranžā lietošanas. Noderīga krāsa lai izceltu nozīmīgus pārtikas produktus un rotaļlietas. Oranžais ļoti ātri zaudē savu aktivitāti tumšos apstākļos.⁹³

Labi saskatāma arī vājā apgaismojumā, tāpēc ieteicama krēslainās telpās. Mērķtiecības un aktīvas darbības krāsa. Dod spēku un spēju saglabāt mieru smagu zaudējumu brīžos, palīdz pārvarēt bēdas un aizvainojumus, nedrošību, atbrīvoties no spriedzes. Nerunīgus un noslēgtus bērnus rosina būt komunikablākiem.

Ļoti intensīva, parasti tīrā veidā to neizmanto, bet salikumā ar citām krāsām vai arī gaišākos toņos, var pievienot nedaudz violetās krāsas. Jebkuri šīs krāsas salikumi der bērnu istabām. Oranžs kopā ar balto rada saules gaismas iespaidu. Pastiprina un attīra auksto krāsu iespaidu. Labi saskatāma arī vājā apgaismojumā.⁹⁴

⁹¹ Elizabete Ozola. „Krāsas. Uztvere un iedarbība” JUMAVA, 2006

⁹² Psiholģijas Pasaule 2003 (6). Krāsu psihofizioloģija, simbolisms un mākslas terapija 2. Daļa. Ēra Zalcmane

⁹³ Krāsa atstāj iespaidu uz Tavu izvēli... Sk. internetā (2014.10.14) <http://devini.com/krasu-aplis-teorija/>

⁹⁴ Elizabete Ozola. „Krāsas. Uztvere un iedarbība” JUMAVA, 2006

DZELTENĀ KRĀSA

Dzeltenā krāsa rada optimismu, gaišuma un laimes sajūtu. Zelta dzeltenās nokrāsas vēsta par veiksmīgu nākotni. Dzeltenis izceļas uz pārējām krāsām ar savu optimismu un enerģiju, kā arī rosina uz radošumu. Šī krāsa stimulē mūsu nervu sistēmu, aktivizē atmiņu, mudina uz komunikāciju kā arī aktivizē muskuļu darbību un pievērš uzmanību. Dzelteni objekti uz citu fona rada priekšstatu par tuvāku attālumu kā pārējās krāsas. Tā ir vispamanāmākā krāsa. Skolēni, kas mācas dzeltenās telpās ir veiksmīgāki eksāmenos. Saulains dzeltenais var tikt izmantots, lai veicinātu apetīti, it īpaši kombinācijās ar citiem augļu un dārzeņu toņiem kā arī var tikt izmantots bērnu un izklaides produktos kā akcents. Izmantota pārmērīgi lielā apjomā, dzeltenā krāsa var būt uztraucoša un veicināt nemieru. Psiholoģiski šī krāsa negatīvi ietekmē mazuļus jo tie vis vairāk raudās dzeltenās telpās. Dzeltenis kombinācijā ar melno apzīmē trauksmi (bišu dzēlumi). Dzeltena nebūs praktiska krāsa, lai izmantotu to pārdodot dārgas preces vīriešiem, jo viņi to uztver kā neuzticamu un bērnišķīgu un vajadzētu izvairīties no dzeltenās krāsas, ja vēlaties panākt drošības un stabilitātes iespaidu. Dzeltenis ir jālieto piesardzīgi, jo viegli var izcelt netīrību.⁹⁵

Labi uztverama visā redzeslaukā. Veicina intelektuālo attīstību.

Ja dzelteni izmanto lielās virsmās, tās intensitāte ir jāsamazina, savukārt nelielos laukumos to var palielināt. Grūti saskaņojama ar citām krāsām, jo ir ļoti spēcīga un uzkrītoša. Gaiši dzeltenā labi der kā fons citām krāsām. Dzeltenas krāsas sienas padara telpu gaišāku nekā baltas sienas.⁹⁶

ZALĀ KRĀSA

Zaļā krāsa ir otra vispopulārākā krāsa, jo ir visizplatītākā redzes lokā. Zaļā ir dabas pasaules krāsa, kas ir ideāls fons, interjera dizainam, jo mēs esam pieraduši redzēt to dabā. Dabīgi zaļais ir no meža nokrāsām līdz laima spilgtajam un tiek uztverts kā nomierinošs un atsvaidzinošs, ar dabisku zilā un dzeltenā pieskaņu. Zaļo, uztver kā ekoloģijas un miera simbolu. Zaļā krāsa pazemina asins spiedienu un nomierina nervu sistēmu, nomierina un stimulē prātu, veicina radošumu un nomāc apetīti. Tā arī ļauj acīm vieglāk uztvert priekšmetus, uzlabo redzi. Attēli uz zaļa fona rada attālinātības iespaidu. Tumši zaļš : nauda, ambīcijas, alkātība, skaudība, smaguma sajūta, prestižs, veicina koncentrēšanos Dzeltenzaļš / laima zaļais : slimības, gļēvums, nesaskanība un greizsirdība, slikta dūša - nelietojiet

⁹⁵ Krāsa atstāj iespaidu uz Tavu izvēli... Sk. internetā (2014.10.14) <http://devini.com/krasu-aplis-teorija/>

⁹⁶ Elizabete Ozola. „Krāsas. Uztvere un iedarbība” JUMAVA, 2006

šo krāsu, lai veicinātu pārtikas produktu noietu, tā kā tas nomāc apetīti. Olīvzaļš : miers Zili zaļā : vispieņemamākā abiem dzimumiem.⁹⁷

Labā fona krāsa. Vienīgā, kas lielās virsmas harmonē ar balto krāsu. Mazina trokšņu un karstuma iespaidu. Sevišķi derīga fakturētu un granulētu virsmu krāsošanai. Zaļajai ir daudz nianšu – atkarībā no zilās vai dzeltenās krāsas pārsvara.

Acij patīkamākā krāsa. Tomēr tā ir auksta krāsa, tāpēc labāk lietot istabās, kur iespējams saules gaisma. Spilgti zaļo var izmantot mazāku laukumu krāsošanā.⁹⁸

ZILĀ KRĀSA

Zilā krāsa ir mīļākā krāsa vairāk nekā pusei pasaules iedzīvotāju - tā ir vispatīkamākā krāsa vairumam kultūru. Zilo uztver kā uzticamības, pastāvības un apņēmības simbolu. Tā ir debesu un jūras krāsa. To uzskata par konstantu cilvēka dzīvē. Kā kolektīvā gara krāsa tā veicina uz mieru un var likt organismam izstrādāt ķīmiskas vielas, kas ir nomierinošas, taču ne visas zilās nokrāsas ir mierīgas. Elektrozilais vai tirkīzs ir dramatisks un dinamisks, kas uzmundrina. Izmantojot dažas zilās nokrāsas pārlietu lielā apjomā, var radīt priekšstatu par aukstumu un vienaldzību. Zilo vismazāk par citām krāsām var attiecināt tikai uz vienu dzimumu, jo gan vīriešus un sievietes zilā krāsa uzrunā līdzīgi. Ir uzskats, ka zils palēnina vielmaiņu un nomāc apetīti. Zils nepiepūlē acis un atvieglo to koncentrēšanos, ja attēli un objekti izvietoti uz zila fona. Tiek izmantota mājas lapām, kas saistītas ar tehnoloģijām, medicīnas iekārtām, tīrību, gaisu, ūdeni, korporācijām un autorūpniecību. Zilo vislabāk izceļ sarkanā un dzeltenā krāsa. Kombinējot gaišo ar tumši zilo, pastiprina uzticamības efektu. Gaiši zils: gaisīgs, maigs, nomierinošs, veselība, miers, sapratne, maigums.⁹⁹

Zilā krāsa ir pasīva. Nomierina un pat nomāc nervu sistēmu, tāpēc, ka mazina trokšņu, karstuma, putekļu un citu kairinājumu iespaidu. Labi saglabā savu krāsainību arī redzeslauka malās. Redzama arī vājā apgaismojumā.

Gaiši zili griesti padara telpu augstāku un plašāku. Zilie toņi sevišķi ieteicami nelielām telpām. Zilā krāsa istabai piešķir izsmalcinātību un cēlumu. Gaiši zilā izmantojama arī darba telpās, kas atrodas dienviņu pusē. Tumši zilā labi sapludina virsmas.¹⁰⁰

VIOLETĀ KRĀSA

⁹⁷ Krāsa atstāj iespaidu uz Tavu izvēli... Sk. internetā (2014.10.14) <http://devini.com/krasu-aplis-teorija/>

⁹⁸ Elizabete Ozola. „Krāsas. Uztvere un iedarbība” JUMAVA, 2006

⁹⁹ Krāsa atstāj iespaidu uz Tavu izvēli... Sk. internetā (2014.10.14) <http://devini.com/krasu-aplis-teorija/>

¹⁰⁰ Elizabete Ozola. „Krāsas. Uztvere un iedarbība” JUMAVA, 2006

Violetā jeb lillā krāsa iemieso sevī līdzsvaru starp sarkano aktivitāti un zilo mieru. Misticisma un karalisku īpašību piepildīta violetā, bieži vien ir radošu un ekscentrisku cilvēku, kā arī pusaudžu meiteņu iemīļota krāsa, padarot, to par efektīvu krāsu veicinot jauniešu produktu pārdošanu. Gaiši violetā lietojums noder, veidojot dizainu, kas paredz uzrunāt sieviešu auditoriju. Tautā gaiši violeto mēdz uzskatīt arī par vecmeitu krāsu. Pārmērīga lillā lietošana var veicināt cilvēkiem kļūt īgniem un radīt nepatiku pret apkārtni. Lillā ir izteikta polarizācijas krāsa un tā vai nu patīk vai ne. Lavandas violets: seksuāla neizlēmība, piekāpība, romantika, nostalgija, sievišķība. Tumši violets: drūma oma, skumjas, neapmierinātība, bagātība. Krēmīgi violets: meditācija, radošums, koncentrēšanās, klusums, radošais spēks, skaistums, mākslinieciskums, mūzika, bruņnieciska mīlestība, izcilība, spēks, skaistums, iedvesma, mākslinieciskums, mūzika, bruņnieciska mīlestība, izcilība, ēterisks, jutekliskums, atbildība, upuris. Zilganviolets: mistisks.¹⁰¹

Violeti krāsota liela virsma ātri nogurdina, tāpēc to labāk lietot salikumā ar citām krāsām. Jo smalkāks tonis, jo rūpīgāk nepieciešams pieskaņot citu krāsu. Palīdz līdzsvarot fizisko un garīgo enerģiju. Rosina iedvesmu, jaunradi un sapņus.

Spēcīgi ietekmē cilvēka garīgo stāvokli, iespējams atbrīvoties no slēptākajām bailēm un smelties radošo spēku. Interjerā ieteicams izmantot kopā ar siltajiem, dzīvajiem toņiem vai arī gaišās nokrāsas, piemēram, ceriņu krāsu. Var lietot arī kopā ar pelēkajiem toņiem. Viena pati rada depresiju un smaguma sajūtu.¹⁰²

PURPURA KRĀSA

Purpura un violetie toņi ir vienas un tās pašas krāsas dažādas gradācijas atkarībā no zilā vai sarkanā pārsvara, un šis gradācijas var viegli sajaukt. Taču katrai nokrāsai ir sava nozīme. Purpura krāsā dominē sarkanais, bet violetajā jeb hiacinšu krāsā – zilais. Simbolisma valodā purpura toņi nozīmē taisnības mīlestību.¹⁰³

Piemīt līdzīga divdabīga iedarbība kā violetajai krāsai, bet uzbudinošā ir vairāk nekā nomierinošā.¹⁰⁴

BALTĀ KRĀSA

¹⁰¹ Krāsa atstāj iespaidu uz Tavu izvēli... Sk. internetā (2014.10.14) <http://devini.com/krasu-aplis-teorija/>

¹⁰² Elizabete Ozola. „Krāsas. Uztvere un iedarbība” JUMAVA, 2006

¹⁰³ Psiholģijas Pasaule 2003 (6). Krāsu psihofizioloģija, simbolisms un mākslas terapija 2. Daļa. Ēra Zalcmāne

¹⁰⁴ Elizabete Ozola. „Krāsas. Uztvere un iedarbība” JUMAVA, 2006

Baltā krāsa reprezentē tīrību un neitralitāti. Ārsti nēsā baltus halātus, līgavas parasti izvēlas baltas kleitas un balts žogs ieskauj drošas un laimīgas mājas. Pilnībā baltas telpas rada, lai arī plašu tomēr neomulīgu atmosfēru. Balts ir noderīga kā fona vai akcenta krāsa, jo tā lieliski izceļ citas krāsas. Acs uztver baltu kā spīdošu / gaismas krāsu. Šī krāsa var reprezentēt augsto tehnoloģiju vienkāršību un medicīnisko preparātu drošību un tīrību.¹⁰⁵

Enerģiska, uzlādē cilvēku ar možumu, mudina uz darbību. Dienas gaismas izklienē nakts bailes, drūmus sapņus un vīzijas. Iedveš tīrības sajūtu, tukšas telpas izjūtu. Meditācijas laikā identifikācija ar balto rada mieru, attālināšanos no kaislībām un rūpēm, virza domas uz dievišķo. Baltā vienmērīgi noslogo redzes orgānus. Balto bieži uztver kā “nekrāsu” vai krāsas neesamību. Balta krāsa rosina uz kārtību.

Baltā krāsa dabā sastopama ļoti reti. Visbiežāk tai mazliet ir pievienota kāda cita krāsa. To var izmantot par fonu, taču balti krāsotas lielas virsmas rada atspīdumus un gaismēnu rotaļu. Baltā krāsa nelielās virsmās palīdz skaidrāk uztvert citus toņus. Spēj rosināt uz radošo darbību. Baltā ir analogiska saules gaismai, ko izmanto terapijā.

Izteikts kontrasts ar citām krāsām. Piešķir gaismu citām krāsām. Lielās telpās tomēr nerada kārtības un tīrības iespaidu, jo atspīd blakus esošie toņi, rodas gaismēnas, kas uz baltā fona sevišķi redzamas.¹⁰⁶

MELNĀ KRĀSA

Melnā krāsa ir autoritatīva un spēcīga, jo melnais var izraisīt spēcīgas emocijas, ja tiek lietots pārlietu lielos laukumos. Klasiska apģērba krāsa, jo tā padara valkātāju tievāku, dziļāku / izglītotāku. Mākslā un jo īpaši gleznošanā ir pieņemts melno neuzskatīt par krāsu, jo tā rodas sajaucot visus, krāsu toņus kopā un dabā vienmēr ir ar kādas citas krāsas pieskaņu. Melns ir lieliska tehniskā krāsa, ko lieto lai piešķirtu augstas klases produktiem noslēpumainību un samazinātu izmēru. Lai gan melns fons var pastiprināt perspektīvu un dziļumu, un palīdz vieglāk uztvert tekstu. Tāpat kā pelēkā melno var lietot lai eksponētu mākslu un fotogrāfijas, jo tā nekonfliktē ar citām krāsām.¹⁰⁷

Līdzīgi baltajai melnā krāsa nomierina psihisko darbību, noņem spriedzi, tomēr tā iedveš skumjas un apātiju.

Lielās virsmās rada smagu, drūmu iespaidu. Spilgtās krāsas līdzās melnajai kļūst sulīgākas un gaišākas.

¹⁰⁵ Krāsa atstāj iespaidu uz Tavu izvēli... Sk. internetā (2014.10.14) <http://devini.com/krasu-aplis-teorija/>

¹⁰⁶ Elizabete Ozola. „Krāsas. Uztvere un iedarbība” JUMAVA, 2006

¹⁰⁷ Krāsa atstāj iespaidu uz Tavu izvēli... Sk. internetā (2014.10.14) <http://devini.com/krasu-aplis-teorija/>

Melnā krāsa ir gluži, kā vajadzība piemēroties situācijai, kuru nevar mainīt. Lielisks fons citiem krāsu toņiem.¹⁰⁸

BRŪNĀ KRĀSA

Brūna krāsa iemieso sevī stabilitāti, uzticamību un pieejamību. Tā ir zemes krāsa un tiek asociēta ar dabiskām lietām. Tā ir smagnējākā krāsa starp visām, tādēļ nav vēlams izmantot interjeros, kuru mērķis ir panākt vieglumu, plašumu un gaišumu. Nēsājot brūnu apģērbu, tas var likt nēsātājam šķist vecākam, nekā tas ir patiesībā. Brūnā krāsa var šķist ļoti neizteiksmīga, ja tiek izmantota plašos laukumos bez tekstūras vai citu krāsu klātbūtnes. Sarkanīgi-brūns: raža, rudens. Krēmīgi-brūns: izsmalcinātība, akurātums, slēpj emocijas. Vara-brūns: aizraušanās, naudas mērķi, profesionālā izaugsme, biznesa produktivitāte.

Kafijas brūns: izsmalcinātība, bagātība, robustums, pašpārliecinātība.¹⁰⁹

Dažādos brūnās krāsas toņus mēdz saukt par pushromatiskiem. Dabisku brūnu krāsu var sastapt augsnē, koku mizā, kukaiņu krāsojumā, dzīvnieku vilnā. Brūnā nomierina, sniedz atpūtu acij un nerviem. Negatīvais aspekts ir nespēja izpausties.

Izcila spēja sašaurināt telpu. Mājīga, neitrāla. Labi noder kā fona krāsa un citu krāsu apvienotāja.¹¹⁰

PELĒKĀ KRĀSA

Pelēkā krāsa ir mūžīga, praktiska, un izsmalcināta. Pelēkā krāsa labi sader ar jebkuru citu krāsu. Kaut arī pelēkais tiek bieži nēsāts ikdienā, cilvēki to reti nosauc par mīļāko, jo tā asociējas ar zaudējumiem un depresiju. Pelēkā krāsa ir vispateicīgākā fona krāsa spilgtiem un raibiem priekšmetiem, jo tā nepretendē uz pamanīšanu.¹¹¹

Tilts starp melno un balto. Jāatšķir vismaz trīs pelēkās krāsas toņi: gaišā, vidējā un tumšā, tām ir atšķirīgā psiholoģiskā ietekme. Gaiši pelēkā darbojas līdzīgi baltajai, savukārt tumši pelēkā līdzīgi melnajai.

Vidēji pelēkā vairāk nekā citas krāsas kļiedē emociju spriedzi, iedveš skumjas, garlaicību un bezizejas sajūtu. Pilsētas vidē pelēkās fasādes un trotuāri atstāj nomācošu iespaidu.¹¹²

4.4. Telpas uztvere un apgaismojums

¹⁰⁸ Elizabete Ozola. „Krāsas. Uztvere un iedarbība” JUMAVA, 2006

¹⁰⁹ Krāsa atstāj iespaidu uz Tavu izvēli... Sk. internetā (2014.10.14) <http://devini.com/krasu-aplis-teorija/>

¹¹⁰ Elizabete Ozola. „Krāsas. Uztvere un iedarbība” JUMAVA, 2006

¹¹¹ Krāsa atstāj iespaidu uz Tavu izvēli... Sk. internetā (2014.10.14) <http://devini.com/krasu-aplis-teorija/>

¹¹² Elizabete Ozola. „Krāsas. Uztvere un iedarbība” JUMAVA, 2006

Telpu apgaismojumam mūsdienās ir milzīga nozīme, jo vairākums cilvēku lielāko daļu savas dzīves pavada slēgtās telpās. Saules gaisma tur neieplūst pietiekamā daudzumā vai arī to filtrē netīri vai tonēti stikli vai aizkari.

Gaismas avots telpās ir elektriskā spuldze. Spuldzes svarīgākais raksturlielums, kas attiecas uz tās krāsu, ir krāsu izšķirtspēja; tas ir indekss, kas atrodams uz spuldzes un nosaka, cik lielā mērā spuldzes gaismas krāsa ir tuva saules gaismai.

Cits nozīmīgs raksturlielums ir izstarotās krāsas temperatūra, kas nosaka, vai gaisma ir silta (vairāk sarkanīga) vai vēsa (vairāk zila).

Ir vairāku veidu spuldzes, kvēlspuldze, halogēnā spuldze, nātrija spuldze, luminiscentā spuldze. Kvēlspuldze – gaisma ir spilgta, bet atšķiras no saules gaismas, trūkst zilo un violeto krāsas toņu. Der lasīšanai, rakstīšanai un tamlīdzīgiem darbiem.¹¹³

Telpām, kas paredzētas aktīvai darbībai, jābūt vairāk apgaismotām nekā atpūtas istabām. Apgaismojums var būt vājāks vai stiprāks. Mākslīgajam apgaismojumam jābūt tikpat mainīgam, cik saules gaismai. Saules staru bieži aiztur koku zari un mākoņi, tāpēc gaismas intensitāte mainās. Lietojot mākslīgo apgaismojumu, jācenšas atdarināt saules gaismas mainīgumu. Vēlams izmantot divas apgaismošanas sistēmas – vienu, kas apgaismo visu telpu, un otru, kas apgaismo atsevišķas telpas daļas. Gaismas kūlim jāietver visas telpas zona, kas paredzēta atpūtai vai sarunām, cilvēka augumam jābūt pilnīgi apgaismotam, tas nedrīkst būt apgaismots tikai daļēji. Nav ieteicams izvietot lampas ar spilgtu gaismu tieši virs galvas, sevišķi vietās, kur cilvēkiem jāuzturas ilgāku laiku. Vēlams lietot tādas lampas, kas ļauj regulēt apgaismojumu. Sevišķi svarīgi tas ir tad, ja telpu paredzēts izmantot dažādiem nolūkiem.¹¹⁴

Gaismai piemīt emocionāla iedarbība uz cilvēku. Dabiskās vides krāsu un gaismas izmaiņa parasti rada vairākas asociatīvas izjūtas, piemēram, trauksmi tumšā naktī vai vēlā vakarā, mundrumu, kad ārā spīd spoža saule.¹¹⁵

Telpās ir iespējams regulēt gaismas daudzumu, tās krāsu un sadalījumu. Gaismas raksturlielumu telpiskās uztveres metožu būtība ir izcelt gaismu kā kompozīcijas akcentu, radot

¹¹³ Elizabete Ozola. „Krāsas. Uztvere un iedarbība” JUMAVA, 2006

¹¹⁴ Turpat

¹¹⁵ Рунге В.Ф., Манусевич Ю.П. Эргономика в дизайне среды. М.: Архитектура-С, 2005. — 327 с.

specifisku gaismas vidi. Gaismas kompozīcijas paņēmieni ir balstīti uz koncentrētas vai kļiedētas gaismas avotu organizācijas vai to kombinēšanas. Svarīgs aspekts šajā gadījumā ir gaismas avota izvietojuma attiecībā pret telpisko formu. Gaisma no saules telpās parasti nonāk pa gaismas ailēm, kuru forma un atrašanās vieta stipri ietekmē telpas apgaismojumu. Tāpat dabiskais apgaismojums ir saistīts ar ģeogrāfisko platumu, kā arī ar gadalaiku un diennakts dinamiskajām izmaiņām.¹¹⁶

Dabiskos apstākļos ikvienu telpisko formu parasti apgaismo ar kļiedētu gaismu un turklāt tiek nodrošināta cilvēka telpiskā un laika orientācija. Mākslīgie gaismas avoti, kas tiek izvietoti telpas iekšpusē ir cilvēka radītas vides elementi. Gaismas iedarbība ir saistīta ar tās fizikas likumiem – apgaismojums ir atkarīgs no gaismas stipruma, attāluma no avota un gaismas staru krišanas leņķa. Vizuāli ar redzi tas tiek uztverts, kā gaismēnu intensitāte un tās modulācijas. Pie mazām ailēm palielinās kļiedētās atstarotās gaismas daudzums, rodas liela apgaismojuma gradācija no gaišiem līdz tumšiem apgabaliem.¹¹⁷

Pie lielām ailēm tiek novērota relatīvi vienmērīgs gaismas intensitātes sadalījums, kas atgādina dabiskus apstākļus.¹¹⁸

Turklāt ir jāņem vērā, ka dabiskajai gaismai ir ietekme uz krāsu toni. Parasti atkarībā no tā, kur atrodas gaismas ailes dabisko gaismu mēdz iedalīt divos veidos:

- Dienvidu gaisma. Šis gaismas veids ir spilgtāks. Pie šādas gaismas parasti krāsas ir gaišākas un intensīvākas. Siltās un intensīvās krāsas pie šādas gaismas izskatīsies dzīvāk un tām piemītis tonizējošs efekts. Tumšās un nepiesātinātās krāsas absorbē vairāk gaismas un var mīkstināt efektu pārāk gaišās istabās. Aukstās krāsas mīkstina spožu gaismu. Ļoti gaišās krāsas pie spilgtas gaismas izskatīsies gandrīz baltas. Lai varētu kompensēt šo efektu, labāk ir izvēlēties tumšāku toni;
- Ziemeļu gaisma. Šis gaismas veids ir kļiedētāks. Siltās krāsas, kas tiek izmantotas šādā gadījumā radīs siltu un mājīgu atmosfēru. Siltās, gaišās un intensīvās krāsas var kompensēt gaismas trūkumu, tas palielina efektu, ja šīs krāsas pielieto uz sienām, kas ir pretim logiem. Kopumā krāsas, kas tiek uztvertas zem šādas ziemeļu kļiedētas gaismas izskatās tumšākās un/vai mazāk intensīvas. Lai varētu kompensēt šo efektu, labāk ir izvēlēties gaišāku vai piesātinātāku toni.¹¹⁹

¹¹⁶ Рунге В.Ф., Манусевич Ю.П. Эргономика в дизайне среды. М.: Архитектура-С, 2005. — 327 с.

¹¹⁷ Иванова Е.В. Дизайн интерьера. Конспект лекций. 2007. – 232 с.

¹¹⁸ Агранович-Пономарева Е. С. Интерьер и предметный дизайн жилых зданий: Учеб. пособие. -М.: Феникс, 2005. - 348 с.

¹¹⁹ Рунге В.Ф., Манусевич Ю.П. Эргономика в дизайне среды. М.: Архитектура-С, 2005. — 327 с.

4.5. TEORĒTISKĀS DAĻAS SECINĀJUMI

Smagatlētikas zāles veidi ir daudz un dažādi atkarīgi no tā, kādā virzienā cilvēks vēlas trenēties un kāds treniņa stils viņam vairāk ir piemērots. Smagatlētikas zāļu daudzveidība ir tik liela, ka var atrast piemērotāko zāli gan sev, gan arī savai treniņu programmai. Jo treniņu programma nosaka kādi vingrinājumi jāveic un kādi trenažieri var tikt izmantoti. Ir iespējams programmu sastādīt, piemērojot to esošajām zāles iespējām, bet treniņa programma nevar pielāgoties svaru zāles projektētajam fizisko aktivitāšu paredzētajam stilam. Šeit arī atspoguļojas smagatlētikas zāles apgaismojuma, krāsu, apdares materiālu un iekārtojuma specifiskas nozīmīgums.

Smagatlētikas zāļu izveidē lielu lomu, protams spēlē arī finansējuma piesaistes iespējas, jo bez sporta zāles-telpas, kas paredzēt tiešām fiziskām aktivitātēm, var, un būtu vēlams, iekārtot arī saunu, noliktavu, masāžas kabinetu, administratīvās, atpūtas telpas, kafejnīcu. Smagatlētikas zāles telpu sadalījums un savstarpējais izvietojums nosaka gaismas un krāsu shēmas dizaina izveidi.

Smagatlētikas zālēs dizainam ir jābūt lietišķam, atturīgam, pat askētiskam, lai koncentrētos uz savām fiziskajām aktivitātēm un saviem nospraustajiem mērķiem. Zāles funkcionālajā plānojumā jāparedz zonas, kurās izvietoti trenažieri, kā arī no vingrošanas ierīcēm brīva zona iesildošajiem un stiepšanās vingrinājumiem, kā arī vingrojumiem bez trenažieriem. Trenažieri un vingrošanas rīki smagatlētikas zālēs tiek izvietoti salīdzinoši blīvi, to konstrukcija ir bagāta ar daudzām detaļām, tāpēc, telpas krāsojumu jāizvēlas samērā neitrālu, gaišu, lai neradītu nevajadzīgi, nogurdinoši krāsu raibumu un kontrastu. Tomēr, lai atdzīvinātu krāsu paleti, ieteicams, ienest kādu kontrastu, piemēram, atsevišķās trenažieru daļās, vai citu vingrošanas aprīkojuma detaļās. Kontrastam svaru zālē nelielos daudzumos piemērota ir sarkanā krāsa. Krāsas kā arī dažādi virsmu efekti, piemēram, spīdīgs, matēts, raupjš utt. telpā var izveidot noteiktu noskaņu kā arī iespaidot kā cilvēks telpā jutīsies. Krāsa interjerā ir kā instruments ar kura palīdzību iespējams lielu telpu vizuāli samazināt, mazu - paplašināt, padarīt griestus augstākus zemākus utt. Īpaši svarīgs elements, kas jāparedz smagatlētikas zālēs ir spoguļis, tādējādi nodrošinot iespēju vingrojumu izpildes laikā vērot savu atspulgu un izvērtēt kustību un muskuļu darbību precizitāti.

Smagatlētikas zālē ir ļoti būtisks apgaismojums kurš ir pēc noteiktajiem standartiem, gaismas stiprums, apgaismojuma Lumeniem ir noteikti attiecīgajām telpām. Lai apmeklētāji telpās justos brīvi, nepiespiesti, pēc iespējas maksimāli jāpārdomā gaismas funkcionālo risinājumu sabalansējot to ar izvēlēto krāsojumu, lai telpā radītu patīkamu atmosfēru:

- Ielikta krāsu akcentus, mainot grīdai krāsu toņus laukumus
- Mainot asociatīvās krāsas pēc krāsas papildinājuma principa
- Izmantot pēc iespējas pareizāk dabisko un mākslīgo apgaismojumu

Kafejnīcu un atpūtu zonās, gaismu, krāsu spēlei var izmantot gan tumšos, gan gaišos toņus ar dizainisko pieskaņu, radot atpūtas noskaņu.

Tā kā smagatlētikas zālē vingrinājumi notiek arī pārvietojot ievērojamus svarus, ļoti būtiski ir izvēlēties materiālus, ievērojot pastiprinātu drošību. Tā kā nodarbību veidi ir dažādi, katram materiālus jāpiemeklē individuāli, īpaši uzmanību pievēršot grīdas materiāliem, kam jābūt gludai, trokšņus slāpējošai, elastīgai, noturīgai pret mitrumu, neslīdošai, viegli kopjamai kā arī ilgstoši kalpojošai virsmai. Zonās, kur paredzēts kāds noteikts sporta veids var ieklāt specializēto grīdas apdari vai amortizējošus gumijas paklājus. Sienu apdarei jābūt bez asām malām un stūriem kā arī slīpumiem.

5. EMPĪRISKĀ DAĻA

Diplomdarba empīriskā daļā tika veikts:

1. salīdzinošais analoģu pētījums par smagatlētikas zāļu interjera izveides principu īstenošanu.
2. Pētījums -aptauja par vienu no Latvijas armijas smagatlētikas zāli, lai noskaidrotu, vai tajā ir nepieciešams remonts, kas veicinātu labāku apmeklējumu; kā arī krāsu izvēles pamatojumu.

5.1. ANALOģU MULTIFUNKCIONĀLO SMAGATLĒTIKAS ZĀĻU ANALĪZE

Pēc teorētiskajā daļā izveidotiem secinājumiem, kas ietver zonējumu, aprīkojumu, materiālu pielietojumu, krāsas un apgaismojumu, tiks analizēti četras smagatlētikas zāles:

- Atlētikas centrs Lunda, Zviedrija,
- Jūras karaspēka bāzes smagatlētikas centrs Brisbane, Austrālija,
- Navarras universitātes atlētikas centrs, Spānija,
- Lido trenāžieru zāle, Latvija

Izvēlēto objektu izvērtējums notika tikai apskatot attēlus, detalizēts materiālu un objektu apraksts nebija pieejams.

Atlētikas centrs Lunda, Zviedrija

Zonējumu grūti izvērtēt, nav pieejams telpas kopskats, aprīkojuma tonālais risinājums melnbalts, kontrastains, sienu apdare neapmests, nekrāsots keramikas sīkbloku mūris, grīdas segums, neitrāla pelēcīgā tonī, iespējams, lietā grīda ar amortizējošām pildvielām, apgaismojums vispārējais, izkliedēta gaisma, dienasgaismas gaismas ķermeņi, iebūvēti akustisko piekārto griestu moduļveida konstrukcijā. skat. 5.1 un 5.2. att.



5.1.attēls. **Trenažieru izvietojums atlētikas centrā Lunda, Zviedrija**
(sk.izmantoto att.sarakstu).



5.2.attēls. **Trenažieru izvietojums atlētikas centrā Lunda, Zviedrija**
(sk.izmantoto att.sarakstu).

Jūras karaspēka bāzes smagatlētikas centrs Brisbane, Austrālija,

Telpā paredzētas zonas dažādu vingrinājumu veikšanai, aprīkojuma tonālais risinājums neitrāls, pelēkos toņos, vienmuļš, bez atdzīvinošiem kontrastiem, sienu apdare gaišs pelēcīgs krāsojums, pie vienas sienas liels spogulis, grīdas segums moduļveida, iespējams, gumijots, elastīgs materiāls tumšā tonī, papildus speciālo paklāju izvietojums; apgaismojums vispārējais un zonētais arī punktveida, atšķirīgs dažādās funkcionālajās zonās. skat. 5.3. att.



5.3.attēls. **CrossFit treniņu zāle smagatlētikas centrā Brisbanē, Austrālijā**
(sk.izmantoto att.sarakstu).

Navarras universitātes atlētikas centrs, Spānija

Telpa samērā blīvi aizpildīta ar dažāda veida trenāžieriem, aprīkojuma tonālais risinājums neitrāls, sudrabainos toņos, telpas koptēls gaišs, ar nelieliem sarkanas un dzeltenas krāsas akcentiem, sienu apdare - ļoti gaišs krāsojums pasteltonī, pie vienas sienas liels spogulis, grīdas segums vienlaidu ieklājums, matēts, iespējams, gumijots, elastīgs materiāls tumši pelēkā tonī, apgaismojums vispārējais, izkliedēta gaisma, dienasgaismas gaismas ķermeņi, iebūvēti akustisko piekārto griestu moduļveida konstrukcijā, skat. 5.4. att.



5.4.attēls. **Svaru zāle Navarras universitātes atlētikas centrā Spānijā**
(sk.izmantoto att.sarakstu).

Lido trenāžieru zāle, Latvija

Telpa iekārtota, paredzot funkcionālās zonas dažādu vingrinājumu veikšanai, aprīkojuma tonālais risinājums balts(metāla daļas) ar brūnu (polsterētas daļas, kas saskaras ar ķermeni vingrojumu laikā, telpas kopējais tonālais risinājums ieturēts siltos dabas toņos, daudz atsegtu koka konstruktīvo elementu, nelielu kontrastu telpā veido trenāžieru balti krāsotās metāla daļas, sienu apdare - vidēji gaišs krāsojums zaļganā tonī, grīdas segums koka sīkelementu ieklājums, lakots, glancēts, apgaismojums vispārējais, izkliedēta gaisma, vienmērīgi izvietoti iekārti dienasgaismas gaismas ķermeņi, griestu apdare- koka dēlīšu apšuvums skat. 5.5. att.



5.5.attēls.Lido trenāžieru zāle, Latvija. (sk.izmantoto att.sarakstu).

5.2. APTAUJAS REZULTĀTI

Empīriskajā daļā tika apsekota viena no Latvijas armijas smagatlētikas zālēm, izvērtēts tās patreizējais stāvoklis, veikta aptauja, lai noskaidrotu, kādēļ militārpersonas neizvēlas šo svaru zāli kas atrodas darba vietā, pa kuru nevajag maksāt, bet apmeklē publiskās svaru zāles, par kuru apmeklējumu ir jāmaksā, kāds būtu pēc telpas potenciālo apmeklētāju domām vēlāmais krāsu risinājums.

Esošā situācija

Šobrīd viena no Latvijas armijas smagatlētikas zālēm, kas sastāv no 3 ar durvim savienotam telpām atrodas, salīdzinoši daļēji remontētās telpās, sienu krāsojums vietām bojāts, vienmuļš, nepievilcīgs, grīdas segums koka dēļi ar jau nodilušu krāsojumu, jo tehniski neatbilstošs svaru zāles noslogojumam. Vingrošanas aprīkojums nepietiekams, novecojis, izvietots haotiski, nav ievērots telpas zonējums. Diennakts tumšajā laikā mākslīgais apgaismojums nepietiekams, skat. 5.6.att. 5.7.att. Ģērbtuvēs nav drēbju skapīšu skat. 5.8.att. Dušas telpas un tualetēs remonts veikts nekvalitatīvi skat.5.9att.,5.10.att.



5.6.attēls. Smagatlētikas zāles neremontētās telpas kopskats,(autora foto).



5.7.attēls. Smagatlētikas zāles kopskats, apgaismojums (autora foto).



5.8.attēls. Smagatlētikas zāles ģērbtuves telpa (autora foto).



5.9.attēls. Smagatlētikas zāles dušas telpa (autora foto).



5.10.attēls. Smagatlētikas zāles tualetes telpa (autora foto).

Aptaujas rezultāti

Lai noskaidrotu, vai minētajā Latvijas armijas smagatlētikas zālē būtu nepieciešams atkārtots remonts, kas veicinātu labāku apmeklējumu; kā arī krāsu izvēles pamatojumu, tika veikta Aptauja. Darba autors anketēja 50 militārpersonas. Anketās tika ietverti 4 jautājumi par telpu apmeklējumu, remontu; 7 par krāsu uztveri un izvēli. Izvērstu aptaujas rezultātu apkopojumu skatīt pielikumā.

1. Jautājums.

Vai ir nepieciešams remonts, gandrīz visi atbildēja jā, bet daži atbildēja, ja gribēs trenēties tad trenēsies arī šādā zālē.

3. Jautājums.

Cik bieži Jūs apmeklējat smagatlētikas zāli, visi atbildēja 3- 5 dienas nedēļā.

3.Jautājums

Vai Jūs apmeklējat šo svaru zāli arī savā brīvajā laikā, visiem atbilde bija Jā.

4. Jautājums.

Vai cilvēku skaits palielinātos ja izremontētu smagatlētikas zāles, viennozīmīga atbilde bija Jā.

5. Jautājums.

Kādā krāsā vai krāsu salikumā Jūs vēlaties redzēt ŠB svaru zāli, apvelciet vienu vai vairākus krāsu variantus: (vairākas atbildes iespējamas), vairākums- baltā krāsā -23.1%;zaļā-15.4% pozitīvu atbilžu.

6. Jautājums

Kāds sienas krāsojums svaru zālē, Jūsaprāt, dotu enerģiju, apvelciet vienu variantu: (vairākas atbildes iespējamas), vairākums -sarkanā krāsa -29.6% pozitīvu atbilžu,

7. Jautājums

Kāda krāsa svaru zālē Jūs padarītu miegainu, apvelciet vienu variantu: (vairākas atbildes iespējamas)- vairākums pelēkā krāsa -24.1% pozitīvu atbilžu.

8. Jautājums

Kāda krāsa svaru zālē Jūs padarītu agresīvu, apvelciet vienu variantu: (vairākas atbildes iespējamas), vairākums -sarkanā krāsa -50% pozitīvu atbilžu,

9. Jautājums

Kāds būtu sienas krāsojums, lai Jūs veiktu fizisku darbību, apvelciet vienu variantu: (vairākas atbildes iespējamas), vairākums- baltā krāsā -22%;zaļā-20% pozitīvu atbilžu.

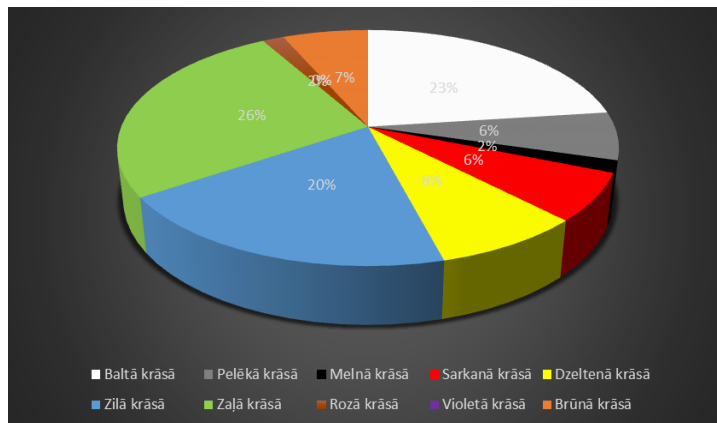
10. Jautājums

Kāds būtu sienas krāsojums, lai Jūs justos uzmundrināts, aktīvs, apvelciet vienu variantu: (vairākas atbildes iespējamas), vairākums -sarkanā krāsa -25.5% pozitīvu atbilžu.

11. Jautājums

Kāds būtu sienas krāsojums, lai Jūs justos omulīgi, ērti, apvelciet vienu variantu: (vairākas atbildes iespējamas), vairākums- baltā krāsā -23%;zaļā-26.2% pozitīvu atbilžu.

Apkopojot iegūtos aptaujas datus, iegūti rezultāti vēlamajam krāsojumam smagatlētikas zālē, skat. 5.10.att.



5.11.att. Respondentu atbilžu procentuālais sadalījums

NOBEIGUMS

Teorētiskajā daļā tika sastādīti mērķi kas tika veiksmīgi izpildīti, tika apskatīta smagatlētikas vēsture pasaulē un Latvijā. Pieejamie materiāli par Latvijas vēsturisko attīstību smagatlētikas zālēm ir samērā virspusīgi, nav daudz literatūras kas to būtu apkopojusi, šāda veida specializētas telpas Latvijā parādījās samērā nesen.

Tika izpētīti militārpersonu fiziskie vingrinājumi, to specifika, noskaidrots, kāda veida trenāžieru veidi ir nepieciešami, lai varētu aprīkot tiem atbilstošu smagatlētikas zāli. Tika pētītas ASV un Ziemeļvalstu militārās treniņu programmas, ar ko šajās valstīs sagatavo militārpersonas, vispopulārākā treniņu programma ir CrossFit, pēc kuras arī paredzēts iekārtot smagatlētikas zāles interjers radošās daļas projektā. Ir nepieciešami uzlabojumi militārpersonu smagatlētikas telpu izveidē Latvijā. Lai to paveiktu, pārdomāti un pamatoti jāizstrādā smagatlētikas zāļu un tām nepieciešamo palīgtelpu (noliktavas, ģērbtuves, higiēnas telpas) interjera risinājumi, ietverot funkcionālo plānojumu, zonējumu, atbilstoši noslogojumam un funkcijai apdares materiālu, krāsu toņu, apgaismojuma un aprīkojuma izveidē.

6. RADOŠĀ DAĻA

Radošā darba apraksts

Štāba Bataljona(ŠB) smagatlētikas zāle.

Lai varētu arī ziemas mēnešos trenēties intensīvi, šajos aukstajos mēnešos ārā nebūtu komfortabli trenēties, traucētu siltais apģērbs, laikapstākļi, piekļūšana pie kompleksajiem vingrošanas stieņiem. Smagatlētikas zāles apmeklējumu gadalaiks daudz neiespaido, tādēļ, ka zālē var labāk attīstīt muskuļu grupas un strādāt ar to muskuļu grupu, kas ir paredzēta tieši tajā dienā. Ir nepieciešamas vairākas telpas, kurās visās var nodarboties ar smagatlētiku, bet arī var veikt citas fiziskās aktivitātes, piemēram, apļa treniņu, kuram ir nepieciešama plaša telpa, lai visi justos komfortabli un netraucētu viens otram izpildīt vingrinājumus, tātad, telpa, kur nebūtu trenažieru, bet tajā pašā laikā var arī nodarboties ar smagatlētiku. Smagatlētikas zālē ir nepieciešama trenažieru dažādība un atbilstoši apmeklētāju intensitātei to skaits. Telpu rekonstrukcija, interjera dizains, trenažieru daudzums un skaits, sporta inventārs ir atkarīgs no finansējuma ko iedala valsts. Daudzi karavīri neizmanto šo svaru zāli, pēc darba, lai pilnveidotu savu fizisko spēku, viņi labāk maksā naudu un iet trenēties citās smagatlētikas zālēs, jo patreiz viena zāle atrodas bēdīgā stāvoklī, bet pārējām divām arī nenāktu pa ļaunu remonts, kā arī ģērbtuvei, dušai, tualetei, mantu noliktavai. Karavīri nejūtas komfortabli un brīvi zālē. Arī trenažieru skaits varētu būt lielāks, piemēram, guļus spiešanas sols ir tikai viens, vai arī universālais sols, kurš arī ir viens. Tāpat svaru ripas, kuras ir nepietiekamā daudzumā. Šie visi faktori iespaido tieši šīs zāles apmeklētību. Armijas galvenais uzdevums ir, lai karavīrs attīstās, pilnveidojās morāli, apzinīgi un mērķtiecīgi nodarbojas ar sportu. Nacionālajos Bruņotajos Spēkos iekšienē arī notiek sacensības starp vienībām, kur karavīri var piedalīties dažādās sporta disciplīnās un aizstāvēt savu vienības godu. Būtiski, lai katrā vienībā smagatlētikas zālēs karavīri justos labi, komfortabli un neapstātos pie sasniegtā fiziskā rezultāta, bet tiektos uz priekšu.

ŠB smagatlētikas zāles interjera dizaina koncepcija.

Tā kā armija ir vieta, kur ir nepieciešama laba militārpersonu fiziskā sagatavotība, ir ļoti svarīgi, kādas ir telpas, kurās tā tiek veicināta, vispirms, smagatlētikas zāle. Šo zāli tā vai tā neapmeklēs visi karavīri, jo tās nav mājas, bet darbs. Dizainam nevajadzētu būt provocējošam – tam

vajadzētu būt mierīgam ar harmoniju, radīt komfortu, mājīgumu. Vienu no ŠB ēkām, kurā atrodas smagatlētikas zāle, var salīdzināt ar grāmatas uzbūvi. Grāmata sastāv no nodaļām, paragrāfiem, uzdevumiem, smagatlētikas zāle arī sastāv no zālēm, ģērbtuvēm, noliktavas, atpūtas telpām. Būvējot no jauna vai pārbūvējot vecās ēkas telpas, pieeja ir mainījies, tāpēc vecās smagatlētikas zāles atšķiras no nesen būvētām vai pārbūvētajām svaru zālēm. Ļoti būtisks faktors ir, kā tiek savienots vecais ar jauno. Nepieciešams augstas klases inventārs un nodarbību iespēju nodrošinājums; droša, sakārtota, estētiska vide, tāda smagatlētikas zāle, lai karavīram patiktos uzturēties, lai sajustu krāsu harmoniju, gaismas saspēli ar apkārt esošajiem krāsu toņiem. Pielietojot veiksmīgi krāsu toņus grīdām un sienām, var sapludināt telpas kopā vai arī norobežot telpas, piemēram, paredzot atšķirīgu grīdas segumu.

Ienākot smagatlētikas zāles telpās no āra ir mazs priekšnams, tālāk ejot ir kāpņu telpa, kura ved līdz pat ceturtajam stāvam, bet pirmās durvis kāpņu telpā ved uz smagatlētikas zāli, paejot dažus soļus uz priekšu, ir ģērbtuve, kurā atrodas slēdzami mantu skapīši, turpat atrodas atsevišķa telpa dušām un tualete. No ģērbtuvēm ir tieša ieeja vienā no zālēm, kura ir aprīkota ar daudzfunkcionālajiem trenāžieriem un svaru stieņiem. Izejas sienas pretī ir siena, kura veidota no spoguļiem, kas paplašina telpu, kā arī karavīrs var sekot sava vingrinājuma precizitātei, lai negūtu traumas. Blakus ģērbtuvēm atrodas noliktava. Noliktavā paredzēts galds, krēsls, plaukti, kur tiek glabāts sporta ekipējums. No pirmās zāles ir ieeja nākamajā zālē, kurā atrodas trenāžieri, bet pie pretējās sienas izvietoti spoguļi. Pavisam ir trīs sava starpā saistītas nodarbību zāles ar trenāžieriem un spoguļu sienu katrā no tām. Pirmajā zālē ērti sasniedzamā vietā novietots dzeramā ūdens aparāts. Smagatlētikas zālēs vienlaikus ir iespējams strādāt trīs grupām, kuras var pildīt atšķirīgus uzdevumus. Visām trim svaru zālēm apkārt sienai ir aplikts koka dēlis, lai nesabojātu sienu, atstutējot pret to svāra ripu. Projektā netiek paredzētas nekādas pārbūves. Visām trim zālēm un noliktavai paredzēts ieklāts dēļu grīda Junckers, sporta grīda, kas atbilst standartu prasībām (FIBA un World Squash Federation sertifikāti; atbilst ES standartiem EN 14904 un DIN 18032). Visām trim zālēm paredzēts ieklāt gumijai līdzīga materiāla plāksne kuras novietojumu var ērti mainīt un veidot uz grīdas kādu interesantu rakstu, kas nodrošinātu augstākās klases grīdas izturību, lai no svaru stieņiem nepaliktu nospiedumi un vienlaikus aizsargātu pamata grīdu. Minētajam elastīgajam grīdas materiālam piemīt skaņas absorbcija, ir daudz krāsu variācijas. Ģērbtuvē paredzētas uz grīdas ieklātas flīzes; tāpat arī dušā un tualetē.

Stilistika ietver mūsdienīgajā interjerā dizaina priekšmetus, gaismas ķermeņus, mēbeles, apdares materiālus, kas veido savstarpēju krāsu saspēli, harmoniju, lai taptu brīnišķīga un baudāma telpa, bet kas tajā pašā laikā nenovērstu uzmanību fiziskajam nodarbībām, kas ir telpas pamata funkcija.

Mēbeles, ja neskaita trenāžierus, mēbeļu praktiski nav. Tikai noliktavā ir plaukti, galds, krēsls. Ģērbtuvē mantu skapīši, soli, plaukts. Dzeltēnīgo dizaina elementu izvēli notika, iespaidojoties no apskatītajām svaru zālēm. Izrietot no tā, ģērbtuves, dizains ir spilgtāks, kas atdzīvina, padara priecīgāku, jautrāku, rada siltuma sajūtu.

Krāsu risinājums smagatlētikas zālē ir atturīgi gaiši dzeltenie toņi un gaiši zaļais pasteļtonis, gaiši zilais tonis kopā ar gaišo dēļu grīdu, šīs krāsas ir pietiekami krāsainas, veicina fizisko aktivitāti. Ģērbtuvē dzeltēnīgie un baltie toņi, bet dušā, tualetē-zilganmelnie toņi, baltais tonis ar pelēcīgi melno toni

Apgaismojums smagatlētikas zālē ir viens no nozīmīgākajām lietām, telpās tiek sportots un aktīvi veikts fizisks treniņš, darbs, kuram nepieciešams fizisks spēks, sasprindzinājums un koncentrēšanās. Dažāda veida gaismas ķermeņos izmanto dienas gaismas lampas, prožektorus. Laba gaisma nav vajadzīga tikai smagatlētikas zālē, bet arī koridoros, mantu glabātvē, ģērbtuvēs, it īpaši ziemā, kad diena tik ātri satumst, logā vairs neiespīd dienas gaisma. Ģērbtuvē, dušā, tualetē paredzēta ūdens necaurlaidīgās lampas.

BIBLIOGRĀFISKO NORĀŽU SARAKSTS

1. Elizabete Ozola. „Krāsas. Uztvere un iedarbība” JUMAVA, 2006
2. Kas ir CrossFit? <http://www.crossfitridzene.lv/kas-ir-cf> Sk. internetā (2014.10.11)
3. Krāsa atstāj iespaidu uz Tavu izvēli... Sk. internetā (2014.10.14) <http://devini.com/krasu-aplis-teorija/>
4. KRĀSU APLIS. IESKATS KRĀSU TEORIJĀ. <http://devini.com/krasu-aplis-teorija/> Sk. internetā (2014.10.14)
5. Mission Essential Fitness <http://www.blissmwr.com/functionaltraining/Sk.> internetā (2014.10.11)
6. Physical Fitness Tests in the Nordic Armed Forces <http://www.nih.no/en/about-nsss/organisation/the-norwegian-school-of-sport-sciences-defence-institute/moving-soldiers/0111/> Sk. internetā (2014.10.11)
7. Psiholģijas Pasaule 2003 (6). Krāsu psihofizioloģija, simbolisms un mākslas terapija 2. Daļa. Ēra Zalcmane
8. Svarcelšanas vēsture Latvijā. <http://www.lat-weightlifting.com/vesture.html> Sk. internetā (2014.10.14)
9. Vilis Cika, Gunārs Gubiņš, LATVIJAS SPORTA VĒSTURE 1918 – 1944. Apgāds Ziemeļblāzma. 1970. 220 – 242 lpp.
10. Агранович-Пономарева Е. С. Интерьер и предметный дизайн жилых зданий: Учеб. пособие. -М.: Феникс, 2005. -348 с.: ил
11. Аристова Л.В. (ред.) Физкультурно-спортивные сооружения. Изд. 1999. - 536 с.
12. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. М.: "Академия", 2001. - 192 с.
13. Дятлов В.Ю. История физической культуры и спорта. Учебно-методический комплекс для студентов специальности "Физическая культура" Составление и общая редакция В.Ю. Дятлова. – Новополюк: УО «ПГУ», 2005. – 244 с.
14. Иванова Е.В. Дизайн интерьера. Конспект лекций. 2007. – 232 с.
15. Ивенс, Р. М. Введение в теорию цвета [Текст]: учеб. пособие / Р. М. Ивенс. – М.: Мир, 1964. – 442 с.
16. Иттен И. Искусство цвета. Издатель: Д. Аронов, 2004 г. - 95 с.

17. Р.В.Шипилов. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ. Известия КазГАСУ, 2009, № 2 (12)
18. Рунге В.Ф., Манусевич Ю.П. Эргономика в дизайне среды. М.: Архитектура-С, 2005. — 327 с.
19. Рыбников Ю.В., Кулага И.В. Архитектурная колористика. Цвет в интерьере. Кострома: КГСХА, 2007. — 40 с.
20. Соррэл К. Пространство и свет в современном интерьере. Пер. с англ. Кайсарова Л.И. — Кладезь - Букс, 2007. — 140 с.
21. Степанов Н.Н. Цвет в интерьере. Учебное пособие. — К.: Высшая школа, 1985. — 184 с.
22. Фрилинг Г., Ауэр К. Человек - цвет – пространство. М.: Стройиздат, 1973. — 141 с.
23. Шимко В.Т. Основы дизайна и средовое проектирование. Учебное пособие. – М.: ИМДТ, 2007. — 58 с.

IZMANTOTO ATTĒLU SARAKSTS

5.1.

<https://gustavus.edu/athletics/facilities/images/weightmachines.jpgatt>

5.2.

<https://gustavus.edu/athletics/facilities/images/weightmachines.jpgatt>

5.3.att.

http://img.lagaceta.com.ar/fotos/notas/2013/06/09/tmb1_547912_201306081941210000001.jpg

5.4.att.

<http://muyenforma.com/wp-content/uploads/2013/07/tecnica-levantar-pesas.jpg>

5.5.att.

<http://www.gfitness.lv/lv/paveiktie-darbi/aprikojums-uznemumiem/lido-trenzieru-zale/>

PIELIKUMI

APTAUJAS REZULTĀTI

Respondentu skaits:

Sieviete: 0


Nav datu: 1

Vidējais vecums: 23.2
gadi

Uz aptauju ir atbildējuši 51 respondenti.

Rezultātu kopsavilkums:

1. Vai ir nepieciešams veikt remontu ŠB svaru zālē? (vairākas atbildes iespējamas)

Jā 48  96%


Nē 2  4%

Iesniegto atbilžu summa 50

2. Kad Jūs apmeklējiet svaru zāli:


Obligātajās sporta nodarbībās 12  24%


Brīvajā laikā 4  8%


Abos iepriekšējos gadījumos 34  68%

Iesniegto atbilžu summa 50

3. Svaru zāles interjerā, krāsas, telpas izkārtojums, ir Jums būtisks?

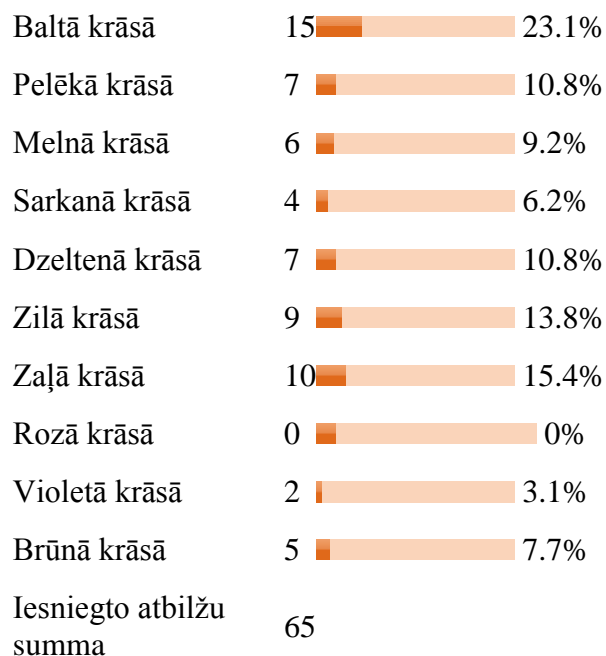
Jā 29  58%

Nē 7  14%

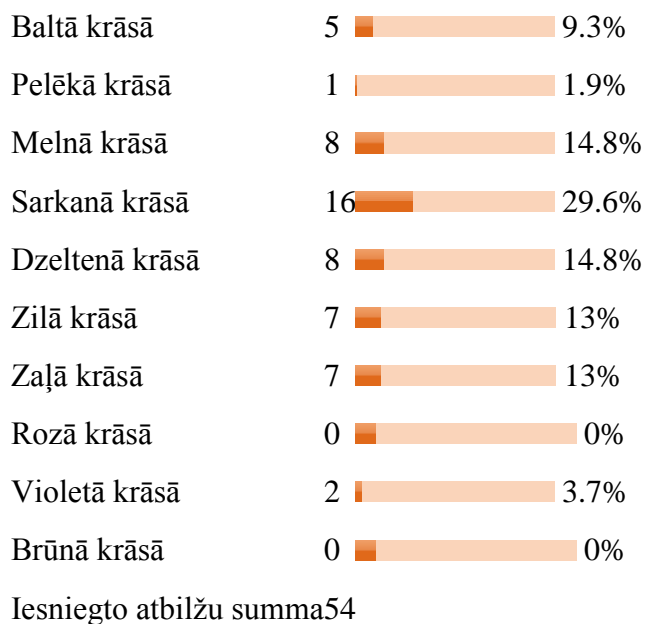
Nav būtiski 14  28%

Iesniegto atbilžu summa 50

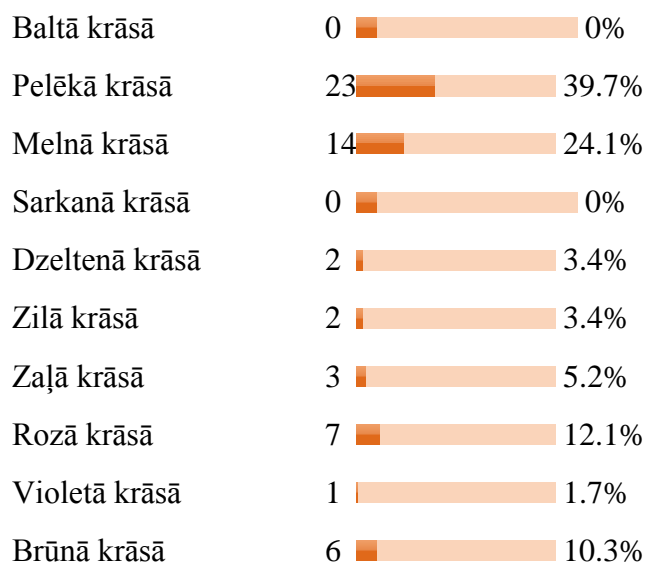
4. Kādā krāsā vai krāsu salikumā Jūs vēlaties redzēt ŠB svaru zāli, apvelciet vienu vai vairākus krāsu variantus: (vairākas atbildes iespējamas)



5. Kāds sienas krāsojums svaru zālē, Jūsaprāt, dotu enerģiju, apvelciet vienu variantu: (vairākas atbildes iespējamas)

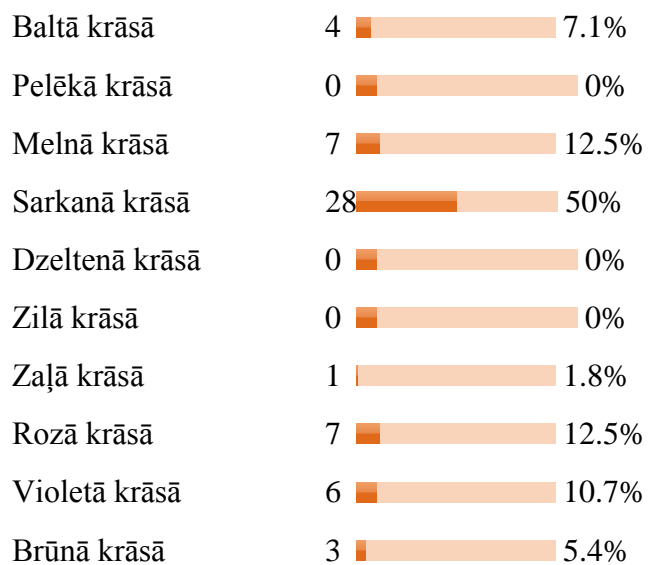


6. Kāda krāsa svaru zālē Jūs padarītu miegainu, apvelciet vienu variantu: (vairākas atbildes iespējamas)



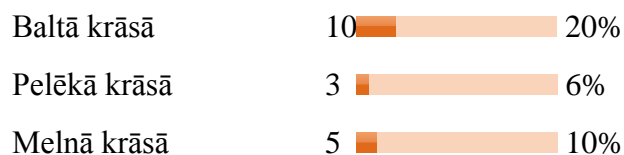
Iesniegto atbilžu summa 58

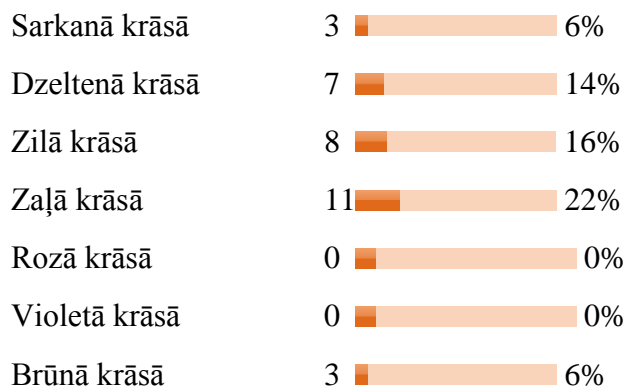
7. Kāda krāsa svaru zālē Jūs padarītu agresīvu, apvelciet vienu variantu: (vairākas atbildes iespējamas)



Iesniegto atbilžu summa 56

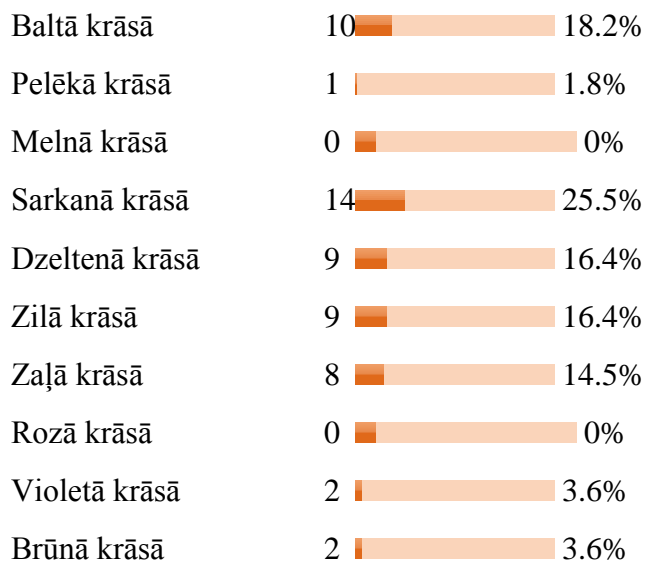
8. Kāds būtu sienas krāsojums, lai Jūs veiktu fizisku darbību, apvelciet vienu variantu: (vairākas atbildes iespējamas)





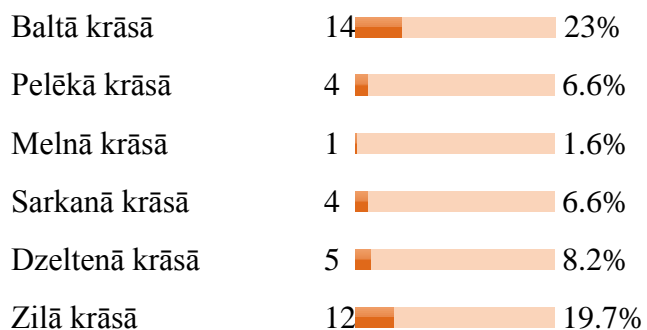
Iesniegto atbilžu summa 50

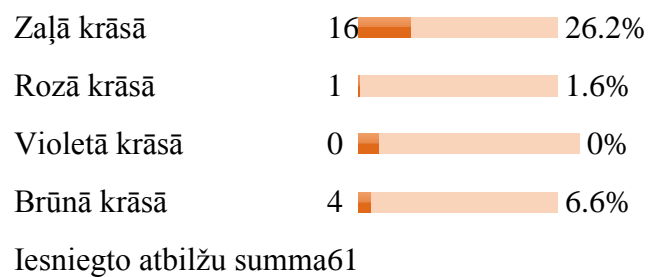
9. Kāds būtu sienas krāsojums, lai Jūs justos uzmundrināts, aktīvs, apvelciet vienu variantu: (vairākas atbildes iespējamas)



Iesniegto atbilžu summa 55

10. Kāds būtu sienas krāsojums, lai Jūs justos omulīgi, ērti, apvelciet vienu variantu: (vairākas atbildes iespējamas)





Ekonomiskie aprēķini

Bakalaura darba ietvaros ir uztaisīts projekts, smagatlētikas zāles ekonomiskie aprēķini iekļauti vairāku specififikāciju tabulu formā, apskatāmi darba pielikumā.



Tiek pieņemts, smagatlētikas zāles iekārtošanas darbus uzsāk tad kad ir sagatavots līdz pelēkās krāsas līmenim. Specifikācijā iekļauti grīdas materiāli: grīdas dēļi, flīzes, sporta gumija kas absorbē triecienu, paklājs. Sienu un griestu apdarē paredzēta krāsošana, flīzēšana dušu un tualesu telpās, sienu gruntēšana.

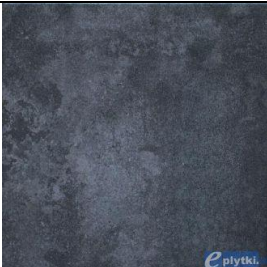


Specifikāciju tabulās norādīts projektā iekļauto gaismas ķermeņu, sporta aprīkojums, slēdžu, kontaktligzdas, mēbeļu izmaksas, santehnikas izmaksas.


Darba izmaksas precīzi nav norādītas, firma kas veiks darbus tiks atlasīta konkursa kārtībā. Tiek piedāvāts aptuvenais izcenojums.



Nr.	Specifikācijas nosaukums	Kopsumma (eur)
1.	Apdares materiāli	17774.76
2.	Slēdži un kontaktligzdas	201.5
3.	Gaismas ķermeņi	1758.87
4.	Mēbeles	18,642.023
5.	Santehnika	2282.71
Kopā:		40,659.863


Apdares materiālu specifikācijas tabula.

Nr.	Foto	Ražotājs/ izplatītājs	Apraksts/ paskaidrojumi	Cena ar PVN, EUR	Skaits	Vienība	Summa, EUR	Telpas Nr. plānā	Telpas nosaukums
1.		Junckers	Piedāvājam pilnu grīdas konstrukciju - dēļu klājumu un apakšsistēmas. Junckers sporta grīdas atbilst standartu prasībām (FIBA un World Squash Federation sertifikāti; atbilst ES standartiem EN 14904 un DIN 18032).	17.00	m ²	269	4573	1; 2; 3; 7.	Visās 3 smagatlētikas zālēs, noliktavā
2.		Redo Giallo Gres Szkl. Mat.	Grīdas flīze. Flīzes izmērs 300X300 mm	23.39	m ²	32	748.48	4.	Ģērbtuve

3.		Polcolorit Olimpia Grafit Gres Szklwiony	Grīdas flīze. Flīzes izmērs 250X250 mm.	31.00	m ²	26	806	5; 6.	WC, duša.
4.		Diamond	Mozaikas flīze, Mozaikas kvadrātiņa izmērs ir (2.3x2.3). Flīzes izmērs 30X30 cm.	15.38	m ²	36	553.68	5; 6.	WC, duša.
5.		Pavigym	Nodrošina augstākās klases izturību, lai no svaru stieņiem nepaliek nospiedumi un vienlaikus aizsargā pamatgrīdu. Piemīt skaņas absorbācija. Izmērs 90x90cm	50.00	1 gab.	206	10300	1; 2; 3.	Visās 3 smagatlētikas zālēs.

6.		BERENDSEN	<p>Kokvilnai ir dabiska spēja uzsūkt mitrumu, netīrumus . Tāpēc kokvilnas paklājs ir īpaši piemērots pie ieejas durvīm, kā arī citās vietās, kur ir dubļi, smiltis un cita veida netīrumi. Izmērs 150X240.</p>	45.00	1 gab.	2	90	1.	Smagatlētikas zālē.
7.		VIVACOLOR	<p>Vivaplast 20 Pusmatēta ūdens dispersijas akril krāsa sienām un griestiem gan sausās, gan mitrās iekštelpās. Balta un tonējama gaišos toņos. Krāsa balta.</p>	27.30	1 gab.	10	273	1; 2; 3; 4; 5; 6; 7.	Visās telpās.

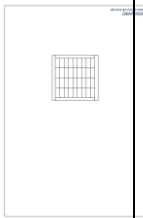

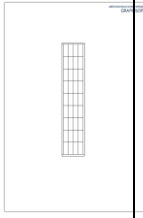

8.		VIVACOLOR	<p>Vivaplast 20 Pusmatēta ūdens dispersijas akril krāsa sienām un griestiem gan sausās, gan mitrās iekštelpās. Balta un tonējama gaišos toņos. Dzeltenīgs tonis.</p>	35.00	1 gab.	5	175	1; 2; 3; 4; 7.	<p>Visās 3 smagatlētikas zālēs, noliktavā, ģērbtuvē.</p>
9.		VIVACOLOR	<p>Vivaplast 20 Pusmatēta ūdens dispersijas akril krāsa sienām un griestiem gan sausās, gan mitrās iekštelpās. Balta un tonējama gaišos toņos. Gaiši brūnganpelēcīgs tonis.</p>	36.80	1 gab.	5	184	1; 2; 3; 7.	<p>Visās 3 smagatlētikas zālēs, noliktavā.</p>

10.		VIVACOLOR	Vivaplast 20 Pusmatēta ūdens dispersijas akril krāsa sienām un griestiem gan sausās, gan mitrās iekštelpās. Balta un tonējama gaišos toņos. Gaiši brūns tonis.	35.80	1 gab.	2	71.60	1; 2; 3.	Visās 3 smagatlētikas zālēs.
-----	---	-----------	--	-------	--------	---	-------	----------	------------------------------------

Kopā: 17774.76



Apgaismes ķermeņu specifikācijas tabula



Nr.	Apzīm. plānā	Foto	Ražotājs/ izplatītājs	Apraksts/ paskaidrojumi	Cena ar PVN, EUR	Skaits	Vienība	Summa, EUR	Telpas Nr. plānā	Telpas nosaukums
-----	-----------------	------	--------------------------	----------------------------	------------------------	--------	---------	---------------	------------------------	---------------------

1.			<p>DESTINY S PAR IP54</p>	<p>Piekaramajos griestos uzstādāms DESTINY S PAR IP54 gaismeklis. Ūdens necaurlaidīga lampa. Spuldžu jaua (W)2x54.</p>	30.89	1 gab.	15	463.35	4; 5; 6.	Ģērbtuvē, WC, duša.
2.			<p>LED dienasgaism- as lampas.</p>	<p>Piekaramās LED dienasgaismas lampas. Produkta numurs 1291. Garums 1195 mm. Platums 295 mm.</p>	26.99	1 gab.	48	1295.52	1; 2; 3; 7.	Visās 3 smagatlētikas zālēs, noliktavā.
Kopā:								1758.87		

Santehnikas specifikācijas tabula



Nr.	Apzīm. plānā	Foto	Ražotājs/ izplatītājs	Apraksts/ paskaidrojumi	Cena ar PVN, EUR	Skaits	Vienība	Summa, EUR	Telpas Nr. plānā	Telpas nosaukums
1.	S – 5		<i>Ifo</i>	Matrix wc ar universālu izvadu. Duo skalošanas mehānisms	240	1 gab.	1	240	5.	WC.
2.	S – 5		KOLO Pisuārs FELIX 26011	KOLO Pisuārs FELIX 26011 Ražotāja informācija www.kolo.com.pl Ražotājs KOLO (Polija)	51.58	1 gab.	1	51.58	5.	WC.



4.	S – 4		<p>Jaucējkrāns izlietnei Harna Laura</p>	<p>Kantains dizains un parocīgas formas padara Laura sēriju par unikālu.</p>	27.95	1 gab.	1	27.95	5.	WC.
5.	S – 6		<p>7. Termostata dušas jaucējkrāns ar rokas dušu My Rain</p>	<p>Termostati, Jaucējkrāns + dušas klusule, materiāls hroms.</p>	202	1 gab.	6	1212	6.	Duša.



6.	S – 2		7.1.1.1. LTT HPL Dušu starpsi enas	Materials HPL (monolītais laminats) 10 mm. Profili LTT Anodēts alumīnijs, biezums 2 mm. Furnitūra Cinkotas LTT kaiņas. Standarta augstums no grīdas 2100 mm. Standarta dziļums 700-1000 mm	125	1gab.	4	500	6.	Duša.
7.	S – 1		Grīdas traps DN50 vertikāls	Hidroslēgu (augstums 30 mm ūdens staba), rotāciju un regulējamu augstumu - uzgalis 100 x 100 mm. Nerūsējošā tērauda 94 x 94 mm resti.	27.99	1 gab.	6	167.94	6.	Duša.
Kopā:								2282.71		




Mēbeļu specifikācijas tabula

1.	M – 1		<p>8. Bigi REG2S/124/197 Plaukts BRW</p>	<p>Var pasūtīt ar vai bez atvilktnēm. Izm.500/2000/500. Materiāls ozols sonoma / balts glancēts</p>	119.00	1 gab.	1 0	1190	7.	Noliktava.
2.	M – 2		<p>9. Rakstāmgalds B04_3S</p>	<p>Izmērs: 120x76x60 cm. Materiāls: laminētas MDF plāksnes. Pieejami dažādi krāsu salikumi.</p>	99.00	1 gab.	1	99.00	7.	Noliktava.



3.	M – 1		10. Biroja Krēsls Fosse	<p>Augstums: 1070mm Maks. Augstums: 1140mm Platums: 640mm Dziļums: 660mm Svars: 20kg Krēsla Mehānisms: Multi Bloks Fasādes Krāsas: Pieejami dažādi krāsu salikumi. Materiāli: Metāls, Eco Āda</p>	105.02	1 gab.	1	105.02	7.	Noliktava.
4.	M – 4		Tāfele ar trīskāju statīvu, balta, 66X100cm, 2X3	<p>Nodilumizturīga virsma rakstīšanai ar marķieriem, vai informācijas piestiprināšanai ar magnētiem. Papīra bloka turētājs ar fiksatoru. Maināms augstums- līdz 186 cm. Alumīnija rāmis. Plauktiņš marķieriem. Lakota virsma.</p>	127.66	1 gab.	1	127.66	7.	Noliktava.



5.	A – 1		<p>Izplātītājs: Dzeramais ūdens LĀSĪTE http://www.udenslasite.lv</p>	<p>Ūdens sadalītājs (grīdas) melns. Karsts +95°/auksts +10° t. ūdens. Izmēri 31/31/96 cm. Iekārta tiek piedāvāta nomā juridiskām personām.</p>	423.12	1 gab.	2	846.24	1; 3.	2 smagatlēti kas zālēs.
6.	M – 5		11. A/S AJ	<p>Ģērbtuves sols-apavu plaukts, dižskābardis. Cauruļveida tērauda rāmis ar melnu pulverkrāsojumu. Sola izmēri: G1050 x P400 x A345 mm Attālums starp plauktiem 240 mm.</p>	288	1 gab.	6	1.728	4.	Ģērbtuvē.



7.	M – 6		C+P Möblesysteme.	Skapīši ģērbtuvēm, sērijas Nr. 48310. Durvis izgatavotas no lokšņu tērauda, krāsu un izmēru izvēle ir plaša, kāju augstums 150mm	355.72	1 gab.	9.	3,201.48	4.	Ģērbtuvē.
8.	M – 7		A/S AJ	Izturīga plaukta konstrukcija, krāsu un izmēru izvēle ir plaša.	53.00	1 gab.	1.	53.00	4.	Ģērbtuvē.



9.	T-1		Daudzfunkcionāla zviestu siena.	Daudzfunkcionāla zviestu siena.	320	1 gab.	1 0	3.200	1; 2; 3.	Visās 3 smagatlēti kas zālēs.
10.	T-2	 	Simex Sport Deluxe Step Pro	Aerobikas pakāpiens.	55.50	1 gab.	3 0	1.665	1; 2; 3.	Visās 3 smagatlēti kas zālēs.



11.	T-3		<p>Spēka trenāžieri. http://megamarket.lv</p>	<p>Kombinētais statīvs ar līdztekām DPT 360</p>	152.00	1 gab.	2	304	1.	<p>Smagatlēti kas zālē.</p>
12.	T-4		<p>KETTLER</p>	<p>KETTLER 7499-300 Hantelstand</p>	206.32	1 gab.	2	412.64	1; 3.	<p>2 smagatlēti kas zālēs.</p>


13.	T-5		VS-FITNESS	2 x 4-32 KG svaru bumbu komplekts (SSV)	584,89	1 gab.	2	1,169.78	1; 3.	2 smagatlēti kas zālēs.
14.	T-6		KAP Boksa maiss	KAP Boksa maiss 35 / 120B	98.18	1 gab.	2	196.36	1; 2.	2 smagatlēti kas zālēs.

15.	T-7		Bancs de musculation LINEO	Bancs de musculation LINEO	139	1 gab.	5	695	2; 3.	2 smagatlēti kas zālēs.
16.	T-8		neoshop.lv-Body-Craft	Velotrenažieris-spinbaiks-Body-Craft-SPL-38-300x300. Spinning bike Bodycraft SPL	595	1 gab.	6	3.570	2.	Smagatlēti kas zālē.

17.	T-9		Body Craft/ Trenazieri.lv	Daudzfunkcionāls trenāžieris Galena, izm. 1600/920/2050	1195.21	1 gab.	3	3,585.63	2; 3.	2 smagatlēti kas zālēs.
18.	T-10		BodyCraft Mpress Multi Station	BodyCraft Mpress Multi Station, daudzfunkcionāls trenēžieris	945	1 gab.	2	1.890	2.	Smagatlēti kas zāle.

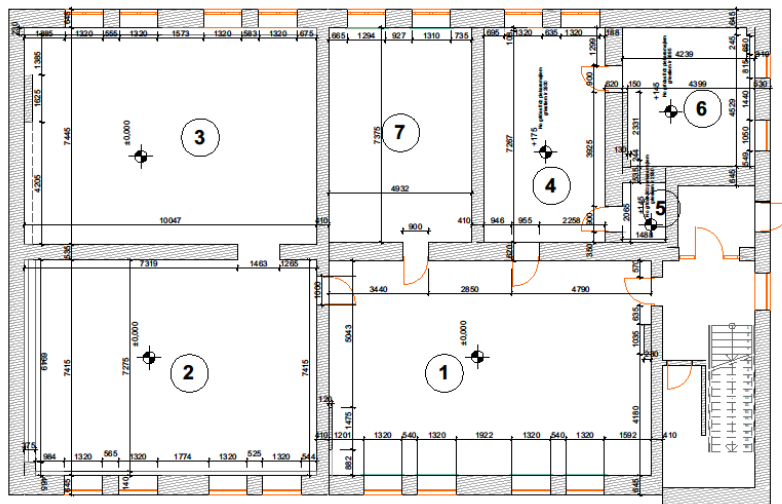
19.	T – 11		Valor Fitness BE-1 Smith Machine	Valor Fitness BE-1 Smith Machine, daudzfunkcionāls trenēžieris	1273.14	1 gab.	2	2,546.28	3.	Smagatlēti kas zāle.
20.	T – 12		Bancs de musculation Weider 350	Bancs de musculation Weider 350, daudzfunkcionāls trenēžieris	699.00	1 gab.	1	699.00	3.	Smagatlēti kas zāle.

21.	T – 13		BodyCraft F660 Hip Sled 1962eur	BodyCraft F660 Hip Sled, daudzfunkcionāls kāju trenežieris.1962eur	1962	1 gab.	1	1962	3.	Smagatlēti kas zāle.
22.	T – 14		Sols spiešanai guļus FM8840F	Sols spiešanai guļus FM8840F	299	1 gab.	3	897	3.	Smagatlēti kas zāle.

23.	T – 4		VS-FITNESS HDR-10 (VS)	Horizontālais hanteļu statīvs VS-FITNESS HDR-10 (VS)	269,94	1 gab.	2	539.88	1; 3.	2 smagatlēti kas zālēs.
Kopā:								18,642.023		

Slēdžu un kontaktu specifikācijas tabula

Nr.	Foto	Apraksts/ paskaidrojumi	Skaitis / vienības	Cena ar PVN, EUR	Kopā
1.		Legrand Valena slēdzis.	3 gab.	3.35	10.05
2.		Legrand Valena ramītis.	8 gab.	0.80	6.4
3.		Legrand Valena dubultslēdzis	5 gab.	4.25	21.25
4.		Legrand Valena dubultā kontaktligzda ar zemējumu.	28 gab.	5.85	163.8
Kopā:			201.5		





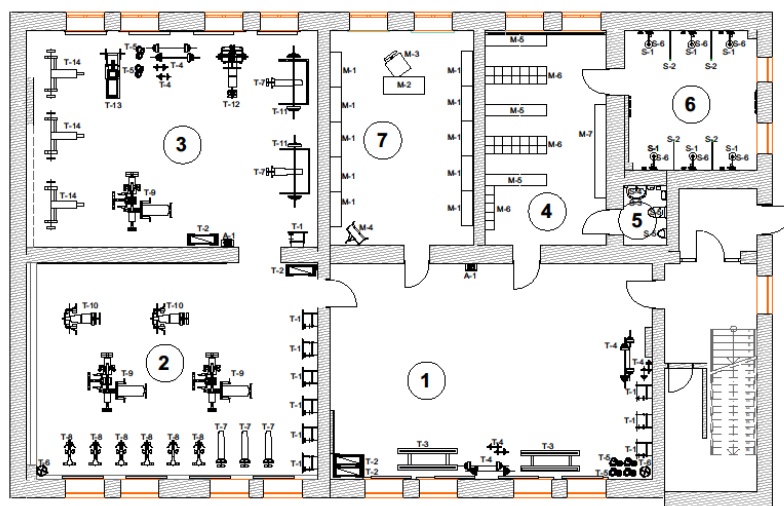
TELPU EKSPLIKĀCIJA

N.p.k.	Telpu nosaukums	Platība, m ²	Griestu h, m
1	Smagatētikas zāle	81,736	3700
2	Smagatētikas zāle	75,397	3700
3	Smagatētikas zāle	75,155	3700
4	Gērbtuve	30,755	2930
5	WC	3,611	2930
6	Duša	21,769	2895
7	Noliktava	36,371	3700
Kopā:		324,794	

PIEZĪMES

- Izmēri projektā doti milimetros, ja nav norādītas citas mērvienības.
- Visus izmērus un mērkādes pirms konkrēto būrvardu uzsākšanas vai pasūtījumu veikšanas pārbaudīt dabā.
Neskaidrību gadījumā konsultēties ar projektētāju.
- Visas atkāpes no projekta risinājumiem, kā arī celtniecības gaitā nepieciešamās mezglu un risinājumu papildus detalizācijas savlaicīgi, pirms darbu uzsākšanas vai pasūtījuma veikšanas saskaņojamas ar projektētāju.

 LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte		Objekts: SB Smagatētikas zāle	
Izpildīja	Ilmārs Lamsteris	Uzmērījuma plāns	M 1:100
Pieņēma	Inguna Katsone		Lapa 1





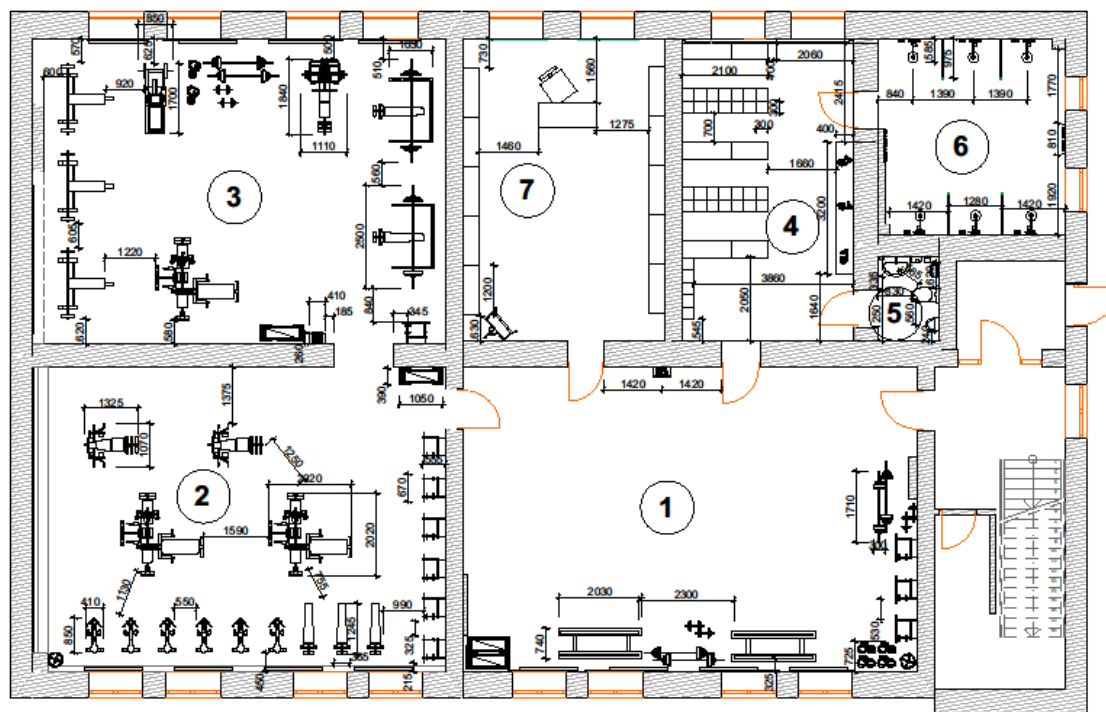
MĒBEĻU UN IEKĀRTU
SPECIFIKĀCIJA

Nr.	Apzīmējums	Nosaukums
1	T-1	Trenežieris
2	T-2	Trenežieris
3	T-3	Trenežieris
4	T-4	Trenežieris
5	T-5	Trenežieris
6	T-6	Trenežieris
7	T-7	Trenežieris
8	T-8	Trenežieris
9	T-9	Trenežieris
10	T-10	Trenežieris
11	T-11	Trenežieris
12	T-12	Trenežieris
13	T-13	Trenežieris
14	T-14	Trenežieris
15	A-1	Dzeramā ūdens automāts
16	M-1	Plaukti
17	M-2	Galds
18	M-3	Biroja krēsls
19	M-4	Tāfele
20	M-5	Pārgērbšanās sols
21	M-6	Pārgērbšanās skapiši
22	M-7	Plaukts
23	S-1	Duša
24	S-2	Dušas starpsiens
25	S-3	Izlietne
26	S-4	Izlietnes maisītājs
27	S-5	WC
28	S-6	Traps

TELPU EKSPĻIKĀCIJA

N.p.k.	Telpu nosaukums	Plaštība, m ²
1	Smagatlētikas zāle	81,736
2	Smagatlētikas zāle	75,397
3	Smagatlētikas zāle	75,155
4	Gērbtuve	30,755
5	WC	3,611
6	Duša	21,769
7	Noliktava	36,371
Kopā:		324,794

 LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte		Objekts: SB Smagatlētikas zāle	
Izpildīja	Ilmārs Lamsteris	Mēbeļu izvietojuma plāns	M 1:100
Pieņēma	Inguna Kalfsone		Lapa 2





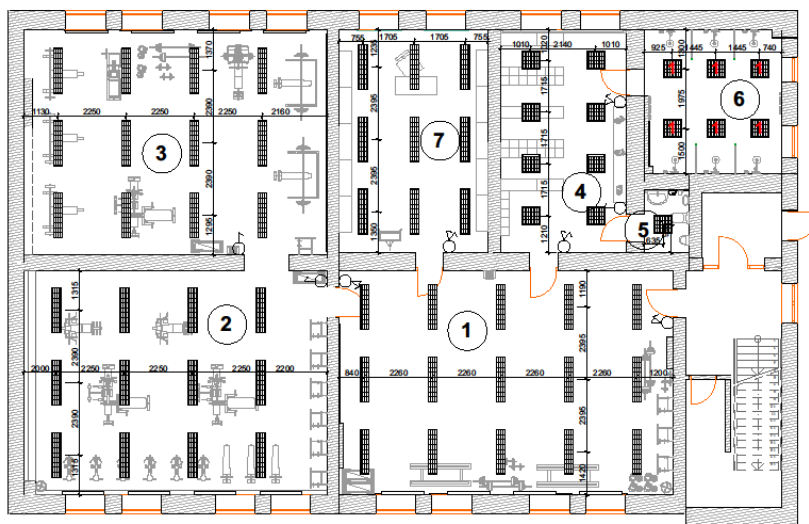
TELPU EKSPLIKĀCIJA

N.p.k.	Telpu nosaukums	Platība, m ²
1	Smagatlētikas zāle	81,736
2	Smagatlētikas zāle	75,397
3	Smagatlētikas zāle	75,155
4	Ģērbtuve	30,755
5	WC	3,611
6	Duša	21,769
7	Noliktava	36,371
	Kopā:	324.794

PIEZĪMES

1. Doto lapu skatīt kopā ar mēbeļu izvietojuma plānu.

 LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte		Objekts: ŠB Smagatlētikas zāle	
Izpidīja	Ilmārs Lamsteris	Funkcionālais plāns	
Pieņēma	Inguna Karlsona		Lapa 3



PIEŅĒMTE APZĪMĒJUMI

Apzīmējums	Apraksts
	Gaisma bāmpas augstums no grīdas 3700mm
	Gaisma bāmpas augstums no grīdas 2300mm
	Gaisma bāmpas augstums no grīdas 2895mm
	Sīdru augstums no grīdas 900mm
	Dubultīdru augstums no grīdas 900mm

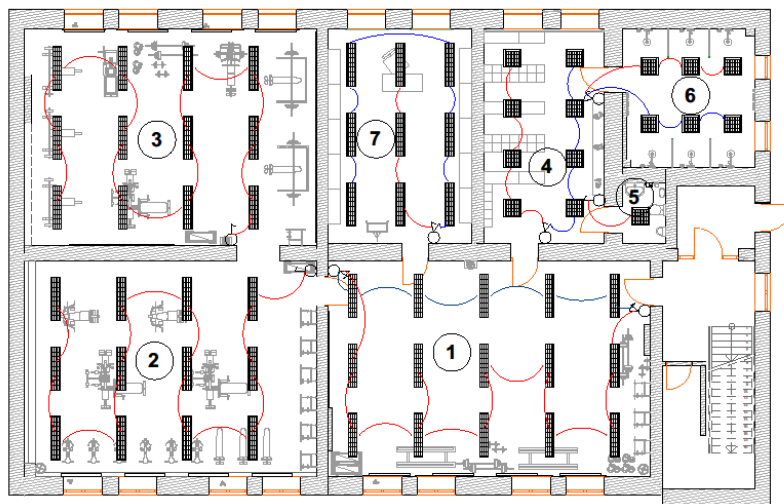
TELPU EKSPLIKĀCIJA

N.p.k.	Telpu nosaukums	Platība, m ²
1	Smagatētikas zāle	81,736
2	Smagatētikas zāle	75,397
3	Smagatētikas zāle	75,155
4	Ģērbtuve	30,755
5	WC	3,611
6	Duša	21,769
7	Noliktava	36,371
Kopā:		324,794

PIEZĪMES

1. Visus izmērus un mērkēdes pirms konkrēto būvdarbu uzsākšanas vai pasūtījumu veikšanas pārbaudīt dabā.
2. Neskaidrību gadījumā konsultēties ar projektētāju.
3. Gaismas slēdžu augstums ir 90 cm no grīdas, ja nav norādīts citādi.
4. Gaismas slēdžu centra attālums no durvju ailes 150mm, ja nav norādīts citādi.

	LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte	Objekts: SB Smagatētikas zāle	
Izpilēja	Ilmārs Lamsteris	Gaismas ķermeņu izvietojuma plāns	M 1:100
Piepēja	Inguna Karlsone		Lapa 4



Pieņemtie apzīmējumi		
Apzīmējums	Apraksts	Skaits
	Slēdzis	3
	Dabubādas	5
	Grīstu lampas	48
	Grīstu lampas	15

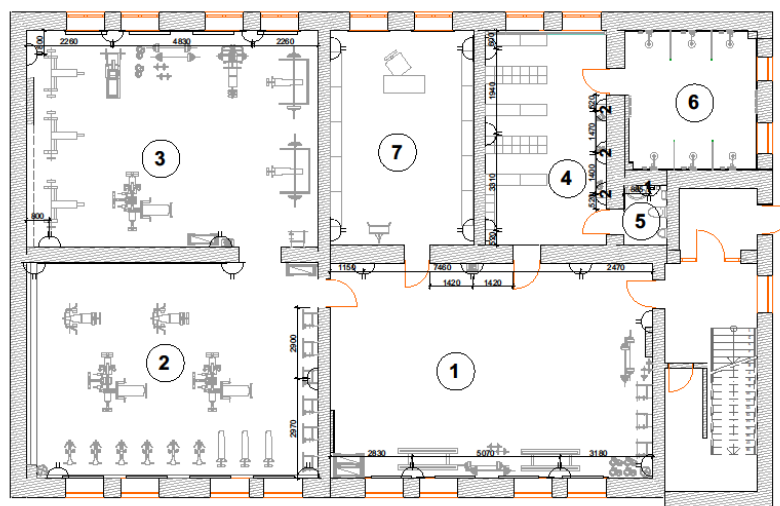
TELPU EKSPLIKĀCIJA

N.p.k.	Telpu nosaukums	Platība, m ²
1	Smagatētikas zāle	81,736
2	Smagatētikas zāle	75,397
3	Smagatētikas zāle	75,155
4	Ģērbtuve	30,755
5	WC	3,611
6	Duša	21,769
7	Noliktava	36,371
	Kopā:	324,794

PIEZĪMES

1. Visus izmērus un mērkādes pirms konkrēto būvdarbu uzsākšanas vai pasūtījumu veikšanas pārbaudīt dabā.
Neskaidrību gadījumā konsultēties ar projektētāju.
2. Gaismas slēdžu augstums ir 90 cm no grīdas, ja nav norādīts citādi.
3. Gaismas slēdžu centra attālums no durvju ailes 150mm, ja nav norādīts citādi.

LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte		Objekts: SB Smagatētikas zāle	
Izpildīja	Ilmārs Lamsteris		Gaismas ķermeņu sastēguma plāns
Pieņēma	Inguna Kalfsone		M 1:100 Lapa 5



PIEŅĒMTE APZĪMĒJUMI

Apzīmējums	Apraksts
	Rozete augstums no grīdas 120mm
	Rozete augstums no grīdas 150mm
	Rozete augstums no grīdas 100mm

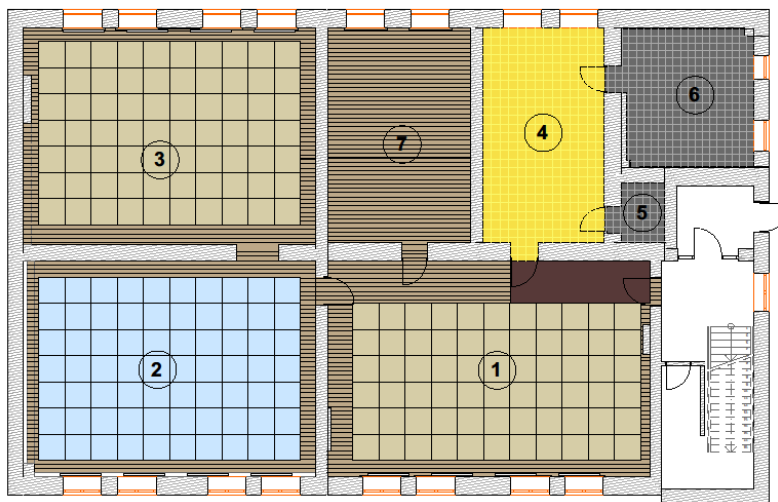
TELPU EKSPLIKĀCIJA

N.p.k.	Telpu nosaukums	Platība, m ²
1	Smagatētikas zāle	81,736
2	Smagatētikas zāle	75,397
3	Smagatētikas zāle	75,155
4	Gērbtuve	30,755
5	WC	3,611
6	Duša	21,769
7	Noliktava	36,371
Kopā:		324,794

PIEZĪMES

1. Visus izmērus un mērkādes pirms konkrēto būvvaru uzsākšanas vai pasūtījumu veikšanas pārbaudīt dabā. Neskaidrību gadījumā konsultēties ar projektētāju.
2. Visu kontaktu augstums ir 120mm virs grīdas un 150mm no tuvākās ailes vai stūra, ja nav norādīts citādi.
3. 17 rozetes ar diviem kontaktiem.

LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte		Objekts: SB Smagatētikas zāle	
Izpildīja	Ilmārs Lamsteris	Spēka plāns	M 1:100
Pieņēma	Inguna Katsone		Lapa 6



Koka un brīvo svaru zonas grīdas seguma specifikācija



Sporta grīda Junkers pilna grīdas konstrukcija - dēļu klājums, apakšsistēmas. Adbilst standartu prasībām (FIBA un World Squash Federation sertifikāt; atbilst ES standartiem EN 14904 un DIN 18032).
Liekamais laukums 268.659 m²



Augsta blīvuma Pavigym brīvo svaru zonas grīdas segums, aizsargā pamatgrīdu, plašu krāsu gammu, izmērs 90x90cm, biezums 7,5 mm.
Liekamais laukums 166.86 m².
Nepieciešamais plākšņu daudzums 206 gab.





Kokvilnas paklājs BERENDSEN mitruma un netīrumu savākšanai, plaša krāsu izvēle, garums 85x150, 85x240, 115x200 un 150x240 cm.

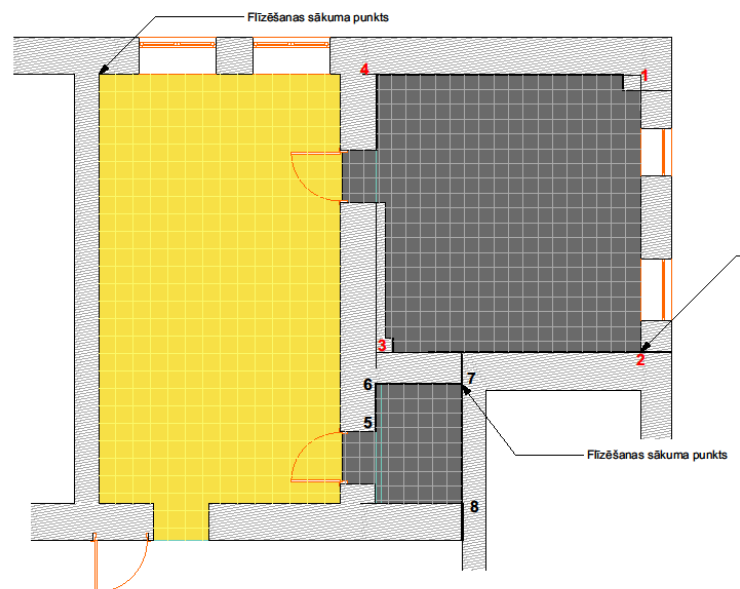
TELPU EKSPLIKĀCIJA

N.p.k.	Telpu nosaukums	Platība, m ²
1	Smagatlētikas zāle	81,736
2	Smagatlētikas zāle	75,397
3	Smagatlētikas zāle	75,155
4	Ģērbtuve	30,755
5	WC	3,611
6	Duša	21,769
7	Noliktava	36,371
	Kopā:	324,794

PIEZĪMES

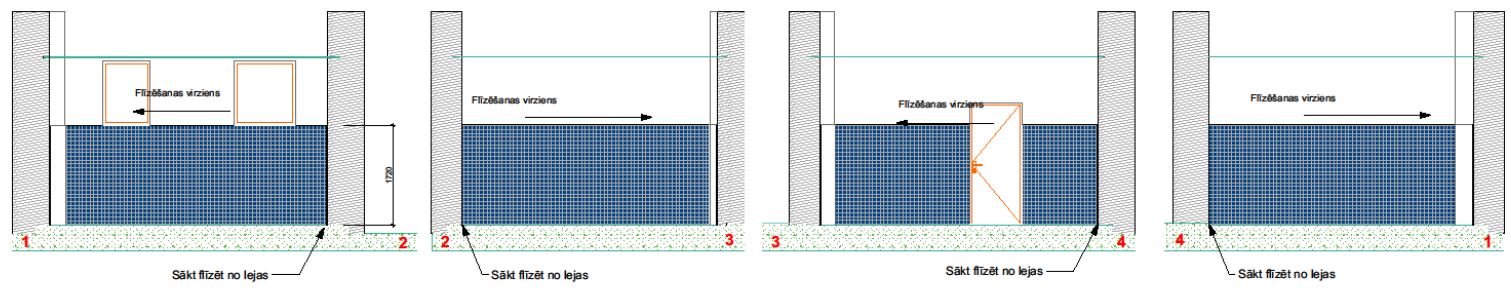
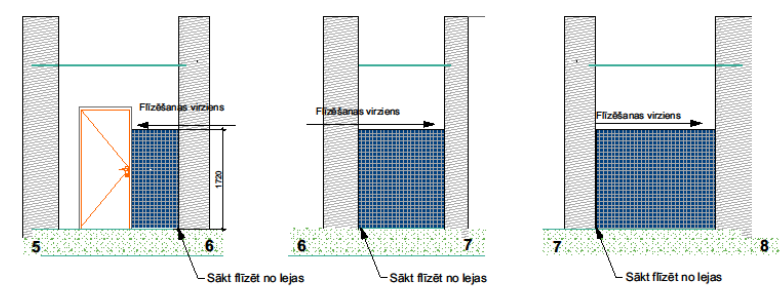
1. Neskaidrību gadījumā konsultēties ar projekta autoru.
2. Fižu izklājumus telpās Nr. 4, 5, 6 skatīt lapā Nr.8

 LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte		Objekts: SB Smagatlētikas zāle	
Izpildīja	Ilmārs Lamsteris	Grīdas izklājuma plāns	M 1:100
Pieņēma	Inguna Kalfsone		Lapa 7



FLIŽU SPECIFIKĀCIJA

		Flizes Redo Giallo Gres Szkl. Mat. 300X300 mm, šuves 3 mm; Flizējams laukums 31.311 m ²
		Flizes Policolorit Olimpia Graft Gres Szklivony. 250X250 mm, šuves 3 mm; Flizējams laukums 25.38 m ²
		Flizes Diamond (2.3x2.3), šuves 3 mm; Flizējams laukums 35.857 m ²



- PIEZĪMES**
1. Grīdu flizējumus beigt zem durvju vētrnēm.
 2. Neskaidrību gadījumā konsultēties ar projekta autoru.
 3. Nepieciešamās izmaiņas veikt autoruzraudzības procesā uz vietas.

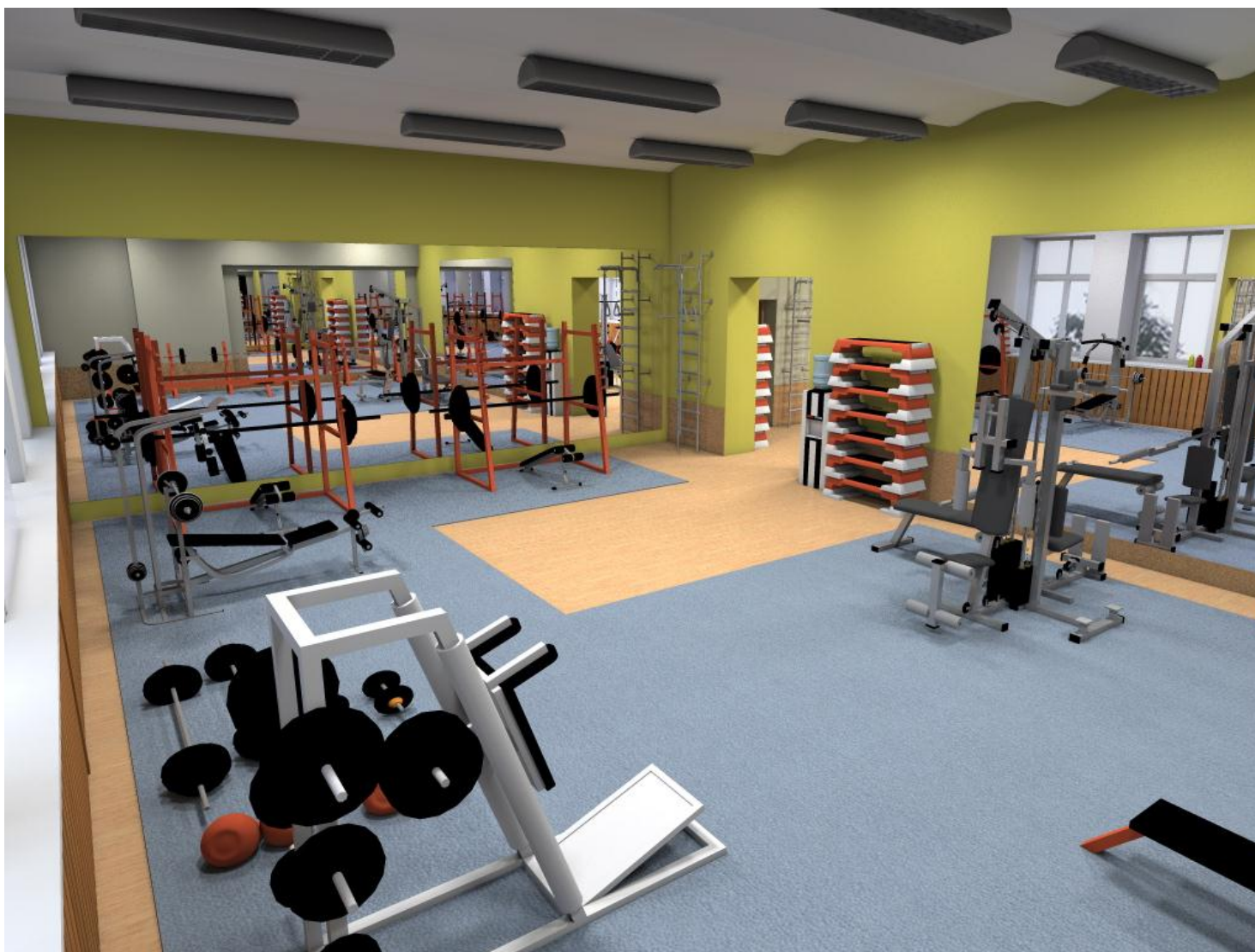
		LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte	Objekts: SB Smagatētiķas zāle	
Izplūdija	Ilmārs Lamsteris		Flīžu izklājums Dušai, WC grīdām un sienām	M 1:50
Pieņēma	Ingunā Kalfsone			Lapa 8



Smagatlētikas zāle, telpas nr. 1 plānā



Smagatlētikas zāle, telpas nr. 2 plānā



Smagatlētikas zāle, telpas nr. 3 plānā



Ģērbtuve, telpas nr. 4 plānā



Tualete, telpas nr. 5 plānā



Duša, telpas nr. 6 plānā



Noliktava, telpas nr. 7 plānā

Diplomdarbs

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.

Diplomdarba autors: _____
(paraksts)

Ar savu parakstu apliecinu, ka esmu lasījis augstāk minēto diplomdarbu un atzīstu to par **p i e m ē r o t u / n e p i e m ē r o t u** (nevajadzīgo svītrot) aizstāvēšanai Latvijas Universitātes Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātē.

Diplomdarba vadītājs: _____
(paraksts)

Darbs iesniegts Izglītības zinātņu nodaļā _____
(iesniegšanas datums)

Dekāna pilnvarotā persona: _____
(paraksts)

Darbs aizstāvēts valsts gala pārbaudījumu komisijas sēdē

_____. protokola Nr. _____, vērtējums _____.

Komisijas sekretārs: _____
(paraksts)