

LATVIJAS UNIVERSTĀTE  
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE  
IZGLĪTĪBAS ZINĀTŅU NODAĻA

**FIZISKO AKTIVITĀŠU NOZĪME CILVĒKIEM VĒLĪNAJOS  
BRIEDUMA GADOS**

The role of physical activities for people in late adulthood

MAĢISTRA DARBS

Autors: **Laura Ozoliņa**

Stud. apl. lo09008

Darba vadītāja: prof. Dainuvīte Blūma

RĪGA, 2011

## ANOTĀCIJA

Maģistra darba tēma ir fizisko aktivitāšu nozīme cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados. Maģistra darbs ir teorētiski praktisks pētījums, kurā ir 3 teorētiskās nodaļas un 1 praktiskā nodaļa.

Maģistra darbs ir izstrādāts ar mērķi izpētīt, vai regulāras fiziskās aktivitātes ietekmē pilnvērtīgas dzīves aspektus cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados.

Tika veikts pētījums, kas sastāvēja no literatūras avotiem un kvalitatīvajiem datiem (daļēji strukturētām intervijām un novērojumiem), kuri tika analizēti, interpretēti un tika izdarīts galvenais secinājums, ka regulāras fiziskās aktivitātes ir pilnvērtīgas dzīves ietekmējošs faktors cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados.

Fiziskās aktivitātes pozitīvi ietekmē šādus pilnvērtīgas dzīves aspektus cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados: psihoemocionālo stāvokli; veselības stāvokli; sociālo aktivitāti; ikdienas aktivitāti; apmierinātību ar dzīvi; pašapkalpošanās spējas; laika, dzīves plānošanu.

Cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados ir būtiski, lai fizisko aktivitāšu nodarbības tiktu organizētas grupā, grupu nodarbības realizē šiem cilvēkiem sociālā institūta funkcijas – dod iespēju veidot jaunus sociālos kontaktus, komunicēt ar domubiedriem, iegūt jaunāko informāciju par aktualitātēm konkrētā vecuma cilvēkiem.

Maģistra darba laikā gūtie rezultāti un secinājumi var tikt izmantoti, lai veicinātu pilnvērtīgas dzīves veidošanos cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, iesaistot gan valsts, gan pašvaldības, gan nevalstiskās institūcijas.

**Atslēgvārdi:** cilvēki vēlīnajos brieduma gados, pilnvērtīga dzīve, fiziskās aktivitātes

## **ABSTRACT**

The theme of the Master Thesis is: the role of physical activities for people in late adulthood. The Master's Thesis is a theoretical and practical research, which consists of three theoretical chapters and one practical chapter. The Paper has been designed to study whether regular physical activities affect the aspects of wholesome life for people in the late adulthood.

During the research literature sources and qualitative data (semi-structured interviews and observations) were analyzed and interpreted. The main conclusion of the research is: regular physical activities determine the quality of life for people in late adulthood. Physical activities positively affect the following aspects of wholesome life for people in the late adulthood: psycho-emotional balance, health, social activities, daily activities, life satisfaction, self-service abilities, time and life planning.

For people in late adulthood it is important that physical activities are organized in groups as the social institution function is provided through group activities - it is possible to create new social contacts, communicate with people who hold the same views and get the latest information on current events in a certain age group.

The obtained results and the main conclusions of the Master's Thesis can be used to stimulate full development of human life in late adulthood, involving government, local government and non-governmental institutions.

**Key words:** people in late adulthood, wholesome life, physical activities

## SATURS

Ievads.....	5
1. Vēlīno brieduma gadu raksturojums.....	10
2. Pilnvērtīgas dzīves būtība.....	15
3. Fiziskās aktivitātes cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados.....	19
4. Gadījuma pētījums: Fizisko aktivitāšu nozīme cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados.....	26
4.1. Pētījuma metodo loģiskais raksturojums.....	26
4.2. Pedagoģa intervijas analīze.....	29
4.3. Cilvēku vēlīnajos brieduma gados interviju analīze.....	36
4.4. Cilvēku vēlīnajos brieduma gados novērojumu analīze.....	44
Diskusija.....	54
Secinājumi.....	57
Izmantotā literatūra un avoti.....	61
Pielikumi.....	64
1. pielikums: Jautājumi pedagoģam.....	64
2. pielikums: Jautājumi cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados.....	65
3. pielikums: Intervija ar pedagoģiem.....	66
4. pielikums: Intervijas ar cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, novērojumi.....	70
5. pielikums: Dokumentārā lapa.....	89

## IEVADS

Lai gan Latvijā ir veikti pētījumi: „Pensionāru dzīves kvalitāte Latvijas reģionos”(A.Grīnfelde), „Dzīves kvalitāte Latvijā”(Stratēģiskās Analīzes komisija), „Gerontoloģisko institūciju imaginārais tēls un realitāte mūsdienu Latvijā”(A. Stepčenko), „Dzīves kvalitāte Latvijas veco ļaužu pansionātos”(A. Stepčenko, M. Brants, L. Bukovska), kā arī pētījumi gerontoloģijā(S. Liepiņa, J. Zaļkalns u.c.), nav konkrētu pētījumu par pilnvērtīgu dzīvi, fiziskajām aktivitātēm kā pilnvērtīgas dzīves aspektu cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados. Rietumeiropā šādi pētījumi ir aktuāli, jo valsts un sabiedriskās organizācijas rūpējas par cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, lai viņu dzīve būtu pilnvērtīga un laimīga.

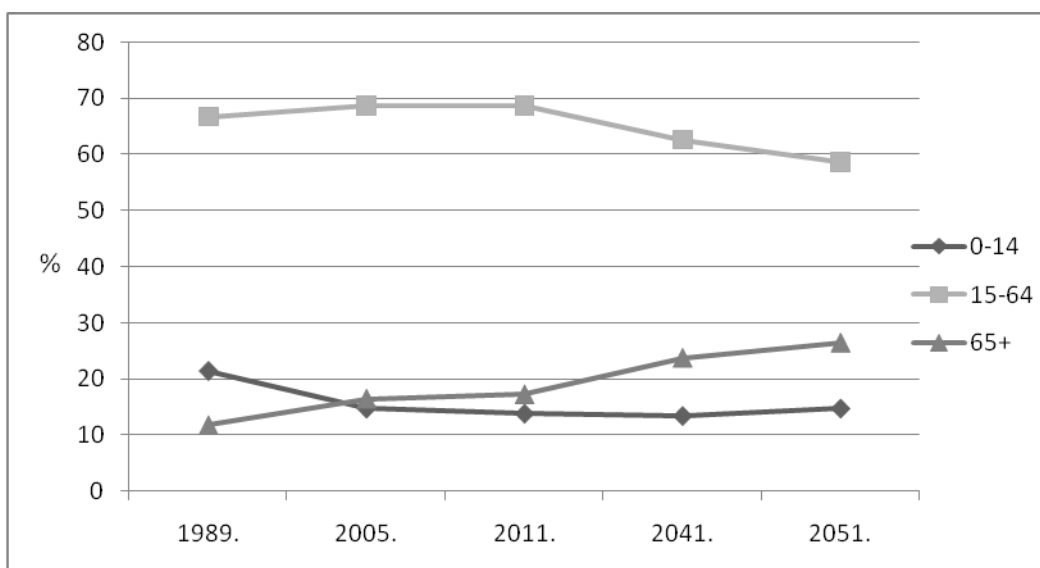
Pasaulē iedzīvotāju grupa vecumā virs sešdesmit gadiem palielinās straujāk nekā jebkura cita iedzīvotāju grupa. Iedzīvotāju daļa virs 60 gadiem, kas tagad pasaulē ir 605 miljoni, līdz 2025. gadam teju dubultosies līdz 1,2 miljardiem, bet līdz 2050. gadam tā sasniegs 2 miljardus un pirmo reizi pasaules vēsturē 60 un vairāk gadus veco cilvēku skaits pārsniegs bērnu līdz 14 gadu vecumam skaitu. Visizteiktākā novecošanās tendence ir vērojama Eiropā – līdz 2025. gadam tur būs astoņas no desmit „vecākajām” pasaules valstīm(kurās ir vismaz 10 miljonu iedzīvotāju), kas vecāki par 60 gadiem.(Eiropas komisija, 2008)

P. Zvidriņš un E. Vītoļiņš savā rakstā „Ielūkosimies nākotnē: jaunākās demogrāfiskās prognozes” norāda, ka daudzām pasaules valstīm, īpaši ekonomiski attīstītajām zemēm par visai aktuālu sociāli ekonomisku problēmu kļuvusi iedzīvotāju novecošanās. Tajās sistemātiski sarūk bērnu un jauniešu daļa un pieaug vecāka gadagājuma cilvēku daļa iedzīvotāju kopskaitā. Pensijas vecuma kontingenta palielināšanās izraisa papildu slodzi uz darbaspējīgajiem iedzīvotājiem un prasa aizvien vairāk līdzekļu veco iedzīvotāju sociālai nodrošināšanai.(Stratēģiskās analīzes komisija, 2005, 99)

Tādēļ jādara viss, lai šie cilvēki pēc iespējas ilgāk būtu darbaspējīgi, sociāli un ekonomiski aktīvi.

P. Zvidriņš Stratēģiskās analīzes komisijas rakstu krājumā „Demogrāfiskā attīstība Latvijā 21.gadsimta sākumā” izsaka prognozes, ka Latvijā drīz sāks sarukt darbaspējas vecuma iedzīvotāju skaits. Tuvākajos gados situācija vēl būs labvēlīga un strādājošo cilvēku skaits nesamazināsies, jo apmēram 20 gadu vecumu sasniegs salīdzinoši liels skaits pagājušā gadsimta 80.gadu otrajā pusē dzimušie, taču turpmākajos gados straujš darbaspējas vecuma iedzīvotāju skaita samazinājums nav novēršams. Vislielākais darbaspējas vecuma iedzīvotāju

samazinājums ir gaidāms laikposmā starp 2015. un 2025.gadu un tālākā perspektīvā – pēc 2040.gada (skatīt 1.attēlu)(Zvidriņš, 2006)



1. att. Iedzīvotāju vecuma struktūras izmaiņas Latvijā(1989.-2051.)(Zvidriņš,2006)

Latvijā cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados dzīves kvalitāte ir daudz zemāka nekā šī vecuma cilvēkiem citās Eiropas Savienības valstīs, šo cilvēku dzīve Latvijā nevar tikt uzskatīta par pilnvērtīgu, jo šeit viņi jūtas sociāli izolēti, vientuļi, trūkst dažādu veidu garīgu, fizisku un sociālu aktivitāšu, kurās šie cilvēki varētu sevi realizēt, jo daudzi nespēj pielāgoties, adaptēties jaunai situācijai, zaudējot darbu un nonākot jaunā statusā kā pensionāri. Aizejot pensijā, būtiski mainās sociālais statuss sabiedrībā. Parādās daudz brīva laika, ko pilnībā aizpildīt ir grūti. Strauji mainās sociālo kontaktu loks, kas tomēr ir cieši saistīts ar paša cilvēka aktivitāti un vēlmi komunicēt. Tie vecie cilvēki, kuriem ir tuvi draugi, no kuriem viņi saņem atbalstu, sapratni, iejūtību, vieglāk īsteno savus attīstības uzdevumus:

1. adaptācija un aiziešana pensijā, jaunu sabiedriski nozīmīgu aktivitāšu meklēšana;
2. mācīšanās dzīvot ar mazākiem ienākumiem, jauna dzīves veida organizēšana;
3. kompensējoša rakstura spēju attīstība, savu vecuma īpatnību apzināšanās, vērtību sistēmas pārorientācija;
4. personisko sakaru veidošana ar citiem cilvēkiem, ievērojot savu vecumu un stāvokli, jaunu nodarbību(hobiju) meklēšana, jaunu atpūtas veidu apguve, līdzsvarotas atpūtas programmas izveide;
5. adaptācija fizisko spēku mazināšanās gadījumos, fiziskās un psiholoģiskās „normas” uzturēšana, diētas izmaiņas, regulāras medicīniskas apskates, iesaistīšanās vecumam atbilstošās fiziskajās aktivitātēs, saprātīga medikamentu izmantošana, prasmju pārvarēt stresu apguve, dzīvības resursu saglabāšana;

6. piedalīšanās dažādās brīvprātīgo organizāciju aktivitātēs. (Valsts izglītības attīstības aģentūra, 2008, 36) (Lieģniece, 2002)

Regulāras, atbilstošas un daudzveidīgas fiziskās aktivitātes, kas nodrošina labu veselību, jaunus sociālos kontaktus, kā arī paaugstina darbaspējas un konkrētā indivīda aktivitātes līmeni, sociālās aktivitātes līmeni ir pilnvērtīgas dzīves pamats. Fizisko aktivitāšu piedāvājums Latvijā konkrētajai vecuma grupai ir nepietiekams, jo cilvēki vēlīnajos brieduma gados reti apmeklē nodarbības sporta centros jeb fitnesa klubos, kuru nodarbību izmaksas ir ļoti augstas, kas šo pakalpojumu cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados dara nepieejamu.

Lai gan Latvijas Nacionālās sporta attīstības programmas 2006.-2012. gadam viens no mērķiem ir nodrošināt, lai katram cilvēkam būtu iespēja nodarboties ar sportu, diemžēl šāda iespēja nav nodrošināta cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados. Lai gan tiek īpaši atbalstīts bērnu un jauniešu sports, kā arī augstu sasniegumu sports, pie sadaļas sports visiem cilvēki vēlīnajos brieduma gados kā īpaši nozīmīga sabiedrības grupa nav izdalīti. (Nacionālā sporta attīstības programma, 2006)

Latvijā ir atsevišķas ārstnieciskās vingrošanas grupas cilvēkiem pensijas vecumā, bet šo grupu skaits ir ierobežots, jo valstiskā līmenī nav nodrošināts finansiāls atbalsts fizisko aktivitāšu nodrošināšanai cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados.

Tā kā cilvēku vēlīnajos brieduma gados īpatsvars pieaug, un šie cilvēki kļūst arvien nozīmīgāki sabiedrībai, ir aktuāli un nepieciešami izpētīt, kā regulāras, atbilstošas un daudzveidīgas fiziskās aktivitātes nodrošina pilnvērtīgu dzīvi cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kā tās uzlabo šo cilvēku dzīves kvalitāti, psihoemocionālo un fizioloģisko stāvokli, rosinot savstarpējo komunikāciju, lai šo cilvēku dzīve būtu pilnvērtīga, un viņi varētu pēc iespējas ilgāk būt sociāli un ekonomiski aktīvi.

Maģistra darba **mērķis** ir izpētīt, vai regulāras fiziskās aktivitātes ietekmē pilnvērtīgas dzīves aspektus cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados.

Lai sasniegtu mērķi, tika izvirzīti sekojoši **uzdevumi**:

1. Atlasīt un izpētīt literatūru par cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, pilnvērtīgu dzīvi, pilnvērtīgas dzīves aspektiem, fiziskajām aktivitātēm cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados.
2. Izstrādāt 2 dažādas daļēji strukturētas intervijas un intervēt:
  - pedagoģu, kas strādā ar cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados;
  - cilvēkus vēlīnajos brieduma gados, kuri regulāri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm.
3. Izstrādāt kritērijus novērojuma veikšanai un novērot cilvēkus vēlīnajos brieduma gados fizisko aktivitāšu laikā.

**Pētījuma objekts:** fizisko aktivitāšu ietekme uz pilnvērtīgas dzīves aspektiem cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados.

Maģistra darba **hipotēze:** fiziskās aktivitātes ir pilnvērtīgas dzīves ietekmējošs faktors cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados.

Pētījuma metode, kas tika izvēlēta, ir gadījuma pētījums. Tika intervēts pedagogs, kas strādā ar vienu grupu ar cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados un 8 cilvēki vēlīnajos brieduma gados, kuri apmeklē ārstnieciskās vingrošanas grupu nodarbības, kā arī tika novēroti 8 cilvēki vēlīnajos brieduma gados maģistra darba datu ieguvei.

Lai iegūtu nepieciešamos datus praktiskās daļas izstrādei, tika izmantotas sekojošas **datu ieguves metodes:**

- 1 daļēji strukturēta intervija pedagogam;
- 1 daļēji strukturēta intervija cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados;
- 1 novērojums.

Pirmā daļēji strukturētā intervija pedagogam, lai noskaidrotu, kā fiziskās aktivitātes cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados varētu ietekmēt šo cilvēku pilnvērtīgas dzīves aspektus.

Otrā daļēji strukturētā intervija (Cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kuri regulāri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm.), lai noskaidrotu, kā regulāras fiziskās aktivitātes ietekmē konkrētā cilvēka dzīvi.

Novērojums cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados fizisko aktivitāšu laikā tika veikts, lai objektīvi novērtētu fizisko aktivitāšu ietekmi uz konkrētā cilvēka dzīvi.

Maģistra darbs sastāv no 4 nodaļām:

1. **nodaļa** analizē, kas ir cilvēki vēlīnajos brieduma gados, šo cilvēku raksturojošos elementus: psiholoģisko, sociālo un fizioloģisko raksturojumu.
2. **nodaļa** apskata, kas ir pilnvērtīga dzīve, kādus pilnvērtīgas dzīves aspektus varētu ietekmēt regulāras fiziskās aktivitātes.
3. **nodaļa** izvērtē, fizisko aktivitāšu nepieciešamību cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, regulāru fizisko aktivitāšu ietekmi uz cilvēku vēlīnajos brieduma gados pilnvērtīgas dzīves aspektiem.
4. **nodaļa** analizē pētījuma praktiskās daļas rezultātus, fizisko aktivitāšu ietekmi uz cilvēku vēlīnajos brieduma gados.

**Pētījuma bāze:** Latvijas pilsētas X veselības centra ārstnieciskās vingrošanas pedagoģe un cilvēki vēlīnajos brieduma gados, kuri regulāri apmeklē ārstnieciskās vingrošanas nodarbības.

**Pētījuma nozīme:** Latvijā tāpat kā citur Eiropā strauji pieaug cilvēku vēlīnajos brieduma gados īpatsvars, tādēļ šie cilvēki kļūst sabiedrībai arvien nozīmīgāki. Ir svarīgi izpētīt, vai ar regulāru fizisko aktivitāšu palīdzību ir iespējams ietekmēt šo cilvēku pilnvērtīgas dzīves

aspektus, lai šie cilvēki pēc iespējas ilgāk būtu darbspējīgi, sociāli un ekonomiski aktīvi, kā arī nejustos vientuļi un izolēti no sabiedrības.

## 1. VĒLĪNO BRIEDUMA GADU RAKSTUROJUMS

Pedagoģijas terminu vārdnīcā vecums tiek skaidrots kā cilvēka dzīves posms, kas sākas pēc spēka gadiem; stāvoklis, kādā ir cilvēks šajā posmā. Darbīgam cilvēkam šajā posmā sociālās aktivitātes vietā stājas garīgā aktivitāte. (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000, 185)

G. Svence savā grāmatā „Attīstības psiholoģija” vecumu jeb vēlīnos brieduma gadus uzskata par vecumu no 65 gadiem. G. Svences uzskata, ka vecumdienās cilvēks iegūst vai nu dzīves pilnīguma izjūtu, vai bailes no nākotnes un dzīves bezjēdzības izjūtu. Fiziskiem un garīgi veselīgiem cilvēkiem vēlīnie brieduma gadi tiek saukti par „atvasaru” Jaunākie pētījumi liecina, ka personības izaugsme var turpināties pēc 60 gadiem. Mēs visi esam satikuši dzīvespriecīgus un aktīvus cilvēkus vēlīnajos brieduma gados. (Svence, 1999)

Neugarten, Moore (1968) norāda, ka vecuma orientieri ne vienmēr sakrīt ar cilvēka subjektīviem priekšstatiem par uzvedību. Sociāli ekonomiskais statuss, pilsētas vai lauku vide, etniskā piederība un citi dzīves faktori ietekmē cilvēka lēmuma pieņemšanu, gaidas un uzvedību. Vecuma robežas izjūtas daļēji nosaka arī piederība sociālajai grupai jeb sociālais statuss: jo tas ir augstāks, jo lielāka varbūtība, ka cilvēkam radīsies vēlme aizkavēties iepriekšējā posmā. (Svence, 2003, 13)

S. Liepiņa savā grāmatā „Gerontoloģijas psiholoģiskie aspekti” uzsver, ka vecuma izraisīto izmaiņu neviendabīgums cilvēka dažādajās sistēmās ir viena no galvenajām ontogēnēzes likumsakarībām. Tādēļ dzimšanas datums neļauj precīzi noteikt cilvēka vecumu. Dažkārt vienā laikā dzimušie cilvēki izskatās, jūtas un spēj darboties ļoti atšķirīgos līmeņos. Šīs būtiskās atšķirības arī radīja nepieciešamību izdalīt novecošanas veidus. (Liepiņa, 1998)

Gerontoloģijā tiek izšķirti četri novecošanās veidi:

- hronoloģiskā novecošana, kad par pamatu tiek ņemts personas gadu skaits kopš dzimšanas;
- bioloģiskā novecošana attiecas uz morfoloģiskām un funkcionālām pārmaiņām orgānu sistēmās;
- psiholoģiskā novecošana saistās ar pārmaiņām sensorajos percepcijas un mentālajos procesos, izmaiņām personības motīvu un vajadzību sfērā;
- sociālā novecošana raksturo cilvēka lomu un mijiedarbības pārmaiņas sociālajā struktūrā. (Liepiņa, 1998)

Psihoanalītiķa Ērika Homburģera Ēriksona(1902-1994) izstrādātā **Ego attīstības teorija** postulē, ka Ego attīstās ne tikai agrīnajā bērnībā, bet gan visas dzīves laikā. Epiģenētiskais( no grieķu valodas epi – uz, virs, pāri + genesis – izceļšanās) princips: dažādos vēsturiskajos periodos un atšķirīgās sociokultūras situācijās cilvēka izaugšanai ir pamatplāns, un tas realizējas pa stadijām nemainīgā situācijā. Katru stadiju iezīmē neteikta psihosociāla krīze, kura var būt spēcīgāka vai mazāk izteikta. Krīze ir lēmuma brīdis starp progresu un regresu. Ego attīstības 8. un beidzamā stadija raksturo cilvēku vēlinajos brieduma gados(no 65 gadu vecuma līdz nāvei), Ego krīze šajā vecuma stadijā – Ego integrācija – Ego sašķeltīb/izmisums, bezizeja. Ego spēks – gudrība. Šajā stadijā laimīgi ir tie, kuriem dzīve ir veidojusies kā vienots, saskaņots, daudzējādā ziņā pamatojams gājums. Dažādās ES šķautnes tad ir integrētas, un cilvēks izjūt gandarījumu, atskatoties uz nodzīvoto dzīvi un padarītajiem darbiem. Pašizjūta kā ES integrācija pauž optimismu, apmierinājumu par izpildītu pienākumu, ko vēl pušķo savas vietas apzināšanās vēsturiskajā vietā un laikā. Negatīvo, destruktīvo pašizjūtu piepilda vilšanās, izmisums, bezcerīgums. ES dezintegrācija, sašķeltība vieš bezizejas pārdzīvojumu, jo dzīve pagājusi kā garām palaistu, neizmantotu izdevību secība.(Karpova, 1998)

Savukārt, V. Henrijs un E. Kammings(1962) piedāvājuši **atbrīvošanās no aizņemtības** vai **saskarsmes pārrāvumu** teoriju, kuras būtība ir personības sakaru ar sabiedrību samazināšanās, šo saikņu, intensitātes un kvalitātes kritums un pārrāvums. Samazinās saņemamā informācija, atņemts sociālais statuss, krītas komunikabilitāte. Īpaši tas izpaužas psiholoģiskajā sfērā: mainās motivācija, intereses, to loks sašaurinās, koncentrēšanās uz savu iekšējo pasauli. V.Henrijs secina, ka pastāv 3 dažādas grupas cilvēkiem vēlinajos brieduma gados atkarībā no psihiskās enerģijas līmeņa:

1. cilvēki, kuri turpina strādāt savā amatā vai citā, samazinot slodzi, bet, izpildot savu lomu;
2. pensionāri, kuri piepildījuši dzīvi ar aktīvu darbošanos, hobijiem, sabiedriskajām aktivitātēm;
3. pasīvā grupa – ar zemu psihiskās enerģijas līmeni, sabiedriskajā darbā(aktivitātēs) nepiedalās un ieslīgst savu personisko rūpju un pārdzīvojumu pasaulē.

Grūtākajā situācijā atrodas tieši trešā grupa, daļai no tās raksturīga izteikta „pensijas slimība”, jo grūti veikt nepieciešamās uzvedības pārkārtojumus, kā arī piemērošanos jaunai – citai sociālai videi.(Karpova, 2006)

Par pozitīvāku var uzskatīt Havighursta, Maddoxa 1994. gadā izstrādāto **aktivitātes teoriju**, kurā uzsvērts, ka cilvēki vēlinajos brieduma gados samērā maz atšķiras no vidējā

vecuma ļaudīm. Tiem piemīt psiholoģiskās un sociālās vajadzības, izņemot tās, kas saistītas ar bioloģiskām izmaiņām un veselības stāvokli. Veco cilvēku sociālo mijiedarbību ar plašāku makrovidi krišanās drīzāk ir sekas tam, ka sabiedrība atsakās no viņu vēlmju ievērošanas un respektēšanas. Vienlaikus jāreķinās ar veco un pieredzes bagāto cilvēku individualitātes pastiprināšanos, kas nozīmē, ka savās lomās viņi jūtas dažādu noteikumu un gaidu mazāk ierobežoti – kļūst īsti brīvdomātāji un dzīves likumsakarību vispārinātāji. Tas arī nozīmē dzīves turpmākās virzības variativitāti - viens kļūst sabiedriskāks, otrs attīsta jaunas intereses un hobijs, kam agrāk nav bijis laika.

Var izteikt pieņēmumu, ka atbrīvošanās un aizņemtības teorija nenovērtē padzīvojošu cilvēku iespējas, bet aktivitātes teorija – pārvērtē. Patiesība ir kaut kur pa vidu un katram cilvēkam, katram pārim individuāla, ar pietāti pret personību. Šo domu respektē G. Dysona **sociālās apmaiņas teorija**, kura akcentē šādas vecumdienu prioritātes – jauniegvumus kā brīvāks dzīvesveids ar nelielu pienākumu apjomu, dodot priekšroku pašu izvēlētām aktivitātēm.(Karpova, 2006)

D. Lieģinieces grāmatā „Ievads andragoģijā” tiek piedāvāts cilvēku dzīves modelis saistībā ar izglītības vajadzībām visā mūža garumā, kur pieaugušā cilvēka dzīvē tiek izdalīti deviņi posmi un to attīstības uzdevumi, kur astotais posms ir Jaunais vecais cilvēks(no aiziešanas pensijā līdz 70-to gadu beigām), un šī posma attīstības uzdevumi ir šādi:

- brīvā laika izmantošanas iespēju atklāšana;
- „es” izjūtu stiprināšana;
- veselības nostiprināšana un saglabāšana;
- uzmanības pievēršana ienākumiem, to izmantošanas sadale;
- sociālo attiecību ar citiem uzturēšana;
- emocionālā pieķeršanās dzīves parādībām;
- dzīves jēgas un nozīmīguma pārvērtēšana;
- garīguma(apgarotības) attīstība.

Savukārt, devītais posms pieauguša cilvēka dzīvē ir Vecie cilvēki(no 70 –to gadu beigām līdz mūža beigām), šī posma attīstības uzdevumi ir šādi:

- sevis pieņemšana un stiprināšana;
- dzīves izvērtēšana;
- emocionālas pieķeršanās dzīves parādībām saglabāšana un fiziska un garīga aktivitāte vecuma robežās;
- piemērošanās veselības traucējumiem;
- attiecību ar tuviem cilvēkiem saglabāšana;

- mentālo funkciju saglabāšana;
- prasmes attīstība, kā samierināties ar nāvi.(Lieģiniece, 2002)

S. Liepiņa uzsver, ka socioloģiskajā aspektā vēlino dzīves periodu raksturo izmaiņas mijiedarbībā ar sociālo vidi: sociālā statusa, lomu maiņa. Aktivitātes līmeņa samazināšanās vecumā nosaka veco ļaužu populācijas ietekmes mazināšanos sociālajā un ekonomiskajā sfērā, līdz ar to krītas sociālais statuss, mainās sociālās lomas, piemēram, „ģimenes galva” – vectētiņš, vai arī strādnieks kļūst par pensionāru. Sociālās lomas kļūst mazāk noteiktas, sabiedrības ekspektācijas attiecībā pret veciem cilvēkiem nav tik stingras, tāpēc viņiem samazinās motivācija, kas saistīta ar sociālo darbību. Vairāk nekā tas bija jaunībā, uzvedību nosaka cilvēka iekšējā pasaule.(Liepiņa 1998)

E. Tērauds rakstā „Depresijas gados veciem cilvēkiem” norāda, ka vēlino brieduma gadu vecumam ir raksturīgas sociālās lomas pārmaiņas gan ģimenē, gan darbā, gan sabiedrībā. Samazinās darbaspējas, ir materiālās un psiholoģiskās problēmas, kas saistītas ar pensionēšanos, zināma materiāla atkarība no bērniem vai sociālās palīdzības institūcijām.(Latvijas ārsts, 2002, 12) Tādēļ, ir būtiski risināt sev izvirzītos dzīves uzdevumus šajā laika posmā.

Pēc andragoģijas pamatlicēja M. Knowles pētījuma, kur tika pētīti ASV iedzīvotāji, kas iesaistījās mūžizglītības mācīšanās procesā 1970.-1980. gados, tika izstrādāti šādi „**dzīves uzdevumi**” pieaugušiem no 65 gadiem:

1. Profesija un karjera - adaptācija un aiziešana pensijā, jaunu sabiedriski nozīmīgu aktivitāšu meklēšana.
2. Māja un ģimene - mācīšanās dzīvot ar mazākiem ienākumiem, jauna dzīvesveida organizēšana.
3. Savas personības attīstība - kompensējoša rakstura spēju attīstība, savu vecuma īpatnību apzināšanās, vērtību sistēmas pārorientācija.
4. Brīvā laika izmantošana - personisko sakaru veidošana ar citiem cilvēkiem, ievērojot savu vecumu un stāvokli, jaunu nodarbību(hobiju) meklēšana, jaunu atpūtas veidu apguve, līdzsvarotas atpūtas programmas izveide.
5. Veselība - adaptācija fizisko spēku mazināšanās gadījumos, fiziskās un psiholoģiskās „normas” uzturēšana, diētas izmaiņas, regulāras medicīniskas apskates, iesaistīšanās vecumam atbilstošās fiziskās aktivitātēs, saprātīga medikamentu izmantošana, prasmju pārvarēt stresu apguve, dzīvības resursu saglabāšana.
6. Kolektīvā dzīve - piedalīšanās dažādās brīvprātīgo organizāciju aktivitātēs.(Lieģiniece, 2002)

Cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados ar fizisko aktivitāšu palīdzību var risināt šī vecuma posma dzīves uzdevumus - atklāt jaunas brīvā laika izmantošanas iespējas – sportojot kopā ar draugiem un paziņām, nostiprināt un saglabāt veselību, par kuru cilvēks jaunībā tik daudz nedomā, bet brieduma gados cilvēks sāk apzināties veselības nozīmi, fiziskās un psiholoģiskās slodzes pieļaujamās robežas (Volkovs, 2011, 70), kā arī uzturēt sociālās attiecības ar citiem cilvēkiem. Atbilstošas fiziskās aktivitātes varbūt arī par pamatu, kas palīdz izvērtēt dzīves jēgu un nozīmīgumu, attīstīt savu personību.

### **Secinājumi:**

Cilvēki vēlīnajos brieduma gados ir cilvēki no 65 gadu vecuma, bet, ja izvērtē psiholoģiskos un sociālos aspektus, var pieņemt, ka cilvēki vēlīnajos brieduma gados ir cilvēki, kuriem mainās sociālais statuss, kļūstot par pensionāriem, tādēļ, piemēram, cilvēku 62 gadu vecumā, kurš aiziet pensijā, arī ir cilvēks vēlīnajos brieduma gados, neskatoties uz to, ka bioloģiskais vecums vēl nav 65 gadi.

Tieši sociālā stāvokļa maiņa sabiedrībā veicina jaunu dzīves uzdevumu izvirzīšanu – adaptāciju jaunajai situācijai, jauna dzīvesveida organizēšanu, vērtību sistēmas pārorientāciju, jaunu personisko sakaru veidošanu, jaunu laika pavadīšanas veidu, hobiju meklēšanu, sabiedrisko aktivitāšu atrašanu, kā arī pielāgošanos fiziskā spēka mazināšanās gadījumos.

Cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados ar fizisko aktivitāšu palīdzību var risināt šī vecuma posma dzīves uzdevumus - atklāt jaunas brīvā laika izmantošanas iespējas – sportojot kopā ar draugiem un paziņām, nostiprināt un saglabāt veselību, kā arī uzturēt sociālās attiecības ar citiem cilvēkiem. Atbilstošas fiziskās aktivitātes var rosināt izvērtēt dzīves jēgu un nozīmīgumu, attīstīt savu personību.

## 2. PILNVĒRTĪGA DZĪVES BŪTĪBA

Pēc Platona domām cilvēkam pilnvērtīgai dzīvei nepieciešamas divas lietas – izglītība un fiziskā aktivitāte, un tās nav divas atsevišķas lietas – viena dvēselei un otra ķermenim, bet gan nesaraujami saistāmas kopā. Tikai pateicoties izglītībai un fiziskai aktivitātei, cilvēks var sasniegt pilnību.(Platons, 1980)

K. Lapiņa uzskata, ka jebkurš cilvēks tiecas pēc pilnības, pēc laimes, pēc harmoniskas un veiksmīgas dzīves. Viena no būtiskākajām šīs harmonijas sastāvdaļām ir veselība, turklāt visplašākajā nozīmē – būt veseram nenozīmē tikai veselās rokas un kājas, veselu ķermeni, tas ir kas vairāk – tā ir pilnvērtīga dzīve. Būtiska ir ikviena cilvēka dzīves kvalitātes izpratne, jo cilvēku viedokļi par to, kāds tad ir vesels un laimīgs cilvēks un ko īsti nozīmē šis vārdu salikums, var būt visai atšķirīgi. To nosaka gan cilvēku vecums un piederība pie kādas noteiktas kultūras, gan izglītības līmenis, gan informācijas pieejamība, gan arī fiziskais stāvoklis konkrētajā brīdī, kā arī citi faktori.(Lapiņa, 2006, 5)

Sociālā darba terminoloģijas vārdnīcā jēdziens dzīves kvalitāte tiek skaidrots kā indivīda, ģimenes, iedzīvotāju grupas, sabiedrības labklājības rādītājs. Dzīves kvalitātes jēdziens ietver fizisko un garīgo veselību, brīvo laiku un tā izmantošanu, darbu, ģimenes dzīvi, saikni ar sabiedrību, pašnoteikšanos, materiālo nodrošinājumu. Sociālajam darbiniekam, strādājot pie dzīves kvalitātes uzlabošanas, ir jāņem vērā tās subjektīvais un objektīvais raksturs.(SDSPA „Attīstība”, 2002, 50)

Savukārt „Latvijas Nacionālajā attīstības plānā 2007.-2013. gadam” dzīves kvalitāte tiek definēta kā komplekss sociāls, ekonomisks, politisks jēdziens, kas aptver plašu valsts iedzīvotāju dzīves apstākļu kopumu. To raksturo gan indivīdam pieejamais patēriņa līmenis, gan sociālo pakalpojumu klāsts un kvalitāte, kā arī iespēja iegūt izglītību, dzīvot ilgu un veselīgu mūžu, piedalīties valsts politiskajā dzīvē, kā arī jebkāda veida diskriminācijas dzimuma, etniskās piederības, rases, reliģijas, individualitātes, seksuālās orientācijas un vecuma dēļ izskaušana, tādejādi radot indivīdam iespējas realizēt savu potenciālu sabiedrības labklājības veidošanas procesā. Dzīves kvalitāti nosaka valsts dabas, ekonomiskā, sociālā, un politiskā vide, kuru var raksturot ar dažādiem rādītājiem.(Ministru kabinets, 2006)

Eiropas komisijas veiktais pētījums par novecošanos, invaliditāti un pielāgotām fiziskām aktivitātēm atklāj, ka Eiropā vispārējā tendence ir, ka lielākā daļa vecu cilvēku dzīvo savās mājās. Austrumeiropā un Vidusjūras valstīs 75% vecu cilvēku dzīvo mājās ar vai bez ģimenes locekļu atbalsta. Neliela atšķirība ir Rietumeiropas valstīs, kur 40% vecie cilvēki dzīvo veco ļaužu namos jeb pensionātos. Atšķirīga situācija vērojama Ziemeļvalstīs, kur

lielākā daļa vecu cilvēku(75%) dzīvo neatkarīgi, bet ar atbalstu (viņi dzīvo savrupmājās vai daļējās savrupmājās.(Eiropas komisija) Latvija tomēr pieder pie Austrumeiropas valstīm, kur cilvēki vēlīnajos brieduma gados dzīvo savās mājās vai gerontoloģijas institūcijās.

Sommer 1970. gada veiktajā pētījumā, kur tika pētītas savstarpējās attiecības pansionātā, uzsver, ka verbālās komunikācijas spējas ir viens no būtiskākajiem dzīves kvalitātes rādītājiem cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kuri dzīvo pansionātā. Vēl kā dzīves kvalitātes rādītāji jeb pilnvērtīgas dzīves aspekti cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados tiek minēta labklājība, piedalīšanās sociālajās aktivitātēs un kopējā pansionāta dzīvē.(Canadian Journal of Occupational Therapy, 2006). Ar dažāda veida fiziskajām aktivitātēm varētu ietekmēt piedalīšanos sociālajās aktivitātēs un kopējā pansionāta dzīvē.

A. Stepčenko apskatot dzīves kvalitāti cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kuri dzīvo gerontoloģijas institūcijās, secina, ka dzīves kvalitāti gerontoloģijas institūcijās nosaka cilvēka spēja pielāgoties konkrētajiem apstākļiem.

Apmierinātības līmenis ar dzīvi veco ļaužu pansionātā un adaptācijas gaita ir saistīta ar indivīda personiskās dzīves situāciju. Brīvprātīgas izvēles gadījumā adaptācija norisinās viegli un cilvēki ir apmierināti, pretēji ir spiestas pārceļšanās rezultātā (Stepčenko, 2007) (Stepčenko, Brants, Bukovska, 2007)

Uzskatu, ka to varētu attiecināt uz visiem cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, jo lielākajai daļai šo cilvēku, sasniedzot pensijas vecumu, jāpielāgojas jauniem apstākļiem.

Likar, Bernatzky, Pipam, Janig, Sadjax apgalvo, ka dzīves kvalitāte cilvēkiem brieduma gados mainās bioloģisko pārmaiņu rezultātā, kā arī dažādu slimību ietekmē. Dzīves kvalitāte ir faktoru kopums, kas būtu jāizprot gan no psiholoģiskās, gan fiziskās puses. Dzīves kvalitāti nevar ietekmēt apkārtējie, to ietekmēt var tikai cilvēks pats, kas arī ir viena no viņa dzīves būtiskākajām kvalitātēm.(Likar, Bernatzky, Pipam, Janig, Sadjax, 2005)

Apgalvojumam, ka dzīves kvalitāti nevar ietekmēt apkārtējie, tikai cilvēks pats, nevaru piekrist, jo tas nonāk pretrunā ar J. Zaļkalna pētījumu par vecu cilvēku dzīves kvalitāti.

J. Zaļkalns rakstā „Jaunākais gerontoloģijā un geriatricijā” norāda, ka šobrīd gerontologus pasaulē interesē ētikas problēmas un novecošanās neiropsihiskie aspekti, ļoti liela uzmanība tiek veltīta ārstniecības personai, kā arī ģimenes, draugu, bijušo darba kolēģu un vispār sabiedrības pareizai saskarsmei ar vecu cilvēku. J. Zaļkalns uzskata, ka viens no galvenajiem apstākļiem, kas samazina dzīves kvalitāti vecumā, ir socializācijas zaudēšana. J. Zaļkalna vadītajā pētījumā par vecu cilvēku dzīves kvalitāti atklāts, ka, salīdzinot cilvēkus vēlīnajos brieduma gados, kas dzīvo sociālās aprūpes mājās un pansionātos un cilvēkus, kuri dzīvo mājās, diemžēl, cilvēki, kuri dzīvo ģimenē, jūtas psiholoģiski slikti un domā, ka

„laikam pansionātā būtu labāk”. Tas saistāms ar to, ka gan ģimenē, gan sabiedrībā nezinām, kā izturēties pret cilvēku vēlītajos brieduma gados. (Latvijas ārsts, 2002, 7-8)

No tā izriet, ka dzīves kvalitāti un attieksmi pret dzīvi vēlītajos brieduma gados ietekmē gan cilvēks pats, gan apkārtējie – ģimene, draugi un sabiedrība kopumā, tātad jebkurš no mums kā sabiedrības loceklis var ietekmēt cilvēka vēlītajos brieduma gados dzīves kvalitāti, būtiski, cik atsaucīgi esam un ar kādu attieksmi izturamies pret jebkuru cilvēku, kas mums ir apkārt.

Dzīves kvalitātes pasliktināšanās, tuva piederīga zaudējums pēdējo sešu mēnešu laikā, vientulība, somatiskas un fiziskas slimības, īpaši ar kustību ierobežojumiem un sāpju sindromu, ir galvenie depresijas riska faktori cilvēkiem vēlītajos brieduma gados. (Latvijas ārsts, 2002) Tabulā 2.1. var apskatīt depresīvo simptomu biežumu (%) pieaugušajiem un cilvēkiem vēlītajos brieduma gados.

### 2.1. Depresīvo simptomu biežums (Latvijas ārsts, 2002)

Depresīvie simptomi	Pieaugušie (n=54)	Cilvēki vēlītajos brieduma gados (n=92)
Izjūt skumjas	93	99
Izskatās nomākts	74	47
Raudāšana	50	-
Kairināmība	67	83
Sociālā norobežošanās	78	73
Trauksme, sezonālās garastāvokļa svārstības	30	59
Somatiskas sūdzības	74	66
Uzvedības traucējumi, kauslīgums	-	55
Garastāvoklim atbilstošas halucinācijas	2	10

E. Terauds norāda, ka, lai noteiktu diagnozi depresija, simptomi jānovēro vismaz divas nedēļas. Cilvēkiem vēlītajos brieduma gados raksturīgākie depresijas simptomi:

- skumjas, iekšējs tukšums vai nespēja just;
- pesimistisks domu saturs un apkārtējo notikumu izvērtējums;
- sajūta, ka ir bezpalīdzīgs, lieks un slikts;
- raizēšanās, raudulība, iekšējs nemiers vai saspringums;
- kairināmība;

- gausa domāšana, pazeminātas koncentrēšanās spējas, atmiņas traucējumi(psihoorganiskais sindroms);
- enerģijas trūkums, ātrs spēka izsīkums;
- iemigšanas grūtības, trausls miegs, agrāka pamošanās vai miegainība;
- apetītes trūkums, retāk – pārēšanās, svara pārmaiņas;
- domas par nāvi, pašnāvības domas un mēģinājumi;
- sāpes vai citas somatiskas sūdzības, kas nemazinās, par spīti somatisko traucējumu ārstēšanai;
- neinteresē agrākie hobiji, TV pārraides, nav vēlēšanās tikties ar draugiem.

Depresīviem cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados raksturīgi kognitīvi(šai gadījumā – spriedumu) izkropļojumi un bezpalīdzības izjūta, tendence attiecināt savu negatīvo pieredzi uz notikumiem, kurus cilvēks nevar ietekmēt(kontrolēt) vai justies atbildīgs par tiem. Saskaņā ar Ārona Beka teoriju cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados ar pesimistisku dzīves uztveri ir tendence negatīvi vērtēt arī sevi, pasauli un nākotni, kas savukārt var būt viens no depresijas psiholoģiskiem cēloņiem.(Latvijas ārsta, 2002) Tādēļ ir būtiska cilvēku vēlīnajos brieduma gados attieksme pret dzīvi, pesimistiska vai optimistiska, ja cilvēks nevar ietekmēt procesus, kuri nav atkarīgi no viņa, viņš tomēr var ietekmēt savu attieksmi pret apkārt notiekošo un dzīvi kopumā.

### **Secinājumi:**

Pilnvērtīga dzīve katram nozīmē kaut ko citu, bet to ietekmē dažādi aspekti, kurus var nosaukt par pilnvērtīgas dzīves aspektiem, un tie ir: veselības stāvoklis, sociālais stāvoklis un sociālā aktivitāte, ekonomiskais stāvoklis, psihoemocionālais stāvoklis un citi aspekti.

Cilvēka dzīves kvalitāti var ietekmēt gan cilvēks pats, gan apkārtējie. Cilvēks pats – ar savu attieksmi pret dzīvi, apkārtējie – ar attieksmi pret šo cilvēku.

Lai gan cilvēkam vēlīnajos brieduma gados jāpārvar daudzi šķēršļi – materiālās grūtības, sociālā atstumtība, vientulība, tuva cilvēka zaudējums, tas nenozīmē, ka cilvēka vēlīnajos brieduma gados dzīve nevar būt pilnvērtīga, jāsāk katram pašam no sevis, jo tikai attieksme pret notikumiem, dzīvi, nākotni nosaka, vai dzīve ir pilnvērtīga. Protams, apkārtējie cilvēki var palīdzēt ar savu attieksmi pret konkrēto cilvēku un dzīvi šo attieksmi veidot, bet nevar to izveidot cilvēka vēlīnajos brieduma gados.

Iespējams, fiziskās aktivitātes grupā ir līdzeklis, lai kaut vai nedaudz pozitīvāk paskatītos uz dzīvi, pirmkārt, sociāla aktivitāte un jauni kontakti, otrkārt, jauns brīvā laika pavadīšanas veids, treškārt, fizisko aktivitāšu pozitīva ietekme uz fizioloģisko un psiholoģisko stāvokli.

### **3. FIZISKĀS AKTIVITĀTES CILVĒKIEM VĒLĪNAJOS BRIEDUMA GADOS**

Latvijas Republikas Sporta likumā sports tiek definēts kā visu veidu individuālas vai organizētas aktivitātes fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, kā arī panākumu gūšanai sporta sacensībās. (Sporta likums) Tātad cilvēki vēlīnajos brieduma gados, kas nodarbojas ar dažāda veida fiziskajām aktivitātēm savas fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai, nepiedaloties sporta sacensībās, nodarbojas ar sportu. Sportam ir daudz un dažādu uzdevumu un pamatfunkciju. Sporta uzdevumi, kuru realizācija ir būtiska cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kuri nodarbojas ar regulārām fiziskajām aktivitātēm ir šādi:

- sekmēt aktīva un veselīga dzīvesveida veidošanos;
- palīdzēt saglabāt veselību un atbrīvoties no stresa – ārstniecības faktors;
- sagatavot cilvēku psiholoģiski, sekmēt psiholoģiskās noturības veidošanos;
- mācīt pārvaldīt savu ķermeni, prātu un emocijas;
- veicināt jaunu sociālo kontaktu veidošanos – sports kā socializācijas līdzeklis;
- dot prieku, pozitīvas emocijas, gandarījumu par paveikto (A. Kuzņecova, 2010).

Fitnessam kā veselīgam dzīvesveidam un labai fiziskai sagatavotībai, kas tiek panākta ar īpašu vingrinājumu palīdzību, aktīvu dzīvesveidu un sabalansētu uzturu, kā arī atteikšanos no smēķēšanas un alkohola ir nozīmīga loma jebkura cilvēka dzīvē. (Skaidrojošā vārdnīca, 2004,171)

V. Krauksts apstiprina, ka cilvēka fiziskajai sagatavotībai ir ļoti svarīga loma ikdienas dzīvē un veselības nostiprināšanā, jo jebkura veida darbība no cilvēka prasa spējas to realizēt. Neatkarīgi no darbības veida (garīgā vai fiziskā, kā arī apvienotā), no mērķiem un uzdevumiem, cilvēku spēju efektivitāte, kvalitāte ir atkarīga, pirmkārt, no fiziskās sagatavotības līmeņa. (Krauksts, 2006,38)

C. J. Caspersen, K. E. Powell, G. M. Christenson fizisko aktivitāti definē kā jebkuru organisma kustību, kas tiek veikta ar muskuļu palīdzību un patērē enerģiju, savukārt fiziskā sagatavotība ir morfoloģisko un funkcionālo īpašību kopums, kas indivīdam nodrošina spējas veikt fizisku darbību. (Caspersen, Powell, Christenson, 1985)

A. Kaupužs savā grāmatā „Fiziskās aktivitātes gados veciem cilvēkiem” norāda, ka fiziskā aktivitāte ir cieši saistīta ar fizisko sagatavotību, attiecīgi jo lielāka ir fiziskā aktivitāte, jo labāka ir cilvēka fiziskā sagatavotība. Fiziskā sagatavotība ir morfoloģisko un funkcionālo īpašību kopums, kas indivīdam nodrošina spējas veikt fizisku darbību. Vāja fiziskā

sagatavotība cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados izraisa nespēju veikt ikdienas sadzīves aktivitātes (*activities daily living ADL*), kas tiek norādīts kā mazspējas indikators.

Daudzi gados veci cilvēki ar mazkustīgu dzīvesveidu pietuvinās viņu maksimālajam ADL līmenim. Jebkura turpmākā spēju pazemināšanās var viegli izraisīt papildus kustību ierobežojumus, kas noved pie mazspējas un atkarību no citu cilvēku aprūpes. Fiziskā mazspēja vēlīnajos brieduma gados negatīvi ietekmē gan dzīves kvalitāti, gan rada papildus finansiālus izdevumus medicīnas aprūpei. Fizisko īpašību pavājināšanās savlaicīga noteikšana un nostiprināšana ir būtisks solis turpmākās mazspējas novēršanā, jo šajā posmā ietekmējošo līdzekļu metodes ir visefektīvākās, ar mazākām izmaksām un ļauj iekļaut vingrinājumus ar lielāku intensitāti. (Kaupužs, 2009, 40)

Fizisko aktivitāšu trūkums veicina lieko svaru un aptaukošanos, kā arī virkni hronisku slimību, piemēram, sirds un asinsvadu slimības un cukura diabētu, kas savukārt, pasliktina dzīves kvalitāti, kaitē cilvēka veselībai un rada slogu veselības aizsardzības budžetam un ekonomikai. (Eiropas komisija, 2007, 9)

Nepietiekama fiziskā aktivitāte ir labvēlīgs faktors, lai veidotos dažādas sirds un asinsvadu slimības, kas, piemēram, Austrālijā ir galvenais nāves cēlonis. Nesenie meta analītiskie pētījumi par sirds aizsardzību un fiziskajām aktivitātēm pārliecinoši pierāda, ka cilvēki, kuri nav fiziski aktīvi, gandrīz divreiz biežāk mirst no sirds un asinsvadu slimībām, kā cilvēki, kuri ir fiziski aktīvi. Tādēļ, palielinot fiziskās aktivitātes līmeni sabiedrībā, varētu būtiski uzlaboties sabiedrības veselības stāvoklis. Regulāras, mērenas fiziskās aktivitātes mūža garumā samazina mirstības risku. (Shilton, 2001)

A. Stepanovs uzskata, ka jebkura vecuma cilvēkam, relatīvi garantētai pilnvērtīgai (kvalitatīvai) dzīvei ir jābūt pietiekami uzticamu FUNKCIONĀLO AISSAS SISTĒMU REZERVEI (FSR), tas nozīmē, ka cilvēkam jābūt iespējai, bez negatīvām sekām veselībai, izturēt neparastas slodzes, ar kurām viņiem nāktos sastapties dažādos dzīves gadījumos:

1. visbiežāk nākas skriet (steigties) pēc teju aizejoša sabiedriskā transporta vai lēkt pāri peļķēm (fiziska slodze uz kaulu-muskuļu-saišu, sirds – asinsvadu un elpošanas sistēmām) – ja cilvēks pietiekami netrenē un nenostiprina šīs sistēmas skrējienā un lēcienos, tad iespējami saišu sastiepumi, lūzumi (osteoporoze), sirds pārslodze (lēkme, infarkts);
2. svarcelšana (mēbeļu pārbīdīšana, kartupeļu maisa nešana, mitras zemes rakšana) – fiziska slodze muguras, kāju un roku muskulatūrai, vājai muskulatūras darbībai var būt negatīvas sekas, piemēram, muskuļu sastiepumi, starpskriemeļu bruka u.c. ;

3. kritiens uz slidenas ielas ziemā var novest pie sasituma, sastiepuma, kaulu lūzumiem, smadzeņu satricinājuma, tādu traumu brīdinājumam, speciālos treniņos cilvēkam ir jāiemācās noturēt līdzsvaru un nenokrist, vai veikli krist, lai neko nenasistu;
4. kaut arī samērā reti, bet cilvēks var satīties ar piedzērušos vai saniknotu cilvēku, ir jāzina, psiholoģiskās un fiziskās aizsargāšanās metodes šādās situācijās’;
5. orientēšanās zaudējums, atrašanās nelaimes gadījumu situācijās, stihisku postu un katastrofu situācijā, cilvēkam jāprot izdzīvot ekstremālās situācijās;
6. cilvēkam ikdienā var gadīties situācija, kad jānoķer vāzi, pildspalvu vai jebkuru citu priekšmetu, kurš krīt uz grīdas, šādā situācijā ir nepieciešams reakcijas ātrums un veiklība, kurus var attīstīt ar speciāliem vingrinājumiem sporta zālē.

Visi cilvēki gribētu dzīvot ilgi un būt veseli, bet tas nav iespējams bez regulārām fiziskām aktivitātēm visas dzīves garumā, šim faktoram būtu jābūt cilvēka organismu funkcionālo sistēmu regulāru un daudzveidīgu treniņu galvenajam motīvam.(Stepanovs, 2007, 20)

Cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados pirms fizisko aktivitāšu uzsākšanas iesaka konsultēties ar speciālistiem, lai tiktu izstrādāts fiziskās aktivitātes plāns, kas nosaka, kādas fiziskās aktivitātes konkrētajam cilvēkam, kādā veidā un kādā intensitātē nepieciešams veikt. Veidojot fiziskās aktivitātes plānu veciem cilvēkiem ar hroniskām slimībām, jāapsver risks, kas saistīts ar konkrēto slimību un tās ārstēšanu. Jāapsver kustību ierobežojumi, iespējamais krišanas risks, indivīda spējas un fiziskās sagatavotības līmenis. Arī veseliem veciem cilvēkiem, kuriem nav hronisku slimību, veidojot plānu, vajadzētu konsultēties ar veselības aprūpes speciālistu vai treneri, lai apsvērtu fiziskās sagatavotības līmeni, resursus un traumu profilaksi. Ieteicams konsultēties ar veselības aprūpes speciālistu arī pirms fiziskās aktivitātes līmeņa paaugstināšanas, lai kopā ar speciālistu apsvērtu, kur un kā to palielināt, kā tā atbilst geriatriskās medicīnas pamatprincipiem. Arī tad, ja fiziskās aktivitātes līmenis netiek mainīts un cilvēks vēlīnajos brieduma gados jūtas labi, vajadzētu savu fiziskās aktivitātes plānu vismaz reizi gadā pārrunāt ar veselības aprūpes speciālistu(American College Sport Medicine, American Heart Association, 2007)

Par veselību veicinošiem aktīvās atpūtas veidiem gados vecākiem cilvēkiem D. Berloviene uzskata :

- izturības treniņi, pastaigas, riteņbraukšana, peldēšana;

- sabalansēti spēka treniņi, kuriem ir neaizvietoājama loma veselības un organismu iespēju uzturēšanā līdz sirmam vecumam. Spēcīga muskulatūra pasargā locītavas, mugurkaulāju, samazina kustību aparāta traumu iespējas.

Vecākiem cilvēkiem, nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm iesaka:

- lēnas kustības, kas harmonizē ķermeni;
- vingrojot ne vienmēr ir svarīgi attīstīt spēku, vairāk jādomā par to, lai kustības būtu iespējami daudzveidīgākas;
- var veikt vingrojumus guļus stāvoklī, izpildot netiek pārslogotas gūžas un mugura;
- mugurai var nepatikt vingrojumi, kas jāizpilda ar abām kājām reizē;
- lai vingrošana sniegtu vēlamo efektu, tā jāveic regulāri;
- sākot vingrošanu pēc ilgāka pārtraukuma, pietiek ar diviem, trim ne pārāk sarežģītiem vingrojumiem, tos var izpildīt reizi vai pat divas reizes dienā, kustībām veltot vismaz 10 minūtes;
- vēlams katru dienu kustības dažādot;
- pareiza slodzes dozēšana ir atkarīga no veselības stāvokļa, fiziskajām spējām un cilvēka sportiskās pagātnes, slodžu normatīvi veciem cilvēkiem jāizvēlas ļoti individuāli;
- senioriem jātrenējas vairākas reizes nedēļā, lai ieguvums no treniņiem būtu optimāls veselībai;
- izturības treniņus drīkst veikt, tikai pastāvīgi vērojot sirdsdarbību, kas vienmēr tiek mērīta treniņa laikā;
- ideāli blakus izturības vai kustību treniņiem vajadzētu vismaz trīs reizes nedēļā 20 – 30 minūšu garu spēka treniņu dažādām muskuļu grupām;
- spēka treniņos senioriem vajadzētu prioritāti dot vingrinājumiem, kas stabilizē rumpi (vēdera, sēžas un muguras muskulatūru);
- jāpievērš uzmanība kāju muskuļiem, tie nodrošina ķermeņa gaitas un kustību drošību, tas attiecas arī uz pēdu muskulatūru, kurai ir nozīme cilvēka gaitas noteikšanā;
- vingrinājumu kustību ātrumam un norisei jābūt lēnai, plūstošai, bez grūdieniem, tāpēc nav iesakāmi vingrinājumi, kurus izpildot, ir pārlietu spēcīgi jāelpo, nepieciešams liels spiediena un stiepšanās spēks, kā arī ekstrēmas locītavu pozīcijas;

- Ja vingrošanas laikā sāk trūkt elpas, novērojams neritmisks pulss vai pasliktinās redze, nodarbība nekavējoties jāpārtrauc. (Berloviene, 7-8)

Arī U. Gerig un A. Gonseth uzsver izturības treniņu nozīmību gan jauniem cilvēkiem, gan cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados. **Izturības treniņi** 2 reizes nedēļā ir vērtīgi ikvienam – tie uzlabo sirds un asinsvadu sistēmu. Autori uzsver, ka būtiski ir izvēlēties sev patīkamāko treniņu veidu – riteņbraukšanu, peldēšanu, skriešanu vai nūjošanu. (Gerig, Gonseth, 2002)

J. C. Cavanaugh 1996. gadā izdotajā grāmatā „Adult Development and Aging” aprakstīta **aerobo treniņu**, aerobās vingrošanas ietekme uz cilvēka fizioloģisko, kā arī psiholoģisko stāvokli cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados. Fizioloģiski visiem vecuma cilvēkiem, tai skaitā cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, aerobas vingrošanas ietekmē tiek novēroti šādi uzlabojumi fizioloģiskajā stāvoklī: uzlabojas sirds asinsvadu sistēmas darbība, skābekļa maksimālais patēriņš, vērojams zemāks asinsspiediens, palielinās muskuļu spēks un izturība, uzlabojas locītavu lokanība un neiro-muskulārā koordinācija. Cilvēkiem, kuri regulāri vingro vērojama šāda regulāra fizisko aktivitāšu ietekme uz psiholoģisko stāvokli: novērojams zemāks stresa līmenis un labākas izziņas funkcijas – šie efekti parasti ir mērenas aerobas slodzes ietekmē. Interesanti, ka galvenās izmaiņas fizioloģiskajā un psiholoģiskajā stāvoklī vingrošanas ietekmē ir gandrīz vienādas visu vecumu cilvēkiem. Cilvēki vēlīnajos brieduma gados no vingrošanas iegūst tik pat daudz, cik jauni cilvēki un pieaugušie. Piemēram, ar sirds asinsvadu slimībām retāk slimo fiziski aktīvi cilvēki pat tad, ja viņi pārsniedz 80 gadu vecumu. (Cavanaugh, 1996, 128-129)

Latvijas ārsta pielikumā „Sports veselībai” cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados iesaka ne tikai aerobos, izturības treniņus, bet arī muskuļu spēka treniņus, treniņus lokanības un līdzsvara attīstīšanai.

**Muskuļu spēka treniņi** – cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados iesaka veikt muskuļu spēka attīstīšanas vingrojumus ar augstu intensitāti, ja ir pietiekams fiziskās sagatavotības līmenis, pieredze un zināšanas par vingrojumu pareizu veikšanu. Cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, iesaistot galvenās muskuļu grupas, katru vingrojumu iesaka veikt 10-15 reizes.

**Lokanības vingrinājumi** – lokanība nepieciešama daudzu ikdienā nepieciešamo darbu veikšanai. Ņemot vērā, ka lokanība ar vecumu samazinās, rekomendē, veikt lokanības vingrinājumus katru dienu pirms aerobo vai muskuļu spēka vingrinājumiem kā iesildīšanās vai atsildīšanās vingrojumus, iesaistot galvenās muskuļu grupas un katru vingrinājumu atkārtot 3-4 reizes.

**Līdzsvara vingrinājumi** – vecākā gadagājuma cilvēkam ļoti nepieciešami līdzsvara vingrinājumi, kas nav iekļauti nepieciešamo vingrojumu sarakstā veseliem pieaugušajiem

cilvēkiem. Veciem cilvēkiem palielinās krišanas risks, tāpēc jānodrošina pasākumu komplekss, kurā iekļauta fiziskā aktivitāte un vingrinājumi krišanas profilaksei.

Ja fiziskās aktivitātes ir pietiekamas, krišanas risks samazinās 35-45%. Ja papildus veic līdzsvara attīstošus vingrinājumus, risks samazinās vēl mazāk. Līdzsvara vingrinājumu veikšana trīs reizes nedēļā tiek uzskatīta par pietiekamu krišanas riska samazināšanai. (Latvijas ārsts, 2008)

G. Jankovska, I. Beldavas, B. Līviņas., K. Strēļa, A. Čūriška grāmatā „Skelets kustībā un veselībā” tiek atklāta konkrēta cilvēka vēlinajos brieduma gados – profesora Georga Jankovska attieksme pret fiziskajām aktivitātēm, fizisko aktivitāšu nozīme viņa dzīvē, kā arī apkārtējo cilvēku viedoklis par profesoru, kurš savos 88 gados vēl aktīvi nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm.

Profesoram, LU EKMI habilitētam medicīnas doktoram, valsts emeritētam zinātniekam, kaulu sensorās sistēmas atklājējam, osteorefleksoterapijas metodes izstrādātājam, Rīgas osteorecepcijas skolas dibinātājam un jauno osteorefleksoterapeitu pedagogam, kurš kopš 1957. gada refleksoterapija palīdz cilvēkiem Latvijā un pasaulē, tādēļ to dēvē par G. Jankovska osteorefleksoterapiju, ir izdevies savienot savu zinātnisko darbību ar regulārām fiziskām aktivitātēm mūža garumā.

Ar sportu profesors nodarbojas kopš sešu gadu vecuma – futbols, basketbols, volejbols, hokejs, slēpošana, slidošana, teniss, vēlāk arī kalnu slēpošana. Profesors ir bijis Latvijas hokeja meistarklases rezervē 1940. gadā kā malējais uzbrucējs, arī Latvijas tenisa izlases sastāvā. Teniss un slēpošana visu mūžu gājuši līdzī. Par mūža ieguldījumu tenisā 2007. gadā saņēmis balvu. Lai gan profesoram ir 88 gadi, viņš spēlē vienā grupā ar septiņdesmitgadniekiem, viņa vecuma tenisistu laikam vairs nav, vismaz turnīros Latvijā. Profesors joprojām reizēm padzied (savulaik beidzis konservatoriju kā kamerdziedātājs), lai neaizmirstu arī šo fiziskās nodarbības veidu.

Profesors uzskata, ka fiziskā slodze darbojas kā dinamisks stimulators, kas paldzina dzīvi, savukārt viņa draugi uzskata, ka profesoram piemīt prasme būt vitālam un radošam zinātniekam; atzītam aktīvam tenisistam; dzīvot vitālu, ar zinātni, mūziku un sportu bagātīgi papildītu garu mūžu un būt vajadzīgam cilvēkiem. Tātad diez vai profesora dzīve būtu tik pilnvērtīga, ja viņš visu dzīvi nebūtu nodarbojies ar fiziskajām aktivitātēm un nedarītu to vēl šobrīd. (Jankovskis, Beldava, Līviņa, Strēlis, Čūriškis, 2009)

Profesors gan ar savu profesionālo darbību, gan ikdienas darbībā parāda, cik nozīmīga loma viņa dzīvē ir fiziskajām aktivitātēm, viņa dzīve ir papildīta, aktīva un dzīvespriecīga, arī apkārtējiem viņš savos 88 gados ir vajadzīgs. Profesors ir paraugs, kā sasaistīt teoriju ar praksi.

**Secinājumi:**

Fiziskā aktivitāte ir jebkura organisma kustība, kas tiek veikta ar muskuļu palīdzību un patērē enerģiju, savukārt fiziskā sagatavotība ir morfoloģisko un funkcionālo īpašību kopums, kas indivīdam nodrošina spējas veikt fizisku darbību.

Cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados raksturīga vāja fiziskā sagatavotība, kas izraisa nespēju veikt ikdienas sadzīves aktivitātes un veicina sirds asinsvadu slimību, cukura diabēta u.c. slimību rašanos.

Cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, lai uzlabotu savu fizisko un psiholoģisko stāvokli, piemēram, noturību pret stresu, būtu jāuzlabo šādas fiziskās īpašības un to izpausmes formas: izturību un spēku - vispārējo izturību un muskuļu spēku, kā arī spēka izturību, kā arī lokanību un līdzsvara izjūtu.

Pirms fizisko aktivitāšu uzsākšanas cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kuriem ir hroniskas slimības un cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kuriem nav hronisku slimības ieteicams konsultēties ar ārstu un sporta speciālistu, lai izstrādātu atbilstošu fizisko aktivitāšu plānu.

Fizisko aktivitāšu veidu cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados būtu jāizvēlas pašiem cilvēkiem, izvēloties to, kas patīk, piemēram, nūjošanu, vingrošanu, vai peldēšanu.

## 4. GADĪJUMA PĒTĪJUMS: FIZISKO AKTIVITĀŠU NOZĪME CILVĒKIEM VĒLĪNAJOS BRIEDUMA GADOS

### 4.1. Pētījuma metodoloģiskais raksturs

Psiholoģija un izglītība ir empīriskas zinātnes, kas sasniedz progresu, novērojot apkārtējo pasauli. Šai aspektā tās arī atšķiras no neempīriskajām zinātnēm, kas izpratni par pasauli attīsta vai nu sekojot iekšēji saskaņotiem likumiem, slēgtai aksiomu sistēmai, kas ir kā neapstrīdamas patiesības, vai arī lietojot stingru loģiku. (Kroplijs, Raščevska, 2004)

Šī maģistra darba ietvaros veiktais pētījums ir pieskaitāms pie gadījuma pētījumiem, ko lieto atsevišķu personu, grupu vai parādību pētīšanas apzīmēšanai. Gadījuma pētījumā tika izmantotas kvalitatīvās pētīšanas metodes. Gadījuma pētījuma uzdevums ir pētīt interesējošo problēmu, izmantojot vienu vai dažādus gadījumus, kur dati tiek savākti vērojot cilvēkus un viņu attiecības. Atsevišķu pētījumos iesaistīto cilvēku daudzveidība un informācijas, kas iegūstama šādos pētījumos, ļauj izdarīt vispārinājumus un secinājumus, kas balstās uz datiem, kuri iegūti pat no neliela gadījuma skaita. (Geske, Grīnfēlds, 2006)

Pētījumā tika izmantotas šādas datu iegūšanas metodes: literatūras analīze, novērojumi, daļēji strukturētas intervijas.

Literatūras analīze, noskaidrojot jautājumus:

- Kas ir cilvēki vēlīnajos brieduma gados?
- Kas ir pilnvērtīga dzīve?
- Kādi ir pilnvērtīgas dzīves aspekti?
- Kas ir fiziskā aktivitāte?
- Kādus pilnvērtīgas dzīves aspektus varētu ietekmēt fiziskās aktivitātes?

Ar literatūras analīzi sākas jebkurš pētnieciskais darbs. Šajā etapā tika izvēlēta un precizēta pētījuma tēma, noteikts pētījuma mērķis un pētījuma jautājumi, izstrādāta hipotēze un zinātniskā metodika, apskatītas teorijas un sakarības līdzīgos pētījumos par šo jomu. (Albrehta, 1998, 9)

Novērojumi, novērošana ir viena no datu ieguves metodēm izglītības pētījumos. Novērošana ir pamata datu iegūšanas metode pētījumos, kuros pēta cilvēku sociālās attiecības, šajā pētījumā tika pētītas cilvēku vēlīnajos brieduma gados sociālās attiecības fizisko aktivitāšu laikā. (Geske, Grīnfēlds, 2006)

Viena vai vairāku cilvēku novērošana reālās dzīves vidē, fiksējot notiekošo, vai aktīvi izzinot pētījumā iesaistīto cilvēku reālās dzīves aprakstus, kā tas ir raksturīgs izglītības un psiholoģijas pētījumiem. (Kroplijs, Raščevska, 2004)

Lai novērojumi būtu droši un validi, pētījuma laikā tiks ievēroti šādi principi: novērojumu veica vismaz divi novērotāji, kas spēs uzrādīt augstu drošību un validitāti, novērojumu plānā tiks iekļautas tikai dažas uzvedības kategorijas – konkrētajā pētījumā 7 uzvedības kategorijas:

- uz nodarbību ierodas savlaicīgi vai pat ātrāk;
- komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagogu;
- pozitīvi noskaņots, labā garastāvoklī;
- aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos, precīzi izpilda vingrinājumus un vingrojumus;
- pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto;
- pēc nodarbības vērojams gandarījums par paveikto.

Novērotājam un novērotajiem netiks atklāti pētījuma mērķi un hipotēzes; periodiski tiks atkārtoti novērojumi, apskatītas konkrētas novērošanas problēmas, iespējamās problēmas, to risinājumi; tiks informēti novērotāji, ka viņu darbs tiks pārbaudīts; visa pētījuma laikā tiks nodrošināta augsta novērotāju motivācija; novērotājs tiks iekļauts attiecīgajā vidē, lai novērojamie būtu pieraduši pie svešiem cilvēkiem un nepievērstu tiem lieku uzmanību.

Daļēji strukturēta intervija, kas informācijas iegūšanai tiek bieži izmantota izglītības pētījumos. Pētījumā tiks iegūti dati no pedagoga, kas ikdienā vada fiziskās aktivitātes cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kā arī no cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados (vecumā no 61-76 gadiem), kuri regulāri (vismaz 2-3 reizes nedēļā) nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm (ārstniecisko vingrošanu). Pirms interviju uzsākšanas tika sagatavoti divi dažādi jautājumu saraksti (viens – pedagogam, otrs – cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kas regulāri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm), kuri varētu būt noderīgi tādas informācijas iegūšanai, kas veicinātu pētījuma mērķu sasniegšanu. Jautājumi tika formulēti tā, lai tiktu sagaidītas brīvas atbildes, kas samazina intervējamās personas noskaņošanu noteiktu atbilžu sniegšanai. Iespējama papildu jautājumu uzdošana, ja nepieciešama detalizētāka informācija. Daļēji strukturēta intervija objektīvu un saskanīgu informācijas iegūšanu, kas atvieglo tālāku informācijas apstrādi (klasificēšanu, kodēšanu un analīzi). Gan pedagoga, gan visu cilvēku vēlīnajos brieduma gados intervijas ar šo cilvēku atļauju tika ierakstītas diktofonā, kas novērš iespējamību, ka dati nebūtu validi. (Geske, Grīnfelds, 2006)

Cilvēku sacītā (novērotā) interpretēšana un interpretāciju vispārināšana ir nozīmīga praktiskā pētījuma daļa. Interpretācijas mērķis ir, lietojot psiholoģijas vai izglītības jēdzienus,

„psihologizēt” vai „pedagoģizēt” to, kas ir novērots un protokolēts iepriekšējos pētījuma posmos. Šī posma rezultāti veido atklājuma būtību. Interpretāciju vispārināšana, attiecinot iegūtos rezultātus uz citiem cilvēkiem, citu vidi vai esošo teoriju (vai visiem 3 aspektiem), dod pētījuma secinājumus. Tie var sastāvēt no vides vai cilvēku grupas savstarpējo attiecību vispārināta apraksta vai kādas teorijas paplašināšanas vai izskaidrošanas attiecībā uz kādu parādību. (Kroplijs, Raščevska, 2004)

## 4.2. Pedagoģa intervijas analīze

Lai izpētītu, vai fiziskās aktivitātes ietekmē pilnvērtīgas dzīves aspektus cilvēkiem vēlinajos brieduma gados, pirms intervijas ar pedagoģu, ārstnieciskās vingrošanas nodarbību vadītāju, tika izveidoti 16 pamatjautājumi. Tā kā intervija ir daļēji strukturēta, intervijas laikā tika uzdoti papildus jautājumi, ja atbilde uz kādu no jautājumiem bija nepilnīga.

Pirmie divi jautājumi (Kas ir ārstnieciskā vingrošana? Ko tā dod cilvēkiem vēlinajos brieduma gados?) tika uzdoti, lai izprastu, ar kāda veida fiziskajām aktivitātēm cilvēki vēlinajos brieduma gados nodarbojas, un otrais jautājums jau var parādīt, kādus pilnvērtīgas dzīves aspektus ietekmē konkrētais fiziskās aktivitātes veids.

Trešais jautājums (Cik ilgi jau strādājat ar cilvēkiem vēlinajos brieduma gados?) parāda intervējamā pedagoģa profesionālo pieredzi ar konkrētā vecuma cilvēkiem. Jo lielāka pedagoģa pieredze, jo pedagoģs var sniegt plašāku informāciju.

Ceturtais jautājums (Kādas ir šī vecuma posma īpatnības?) parāda cilvēku vēlinajos brieduma gados īpatnības, ar kurām pedagoģe saskārusies nodarbību laikā.

Piektais jautājums (Kā Jūs raksturotu cilvēku vēlinajos brieduma gados, kurš uzsācis ārstnieciskās vingrošanas nodarbības?) parāda, kāds ir cilvēks vēlinajos brieduma gados, kurš iepriekš nav nodarbojies ar fiziskajām aktivitātēm, bet uzsāk to darīt.

Sestais un septītais jautājums (Kāda ir šī cilvēka attieksme pret citiem cilvēkiem? Kāda ir šī cilvēka attieksme pret dzīvi kopumā?) parāda, kāds ir cilvēks vēlinajos brieduma gados, kurš nenodarbojas ar regulārām fiziskajām aktivitātēm, bet uzsāk to darīt, parāda šī cilvēka apmierinātību ar dzīvi, sociālo aktivitāti).

Astotais jautājums (Vai cilvēkam vēlinajos brieduma gados vērojamas kādas pārmaiņas psihoemocionālajā stāvoklī, regulāri apmeklējot nodarbības?) parāda, vai fiziskās aktivitātes ietekmē tādu pilnvērtīgas dzīves aspektu kā psihoemocionālais stāvoklis.

Devītais un desmitais jautājums (Ja vērojamas pārmaiņas psihoemocionālajā stāvoklī, vai šīs pārmaiņas ir pozitīvas vai negatīvas? Kāds, jūsuprāt, ir šo pārmaiņu cēlonis?) parāda, vai ja vērojamas pārmaiņas fizisko aktivitāšu ietekmē, kā tieši tās ietekmē pilnvērtīgas dzīves aspektu – psihoemocionālo stāvokli, un kādi ir pārmaiņu cēloņi.

Vienpadsmitais jautājums (Vai cilvēkam vēlinajos brieduma gados vērojamas kādas pārmaiņas fizioloģiskajā stāvoklī, regulāri apmeklējot nodarbības?) parāda, vai fiziskās aktivitātes ietekmē tādu pilnvērtīgas dzīves aspektu kā veselības stāvokli.

Divpadsmitais un trīspadsmitais jautājums (Ja vērojamas pārmaiņas fizioloģiskajā stāvoklī, vai šīs pārmaiņas ir pozitīvas vai negatīvas? Kāds, jūsuprāt, ir šo pārmaiņu cēlonis?) parāda

vai, ja vērojamas pārmaiņas fizisko aktivitāšu ietekmē, kā tieši tās ietekmē pilnvērtīgas dzīves aspektu – veselības stāvokli, un kādi ir pārmaiņu cēloņi.

Četrpadsmitais jautājums(Vai, jūsuprāt, nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm regulāri, arī cilvēka ikdienas aktivitāte pieaug?) parāda fizisko aktivitāšu saistību ar pilnvērtīgas dzīves aspektu – ikdienas aktivitāti, vispārējo aktivitātes līmeni.

Piecpadsmitais jautājums(Vai cilvēks kļūst sociāli aktīvs?) parāda fizisko aktivitāšu saistību ar pilnvērtīgas dzīves aspektu – sociālo aktivitāti).

Sešpadsmitais jautājums(Ko Jūs rekomendētu cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kuri vēl nenodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm?) parāda ieteikumus cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kuri vēlas uzsākt nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm.

Apkopojot pedagoga – deju kustību terapeites, ārstnieciskās vingrošanas nodarbību vadītājas cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados sniegto interviju rezultātus, izmantoju tabulu, kura sastāv no šādām sadaļām: jautājuma numurs pēc kārtas, satura vienības(specifisks, konkrēts un izteikts ikdienas valodā), kategorija(vispārīgāks, abstraktāks un izteikts zinātniskā valodā), jēdziens(abstrakts, zinātnisks un attiecināms uz teoriju). (Kroplijs, Raščevska, 2004)

4.2.1. tabula - *Intervijā ar pedagogu identificēts satura vienības, kategorijas un jēdzieni*

Jaut. num. p.k.	Satura vienības (specifisks, konkrēts un izteikts ikdienas valodā)	Kategorija (vispārīgāks, abstraktāks un izteikts zinātniskā valodā)	Jēdziens (abstrakts, zinātnisks un attiecināms uz teoriju)
1.	Vingrošanas sistēma, speciāli sagatavotas kustības, kur tiek darbinātas visas muskuļu grupas vai pēc iespējas vairāk muskuļu grupas.	Vingrošana visām muskuļu grupām.	Fiziskā aktivitāte.
2.	Tā ir iespēja palielināt apzināties savas spējas, palielināt savu kustību aktivitāti, apjomu, amplitūdu.	Kustību resursi.	Fiziskā sagatavotība.
3.	Strādāju ar šo grupu 1,5 gadu.	Pieredze darbā ar cilvēkiem pēc 65 g. vecuma.	Profesionālā kompetence.
4.	Šiem cilvēkiem trūkst muskuļu spēka, izturības. Ātri nogurst. Nespēj izpildīt monotonas kustības ilgstoši. Šī vecuma cilvēki ir daudz atvērtāki un sirsnīgāki kā jaunieši.	Vāji attīstītas fiziskās īpašības. Vāja fiziskā sagatavotība.  Pozitīvi noskaņoti cilvēki.	Fiziskās īpašības. Fiziskā sagatavotība. Vecumposma īpatnība. Apmierinātība ar dzīvi.
5.	Cilvēks, kurš uzsācis nodarbības, nepārliecināts, kautrīgs.	Šaubas par sevi, negatīvas emocijas.	Psihoemocionālais stāvoklis.
6.	Grūti pielāgoties, atnākot jau strādājošā grupā.	Šaubas par sevi, negatīvas emocijas.	Psihoemocionālais stāvoklis.
7.	Uz vingrošanu tomēr nāk cilvēki, kas pozitīvi attiecas pret dzīvi, vismaz, kuri cenšas.	Pozitīvi noskaņoti cilvēki.	Apmierinātība ar dzīvi.
8.	Psihoemocionālajā stāvoklī ļoti	Pārmaiņas	Psihoemocionālais

	<p>lielas pārmaiņas, neapšaubāmi.</p> <p>Viņi paliek komunikabli, paliek savākti, neuztraucas par sīkumiem.</p> <p>Koncentrējas katru dienu uz to, kas ir šodien un veidojas ticība sev.</p>	<p>psihoeemocionālajā stāvoklī.</p> <p>Pārmaiņas attieksmē pret dzīvi nodarbību ietekmē.</p>	<p>stāvoklis.</p> <p>Sociālā aktivitāte.</p> <p>Koncentrēšanās spējas.</p>
9.	<p>Pēc pirmajām nodarbībām – negatīvs vilnis, pēc tam viss iet uz augšu.</p>	<p>Pārmaiņas psihoeemocionālajā stāvoklī.</p>	<p>Psihoeemocionālais stāvoklis.</p>
10.	<p>Negatīvo pārmaiņu cēlonis – cilvēki sastopas ar fizisku slodzi, varbūt daži pirmo reizi.</p> <p>Pozitīvo pārmaiņu cēloņi – treniņu rezultāti, kolektīvs.</p>	<p>Pārmaiņu psihoeemocionālajā stāvoklī cēloņi.</p>	<p>Psihoeemocionālais stāvoklis.</p>
11.	<p>Jā. Noregulējas visi fizioloģiskie procesi – miegs, ēšana, pastaiga.</p> <p>Uzlabojas asinsspiediens, cukura līmenis asinīs.</p> <p>Mainās attieksme pret ēdienu.</p>	<p>Pārmaiņas veselības stāvoklī.</p>	<p>Veselības stāvoklis.</p>
12.	<p>Negatīvas pārmaiņas fizioloģiskā stāvoklī nav novērotas.</p>	<p>Nav pārmaiņu veselības stāvoklī.</p>	<p>Veselības stāvoklis.</p>
13.	<p>Pozitīvie fizioloģisko pārmaiņu cēloņi - tas ir vingrošanas ietekmē, šeit slodze ir ļoti sabalansēta.</p>	<p>Pārmaiņu veselības stāvoklī cēloņi.</p>	<p>Veselības stāvoklis.</p>
14.	<p>Jā, viņi arī savā dzīvē ir aktīvāki.</p>	<p>Aktivitātes līmenis.</p>	<p>Aktivitāte.</p>
15.	<p>Sociāli – jā, bez šaubām cilvēks kļūst aktīvāks.</p> <p>Nodarbību iniciatori ir paši cilvēki, pensionāru kopa.</p> <p>Savstarpējās komunikācijas moments zūd, kad cilvēkam nav katru dienu jāiet uz darbu, viņi sēž vieni paši mājās</p> <p>Svarīgas nodarbības grupā, lai</p>	<p>Pārmaiņas sociālajā aktivitātē.</p> <p>Komunikācijas trūkums, mainoties sociālajam statusam.</p> <p>Grupu nodarbības kā savstarpējās</p>	<p>Sociālā aktivitāte.</p> <p>Sociālo kontaktu trūkums.</p> <p>Sociālo kontaktu</p>

	cilvēki varētu komunicēt.  Kad uz grupu nāk cilvēki, kas grib kustēties, viņi arī uzzina par citām aktivitātēm, ko dara viņu vecuma cilvēki, un aktīvi iesaistās.	komunikācijas palielināšanas līdzeklis.  Grupu nodarbības kā informācijas līdzeklis.	veidošana.  Sociālā funkcija.
16.	Ieteiktu atrast laiku un padomāt, kas notiek ar manu dzīvi, un varbūt tiešām ir iespēja savu dzīvi uzlabot pēc sava prāta, sajūtām, tā, kā pašiem gribētos, atrast sev piemērotu izkustēšanās veidu, un to darīt.	Atbilstoša fiziskā aktivitāte.	Fiziskās aktivitātes veids.

Apskatot, intervijas ar pedagogu, kurš vada ārstnieciskās vingrošanas nodarbības cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, apkopojumu, var analizēt katru jautājumu atsevišķi saistībā ar iepriekš izvirzītajiem jautājumu mērķiem.

1. un 2. jautājuma analīze - cilvēki vēlīnajos brieduma gados apmeklē ārstnieciskās vingrošanas grupu nodarbības, kurās cilvēks apzinās savu fiziskās sagatavotības līmeni konkrēta brīdī, un cilvēkam ar speciālu vingrojumu un vingrinājumu kompleksu visām muskuļu grupām ir iespēja uzlabot savu fizisko sagatavotību, palielinot kustību apjomu un amplitūdu.

3. jautājuma analīze - pieņemu, ka pedagogs ir pietiekami liela pieredze, lai sniegtu plašu informāciju par pētāmo tēmu.

4. jautājuma analīze - vecumposma īpatnības cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados ar kurām pedagogs saskārusies nodarbību laikā: fizioloģiskās īpatnības - vāji attīstītas šādas fiziskās īpašības: spēks, vispārējā izturība, vāja fiziskā sagatavotība (ātri iestājas nogurums), nespēja veikt ilgstošas monotonas darbības (saistāms ar vispārējo izturību); psiholoģiskā īpatnība – cilvēki pozitīvāk noskaņoti kā jaunieši.

5. jautājuma analīze – cilvēks vēlīnajos brieduma gados, kurš uzsāk nodarboties ar fiziskām aktivitātēm ir nepārliecināts, šaubas par sevi, tas rada negatīvu psihoemocionālo stāvokli.

6. jautājuma analīze - cilvēkam, kurš uzsācis apmeklēt ārstnieciskās vingrošanas nodarbības, ir grūti adaptēties jau strādājošā grupā, tādēļ cilvēks sākumā ir nevis komunikabls, bet apmulsis, vieglāk, ja visa grupa reizē uzsāk nodarbību apmeklēšanu.

7. jautājuma analīze – cilvēks vēlīnajos brieduma gados, kurš uzsāk apmeklēt ārstnieciskās vingrošanas nodarbības ir apmierināts ar savu dzīvi, pozitīvi noskaņots.

8. jautājuma analīze – fiziskās aktivitātes pozitīvi ietekmē tādu pilnvērtīgas dzīves aspektu kā psihoemocionālo stāvokli, cilvēks kļūst sociāli aktīvāks, apmierinātāks ar dzīvi, kā arī paaugstinās koncentrēšanās spējas saistībā ar reālo situāciju – to, kas ir šodien, kas cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados ir ļoti svarīgi – nepazaudēt saikni ar tagadni.

9. jautājuma analīze – uzsākot nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm sākumā vērojamas negatīvas psihoemocionālās pārmaiņas, pēc tam pozitīvas.

10. jautājuma analīze – negatīvo pārmaiņu cēlonis psihoemocionālajā stāvoklī ir nespēja adaptēties fiziskai slodzei, bet pozitīvo pārmaiņu cēloņi psihoemocionālajā stāvoklī – treniņa procesā sasniegtie rezultāti, kolektīva ietekme – kopā vieglāk sasniegt izvirzīto mērķi.

11. jautājuma analīze – cilvēkam vēlīnajos brieduma gados, regulāri nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm, vērojamas pozitīvas pārmaiņas fizioloģiskajā stāvoklī, kurš tieši raksturo veselības stāvokli.

12. jautājuma analīze – pārmaiņas fizioloģiskajā stāvoklī cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados raksturojamas tikai kā pozitīvas.

13. jautājuma analīze – regulāras fiziskās aktivitātes cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados pozitīvi ietekmē tādu pilnvērtīgas dzīves aspektu kā veselības stāvokli, pozitīvo pārmaiņu cēlonis ir atbilstošas fiziskās aktivitātes.

14. jautājuma analīze – cilvēki vēlīnajos brieduma gados, kuri regulāri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm, arī ikdienas dzīvē ir aktīvāki.

15. jautājuma analīze – cilvēki vēlīnajos brieduma gados, kuri regulāri apmeklē ārstnieciskās vingrošanas grupu nodarbības, sociāli kļūst aktīvāki, tādēļ ir svarīgi, lai nodarbības notiktu grupā, lai cilvēkiem nebūtu sociālo kontaktu trūkums, nonākot jaunā statusā kā pensionāriem lai viņi varētu veidot jaunus sociālos kontaktus, iegūt jaunu informāciju.

16. jautājuma analīze – pedagoģe cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kuri vēlas uzsākt regulāri nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm iesaka atrast laiku un padomāt, kas notiek ar manu dzīvi un varbūt tiešām ir iespēja savu dzīvi uzlabot pēc sava prāta, sajūtām, tā, kā pašiem gribētos, atrast sev piemērotu izkustēšanās veidu, un to darīt. Tātad izvēlēties sev visatbilstošāko fiziskās aktivitātes veidu, kas sagādā prieku.

**Secinājumi**, kuri attiecas uz iepriekš izvirzīto hipotēzi, apskatot, intervijas ar pedagogu, kurš vada ārstnieciskās vingrošanas nodarbības cilvēkiem vēlītajos brieduma gados, katra jautājuma analīzi.

Cilvēkiem vēlītajos brieduma gados, nonākot jaunā statusā kā pensionāriem trūkst sociālo kontaktu.

Ārstnieciskās vingrošanas nodarbības grupā sniedz iespēju cilvēkiem vēlītajos brieduma gados izveidot jaunus sociālos kontaktus, iegūt jaunāko informāciju par aktivitātēm šī vecuma cilvēkiem, kurās šie cilvēki pēc tam arī sevi realizē.

Cilvēki vēlītajos brieduma gados, kuri regulāri apmeklē ārstnieciskās vingrošanas nodarbības, ir pozitīvi noskaņoti, apmierināti ar savu dzīvi.

Cilvēkiem vēlītajos brieduma gados raksturīgs kolektīvisms, baidās, ka ārstnieciskās vingrošanas grupa izjuk, katrs dara visu, lai grupa neizjukt.

Cilvēkam vēlītajos brieduma gados, kurš uzsāk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, raksturīga nedrošība, nepārliecīgums par sevi, negatīvs psihoemocionālais stāvoklis, cēlonis – sastapšanās ar fizisko slodzi, kad cilvēks jau ilgstoši nodarbojas ar regulārām fiziskām aktivitātēm, vērojams pozitīvas psihoemocionālā stāvokļa pārmaiņas, cēloņi – treniņu procesā sasniegtais, pozitīva kolektīva ietekme.

Regulāras fiziskās aktivitātes izraisa pozitīvas pārmaiņas psihoemocionālajā stāvoklī, veselības stāvoklī (pazeminās asinsspiediens, samazinās cukura līmenis, nostabilizējas visi fizioloģiskie procesi), cilvēks kļūst aktīvāks savā ikdienā, kā arī sociāli aktīvāks.

### 4.3. Cilvēku vēlnajos brieduma gados interviju analīze

Lai izpētītu, vai fiziskās aktivitātes ietekmē pilnvērtīgas dzīves aspektus cilvēkiem vēlnajos brieduma gados, pirms intervijas ar cilvēkiem vēlnajos brieduma gados, tika izveidots 21 pamatjautājums. Tā kā intervija ir daļēji strukturēta, intervijas laikā tika uzdoti papildus jautājumi, ja atbilde uz kādu no jautājumiem bija nepilnīga.

Pirmais jautājums(Cik ilgi jau nodarbojaties ar fiziskajām aktivitātēm(ārstniecisko vingrošanu?) parāda, vai cilvēks jau pietiekami ilgi nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm, lai tās varētu uzskatīt par regulārām.

Otrais jautājums(Ko, jūsuprāt, Jums dod ārstnieciskā vingrošana?) parāda jau iespējamus pilnvērtīgas dzīves aspektus, kurus ietekmē fiziskās aktivitātes.

Trešais jautājums un ceturtais jautājums(Kāda bija Jūsu attieksme pret fiziskajām aktivitātēm pirms nodarbību uzsākšanas? Kāpēc?), parāda cilvēka attieksmi pret fiziskajām aktivitātēm pirms nodarbību uzsākšana.

Piektais jautājums(Kas motivēja Jūs uzsākt ārstnieciskās vingrošanas nodarbību apmeklēšanu?) parāda iespējamus nepilnvērtīgas dzīves aspektus, kurus cilvēks vēlas uzlabot ar fizisko aktivitāšu palīdzību.

Sestais jautājums un septītais jautājums(Vai ārstnieciskās vingrošanas nodarbībām un citām fiziskajām aktivitātēm(piemēram, aktīvām pastaigām, slēpošanai, nūjošanai) ir nozīmīga loma Jūsu dzīvē? Kāpēc tām ir/nav nozīmīga loma Jūsu dzīvē?) parāda fizisko aktivitāšu nozīmi konkrētā cilvēka dzīvē.

Astotais jautājums(Kas mainījies Jūsu dzīvē, kopš apmeklējat nodarbības?) parāda iespējamus pilnvērtīgas dzīves aspektus, kurus ietekmējušas fiziskās aktivitātes.

Devītais jautājums, desmitais un vienpadsmitais jautājums(Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu veselības stāvokli? Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu pašsajūtu? Vai, apmeklējot nodarbības, esat ieguvusi/is jaunus paziņas, draugus, domubiedrus?) parāda, vai regulāras fiziskās aktivitātes tādus pilnvērtīgas dzīves aspektus kā veselības stāvokli, psihoemocionālo stāvokli, sociālo aktivitāti.

Divpadsmitais un trīspadsmitais jautājums(Vai nodarbības palīdz veikt kādus uzdevumus ikdienas dzīvē? Ja palīdz, tad kādus?) parāda, kā fiziskās aktivitātes palīdz ikdienā.

Četrpadsmitais, piecpadsmitais, sešpadsmitais un septiņpadsmitais(Vai pēc šo nodarbības apmeklēšanas esat kļuvusi/is aktīvāks/a arī ikdienas dzīvē? Kā tas izpaužas? Vai pēc šo nodarbību apmeklēšanas esat kļuvusi/is sociāli aktīvāks? Kā tas izpaužas?) parāda fizisko aktivitāšu saistību ar tādiem pilnvērtīgas dzīves aspektiem kā ikdienas aktivitāte, aktivitātes līmenis un sociālā aktivitāte.

Astoņpadsmitais jautājums(Kas, jūsuprāt, ir pilnvērtīga dzīve?) parāda, kas intervējamā cilvēka izpratnē ir pilnvērtīga dzīve, kā arī to, vai definējumā tiek iekļauti kādi no pilnvērtīgas dzīves aspekti, kurus varētu ietekmēt fiziskās aktivitātes.

Deviņpadsmitais jautājums(Ko Jūs ieteiktu citiem cilvēkiem, lai viņu dzīve būtu pilnvērtīga?) parāda, vai cilvēks ieteiktu citiem nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, lai viņu dzīve būtu pilnvērtīga.

Divdesmitais un divdesmit pirmais jautājums(Vai Jūs citiem cilvēkiem ieteiktu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm? Kāpēc?) parāda, vai un kāpēc ieteiktu citiem nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, iespējams, intervējamās min kādu no pilnvērtīgas dzīves aspektiem, kurus ietekmē fiziskās aktivitātes.

Apkopojot 8 cilvēku vēlinajos brieduma gados, kuri regulāri apmeklē ārstnieciskās vingrošanas nodarbības, sniegto interviju rezultātus, izmantoju tabulu, kura sastāv no šādām sadaļām: jautājuma numurs pēc kārtas, satura vienības(specifisks, konkrēts un izteikts ikdienas valodā), kategorija(vispārīgāks, abstraktāks un izteikts zinātniskā valodā), jēdziens(abstrakts, zinātnisks un attiecināms uz teoriju). (Kropļijs, Raščevska, 2004)

4.3.1. tabula *Intervijās ar cilvēkiem vēlinajos brieduma gados identificētās satura vienības, kategorijas un jēdzieni*

Jaut. num. p.k.	Satura vienības (specifisks, konkrēts un izteikts ikdienas valodā)	Kategorija (vispārīgāks, abstraktāks un izteikts zinātniskā valodā)	Jēdziens (abstrakts, zinātnisks un attiecināms uz teoriju)
1.	Apmeklēju nodarbības 5 mēnešus, 6 mēnešus, 1 mēnesi, 1 gadu, 1 gadu un 3 mēnešus, 6 mēnešus, 1 gadu un 3 mēnešus, 1,5 gadu.	Nodarbību apmeklēšanas periods.	Fizisko aktivitāšu ilgums.
2.	Ārstnieciskās vingrošanas nodarbības: mazina sāpes ceļos, skautā, mugurā, nostiprina muskuļus, dod nogurumu, uzlabo pašsajūtu, veselību(nav jālieto vairs zāles), fizisko stāvokli, dod iespēju atrasties sabiedrībā.	Pārmaiņas veselības stāvoklī, psihoemocionālajā stāvoklī, sociālajā sfērā, fiziskajā sagatavotībā.	Veselības stāvoklis. Psihoemocionālais stāvoklis. Sociālā aktivitāte. Fiziskā sagatavotība.

3.	Attieksme pret fiziskajām aktivitātēm pirms nodarbību uzsākšanas: normāla, pozitīva.	Attieksmes uzsākot fiziskās aktivitātes.	Attieksmes.
4.	1 cilvēks pirms nodarbību uzsākšanas nenodarbojās ar fiziskajām aktivitātēm, pārējie nodarbojās ar dažāda veida aktivitātēm.	Fizisko aktivitāšu pieredze. Fiziskās sagatavotības līmenis.	Fiziskās aktivitātes un fiziskā sagatavotība.
5.	Nodarbību apmeklēšanas motivācija: Daktere norīkoja(2 cilvēki). Motivēja ģimenes ārsts. Uzzināja, ka tāda grupa ir. No paziņām.(3 cilvēki). No pensionāru kopas. Vingro, lai uzlabotos veselība.	Regulāru fizisko aktivitāšu uzsākšanas motivācija.	Motivācija.
6.	Noteikti, ir nozīmīga loma fiziskajām aktivitātēm dzīvē.	Fizisko aktivitāšu nozīmība.	Fiziskās aktivitātes.
7.	Nozīmīga loma fiziskajām aktivitātēm dzīvē, jo: vairāk enerģijas kaut ko paveikt; palīdz ikdienas dzīvē, veselība, pašsajūta uzlabojas, vienīgās koordinētās fiziskās aktivitātes, ticība, ka veselības stāvoklis uzlabosies.	Fizisko aktivitāšu nozīmība.	Fiziskās aktivitātes.
8.	Kopš nodarbību apmeklēšanas dzīvē mainījies: dzīvē nekas nav mainījies, bet samazinājušās sāpes ceļos, skaustā; piespiežu sevi nākt, nodarboties; ritms, jāieplāno nodarbībām laiks; pašsajūta uzlabojas, fiziskais	Pārmaiņas fizisko aktivitāšu ietekmē.	Pārmaiņas dzīvē.

	stāvoklis uzlabojas, var satikties ar paziņām; interese par kaut ko rodas.		
9.	Veselības stāvoklis nodarbību ietekmē ir uzlabojies. Vēl nav uzlabojies veselības stāvoklis(dalībniece, kura nodarbības apmeklē mēnesi).	Veselības stāvokļa izmaiņas fizisko aktivitāšu ietekmē.	Veselības stāvoklis.
10.	Pašsajūta nodarbību ietekmē ir uzlabojusies.	Psihoemocionālās pārmaiņas fizisko aktivitāšu ietekmē.	Psihoemocionālais stāvoklis.
11.	Apmeklējot nodarbības: iegūti jauni paziņas, vēl nav iegūti jauni paziņas(dalībniece, kura nodarbības apmeklē mēnesi), esam šeit jau iepriekš pazīstami cilvēki, var parunāties. Mēs jūtamies kā viena ģimene, draugi ir visur, it īpaši kolektīvā, mēs esam viena ģimene, viens otram pamāca vai aizrāda.	Pārmaiņas sociālajā sfērā.	Jaunu sociālo kontaktu veidošana, iepriekšējo sociālo kontaktu saglabāšana.
12.	Nodarbības noteikti palīdz veikt ikdienas darbus. Grūti pateikt(dalībniece, kura nodarbības apmeklē mēnesi).	Fizisko aktivitāšu nozīme ikdienas dzīvē.	Ikdienas dzīve.
13.	Nodarbības palīdz veikt ikdienas darbus dārzā, mājās, iekāpt vilcienā, piecelties no krēsla vieglāk.	Fizisko aktivitāšu nozīme ikdienas dzīvē.	Ikdienas dzīve.
14.	Nodarbības neietekmē ikdienas aktivitāti, jo tāpat esmu aktīva. Es domāju, ka ietekmē, vairāk enerģijas(1 cilvēks).	Fizisko aktivitāšu saistība ar aktivitātes līmeni.	Ikdienas aktivitāte.
15.	Neatkarīgi no nodarbībām esmu	Fizisko aktivitāšu	Ikdienas aktivitāte.

	aktīva.	saistība ar aktivitātes līmeni.	
16.	Nodarbības neietekmē sociālo aktivitāti, bet nāku parunāties ar cilvēkiem.	Fizisko aktivitāšu saistība ar sociālo aktivitāti.	Sociālā aktivitāte.
17.	Pēc nodarbībām neesmu kļuvusi sociāli aktīvāka, jo tāpat daudz tiekos ar cilvēkiem, esmu sociāli aktīva.	Fizisko aktivitāšu saistība ar sociālo aktivitāti.	Sociālā aktivitāte.
18.	Pilnvērtīga dzīve: būt lietas kursā par to, kas šobrīd notiek(Apmeklēt izrādes, apmeklēt koncertus, lasīt grāmatas un tai skaitā nodarboties arī ar kustībām.); tāda, kad, ja cilvēks ir garīgi noskaņots; veselība vajadzīga, nav jau tās veselības un fiziskā spēka; jādzīvo ar cerību, mīlestību, jāgādā par veselību un vienmēr jātiecas uz to labo; lai būtu veselība, lai man nebūtu nauda jāskaita, lai es varētu priecāties par saviem bērniem, lai būtu laiks priekš sevis; lai cilvēks justos labi, lai nebūtu dusmīgs, nomākts, nejauks un ļauns; katrā ziņā uzturēt savu ķermeni kārtībā un, ja ķermenis būs kārtībā, arī visa pārējā dzīve būs normāla.	Pilnvērtīgas dzīves aspekti.	Pilnvērtīga dzīve.
19.	Lai citiem dzīve būtu pilnvērtīga: cilvēkam jābūt pašam aktīvam, labestīgam, ar labām domām,	Pilnvērtīgas dzīves aspekti.	Pilnvērtīga dzīve.

	darbiem; grūti teikt; vienīgi pats sev var palīdzēt; domāt par savu veselību, ieklusīties speciālistos; cilvēkam pašam jānoskaņojas, kaut kas jāpārvar, nevajag sēdēt mājās; sargāt veselību; ieteiktu vingrot; atrast līdzsvaru starp fizisko un garīgo.		
20.	Iesakū nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm.	Fizisko aktivitāšu nozīmība.	Fiziskās aktivitātes.
21.	Iesakū nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, jo kustības ir nepieciešamas, palīdz(uzlabo veselības stāvokli, pašsajūtu), vairāk enerģijas.	Fizisko aktivitāšu nozīmība.	Fiziskās aktivitātes.

Apskatot, intervijas ar cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kuri apmeklē ārstnieciskās vingrošanas nodarbības, apkopojumu, var analizēt katru jautājumu atsevišķi saistībā ar iepriekš izvirzītajiem jautājumu mērķiem.

1. jautājuma analīze – intervētie cilvēki vēlīnajos brieduma gados apmeklē ārstnieciskās vingrošanas nodarbības no 1 mēneša līdz 1,5 gadam, kas uzskatāms par pietiekami ilgu laika periodu.
2. jautājuma analīze – cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados ārstnieciskā vingrošana ietekmē šādus pilnvērtīgas dzīves aspektus: veselības stāvokli, psihoemocionālo stāvokli, sociālā aktivitāti, fizisko sagatavotību.
3. un 4. jautājuma analīze – gandrīz visiem cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados (7 cilvēkiem), kuri apmeklē ārstnieciskās vingrošanas nodarbības pirms nodarbību uzsākšanas bija pozitīva attieksme pret fiziskajām aktivitātēm, 1 cilvēkam tā bija neitrāla. 7 no 8 cilvēkiem pirms nodarbību apmeklēšanas bija nodarbojušies ar citām fiziskajām aktivitātēm.
5. jautājuma analīze – interesanta ir cilvēku motivācija, kādēļ tika uzsākta nodarbību apmeklēšana – 3 cilvēkus norīkoja vai motivēja ārsts, 3 cilvēkus motivēja paziņas, kas

pierunāja nākt uz nodarbībām, 1 cilvēks par nodarbībām uzzināja no pensionāru kopas, 1 cilvēks norāda, ka vingro, lai uzlabot veselību. Iedziļinoties visās 8 intervijās, var secināt, ka visiem 8 cilvēkiem ir veselības problēmas, kas saistītas ar muguru, kā arī muguras muskulatūras vājumu, kas arī varētu būt galvenais pamatojums, kādēļ šie cilvēki apmeklē nodarbības.

6. un 7. jautājuma analīze – visi intervētie cilvēki atzīst, ka fiziskās aktivitātes ieņem nozīmīgu lomu viņu dzīvē, vismaz uz doto brīdi. Ar fizisko aktivitāšu palīdzību cilvēki vēlas uzlabot tādus pilnvērtīgas dzīves aspektus kā veselības stāvokli, psihoemocionālo stāvokli, palielināt aktivitātes līmeni un lai šīs aktivitātes būtu koordinētas un speciālista vadītas.

8. jautājuma analīze – lai gan cilvēki vēlīnajos brieduma gados intervijā norāda, ka viņu dzīvē fizisko aktivitāšu ietekmē mainījies nav nekas, tas nonāk pretrunā ar tālāko intervijā sniegto informāciju, tādēļ var pieņemt, ka fiziskās aktivitātes ir ietekmējušas šādus pilnvērtīgas dzīves aspektus: psihoemocionālo stāvokli; dzīves, laika plānošanu, raksturu, psihoemocionālo stāvokli, sociālo aktivitāti, jaunu interešu veidošanos.

9. jautājuma analīze – gandrīz visi respondenti(7 no 8 cilvēkiem) atzīst, ka fizisko aktivitāšu ietekmē ir uzlabojusies viņu veselības stāvoklis, viena respondente pagaidām vēl nejūt uzlabojumus veselības stāvoklī – iespējams tāpēc, ka nodarbības apmeklē tikai mēnesi.

10. jautājuma analīze – visi intervējamie izskata, ka pašsajūta, psihoemocionālais stāvoklis nodarbību ietekmē ir uzlabojies.

11. jautājuma analīze - fizisko aktivitāšu nodarbībām grupā ir saistība ar sociālo aktivitāti, jo grupu nodarbības realizē šādas sociālās funkcijas: jaunu sociālo kontaktu veidošana, iepriekšējo sociālo kontaktu saglabāšana.

12. un 13. jautājuma analīze – 7 no 8 cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kuri apmeklē ārstnieciskās vingrošanas nodarbības, atzīst, ka tās palīdz veikt ikdienas darbus mājas, dārzā, kā arī palīdz paaugstināt pašapkalpošanās spējas, piemēram, piecelties no krēsla.

14., 15., 16. un 17. jautājuma analīze – tikai viens no 8 cilvēkiem atzīst, ka nodarbības ietekmē ikdienas aktivitātes līmeni(paaugstina), pārējie 7 cilvēki uzskata, ka tāpat ir aktīvi neatkarīgi no nodarbībām. Visi 8 cilvēki vēlīnajos brieduma gados, kuri apmeklē ārstnieciskās vingrošanas nodarbības, noliedz, ka būtu kļuvuši sociāli aktīvāki, tai pašā laikā intervijās norāda, ka uz nodarbībām nāk parunāties ar paziņām un draugiem, komunicēt ar citiem cilvēkiem un uzzināt jaunāko informāciju, tātad var pieņemt, ka fiziskajām aktivitātēm tomēr ir saistība ar sociālo aktivitāti.

18. jautājuma analīze – cilvēki vēlīnajos brieduma gados, definējot, pilnvērtīgu dzīvi, min tādus pilnvērtīgas dzīves aspektus kā informētību, garīgo un fizisko veselību, mīlestību, materiālo labklājību, psihoemocionālo stāvokli, mērķi pēc kā tiekties.

19., 20. un 21. jautājuma analīze – visi cilvēki vēlītajos brieduma gados, kuri regulāri apmeklē ārstnieciskās vingrošanas nodarbības, arī citiem ieteiktu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, galvenokārt, tādēļ, lai uzlabotu tādu pilnvērtīgas dzīves aspektu.

Secinājumi, apskatot interviju apkopojumu ar cilvēkiem vēlītajos brieduma gados, kuri regulāri apmeklē ārstnieciskās vingrošanas nodarbības.

Cilvēkiem vēlītajos brieduma gados regulāras fiziskās aktivitātes samazina sāpēs ceļos, mugurā (par sāpēm mugurā sūdzas visi 8 respondenti), uzlabo vispārējo veselības stāvokli. Vispārējo veselības stāvokli uzlabo arī fakts, ka cilvēki vēlītajos brieduma gados, kuri regulāri apmeklē ārstnieciskās vingrošanas nodarbības ir spiesti plānot savu laiku, dienas režīmu, kas arī nostabilizē visus fizioloģiskos procesus.

Respondenti atzīst, ka ir apmierināti ar savu dzīvi, viena respondente pat norāda, ka regulāru fizisko aktivitāšu ietekmē radusies interese par dzīvi, par lietām, kas notiek apkārt.

Grupu nodarbības realizē sociālas institūcijas funkcijas – sniedz iespēju dibināt jaunus sociālos kontaktus, komunicēt ar sava vecuma cilvēkiem, domubiedriem ar līdzīgām problēmām un uzzināt jaunumus par citām aktivitātēm cilvēkiem vēlītajos brieduma gados.

Lai gan respondenti noliedz fiziskās aktivitātes ietekmi uz sociālo aktivitāti, secinu, ka, ja pieņemam, ka grupu nodarbības realizē sociālā institūta funkciju, un respondentiem ir būtiska šī grupa, lai nepazaudētu sociālos kontaktus, var secināt, ka fiziskās aktivitātes grupā pozitīvi ietekmē sociālās aktivitātes līmeni.

Respondenti atzīst, ka regulāri nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm, uzlabojas pašsajūta, vērojams pozitīvs psihoemocionālais stāvoklis.

Visi 8 respondenti arī ikdienas dzīvē ir aktīvi, dzied korī, dejo, apmeklē baznīcu, kopj dārzus, palīdz bērniem un mazbērniem, turpina darboties fizikas institūtā u.c., bet uzskata, ka augsto aktivitātes līmeni nav ietekmējušas fiziskās aktivitātes.

Organizētas, regulāras un atbilstošas fiziskās aktivitātes palīdz cilvēkiem vēlītajos brieduma gados veikt ikdienas darbus gan mājās, gan dārzā, kā arī uzlabo pašapkalpošanās spējas, kas ir ļoti būtiski šajā vecumā, lai cilvēks pats varētu piecelties no krēsla, saģērbties un veikt citas darbības.

#### 4.4. Cilvēku vēlīnajos brieduma gados novērojumu analīze

Novērojumi cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados tika veikti ārstnieciskās vingrošanas nodarbību laikā no 2011. gada 1. aprīļa līdz 2011. gada 29. aprīlim, nodarbības notika divas reizes nedēļā, kopā tika novēroti 8 cilvēki vēlīnajos brieduma gados (61-76 gadus veci) 6 nodarbības pēc kārtas. Novērojamie tika iepriekš brīdināti par novērošanu, novērojums notika ar novērojamo cilvēku atļauju. Novērojumu veica ārstnieciskās vingrošanas nodarbību vadītāja, kurai pirms tam tika izskaidrotas nianšes, kā aizpildīt novērojumu tabulas. Novērojamiem un nodarbību vadītājai netika atklāti pētījuma mērķi.

Pirms novērojumu uzsākšanas tika izstrādāti novērojumu kritēriji, kas varētu parādīt, kā fiziskās aktivitātes ietekmē cilvēku vēlīnajos brieduma gados pilnvērtīgas dzīves aspektus, un tie ir:

- uz nodarbību ierodas savlaicīgi vai pat ātrāk(atbilstošais pilnvērtīgas dzīves aspekts – attieksme pret fiziskajām aktivitātēm);
- komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagogu(atbilstošie pilnvērtīgas dzīves aspekti – savstarpējā komunikācija, sociālā aktivitāte);
- pozitīvi noskaņots, labā garastāvoklī(atbilstošie pilnvērtīgas dzīves aspekti – psihoemocionālais stāvoklis, apmierinātība ar dzīvi);
- aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos(atbilstošais pilnvērtīgas dzīves aspekts – aktivitāte, attieksme pret fiziskajām aktivitātēm);
- precīzi izpilda vingrinājumus un vingrojumus(atbilstošie pilnvērtīgas dzīves aspekti – veselības stāvoklis, aktivitāte, attieksme pret fiziskajām aktivitātēm);
- pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveiktos(atbilstošie pilnvērtīgas dzīves aspekti – savstarpējā komunikācija, sociālā aktivitāte);
- pēc nodarbības vērojams gandarījums par paveikto(atbilstošie pilnvērtīgas dzīves aspekti – psihoemocionālais stāvoklis, apmierinātība ar dzīvi).

Novērotāja – nodarbību vadītāja pretī katram kritērijam tabulās aizpildīja lauciņus ar jā, kas nozīmē apstiprinājumu, nē – noliegums, daļēji – daļēji tikai aizpildīts(pie kritērija pozitīvi noskaņots labā garastāvoklī, jo ne visi cilvēki izrāda savas emocijas, daži cilvēki uzvedās atturīgi un bija grūti noteikt, kāds šiem cilvēkiem ir garastāvoklis un pie kritērija precīzi izpilda vingrojumus un vingrinājumus, jo ne visi cilvēki savu slimību un traumu rezultātā var pilnībā izpildīt vingrojumus un vingrinājumus, bet, ja cilvēks izpilda vingrojumu savu iespēju robežās, bet ne tā kā demonstrēja nodarbību vadītāja, tad tas tika raksturots ar vārdu daļēji, nav – ja šis cilvēks konkrētajā datumā nav ieradies uz nodarbību.

4.4.1. tabula *Novērojamā nr. 1 rezultāti*

Kritēriji/Nod. p. k.	1. nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6.nod.
Uz nodarbību ierodas savlaicīgi vai pat ātrāk	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagogu	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pozitīvi noskaņots, labā garastāvoklī	Daļēji	Daļēji	Jā	Jā	Jā	Daļēji
Aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Precīzi izpilda vingrinājumus, vingrojumus	Daļēji	Jā	Daļēji	Jā	Jā	Daļēji
Pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pēc nodarbības vērojams gandarījums par paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā

Novērojamā nr.1 uz visām 6 nodarbībām ierodas savlaicīgi vai ātrāk, tātad šīs nodarbības viņai ir nozīmīgas, viņai ir pozitīva attieksme pret fiziskajām aktivitātēm (skatīt pielikumā interviju nr.1).

Novērojamā visās nodarbībās komunicēja ar citiem cilvēkiem – nodarbību dalībniekiem, pedagogu, tātad ir komunikabla un sociāli aktīva, kas parādās arī intervijas nr.1 atbildē uz 11. jautājumu.

Novērojamai nav izteikti pozitīvi noskaņota, labā garastāvoklī, jo 3 nodarbībās ir bijusi atturīga, tātad, iespējams, nav apmierināta ar savu dzīvi, lai gan ir tendence arī uz pozitīvu noskaņojumu, jo 3 nodarbībās ir bijusi labā garastāvoklī, un tas ir bijis redzams. Psihoemocionālo stāvokli varētu raksturot kā mainīgu.

Novērojamā aktīvi iesaistās visos piedāvātajos uzdevumos, tātad arī ikdienā ir vērojams augsts aktivitātes līmenis, ir pozitīva attieksme pret fiziskajām aktivitātēm (skatīt pielikumā interviju nr.1, atbildes uz 2.,14. jautājumu).

Novērojamā ne visas reizes precīzi izpildīja piedāvātos vingrojumus un vingrinājumus, iespējamais cēlonis – viņa fiziski nav spējīga izpildīt visus uzdevumus, jo intervijā atklāj, ka viņa izjūt sāpes ceļos un skaustā.

Visas 6 nodarbības novērojamā nesteidzās prom, pārrunāja paveikto ar citiem, kā arī izrādīja gandarījumu par paveikto, tātad ir komunikabla, sociāli aktīva, pēc nodarbības pozitīvā psihoemocionālā stāvoklī.

4.4.2. tabula *Novērojamā nr. 2 rezultāti*

Kritēriji/Nod. p. k.	1. nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6.nod.
Uz nodarbību ierodas savlaicīgi vai pat ātrāk	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagogu	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pozitīvi noskaņots, labā garastāvoklī	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Precīzi izpilda vingrinājumus, vingrojumus	Daļēji	Nē	Jā	Daļēji	Jā	Daļēji
Pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pēc nodarbības vērojams gandarījums par paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā

Apskatot novērojumu tabulu, redzams, ka novērojamā nr.2 visas 6 nodarbības ir uz nodarbībām ieradusies savlaicīgi, labprāt komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagogu, ir pozitīvi noskaņota, labā garastāvoklī, un tas ir redzams, aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos, pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto, vērojams gandarījumus par paveikto, tātad novērojamā nr. 2 ir komunikabla, sociāli aktīvi, ar pozitīvu psihoemocionālo stāvokli, apmierināta ar dzīvi, ar augstu aktivitātes līmeni, kā arī pozitīvu attieksmi pret fiziskajām aktivitātēm.

Diemžēl, kā redzams tabulā, novērojamā precīzi neizpilda vingrojumus un vingrinājumus, tas ir tādēļ, ka novērojamai ir problēmas ar veselības stāvokli, kā novērojamā atzīst intervijā – izjūt sāpes ceļos, mugurā, kā arī muskuļi nav pietiekami spēcīgi (skatīt pielikumā interviju nr.2)

4.4.3.. tabula *Novērojamā nr. 3 rezultāti*

Kritēriji/Nod. p. k.	1. nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6.nod.
Uz nodarbību ierodas savlaicīgi vai pat ātrāk	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagogu	Jā	Jā	Nē	Jā	Jā	Jā
Pozitīvi noskaņots, labā garastāvoklī	Nē	Nē	Daļēji	Daļēji	Jā	Nē
Aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Precīzi izpilda vingrinājumus, vingrojumus	Nē	Nē	Nē	Nē	Nē	Nē
Pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pēc nodarbības vērojams gandarījums par paveikto	Jā	Jā	Jā	Daļēji	Jā	Jā

Novērojamā nr. 3 uz visām 6 nodarbībām, kurās tika novērota, ieradās savlaicīgi vai pat ātrāk, labprāt komunicēja ar citiem nodarbību dalībniekiem, pedagogiem, tātad ir komunikabla, sociāli aktīva un ar pozitīvu attieksmi pret fiziskajām aktivitātēm.

Novērojamā nr. 3 tikai uz vienu nodarbību bija ieradies pozitīvā noskaņojumā, pārējās nodarbībās vērojams izteikti negatīvs noskaņojums, psihoemocionālais stāvoklis, tātad novērojamā arī nav apmierināta ar savu dzīvi, ko pauž arī intervijā (skatīt pielikumā interviju nr.3), kur atzīst, ka nav apmierināta ar savu veselības stāvokli un, ka ārstnieciskās vingrošanas nodarbības, kuras viņa apmeklē tikai mēnesi, viņā vieš cerību, ka veselības stāvoklis uzlabosies, novērotā arī atzīst, ka pēc nodarbību apmeklēšanas viņai vismaz radusies interese par kaut ko, pirms tam šādu interešu nav bijis.

Novērojamā aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos, tātad vērojama augsta aktivitāte, bet pagaidām nav fiziski spējīga visus vingrojumus un vingrinājumus izpildīt precīzi, tas saistām ar sliktu veselības stāvokli, sūdzas par sāpēm mugurā un kājās.

Novērojumu tabulā redzams, ka arī pēc nodarbības novērojamā bijusi komunikabla, sociāli aktīva, diemžēl redzam, ka vienu nodarbību novērojamā bijusi atturīga, nav bijusi izteikti apmierināta ar paveikto.

4.4.4. tabula Novērojamā nr. 4 rezultāti

Kritēriji/Nod. p. k.	1. nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6.nod.
Uz nodarbību ierodas savlaicīgi vai pat ātrāk	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagogu	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pozitīvi noskaņots, labā garastāvoklī	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Precīzi izpilda vingrinājumus, vingrojumus	Jā	Nē	Jā	Jā	Jā	Jā
Pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pēc nodarbības vērojams gandarījums par paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā

Apskatot novērojumu tabulu, redzams, ka novērojamā nr. 4 visas 6 nodarbības ir uz nodarbībām ieradusies savlaicīgi, labprāt komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagogu, ir pozitīvi noskaņota, labā garastāvoklī, un tas ir redzams, aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos, kā arī precīzi izpilda piedāvātos vingrojumus un vingrinājumus (tikai 1 reizi nav tos precīzi izpildījusi, bet tas ir cilvēciski), pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto, vērojams gandarījums par paveikto, tātad novērojamā nr. 4 ir komunikabla, aktīva, kā arī sociāli aktīva, ar pozitīvu psihoemocionālo stāvokli, apmierināta ar dzīvi, pozitīvu attieksmi pret fiziskajām aktivitātēm un labu veselības stāvokli, šo visu novērojamā arī pauž intervijā (skatīt pielikumā interviju nr. 4).

4.4.5.tabula *Novērojamā nr. 5 rezultāti*

Kritēriji/Nod. p. k.	1. nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6.nod.
Uz nodarbību ierodas savlaicīgi vai pat ātrāk	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagogu	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pozitīvi noskaņots, labā garastāvoklī	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Precīzi izpilda vingrinājumus, vingrojumus	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pēc nodarbības vērojams gandarījums par paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā

Apskatot novērojumu tabulu, redzams, ka novērojamai pretī visiem kritērijiem visās nodarbībās ir apstiprinājums, tātad novērojamā ir pozitīvi noskaņota, apmierināta ar savu dzīvi, pozitīvu attieksmi pret fiziskajām aktivitātēm, labu veselības stāvokli, augstu aktivitātes līmeni, kā arī sociāli aktīva un komunikabla. Apkopojot intervijas (skatīt pielikumā interviju nr. 5) un novērojumu rezultātus, var secināt, ka novērojamās nr. 5 dzīve ir pilnvērtīga un to veicinājušas regulāras, atbilstošas fiziskās aktivitātes.

4.4.6. tabula Novērojamā nr. 6 rezultāti

Kritēriji/Nod. p. k.	1. nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6.nod.
Uz nodarbību ierodas savlaicīgi vai pat ātrāk	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Nav
Komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagogu	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Nav
Pozitīvi noskaņots, labā garastāvoklī	Jā	Daļēji	Jā	Jā	Jā	Nav
Aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Nav
Precīzi izpilda vingrinājumus, vingrojumus	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Nav
Pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Nav
Pēc nodarbības vērojams gandarījums par paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Nav

Novērojamās nr. 6 dzīve var tikt uzskatīta par pilnvērtīgu, jo katram novērojumu kritērijam pretī ir apstiprinājums, lai gan novērojamā vienu nodarbību bijusi atturīga un uz vienu nodarbību nebija ieradusies. Intervija apstiprina novērojuma rezultātus (skatīt pielikumā interviju nr.6). Lai gan intervijā novērojamā atzīst, ka viņai ir veselības problēmas, kuras saistītas ar muguru, bijušas 2 operācijas, viņa šīs problēmas risina ar speciālo vingrojumu palīdzību, regulārām fiziskām aktivitātēm. Novērojamā atzīst, ka fiziskajām aktivitātēm ir nozīmīga loma viņas dzīvē un ka par savu ķermeni jārūpējas jau kopš bērnības.

4.4.7. tabula *Novērojamā nr. 7 rezultāti*

Kritēriji/Nod. p. k.	1. nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6.nod.
Uz nodarbību ierodas savlaicīgi vai pat ātrāk	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagogu	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pozitīvi noskaņots, labā garastāvoklī	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Precīzi izpilda vingrinājumus, vingrojumus	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pēc nodarbības vērojams gandarījums par paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā

Novērojamās nr. 7 novērojumu rezultāti pretī katram kritērijam visās 6 nodarbībās ir bijuši apstiprinoši, tātad šis novērojamās dzīvi var uzskatīt par pilnvērtīgu, to arī apstiprina intervijā paustais (skatīt pielikumā interviju nr.7). Novērojamā intervijā uzsver, ka visu dzīvi aktīvi nodarbojusies ar sportu, un fiziskajām aktivitātēm ir nozīmīga loma viņas dzīvē.

4.4.8.. tabula *Novērojamā nr. 8 rezultāti*

Kritēriji/Nod. p. k.	1. nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6.nod.
Uz nodarbību ierodas savlaicīgi vai pat ātrāk	Jā	Nav	Jā	Nav	Jā	Jā
Komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagogu	Jā	Nav	Jā	Nav	Jā	Jā
Pozitīvi noskaņots, labā garastāvoklī	Jā	Nav	Jā	Nav	Jā	Jā
Aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos	Jā	Nav	Jā	Nav	Jā	Jā
Precīzi izpilda vingrinājumus, vingrojumus	Jā	Nav	Jā	Nav	Jā	Jā
Pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto	Jā	Nav	Jā	Nav	Jā	Jā
Pēc nodarbības vērojams gandarījums par paveikto	Jā	Nav	Jā	Nav	Jā	Jā

Apskatot novērojamās nr. 8 novērojumu tabulu, redzams, ka novērojamā 2 reizes no 6 nav ieradusies uz nodarbību, tajās reizēs, kad nodarbībās ir bijusi, ir ieradusies savlaicīgi, bijusi aktīva un komunikabla, kā arī precīzi izpildījusi vingrojumus un vingrinājumus. Novērojamās dzīvi var uzskatīt par pilnvērtīgu (skatīt pielikumā interviju nr. 8). Novērotā intervijā uzsver fizisko aktivitāšu nozīmību viņas dzīvē, novērotā arī patstāvīgi vingro mājās un iesaka ar fiziskajām aktivitātēm nodarboties ikvienam.

**Secinājumi:**

Visi cilvēki vēlīnajos brieduma gados, kuri apmeklēja ārstniecības vingrošanu, nodarbības apmeklēja regulāri.

Visi 8 novērojamie cilvēki uz nodarbību ieradās savlaicīgi vai pat ātrāk, kas nozīmē, ka visiem novērotajiem cilvēkiem ir pozitīva attieksme pret fiziskajām aktivitātēm.

7 no 8 novērotajiem visas 6 nodarbības aktīvi komunicēja ar citiem nodarbību dalībniekiem, pedagogu. Tikai viena nodarbību dalībniece, kura nodarbības apmeklē nepilnu mēnesi, vienu no nodarbībām nesarunājās ar citiem nodarbību dalībniekiem un pedagogu. Šai dalībniecei vērojams arī negatīvs psihoemocionālais stāvoklis, iespējams, tas saistāms ar to, ka viņa vēl nav adaptējusies grupā un pieradusi pie fiziskas slodzes.

6 no 8 novērotajiem visas nodarbības bijuši pozitīvā noskaņojumā, labā garastāvoklī visas nodarbības, tātad šiem cilvēkiem ir pozitīvs psihoemocionālais stāvoklis fizisko aktivitāšu laikā, šie cilvēki ir apmierināti ar dzīvi, ko apliecina intervijās iegūtie dati. Vienam no 8 novērotajiem grūti noteikt, vai cilvēks ir pozitīvā vai negatīvā psihoemocionālajā stāvoklī, jo novērotais cilvēks izturējās atturīgi, bet kopumā vērojama pozitīva tendence, jo 3 no 6 nodarbībām vērojams pozitīvs psihoemocionālais stāvoklis. Negatīvs psihoemocionālais stāvoklis vērojams vienai dalībniecei, iespējams, jo viņa nodarbības apmeklē tikai mēnesi, nav vēl novērojama pozitīva fizisko aktivitāšu ietekme.

Visi nodarbību dalībnieki aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos, tātad fiziskās aktivitātes šiem cilvēkiem ir nozīmīgas.

Var novērot, ka 3 no 8 novērotajiem precīzi neizpilda piedāvātos vingrojumus, vingrinājumus, tas saistāms ar šo cilvēku veselības stāvokli, jo ne visi ir pietiekami labi fiziski sagatavoti, lai izpildītu visus vingrojumus un vingrinājumus. Uzskatu, ka to nevar saistīt ar to, ka cilvēki nevēlētos kaut ko izpildīt, viņi vienkārši nespēj. Atlikušie 5 novērojamie precīzi izpildīja piedāvātos vingrojumus un vingrinājumus.

Visi 8 novērotie cilvēki vēlīnajos brieduma gados pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto, kā arī ir vērojams gandarījums par paveikto darbu, tātad šie cilvēki ir komunikabli, sociāli aktīvi un apmierināti ar paveikto.

## DISKUSIJA

Maģistra darba praktiskā pētījuma daļa tika veidota, lai apstiprinātu hipotēzi, ka fiziskās aktivitātes ir pilnvērtīgas dzīves ietekmējošs faktors cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados. Pētījuma bāzi veido Latvijas pilsētas X veselības centra ārstnieciskās vingrošanas pedagoģe un cilvēki vēlīnajos brieduma gados, kuri regulāri apmeklē šīs nodarbības. Ar interviju ar pedagoģu un 8 intervijām ar cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kā arī ar novērojumiem nodarbību laikā tika noskaidrota fizisko aktivitāšu ietekme uz pilnvērtīgas dzīves aspektiem cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kuri regulāri – 2 reizes nedēļā apmeklē ārstnieciskās vingrošanas nodarbības.

Pētījuma dati tika analizēti, apskatot gan pedagoģa interviju, gan cilvēku vēlīnajos brieduma gados intervijas, gan 6 nodarbību novērojumu tabulas.

Datu analīze pierāda, ka:

- cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, nonākot jaunā statusā kā pensionāriem, trūkst sociālo kontaktu;
- grupu nodarbības realizē sociālas institūcijas funkcijas – sniedz iespēju dibināt jaunus sociālos kontaktus, komunicēt ar sava vecuma cilvēkiem, domubiedriem ar līdzīgām problēmām un uzzināt jaunumus par citām aktivitātēm cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados.
- lai gan respondenti noliedz fiziskās aktivitātes ietekmi uz sociālo aktivitāti, secinu, ka, ja pieņemam, ka grupu nodarbības realizē sociālā institūta funkciju, un respondentiem ir būtiska šī grupa, lai nepazaudētu sociālos kontaktus, var secināt, ka fiziskās aktivitātes grupā pozitīvi ietekmē sociālās aktivitātes līmeni;
- cilvēki vēlīnajos brieduma gados, kuri regulāri apmeklē ārstnieciskās vingrošanas nodarbības, ir pozitīvi noskaņoti, apmierināti ar savu dzīvi, viena respondente pat norāda, ka regulāru fizisko aktivitāšu ietekmē radusies interese par dzīvi, par lietām, kas notiek apkārtnē;
- cilvēkam vēlīnajos brieduma gados, kurš uzsāk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, raksturīga nedrošība, nepārliecinātība par sevi, negatīvs psihoemocionālais stāvoklis, cēlonis – sastapšanās ar fizisko slodzi, regulāras fiziskās aktivitātes izraisa pozitīvas pārmaiņas psihoemocionālajā stāvoklī, veselības stāvoklī (pazeminās asinsspiediens, samazinās cukura līmenis, nostabilizējas visi fizioloģiskie procesi);
- visi 8 respondenti arī ikdienas dzīvē ir aktīvi, dzied korī, dejo, apmeklē baznīcu, kopj dārzus, palīdz bērniem un mazbērniem, turpina darboties fizikas institūtā u.c., bet

uzskata, ka augsto aktivitātes līmeni nav ietekmējušas fiziskās aktivitātes, to apstiprina arī intervija ar pedagogu;

- organizētas, regulāras un atbilstošas fiziskās aktivitātes palīdz cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados veikt ikdienas darbus gan mājās, gan dārzā, kā arī uzlabo pašapkalpošanās spējas, kas ir ļoti būtiski šajā vecumā, lai cilvēks pats varētu piecelties no krēsla, saģērbties un veikt citas darbības.

Tāpat atbilstoši izvirzītajai hipotēzei un pētījuma praktiskās daļas iegūto datu analīzei, kā arī apskatītajai teorijai, var secināt, ka hipotēze ir apstiprināta – fiziskās aktivitātes ir pilnvērtīgas dzīves ietekmējošs faktors cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados.

Regulāras, atbilstošas, organizētas fiziskās aktivitātes cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados pozitīvi ietekmē tādas pilnvērtīgas dzīves aspektus kā psihoemocionālo stāvokli, veselības stāvokli, sociālo aktivitāti, ikdienas aktivitātes līmeni, apmierinātību ar dzīvi, kā arī palīdz plānot savu dzīvi, laiku un paaugstina pašapkalpošanās spējas, kas ir ļoti būtiski, lai šie cilvēki spētu paši par sevi parūpēties, nebūtu atkarīgi no citiem, nejustos bezpalīdzīgi.

No teorijas 1. nodaļas secinājumiem un praktiskās daļas datiem, izriet, ka cilvēks vēlīnajos brieduma gados var būt arī cilvēks, kurš sasniedz tikai, piemēram, 61 vai 62 gadu vecumu, jo bioloģiskais vecums nav rādītājs, būtiskāks ir psiholoģiskais un sociālais aspekts, kas nosaka kurai cilvēku grupai konkrētais cilvēks pieder.

Teorētiski, cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados ar fizisko aktivitāšu palīdzību var risināt šī vecuma posma dzīves uzdevumus - atklāt jaunas brīvā laika izmantošanas iespējas – sportojot kopā ar draugiem un paziņām, nostiprināt un saglabāt veselību, kā arī uzturēt sociālās attiecības ar citiem cilvēkiem. Atbilstošas fiziskās aktivitātes var rosināt izvērtēt dzīves jēgu un nozīmīgumu, attīstīt savu personību. Arī maģistra darba pētījuma praktiskās daļas rezultāti parāda, ka fiziskās aktivitātes sniedz jaunas brīvā laika pavadīšanas iespējas, uzlabo vispārējo veselības stāvokli, palielina sociālo aktivitāti, bet pētījuma praktiskās daļas rezultāti neparāda saistību starp fiziskajām aktivitātēm un dzīves jēgas nozīmīgumu. Daļēji strukturētās intervijas atklāj, ka regulāras fiziskās aktivitātes ietekmē personības īpašību attīstību.

Gan teorija, gan daļēji strukturētās intervijas atklāj, ka izpratne par pilnvērtīgu dzīvi katram cilvēkam ir atšķirīga, tomēr visbiežāk minētie pilnvērtīgas dzīves aspekti ir veselības stāvoklis, sociālais stāvoklis un sociālā aktivitāte, ekonomiskais stāvoklis, psihoemocionālais stāvoklis un citi aspekti.

Gan teorija, gan daļēji strukturētās intervijas rezultāti atklāj, ka, lai cilvēku dzīve būtu pilnvērtīga, jābūt pozitīvai attieksmei pret dzīvi un šo attieksmi, galvenokārt, veido cilvēks pats.

No 8 novērotajiem un intervētajiem cilvēkiem vēlītajos brieduma gados, 7 cilvēku dzīvi var uzskatīt par pilnvērtīgu, un šie cilvēki nenoliedz, ka arī fiziskās aktivitātes to ietekmē. 1 cilvēka dzīvi nevar uzskatīt par pilnvērtīgu, jo vērojams negatīvs psihoemocionālais stāvoklis, kā arī nav pozitīvu izmaiņu veselības stāvoklī, tas saistāms ar to, ka konkrētais cilvēks vēlītajos brieduma gados ar regulārām fiziskām aktivitātēm nodarbojas tikai 1 mēnesi.

Gan teorētiskās daļas 3. nodaļas secinājumi, gan pedagoga intervijas analīze atklāj, ka cilvēkiem vēlītajos brieduma gados raksturīga vāja fiziskā sagatavotība, vāji attīstīta vispārējā izturība, muskuļu spēks un spēka izturību. Šie cilvēki ātri nogurst un tie, kas ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas tikai mēnesi, slikti adaptējas fiziskai slodzei.

Atbilstoši teorētiskās daļas 3. nodaļas secinājumiem, cilvēkiem vēlītajos brieduma gados ar vāju fizisko sagatavotību ir lielāks risks saslimt ar sirds asinsvadu slimībām, cukura diabētu un citām slimībām, pētījuma praktiskā daļā, savukārt, parāda, ka cilvēki vēlītajos brieduma gados vairāk sūdzas par muguras sāpēm, sāpēm kājās, bet norāda, ka vispārējais veselības stāvoklis fizisko aktivitāšu ietekmē ir uzlabojies.

Gan teorētiskā daļa, gan praktiskais pētījums parāda, ka ir jāizvēlas sev tīkams fiziskās aktivitātes veids, tomēr pirms fiziskās aktivitātes uzsākšanas ieteicams konsultēties ar speciālistu, lai sabalansētu slodzi, izvēlētos piemērotākos vingrojumus un vingrinājumus, novērstu traumu rašanos.

## SECINĀJUMI

Fiziskās aktivitātes ietekmē pilnvērtīgas dzīves aspektus cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados.

Fiziskās aktivitātes pozitīvi ietekmē šādus pilnvērtīgas dzīves aspektus cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados:

- psihoemocionālo stāvokli;
- veselības stāvokli;
- sociālo aktivitāti;
- ikdienas aktivitāti;
- apmierinātību ar dzīvi;
- pašapkalpošanās spējas;
- laika, dzīves plānošanu.

Cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados ir būtiski, lai fizisko aktivitāšu nodarbības tiktu organizētas grupā, grupu nodarbības realizē šiem cilvēkiem sociālā institūta funkcijas – dod iespēju veidot jaunus sociālos kontaktus, komunicēt ar domubiedriem, iegūt jaunāko informāciju par aktualitātēm konkrētā vecuma cilvēkiem.

Cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados ieteicams izvēlēties sev atbilstošas fiziskās aktivitātes, kuras sniedz pozitīvas emocijas, gandarījumu.

Fizisko aktivitāšu ietekme uz pilnvērtīgas dzīves aspektiem novērojama, tikai tad, ja ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas regulāri – vismaz 2 reizes nedēļā un ilgāk par 1 mēnesi, jo pētījuma praktiskās daļas rezultāti apliecina, ka 1 mēnesis ir pārāk īss laika periods.

Balstoties uz pētījuma teorētiskās un praktiskās daļas secinājumiem, ir iespējams izveidot ieteikumus cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kuri vēlas nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm.

**Ieteikumi cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kuri vēlas nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm:**

- izvēlēties sev patīkamu, atbilstošu fiziskās aktivitātes veidu;
- pirms fizisko aktivitāšu uzsākšanas konsultēties ar speciālistiem – ārstu, lai noskaidrotu savu veselības stāvokli, iespējamus ierobežojumus; sporta pedagogu, lai noskaidrotu, kādas fiziskās aktivitātes būtu vispiemērotākās un kādā apjomā;
- negaidīt uzlabojumus veselības stāvoklī, psihoemocionālajā stāvoklī uzreiz, jāpaiet vismaz 2-3 mēnešiem;
- rēķināties, ka pirmā mēneša laikā būs vērojams negatīvs psihoemocionālais stāvoklis, kas saistīts ar ķermeņa reakciju uz slodzi, kā arī savu fizisko spēju pārvērtēšanu;
- nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm grupā, grupu nodarbības dod iespēju iegūt jaunus sociālos kontaktus, kas palielina sociālo aktivitāti, kā arī motivāciju nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm;
- nodarboties ar koordinētām fiziskajām aktivitātēm regulāri, ne retāk kā 2 reizes nedēļā.

Balstoties uz pētījuma teorētiskās un praktiskās daļas secinājumiem, ir iespējams izveidot ieteikumus sporta pedagogiem, kuri vada fiziskās aktivitātes cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados.

**Ieteikumi sporta pedagogiem, kuri vada fiziskās aktivitātes cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados:**

- iepazīties ar klienta ārsta slēdzienu par veselības stāvokli;
- izstrādāt treniņu programmu atbilstoši cilvēka vēlīnajos brieduma gados veselības stāvoklim, fiziskajai sagatavotībai;
- reizi gadā rekomendēt klientam apmeklēt veselības aprūpes speciālistu, lai izvērtētu fiziskās slodzes ietekmi uz veselības stāvokli;
- rekomendēt klientam apmeklēt veselības aprūpes speciālistu pirms tiek paaugstināta slodzes intensitāte un apjoms, lai novērstu negatīvas izmaiņas veselības stāvoklī;
- īpašu uzmanību veltīt izturībai, muskuļu spēka, kā arī lokanības un līdzsvara attīstīšanai;
- izvēlēties atbilstošu slodzi – mērenu vai vidēji mērenu, atkarībā no cilvēka fiziskās sagatavotības, veselības stāvokļa;
- motivēt cilvēku vēlīnajos brieduma gados nepārtraukt uzsāktās fiziskās aktivitātes, sastopoties fizisko slodzi, tās izraisīto nogurumu, šaubām par sevi;
- informēt cilvēku par psiholoģiskajiem, fizioloģiskajiem procesiem fizisko aktivitāšu laikā;
- sniegt informāciju par veselīgu, sabalansētu uzturu un veselīgu dzīvesveidu.

### **Turpmākie pētnieciskie jautājumi un virzieni:**

- vai cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kuri nodarbojas ar regulārām fiziskajām aktivitātēm, dzīvē ir pilnvērtīgāka kā cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kuri nenodarbojas ar regulārām fiziskajām aktivitātēm?
- vai cilvēku vēlīnajos brieduma gados, kuri nodarbojas ar regulārām fiziskajām aktivitātēm dzīvē ir tik pat vai mazāk pilnvērtīga kā cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kuri visu savu dzīvi nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm?
- kādēļ ar regulārām fiziskajām aktivitātēm vēlīnajos brieduma gados nodarbojas liels skaits sieviešu, bet salīdzinoši maz vīriešu?
- vai regulāru fizisko aktivitāšu ietekme uz pilnvērtīgas dzīves aspektiem cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados ir identiska vīriešiem un sievietēm vai arī vērojamas atšķirības?
- kas ir pilnvērtīga dzīve jaunībā, briedumā un vēlīnajos brieduma gados?

## IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN AVOTI

1. **Albrehta D.** Pētīšanas metodes pedagoģijā. Mācību grāmata - Rīga, 1998.
2. Baltā grāmata par sportu - Eiropas komisija, Luksemburga, Eiropas Kopienu Oficiālo publikāciju birojs, 2007.
3. **Berloviene D.** Mācību metodiskais materiāls Gerontoloģijā. Māsu prakses tiesību atjaunošanai.
4. Bieži lietoti jēdzieni un termini. Skaidrojošā vārdnīca. – Rīga: Avots, 2004.
5. **Caspersen C. J. , Powell K. E. , Christenson G. K.** Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Association of Schools of Public Health - 1985.
6. **Cavanaugh J. C.** Adult Development and Aging. United States of America – 1996.
7. Demography Report 2008: Meeting Social Needs in an Ageing Society. -Comission of European communities, Brussels, SEC(2008)2911
8. Demogrāfiskā situācija šodien un rīt. Zinātniski pētnieciskie raksti3(4)2005 - Stratēģiskās analīzes komisija, Zinātne, 2005.
9. Eiropas pētījums un rekomendācijas par novecošanos, invaliditāti un pielāgotām fiziskām aktivitātēm: izglītības un likumdošanas jomā – Eiropas komisija. Pieejams: [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Ek2GceE15KgJ:www.thenapa2.org/publications/products/Recommendations/Latvian\\_Recommendations.pdf+R.J.Shepherd+%26+W.W.+Spriduso&cd=1&hl=lv&ct=clnk&gl=lv&source=www.google.lv](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Ek2GceE15KgJ:www.thenapa2.org/publications/products/Recommendations/Latvian_Recommendations.pdf+R.J.Shepherd+%26+W.W.+Spriduso&cd=1&hl=lv&ct=clnk&gl=lv&source=www.google.lv)
10. **Gerig U., Gonseth A.** Ausdauer durch sanftes Training. -Munchen, 2002.
11. **Geske A., Grīnfelds A.** Izglītības pētniecība. - LU Akadēmiskais apgāds, 2006.
12. **Jankovskis G., Beldava I., Līviņa B., Strēlis K., Čūrišķis A.** Skelets kustībā un veselībā. - LU akadēmiskais apgāds, 2009.
13. Karjeras attīstības atbalsts. Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi. - Valsts izglītības attīstības aģentūra, Jelgavas tipogrāfija, 2008.
14. **Karpova Ā.** Ģimenes psiholoģija. – Rīga: Raka, 2006.
15. **Karpova Ā.** Personība. Teorijas un to rādītāji. –Rīga: Zvaigzne, 1998.
16. **Kaupuzs A.** Fiziskās aktivitātes gados veciem cilvēkiem. - Rēzekne, 2009.
17. **Krauksts V.** Fiziskā sagatavotība. Kā to iegūt? – Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija, 2006.
18. **Kropļijs A., Raščevska M.** Kvalitatīvās pētniecības metodes sociālajās zinātnēs. – Rīga: Raka, 2004.

19. **Kuzņecova A.** Sporta filozofija. Rīga: LSPA -2010.
20. **Lapiņa K.** Psihosomatiskās sakarības un mūsdienu cilvēks. – Rīga: Jumi, 2006.
21. Latvijas Nacionālās attīstības plāns 2007.-2013.gadam. - Ministru kabinets,2006.  
Pieejams:  
[http://www.raplm.gov.lv/uploads/filedir/NAP/National\\_development\\_plan\\_2007-2013\\_lat.pdf](http://www.raplm.gov.lv/uploads/filedir/NAP/National_development_plan_2007-2013_lat.pdf)
22. **Lieģiniece D.** Ievads andragoģijā. – Rīga: Raka, 2002.
23. **Liepiņa S.** Gerontoloģijas psiholoģiskie aspekti. – Rīga; Raka, 1998.
24. **Likar R., Bernatzky G., Pipam W., Janig H., Sadjax A.** Lebensqualität im Alter. – Wien: Springer, 2005.
25. Nacionālā sporta attīstības programma 2006.-2012. gadam. Rīga – 2006.
26. Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca. – Rīga: Zvaigzne ABC, 2000.
27. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. American College Sport Medicine, American Heart Association – 2007.
28. **Platons.** Menons. Dzīres. Rīga: Zvaigzne ABC, 1980.
29. Quality of life indicators in long term care: Opinions of elderly residents and their families. Canadian Journal of Occupational Therpy – october 2006(No.4)
30. **Sauka M., Lāriņš V.** Minimāla nepieciešamā fiziskā aktivitāte pieaugušajiem. Latvijas ārsta pielikums Sports veselībai, Latvijas ārsts – 2008.(12), 15-20.lpp.
31. **Shilton Trevor J.** Promoting physical activity Ten recommendations from the Heart Foundation. National Physical Activity Program Committee, National Heart Foundation of Australia – 2001.
32. Sociālā darba terminoloģijas vārdnīca – SDSPA „Attīstība”, 2000.
33. Sporta likums, konsolidēts, pieejams: <http://www.likumi.lv/doc.php?id=68294>
34. **Stepanovs A.** Sporta veidu atvēršanas vērtības noteikšana un to īss psiho fiziskais raksturojums. Metodiskie norādījumi. - RTU izdevniecība, 2007.
35. **Stepčenko A.** Gerontoloģisko institūciju imaginārais tēls un realitāte mūsdienu Latvijā. - LU, Sociālo zinātņu fakultāte, Socioloģijas nodaļa. LU raksti, 2007.
36. **Stepčenko A., Brants M., Bukovska L.** Dzīves kvalitāte Latvijas veco ļaužu pansionātos. Pētījuma pārskats. - LU akadēmiskais apgāds, 2007.
37. **Svence G.** Attīstības psiholoģija. – Rīga: Zvaigzne ABC, 1999.
38. **Svence G.** Pieaugušo psiholoģija. –Rīga: Raka, 2003.
39. **Tērauds E.** Depresija gados veciem cilvēkiem. – Latvijas ārsts, 2002. (12)
40. **Volkovs A.** Dzīves paradoksi. Rīga: Jumava -2011.

41. **Zaļkalns J.** Jaunākais gerontoloģijā un geriatrijā. - Latvijas ārsts, 2002. (12)
42. **Zvidriņš P.** Latvijas iedzīvotāju skaita un vecuma prognozes. Demogrāfiskā attīstība Latvijā 21. gadsimta sākumā.. - Zinātne, 2006.

Jautājumi pedagogam:

1. Kas ir ārstnieciskā vingrošana?
2. Ko tā dod cilvēkam vēlītajos brieduma gados?
3. Cik ilgi jau strādājat ar cilvēkiem vēlītajos brieduma gados?
4. Kādas ir šī vecuma posma īpatnības?
5. Kā Jūs raksturotu cilvēku vēlītajos brieduma gados, kurš uzsācis ārstnieciskās vingrošanas nodarbības?
6. Kāda ir šī cilvēka attieksme pret citiem cilvēkiem?
7. Kāda ir šī cilvēka attieksme pret dzīvi kopumā?
8. Vai cilvēkam vēlītajos brieduma gados vērojamas kādas pārmaiņas psihoemocionālajā stāvoklī, regulāri apmeklējot nodarbības?
9. Ja vērojamas pārmaiņas psihoemocionālajā stāvoklī, vai šīs pārmaiņas ir pozitīvas vai negatīvas?
10. Kāds, jūsuprāt, ir šo pārmaiņu cēlonis?
11. Vai cilvēkam vēlītajos brieduma gados vērojamas kādas pārmaiņas fizioloģiskajā stāvoklī, regulāri apmeklējot nodarbības?
12. Ja vērojamas pārmaiņas fizioloģiskajā stāvoklī, vai šīs pārmaiņas ir pozitīvas vai negatīvas?
13. Kāds, jūsuprāt, ir šo pārmaiņu cēlonis?
14. Vai, jūsuprāt, nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm regulāri, arī cilvēka ikdienas aktivitāte pieaug?
15. Vai cilvēks kļūst sociāli aktīvs?
16. Ko Jūs rekomendētu cilvēkiem vēlītajos brieduma gados, kuri vēl nenodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm?

Jautājumi cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados:

Dzimums:

Vecums:

1. Cik ilgi jau nodarbojaties ar fiziskajām aktivitātēm(ārstniecisko vingrošanu)?
2. Ko, jūsuprāt, Jums dod ārstnieciskā vingrošana?
3. Kāda bija Jūsu attieksme pret fiziskajām aktivitātēm pirms nodarbību uzsākšanas?
4. Kāpēc?
5. Kas motivēja Jūs uzsākt ārstnieciskās vingrošanas nodarbību apmeklēšanu?
6. Vai ārstnieciskās vingrošanas nodarbībām un citām fiziskajām aktivitātēm(piemēram, aktīvām pastaigām, slēpošanai, nūjošanai) ir nozīmīga loma Jūsu dzīvē?
7. Kāpēc tām ir/nav nozīmīga loma Jūsu dzīvē?
8. Kas mainījies Jūsu dzīvē, kopš apmeklējat nodarbības?
9. Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu veselības stāvokli?
10. Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu pašsajūtu?
11. Vai, apmeklējot nodarbības, esat ieguvusi/is jaunus paziņas, draugus, domubiedrus?
12. Vai nodarbības palīdz veikt kādus uzdevumus ikdienas dzīvē?
13. Ja palīdz, tad kādus?
14. Vai pēc šo nodarbības apmeklēšanas esat kļuvusi/is aktīvāks/a arī ikdienas dzīvē?
15. Kā tas izpaužas?
16. Vai pēc šo nodarbību apmeklēšanas esat kļuvusi/is sociāli aktīvāks?
17. Kā tas izpaužas?
18. Kas, jūsuprāt, ir pilnvērtīga dzīve?
19. Ko Jūs ieteiktu citiem cilvēkiem, lai viņu dzīve būtu pilnvērtīga?
20. Vai Jūs citiem cilvēkiem ieteiktu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?
21. Kāpēc?

#### Intervija ar pedagogu

Ārste, deju kustību terapeite, ārstnieciskās vingrošanas nodarbību vadītāja:

1. Kas ir ārstnieciskā vingrošana?

*Ārstnieciskā vingrošana ir izstrādāta vingrošanas sistēma, speciāli sagatavotas kustības, kur tiek darbinātas visas muskuļu grupas vai pēc iespējas vairāk muskuļu grupas. Pats galvenais, ka tā ir sistēma, nav vienkārši izkustēšanās un, kur katra kustība notiek zināmā secībā, ar konkrētu mērķi.*

2. Ko tā dod cilvēkam vēlīnajos brieduma gados?

*Nodarbību galvenais mērķis šī vecuma cilvēkiem ir izkustēties, saprast savas spējas un to, ka šiem cilvēkiem ir resursi, ka viņu kustību apjoms var pieaugt. Šie cilvēki varētu būt daudz kustīgāki. Stāvoklis, kurā šie cilvēki atrodas pateicoties savām kaitēm – fiziskām, psiholoģiskām un ka viņi vēlas būt aktīvi, bet pašlaik nevar būt pietiekami aktīvi kā pieraduši, rada ķermeņa sasprindzinājumus. Mērķis ir parādīt, ka viņiem ir resursi, ka viņi var būt daudz kustīgāki.*

*Savstarpējā komunikācija, pie kuras šie cilvēki ir pieraduši un tas moments zūd, kad cilvēkam nav katru dienu jāiet uz darbu, kad viņi sēž vieni paši mājās un tāpēc ir ļoti svarīgas šīs nodarbības grupā, lai cilvēki varēt komunicēt.*

*Skatoties uz pārējiem grupas dalībniekiem, ceļas motivācija. Teiksim, ja kaimiņš pa labi vai pa kreisi var izpildīt šo vingrinājumu, kas tas ir, ka es to nevaru, bet varbūt es tomēr varu...*

3. Cik ilgi jau strādājat ar cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados?

*Ar šo grupu strādāju kopš 2009. gada novembra, kad viņi paši griezās pie manis. Sanāk jau 1,5 gads. Pirms tam arī strādāju ar šāda vecuma cilvēkiem, bet tas nebija tik plānveidīgi.*

4. Kādas ir šī vecuma posma īpatnības?

*Fizioloģiskās vecumposma īpatnības – skaidrs, ka šie cilvēki nav tik spēcīgi kā jaunieši. Neskatoties uz to, ka viņiem liekas, ka viņi var daudz ko, diemžēl tā nav. Šiem cilvēkiem trūkst elementāra muskuļu spēka un trūkst izturības. Viņiem daudz grūtāk kā jauniem cilvēkiem ir izpildīt monotonas, vienveidīgas kustības un tāpēc nodarbībās vienmēr notiek stāvokļa maiņa. Lai viņi kustētos dažādās pozās un tiktu nodarbināti dažādi muskuļi, visu laiku vajag mainīt pozu, mainīt stāvokli, jo šie cilvēki nevar ilgstoši atrasties vienā pozā, ļoti ātri nogurst.*

*Šī vecuma cilvēki ir daudz atvērtāki un sirsnīgāki, laikam tā ir dzīves pieredze. Viņi, ko es neredzu jauniešos, atbalsta viens otru, kā vien prot. Šī grupa ļoti cenšas, lai grupa*

*neizjuku – atbalsta, motivē viens otru. Ja kāds cilvēks nav ieradies uz nodarbību, visi cenšas noskaidrot, kāpēc šis cilvēks nav ieradies, cenšas, lai šis cilvēks nākamreiz ierastos.*

*Nodarbības intensitātei ir jābūt zemai un nevajag sākt ar augstu. Es savās nodarbībās spēlējos ar intensitāti un intensitāte ne vienmēr ir līdzīga. Ir dienas, kad cilvēki atnāk un ir gatavi paveikt vairāk un ir, kad viņi atnāk vienkārši noguruši un es to redzu grupā, tāpēc es skatos.*

5. Kā Jūs raksturotu cilvēku vēlītajos brieduma gados, kurš uzsācis ārstnieciskās vingrošanas nodarbības?

*Absolūti par sevi nepārliecināts, kautrīgs. Viņam liekas, ka viņš neko nevar izpildīt, bet parasti, ja šis cilvēks atnāk uz nodarbību, viņš ir iekšēji ļoti augsti motivēts.*

6. Kāda ir šī cilvēka attieksme pret citiem cilvēkiem?

*Viss ir ļoti vienkārši, kad visi atnāk uzreiz grupā uz vienu nodarbību, bet, kad cilvēks atnāk jau strādājošā grupā un viņš redz, ka pārējie sasniedz vairāk nekā viņš, protams, ka pirmā reakcija, tas ir apmulsums, nu kā tā? Tas ir ļoti cilvēciski, mums visiem liekās, ka mēs varam vairāk nekā tas ir patiesībā. Pirmā reakcija – apmulsums, bet, tad, kad es ļauju savās nodarbībās viņiem sevi izjust, savas kustības, pielāgot saviem spēkiem slodzi, ļoti ātri cilvēks saprot, ka var.*

7. Kāda ir šī cilvēka attieksme pret dzīvi kopumā?

*Uz vingrošanu tomēr nāk cilvēki, kas pozitīvi attiecas pret dzīvi, vismaz, kuri cenšas. Varbūt tā pozitīvisma drusku pietrūkst, bet viņiem liekas, ka viņi pozitīvismu atrādīs...Cilvēki ir tendēti uz pozitīvismu.*

8. Vai cilvēkam vēlītajos brieduma gados vērojamas kādas pārmaiņas psihoemocionālajā stāvoklī, regulāri apmeklējot nodarbības?

*Ļoti lielas pārmaiņas, neapšaubāmi. Viņi paliek komunikabli, paliek savākti, neuztraucas par sīkumiem, piemēram, pašā sākumā martā viņi uztraucās par apkures cenām, kas būs nākamajā sezonā. Tagad šī tēma vispār vairs netiek apspriesta. Viņi koncentrējas katru dienu uz to, kas ir šodien un veidojas ticība sev. Protams, ka dzīvē iegūtās kaites, slimības nekur nepazūd, bet ļoti mainās cilvēku attieksme.*

9. Ja vērojamas pārmaiņas psihoemocionālajā stāvoklī, vai šīs pārmaiņas ir pozitīvas vai negatīvas?

*Pēc pirmajām nodarbībām, kad cilvēks saprot, ka tomēr vairāk nevar nekā var, tad iet tāds negatīvs vilnis – cik es esmu vecs, tizls un ko es te daru. Pēc tam viss iet uz augšu, uz ļoti pozitīvo pusi.*

10. Kāds, jūsuprāt, ir šo pārmaiņu cēlonis?

*Negatīvo pārmaiņu cēlonis – cilvēki sastopas ar slodzi, varbūt daži pirmo reizi, to ir grūti izturēt. Viņiem liekas, ka viņi ir aktīvi, staigā pa veikaliem, staigā pa pilsētu, strādā dārzā – tur ir monotonas kustības. Paplašinoties kustību amplitūdai, apjomam, viņi redz, ka tomēr nevar. Pēc tam trenējoties, kad viņi saprot, ka viņu muskuļi ir dzīvi, kauli ir dzīvi, vēl padodas izkustēšanai, tad jā. Kolektīvs, viņi redz, cik daudz cilvēku atrodas tādā pašā situācijā un kas domā tāpat, kā viņi.*

11. Vai cilvēkam vēlīnajos brieduma gados vērojamas kādas pārmaiņas fizioloģiskajā stāvoklī, regulāri apmeklējot nodarbības?

*Jā, runāju ar ģimenes ārstiem, viņi pateica, ka nedrīkst šiem cilvēkiem šo pasākumu pārtraukt, jo viņi iemācās regulēt savu dzīvi. Pirmkārt, viņi zina, ka viņiem ir režīms, ka 2 reizes nedēļā jānāk uz nodarbību un viņi var sakārtot savu ikdienu. Noregulējas visi fizioloģiskie procesi – miegs, ēšana, pastaiga. Sakarā ar to mēs pierādījām, ka šie cilvēki mazāk sūdzas par augstu asinsspiedienu, kustīgam cilvēkam cukura līmenis asinīs noregulējas. Mainās attieksme pret to, ko ēdam.*

12. Ja vērojamas pārmaiņas fizioloģiskajā stāvoklī, vai šīs pārmaiņas ir pozitīvas vai negatīvas?

*Negatīvas pārmaiņas fizioloģiskajā stāvoklī nav novērotas, tikai pozitīvas.*

13. Kāds, jūsuprāt, ir šo pārmaiņu cēlonis?

*Protams, tas ir vingrošanas ietekmē, šeit slodze ir ļoti sabalansēta – tas ir šīs vingrošanas pamatā. Es skatos, kādi cilvēki pie manis atnāk, un ko mēs varam paveikt. Pirmā nodarbība neizskatījās tā kā nodarbības tagad.*

14. Vai, jūsuprāt, nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm regulāri, arī cilvēka ikdienas aktivitāte pieaug?

*Parasti uz vingrošanu nāk cilvēki, kas jau tendēti uz fiziskajām aktivitātēm, tādi, kam nepatīk gulēt uz dīvāna un skatīties seriālus. Manas grupas dalībnieki, cik es zinu, iet uz dejas nodarbībām, dzied korī. Es pateiktu, ka jā, viņi arī savā dzīvē ir aktīvāki. Varbūt viņus dzīve piespiež būt aktīviem, jo ar viņiem runājot, viņi atzīst, ka grib palīdzēt saviem bērniem, auklēt mazbērņus. Viņi vēlas justies kā atbalsts, tāpēc ir spiesti būt aktīvi.*

15. Vai cilvēks kļūst sociāli aktīvs?

*Sociāli – bez šaubām, jo mūsu pilsētā ir oficiāla organizācija, (Pilsētas nosaukums) pensionāru kopa, un sākumā tā bija šīs organizācijas iniciatīva izveidot šo grupu. Tad, kad uz grupu nāk cilvēki, kas grib kustēties, viņi arī uzzina par citām aktivitātēm, ko dara viņu vecuma cilvēki, un aktīvi iesaistās.*

16. Ko Jūs rekomendētu cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados, kuri vēl nenodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm?

*Protams, aktīvi darīt kaut ko vajag, tas nenozīmē, ka uzreiz jāskrien uz kādu grupu, jāpaskatās apkārt, ļoti daudz rāda tv, kā cilvēki var iesaistīties, cīnīties ar savām kaitēm. Ieteiktu atrast laiku un padomāt, kas notiek ar manu dzīvi un varbūt tiešām ir iespēja savu dzīvi uzlabot pēc sava prāta, sajūtām, tā, kā pašiem gribētos, atrast sev piemērotu izkustēšanās veidu un to darīt.*

Intervijas ar cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados

Cilvēki vēlīnajos brieduma gados – nr.1

Dzimums: sieviete

Vecums: 65 gadi

1. Cik ilgi jau nodarbojaties ar fiziskajām aktivitātēm(ārstniecisko vingrošanu)?

*Es apmeklēju kopš decembra sākuma, 2010. gada.*

2. Ko, jūsuprāt, Jums dod ārstnieciskā vingrošana?

*Šīs nodarbības dod kustību brīvību, vienkārši nav sāpes ceļos un nav sāpes skaustā.*

3. Kāda bija Jūsu attieksme pret fiziskajām aktivitātēm pirms nodarbību uzsākšanas?

*Normāla, bet regulāri nevingroju.*

4. Kāpēc?

*Regulāri pastaigās gāju, bet tas vienkārši bija par maz.*

5. Kas motivēja Jūs uzsākt ārstnieciskās vingrošanas nodarbību apmeklēšanu?

*Daktere norīkoja.*

6. Vai ārstnieciskās vingrošanas nodarbībām un citām fiziskajām aktivitātēm(piemēram, aktīvām pastaigām, slēpošanai, nūjošanai) ir nozīmīga loma Jūsu dzīvē?

*Šobrīd noteikti.*

7. Kāpēc tām ir/nav nozīmīga loma Jūsu dzīvē?

*Vienkārši tāpēc, ka ir jau pirmās sāpes un organisma novecošanās un vienkārši kustības kā tādas ir nepieciešamas.*

8. Kas mainījies Jūsu dzīvē, kopš apmeklējat nodarbības?

*Dzīvē teikšu, ka nav mainījies nekas, bet veselības ziņā, varētu teikt, ka ceļi nesāp iekāpjot vilcienā un teiksim arī laikam sāpes skaustā mazāk jūtamas.*

*Pašsajūta viennozīmīgi uzlabojas.*

9. Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu veselības stāvokli?

*Skatīt atbildi uz .8. jautājumu.*

10. Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu pašsajūtu?

*Skatīt atbildi uz 8. jautājumu.*

11. Vai, apmeklējot nodarbības, esat ieguvusi/is jaunus paziņas, draugus, domubiedrus?

*Paziņas noteikti, pārrunā, kas ciemā notiek, kādas aktualitātes, kādas teātra izrādes utt.*

12. Vai nodarbības palīdz veikt kādus uzdevumus ikdienas dzīvē?

*Es domāju noteikti palīdz, līdz ar to, ja nejūt sāpes, tad arī ir vēlēšanās vairāk darboties.*

13. Ja palīdz, tad kādus?

*Skatīt atbildi uz 8. jautājumu.*

14. Vai pēc šo nodarbības apmeklēšanas esat kļuvusi/is aktīvāks/a arī ikdienas dzīvē?

*Nē, es esmu aktīva pati pa sevi ikdienā.*

15. Kā tas izpaužas?

-

16. Vai pēc šo nodarbību apmeklēšanas esat kļuvusi/is sociāli aktīvāks?

*Pietiekami sociāli aktīva neatkarīgi no nodarbībām.*

17. Kā tas izpaužas?

-

18. Kas, jūsuprāt, ir pilnvērtīga dzīve?

*Pilnvērtīga dzīve ir būt lietas kursā par to, kas šobrīd notiek. Apmeklēt izrādes, apmeklēt koncertus, lasīt grāmatas un tai skaitā nodarboties arī ar kustībām.*

19. Ko Jūs ieteiktu citiem cilvēkiem, lai viņu dzīve būtu pilnvērtīga?

*Es citiem ieteiktu noteiktu arī nodarboties ar vingrošanu, īpaši pēc 60 gadiem, kustības ir vienkārši nepieciešamas, jo piespiest pašai individuāli, tas ir mazliet sarežģītāk. Tiem, kas neko nedara. Tā ir katra cilvēka personīga izvēle, kā viņam dzīvot un ar ko nodarboties. Cilvēkam pašam ir jāizdara secinājums, kā dzīvot.*

20. Vai Jūs citiem cilvēkiem ieteiktu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?

*Skatīt 19. jautājumu.*

21. Kāpēc?

*Skatīt 19. jautājumu.*

Novērojuma rezultāti: nr.1

Kritēriji/Nod. p. k.	1. nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6.nod.
Uz nodarbību ierodas savlaicīgi vai pat ātrāk	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagogu	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pozitīvi noskaņots, labā garastāvoklī	Daļēji	Daļēji	Jā	Jā	Jā	Daļēji
Aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Precīzi izpilda vingrinājumus, vingrojumus	Daļēji	Jā	Daļēji	Jā	Jā	Daļēji
Pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pēc nodarbības vērojams gandarījums par paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā

Cilvēki vēlīnajos brieduma gados – nr.2

Dzimums: sieviete

Vecums: 72 gadi

1. Cik ilgi jau nodarbojaties ar fiziskajām aktivitātēm(ārstniecisko vingrošanu)?

*Tieši pusgadu, sāku pagājušo gadu jūlijā.*

2. Ko, jūsuprāt, Jums dod ārstnieciskā vingrošana?

*Nostiprina muskuļus, es taču esmu atrofējusies, man jau 72 gadi, tas nozīmē, ka mums ir jāvingro, lai nodarbinātu visus muskuļus, ne tikai vienā vietā.*

3. Kāda bija Jūsu attieksme pret fiziskajām aktivitātēm pirms nodarbību uzsākšanas?

*Man patīk aktivitātes, es arī slēpju, peldēju, kad es biju jauna es vienmēr gāju peldēt, ļoti patika peldēt, slēpot un ar vieglatlētiku nodarbojos skolā. Es vispār sportā arī biju diez gan aktīva.*

4. Kāpēc?

*Skatīt atbildi uz 3. jautājumu.*

5. Kas motivēja Jūs uzsākt ārstnieciskās vingrošanas nodarbību apmeklēšanu?

*Mani motivēja mans ģimenes ārsts, viņa ieteica man, jo es sūdzos par muguras sāpēm, ceļi sāp, es nevaru izpildīt tos vingrojumus, kas domāti, tos pietupienus, ceļi sāp. Tātad,*

*dakterīte man ieteica vingrot, ir tāda pensionāru veselības grupa, un tad es arī sāku. Sekoju viņas ieteikumiem.*

6. Vai ārstnieciskās vingrošanas nodarbībām un citām fiziskajām aktivitātēm (piemēram, aktīvām pastaigām, slēpošanai, nūjošanai) ir nozīmīga loma Jūsu dzīvē?

*Protams, ai, es sākumā domāju tur nekā nav un nebūs, tāpat sāpēs man ceļi, mugura, bet es skatos, ka pēc vingrošanas es labāk jūtos. To es atzīstu, ka vajag tomēr vingrot.*

7. Kāpēc tām ir/nav nozīmīga loma Jūsu dzīvē?

*Skatīt atbildi uz 6. jautājumu.*

8. Kas mainījies Jūsu dzīvē, kopš apmeklējat nodarbības?

*Nu, mainījies ir tas, ka es jūtos mundrāka, nedomāju par savām sāpēm, vispār es pozitīvi attiecos pret dzīvi.*

9. Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu veselības stāvokli?

*Nu jā, ir jau vieglāk, ir jau izmainījies tajos muskuļos, es tā nejūtu. Vecums ir vecums, tas vecums dod savu, piemēram, man ir drusku osteoparozs, mugura kā sāp tā sāp, kad tā krika iemetas, nevaru ne kāju, neko pakustināt. Spēcīgas sāpes, uz nerviem spiež. Tas man bija janvārī, es mocījos ar tādām sāpēm, 2 mēnešus. Tagad arī es nevaru ne pieliekties zemu. Kādreiz es varu locīties un visu, rokas nolikt pie grīdas, bet tagad, kad es pamēģināju, man atkal krika sāk mesties, tā kā jābūt ļoti uzmanīgam un jāzina, ko var un ko nevar.*

10. Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu pašsajūtu?

*Skatīt atbildi uz 8. jautājumu.*

11. Vai, apmeklējot nodarbības, esat ieguvusi/is jaunus paziņas, draugus, domubiedrus?

*Mēs jūtamies kā viena ģimene, draugi ir visur, it īpaši kolektīvā, mēs esam viena ģimene, viens otram pamāca vai aizrāda.*

12. Vai nodarbības palīdz veikt kādus uzdevumus ikdienas dzīvē?

*Es esmu vispār noslogota gan mājās, gan uz ielas, gan ar cilvēkiem. Tā kā viss palīdz, vingrošana palīdz mājas darbus paveikt, tāpat dārzs būs tagad, jāiet dārzā, nezinu, ko darīšu, ka man tā mugura sāpēs, laikam neko nevarēšu dārzā darīt, bet es saprotu vecums ir vecums un kauli paliek trausli un tur vairs neko nevar darīt. Tu vari vingrot, cik tu gribi. Kauli paliek trausli, vingrošana dod to efektu, ka nostiprina muskuļus, līdz ar to var justies drošāk, kad muskuļi darbojas.*

13. Ja palīdz, tad kādus?

*Skatīt atbildi uz 12. jautājumu.*

14. Vai pēc šo nodarbības apmeklēšanas esat kļuvusi/is aktīvāks/a arī ikdienas dzīvē?

*Es vienmēr esmu aktīva, arī bez nodarbībām. Vienmēr atrodos starp cilvēkiem, runāju ar cilvēkiem.*

15. Kā tas izpaužas?

*Skatīt atbildi uz 14. jautājumu.*

16. Vai pēc šo nodarbību apmeklēšanas esat kļuvusi/is sociāli aktīvāks?

*Skatīt atbildi uz 14. jautājumu.*

17. Kā tas izpaužas?

*Skatīt atbildi uz 14. jautājumu.*

18. Kas, jūsuprāt, ir pilnvērtīga dzīve?

*Pilnvērtīga dzīve ir tāda, kad, ja cilvēks ir garīgi noskaņots,. Ja kam tic, Dievam vai kam citam, ir mērķis, kam tu dzīvo, kam tu kalpo. Jāpaļaujas nevis uz sevi, bet uz Dievu.*

19. Ko Jūs ieteiktu citiem cilvēkiem, lai viņu dzīve būtu pilnvērtīga?

*Skatīt atbildi uz 18. jautājumu.*

20. Vai Jūs citiem cilvēkiem ieteiktu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?

*Jābūt aktīvam, jābūt līdzsvaram starp garīgo un fizisko.*

21. Kāpēc?

*Skatīt atbildi uz 20. jautājumu.*

Novērojuma rezultāti: nr.2

Kritēriji/Nod. p. k.	1. nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6.nod.
Uz nodarbību ierodas savlaicīgi vai pat ātrāk	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagogu	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pozitīvi noskaņots, labā garastāvoklī	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Precīzi izpilda vingrinājumus, vingrojumus	Daļēji	Nē	Jā	Daļēji	Jā	Daļēji
Pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pēc nodarbības vērojams gandarījums par paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā

Cilvēki vēlīnajos brieduma gados – nr.3

Dzimums: sievietē

Vecums: 68 gadi

1. Cik ilgi jau nodarbojaties ar fiziskajām aktivitātēm(ārstniecisko vingrošanu)?

*Vai nu es jau maz, mēnesi apmēram.*

2. Ko, jūsuprāt, Jums dod ārstnieciskā vingrošana?

*Nogurumu, pēc tam esmu nogurusi. Dzīvoju ar ticību, ka būs labāk.*

3. Kāda bija Jūsu attieksme pret fiziskajām aktivitātēm pirms nodarbību uzsākšanas?

*Vai nu kādas aktivitātes? Nekādas īpašas, staigāšana, mājas darbi, neko jau nevarēju.*

4. Kāpēc?

Skatīt atbildi uz 3. jautājumu.

5. Kas motivēja Jūs uzsākt ārstnieciskās vingrošanas nodarbību apmeklēšanu?

*Motivējums? Mani nosūtīja, viss slimis un beigts mugurā un kājās. Traumatologs nosūtīja uz vingrošanu.*

6. Vai ārstnieciskās vingrošanas nodarbībām un citām fiziskajām aktivitātēm(piemēram, aktīvām pastaigām, slēpošanai, nūjošanai) ir nozīmīga loma Jūsu dzīvē?

*Jā, pastaigas svaigā gaisā ir ļoti nozīmīgas, iešana ir ļoti svarīga. Par šīm nodarbībām, kā jau teicu: es ceru, ceru.*

7. Kāpēc tām ir/nav nozīmīga loma Jūsu dzīvē?

Skatīt atbildi uz 6. jautājumu.

8. Kas mainījies Jūsu dzīvē, kopš apmeklējat nodarbības?

*Mainījies ir tādā ziņā, es piespiežu sevi nākt, nodarboties, kamēr dzīvs ir jādzīvo. Tas ir mainījies, ka piespiežu sevi, citreiz jau palaižas slinkumā.*

9. Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu veselības stāvokli?

*Man tā grūti teikt, nav jau tik ilgi vēl nākts. Vismaz kaut kāda interese rodas par kaut ko dzīvi, par kaut ko.*

10. Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu pašsajūtu?

Skatīt atbildi uz 9. jautājumu.

11. Vai, apmeklējot nodarbības, esat ieguvusi/is jaunus paziņas, draugus, domubiedrus?

*Vēl nē.*

12. Vai nodarbības palīdz veikt kādus uzdevumus ikdienas dzīvē?

*Man tā grūti pateikt, laikam jau palīdz.*

13. Ja palīdz, tad kādus?

-

14. Vai pēc šo nodarbības apmeklēšanas esat kļuvusi/is aktīvāks/a arī ikdienas dzīvē?

*Nē, nevarētu teikt, ka aktīvāka.*

15. Kā tas izpaužas?

-

16. Vai pēc šo nodarbību apmeklēšanas esat kļuvusi/is sociāli aktīvāks?

*Nē. Nāku arī satīkties ar citiem, parunāt.*

17. Kā tas izpaužas?

*Skatīt atbildi uz 16. jautājumu.*

18. Kas, jūsuprāt, ir pilnvērtīga dzīve?

*Veselība vajadzīga, nav jau tās veselības un fiziskā spēka.*

19. Ko Jūs ieteiktu citiem cilvēkiem, lai viņu dzīve būtu pilnvērtīga?

*Sargāt savu veselību, muguru jau no jaunības. Domāt par to.*

20. Vai Jūs citiem cilvēkiem ieteiktu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?

*Laikam jau. Katrs pats jūt, ko var un ko nevar.*

21. Kāpēc?

*Skatīt atbildi uz 20. jautājumu.*

Novērojuma rezultāti: nr.3

Kritēriji/Nod. p. k.	1. nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6.nod.
Uz nodarbību ierodas savlaicīgi vai pat ātrāk	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagoģu	Jā	Jā	Nē	Jā	Jā	Jā
Pozitīvi noskaņots, labā garastāvoklī	Nē	Nē	Daļēji	Daļēji	Jā	Nē
Aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Precīzi izpilda vingrinājumus, vingrojumus	Nē	Nē	Nē	Nē	Nē	Nē
Pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pēc nodarbības vērojams gandarījums par paveikto	Jā	Jā	Jā	Daļēji	Jā	Jā

Cilvēkiem vēlīnajos brieduma gados – nr.4

Dzimums: sieviete

Vecums: 76 gadi

1. Cik ilgi jau nodarbojaties ar fiziskajām aktivitātēm(ārstniecisko vingrošanu)?

*Uz vingrošanu es nāku gadu.*

2. Ko, jūsuprāt, Jums dod ārstnieciskā vingrošana?

*Tā dod cilvēkam, lai locekļi neierūsē, kustības muskuļiem, asinsritei, mugurai, visam un arī garīgo tādu un reizē sabiedrisku momentu, nevis, ka sēdi mājās tikai pie katliem.*

3. Kāda bija Jūsu attieksme pret fiziskajām aktivitātēm pirms nodarbību uzsākšanas?

*Es teikšu tā, es neesmu sportiste, mans vīrs ir sportists, bet es esmu ļoti kustīga, daudz mīlu iet ar kājām, man ir dārzi un es visu laiku esmu kustībā, un es nebraucu ar mašīnām, kaut man vīram un dēlam ir mašīnas, es eju ar kājām un darbojos. Es domāju, ka kustības ir vajadzīgas, cilvēks nevar bez kustībām. Es pati, jūtu, kad nekustos. Labāk jūtos, kad kustos.*

4. Kāpēc?

*Skatīt atbildi uz 3. jautājumu.*

5. Kas motivēja Jūs uzsākt ārstnieciskās vingrošanas nodarbību apmeklēšanu?

*Nācu tāpēc, ka uzzināju, ka te tāda grupa ir. Es esmu iepriekš arī dažādi vingrojusi, jo es ar tuberkulozi slimojusi, operācijas taisītas, uzskatu, ka tomēr mājās vingrot ir ne tas, kas grupā. Te klimats ir cits un tu esi piespiests, tu nāc šeit, man arī bijušie darba kolēģi nāk un es jūtos šeit kā saka, kopš aizgāju no darba institūtā, tad liels tāds pārrāvums, kad 49 gadi nostrādāti, es gan vēl dažreiz tur eju, vīrs tur strādā. Man ļoti patīk šīs nodarbības un es jūtos labi, protams, man mugura vēl tāpat sāp, bet man ir 2 dārzi un es gatavojos, ka tūlīt vajadzēs sākt. Par nodarbībām uzzināju no bijušās kolēģes, kad viņa brauca uz vingrošanu, bet arī, kad aizgāju pie neiroķirurga, tad viņš arī teica, ka vajag. Pirms sākumi bija deju kopas „Madaras” vadītāja, kura ir arī pensionāru kopas vadītāja un caur viņu mēs te nokļuvām. Tas ir ļoti progresīvi un ļoti labi.*

6. Vai ārstnieciskās vingrošanas nodarbībām un citām fiziskajām aktivitātēm(piemēram, aktīvām pastaigām, slēpošanai, nūjošanai) ir nozīmīga loma Jūsu dzīvē?

*Jā, ir nozīmīga loma.*

7. Kāpēc tām ir/nav nozīmīga loma Jūsu dzīvē?

8. Kas mainījies Jūsu dzīvē, kopš apmeklējat nodarbības?

*Mainījies. Vispirms zināms ritms ir cilvēkam, tad viņš zina, ka tad viņam ir nodarbība, viņš savu dzīvi ieplāno. 2)Satiekas ar vienu otru kolēģi, kuru pazīstu. 3) Cilvēks jūtas kustīgāks. Pašsajūta noteikti ir labāka. Kad izvingrojās, tad ir tāds nogurums, bet patīkams nogurums.*

9. Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu veselības stāvokli?

*Es domāju, ka vispārīgais veselības stāvoklis ir labāks, nekā, ja es tagad pavasarī sēdētu mājās un neko nevarētu. Esmu tagad arī gatava dārza darbiem, nav kā parasti pēc ziemas nogurums.*

10. Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu pašsajūtu?

*Skatīt 8., 9. jautājumu.*

11. Vai, apmeklējot nodarbības, esat ieguvusi/is jaunus paziņas, draugus, domubiedrus?  
*Mēs te esam jau daudz zināmi cilvēki, protams, var parunāt par visu ko, mums ļoti patīk pasniedzēja, ar tādu humoru vada mums un tas ir interesanti, var salīdzināt ar jaunības vingrošanu. Jaunībā mani sportā trieca briesmīgi, bet tas bija briesmīgi, tagad es nāku ar prieku.*

12. Vai nodarbības palīdz veikt kādus uzdevumus ikdienas dzīvē?

*Jā, protams, palīdz, it īpaši dārza darbos, varēšu ar prieku ķerties klāt.*

13. Ja palīdz, tad kādus?

*Skatīt atbildi uz 12. jautājumu.*

14. Vai pēc šo nodarbības apmeklēšanas esat kļuvusi/is aktīvāks/a arī ikdienas dzīvē?

*Es domāju, ka es tāpat esmu aktīva, ja es sēdētu mājās, tad jā, bet es darbojos mākslas studijā, vīram palīdzu institūtā fizikā, tā kā man tā aktivitāte ir tik liela.*

15. Kā tas izpaužas?

*Skatīt atbildi uz 14. jautājumu.*

16. Vai pēc šo nodarbību apmeklēšanas esat kļuvusi/is sociāli aktīvāks?

17. Kā tas izpaužas?

18. Kas, jūsuprāt, ir pilnvērtīga dzīve?

*Pilnvērtīga dzīve, jādzīvo, kā Gēte teica: „Draugs, visas teorijas pelēkas, mūžam zaļš ir dzīves koks”. Jādzīvo ar cerību, mīlestību, jāgādā par veselību un vienmēr jātiecas uz to labo. Dzīvoju pēc principa, ja cilvēkam ir slikti, tad zina, ka pēc tam būs labi. Šī maiņa, dinamika, kā visur dabā, tā arī cilvēkā iekšā. Tā es domāju.*

19. Ko Jūs ieteiktu citiem cilvēkiem, lai viņu dzīve būtu pilnvērtīga?

*Vajag domāt labas domas, darīt labus darbus un tas mums visiem trūkst, aktivitātes no sevis nevis gaidīt, kad tevi vilks. Otrkārt, atrast savu ideālu, mērķi. Protams, veselību, tas ir pirmkārt. Ja tev nav veselība, vai iedzīmtas kaites, vienalga, es 3 reizes esmu slimojusi ar tuberkulozi un operēta utt., un es esmu cēlusies un gājusi, tāpēc, ka tas gars cilvēkam liek to darīt.*

20. Vai Jūs citiem cilvēkiem ieteiktu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?

*Es visiem ieteiktu, es nezīnu, kā cilvēks var sēdēt tikai mājās. Ir jāsež, ir jāsež pie grāmatām. Es domāju, ka vispirms ir jānoskaņojas cilvēkam un tad viņam ir kaut kas jāpārvar. Ja galīgi slim, es zīnu, man skolas biedrene ir uz divām nūjiņām, tad es saprotu, ka viņa nevar, bet visiem es iesaku kaut vai kājas, rokas kustināt no rīta.*

## 21. Kāpēc?

*Skatīt atbildi uz iepriekšējo jautājumu.*

Novērojuma rezultāti: nr.4

Kritēriji/Nod. p. k.	1. nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6.nod.
Uz nodarbību ierodas savlaicīgi vai pat ātrāk	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagoģu	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pozitīvi noskaņots, labā garastāvoklī	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Precīzi izpilda vingrinājumus, vingrojumus	Jā	Nē	Jā	Jā	Jā	Jā
Pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pēc nodarbības vērojams gandarījums par paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā

Cilvēkiem vēlinajos brieduma gados – nr.5

Dzimums: sieviete

Vecums: 69

### 1. Cik ilgi jau nodarbojaties ar fiziskajām aktivitātēm(ārstniecisko vingrošanu)?

*Šeit šīnī grupā es nodarbojos no pagājušā gada februāra. Februārī palika gads, es nepārtraucu kā citi uz dārza darbiem, jo zīnu, cik tas ir svarīgi.*

*No 2000. gada esmu pensijā. Tad es kādus 4 gadus gāju grupā, kur mēs sanācām, lai pakustētos, mums bija iespēja zālē un tad vēl kādus 2 gadus, kad pasniedzēja mācījās vēl, viņa arī pie mums mācījās un mēs bijām tā grupa, 2 reizes nedēļā vingrojām no vīra darba vietas. Kopš tā laika es sapratu, ka tas ir ļoti svarīgi, bet tanī pašā laikā es esmu cilvēks, kas nekad nav bijis ar sportu uz tu, jo fizikultūrā man kādreiz bija pat divnieks. Ar locītavu slimībām slimoju jau kopš 21 gada vecuma – tas visu izsaka. Gadus 20 atpakaļ es gāju ar spieķīti uz poliklīniku un domāju, kaut Dievs dod man, ka es kādreiz vēl dejotu, bet tas bija*

*tāds saasinājums, no kura es tiku vaļā un sevišķi apzinīga es nebiju arī pēc tam, tiku vaļā ar zālēm, ar rīvējamām zālēm, tagad tie ir pēdējie gadi, kad es praktiski pievērsu uzmanību kustībām.*

2. Ko, jūsuprāt, Jums dod ārstnieciskā vingrošana?

*Man viņas dod ļoti daudz, es, piemēram, tagad vairs nelietuju zāles, es jūtos daudz labāk, pat psiholoģiski jūtos labāk, tagad mēs esam šeit tāds kolektīvs, smejamies, ka nodibinājām šeit savu akadēmiju, jo pensijas vecumā tas arī ir svarīgi. Arī tās kustības, es izkustos, aizeju mājās un nesāp vairs nekas. No rīta es pieceļos, vingroju arī no rīta kādas 10 minūtes, piespiežu sevi, pēdējā gadā tikai. Cilvēks mācās no kļūdām.*

3. Kāda bija Jūsu attieksme pret fiziskajām aktivitātēm pirms nodarbību uzsākšanas?

*Pirms es nācu šeit, es jau sapratu, ka vajag kustēties. Es saku, tad, kad es atnācu pensijā, mani pierunāja viena pazīstama sieviete, viņa teica: „Nāc”, un es sāku iet uz tām nodarbībām tur, tur mēs paskrējām, pakustējāmies, šo to darījām, arī tad man bija iespēja no vīra darba vietas ar autobusu braukt uz baseinu peldēt, es mazliet papeldēju, bet es domāju, ka man peldēšana visu laumu nedeļa, es ļoti saspringta biju ūdenī, nespēju atbrīvoties, bet to es darīju, tagad vairs neēju peldēt.*

4. Kāpēc?

*Skatīt atbildi uz 3. jautājumu.*

5. Kas motivēja Jūs uzsākt ārstnieciskās vingrošanas nodarbību apmeklēšanu?

*Skatīt atbildi uz 3. jautājumu.*

6. Vai ārstnieciskās vingrošanas nodarbībām un citām fiziskajām aktivitātēm (piemēram, aktīvām pastaigām, slēpošanai, nūjošanai) ir nozīmīga loma Jūsu dzīvē?

*Pašlaik, man šīm nodarbībām ir nozīmīga loma, jo tās man ir vienīgās koordinētās un pareizās aktivitātes. Vēl man ir dārzs vasarā, kur es strādāju vasarā, protams, to, kā pareizi liekties un darīt visu ko, es zinu, esmu lasījusi, interesējos, bet ne jau vienmēr to izpildu.*

7. Kāpēc tām ir/nav nozīmīga loma Jūsu dzīvē?

*Skatīt atbildi uz 6. jautājumu.*

8. Kas mainījies Jūsu dzīvē, kopš apmeklējat nodarbības?

*Labāk jūtos.*

9. Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu veselības stāvokli?

*Neesmu lieku reizi bijusi pie ģimenes ārsta, vienreiz gadā es eju, pagājušo gadu martā aizgāju un šogad aizgāju. Praktiski par sāpēm nesūdzējos, paprasīju tikai vienu zāļu porciju, lai man iedod kā dezūra zāles.*

10. Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu pašsajūtu?

*Pašsajūta ir ļoti laba, tā ir vienlaicīgi arī izklaidēšanās man.*

11. Vai, apmeklējot nodarbības, esat ieguvusi/is jaunus paziņas, draugus, domubiedrus?  
*Jā, jo es ar vietējiem praktiski biju ļoti maz pazīstama, jo es strādāju Rīgā, līdz ar to ar X pilsētu biju uz Jūs.*

12. Vai nodarbības palīdz veikt kādus uzdevumus ikdienas dzīvē?  
*Ikdienas darbos – kopējā pašsajūta, dabīgi, ka tas kaut kādā veidā ir ietekmējis. Kad es agrāk kaut ko nevarēju un tagad varu, tā tas nav, jo tik smagi paldies Dievam man nav bijis.*

13. Ja palīdz, tad kādus?

*Skatīt atbildi uz 12. jautājumu.*

14. Vai pēc šo nodarbības apmeklēšanas esat kļuvusi/is aktīvāks/a arī ikdienas dzīvē?  
*Es esmu piespiedusi no rītiem vingrot tās desmit minūtes, bet ikdienas dzīvē sievietei vienmēr bijis jābūt aktīvai, man ir diez gan liela slodze mājās.*

15. Kā tas izpaužas?

*Skatīt atbildi uz 14. jautājumu.*

16. Vai pēc šo nodarbību apmeklēšanas esat kļuvusi/is sociāli aktīvāks?  
*Sociāli, nē. Es nekur sabiedriskā dzīvē nepiedalos. Šeit es nāku, komunicēju un interese par kaut kādiem kultūras pasākumiem man bijusi vienmēr.*

17. Kā tas izpaužas?

*Skatīt atbildi uz 16. jautājumu.*

18. Kas, jūsuprāt, ir pilnvērtīga dzīve?  
*Pilnvērtīga dzīve – turēties pie tādas veselības, kā es saku kritiskie 70 tuvojas, tad es lūdzu Dievu, lai es varētu redzēt, lai es paliktu pie prāta un lai es varētu kustēties un šis ir viens no noteikumiem, lai es varētu kustēties un arī pārējo ietekmēt.*

19. Ko Jūs ieteiktu citiem cilvēkiem, lai viņu dzīve būtu pilnvērtīga?  
*Domāt par savu veselību un domāt, ko iesaka speciālisti, varbūt ne pilnībā, bet tik daudz reducēt uz sevi, cik iespējams.*

20. Vai Jūs citiem cilvēkiem ieteiktu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?  
*Pilnīgi pareizi. Es mācu savām draudzenēm, ka vismaz no rīta ir jāvingro. Ar īpašu iedrošināšanu vairs nenodarbojos, jo viņas ir tādā pašā vecumā kā es, tikai saku, ka man tas palīdz.*

21. Kāpēc?  
*Skatīt atbildi uz 20. jautājumu.*

Novērojuma rezultāti: nr.5

Kritēriji/Nod. p. k.	1. nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6.nod.
Uz nodarbību ierodas savlaicīgi vai pat ātrāk	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagogu	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pozitīvi noskaņots, labā garastāvoklī	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Precīzi izpilda vingrinājumus, vingrojumus	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pēc nodarbības vērojams gandarījums par paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā

Cilvēki vēlīnajos brieduma gados – nr.6

Dzimums: sieviete

Vecums: 61

1. Cik ilgi jau nodarbojaties ar fiziskajām aktivitātēm(ārstniecisko vingrošanu)?

*Šeit es esmu no rudens.*

2. Ko, jūsuprāt, Jums dod ārstnieciskā vingrošana?

*Veselību. Man ir problēmas ar muguru, 2 muguras operācijas bijušas.*

3. Kāda bija Jūsu attieksme pret fiziskajām aktivitātēm pirms nodarbību uzsākšanas?

*Aktīva kopš bērnības, esmu intensīvi trenējies vieglatlētikā, tenisu spēlējusi. Es praktiski gandrīz vienmēr esmu vingrojusi, vingroju mājās, agrāk esmu no darba vietas vingrot gājusi.*

4. Kāpēc?

*Skatīt atbildi uz 3. jautājumu.*

5. Kas motivēja Jūs uzsākt ārstnieciskās vingrošanas nodarbību apmeklēšanu?

*Es vingroju mājās, bija speciāls komplekss Vaivaros pēc operācijām. Satiku vienu no šim dalībniecēm un viņa teica, ka ir tāda vieta, kur var vingrot un es nācu uz šejieni.*

*Jā, jūtu gan, jo mājās es vingroju speciālos vingrojumus, kurus izstrādāja Vaivaros, bet šeit vingrojumi ir vispusīgāki, ar muguru arī paliek labāk.*

6. Vai ārstnieciskās vingrošanas nodarbībām un citām fiziskajām aktivitātēm(piemēram, aktīvām pastaigām, slēpošanai, nūjošanai) ir nozīmīga loma Jūsu dzīvē?

*Es vienmēr esmu aktīvi, daudz ko darījusi, arī kalnos kāpusi un ar ģimeni triādēs esam piedalījušies, kad bērni bija mazi.*

7. Kāpēc tām ir/nav nozīmīga loma Jūsu dzīvē?

*Jā, ir nozīmīga loma.*

8. Kas mainījies Jūsu dzīvē, kopš apmeklējat nodarbības?

*Noteikti uzlabo veselības stāvokli. Pašsajūtu arī dzen.*

9. Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu veselības stāvokli?

*Skatīt atbildi uz 8. jautājumu.*

10. Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu pašsajūtu?

*Skatīt atbildi uz 8. jautājumu.*

11. Vai, apmeklējot nodarbības, esat ieguvusi/is jaunus paziņas, draugus, do mubiedrus?

*Protams, jaunas paziņas, praktiski ārpus nodarbībām netiekos, bet kontakts arī šeit daudz ko nozīmē, es esmu cilvēkos.*

12. Vai nodarbības palīdz veikt kādus uzdevumus ikdienas dzīvē?

*Protams, palīdz man dārzā darbos, vieglāk. Es nedrīkstu noliekties, locīties, dažas lietas darīt, bet esmu jau iemanījiesies arī tās lietas izdarīt. To, ko es nevaru darīt, to es nedaru. Bet es jūtu, ka muskuļi ir stingrāki, nostiprināti un vairāk var kaut ko izdarīt.*

13. Ja palīdz, tad kādus?

*Skatīt atbildi uz 12. jautājumu.*

14. Vai pēc šo nodarbības apmeklēšanas esat kļuvusi/is aktīvāks/a arī ikdienas dzīvē?

*Es domāju, ka tas nemaina, jo es vienmēr esmu aktīvi darbojusies.*

15. Kā tas izpaužas?

*Skatīt atbildi uz 14. jautājumu.*

16. Vai pēc šo nodarbību apmeklēšanas esat kļuvusi/is sociāli aktīvāks?

-

17. Kā tas izpaužas?

-

18. Kas, jūsuprāt, ir pilnvērtīga dzīve?

*Katrā ziņā uzturēt savu ķermeni kārtībā un, ja ķermenis būs kārtībā, arī visa pārējā dzīve būs normāla.*

19. Ko Jūs ieteiktu citiem cilvēkiem, lai viņu dzīve būtu pilnvērtīga?

*Vienīgi cilvēks pats sev var palīdzēt.*

20. Vai Jūs citiem cilvēkiem ieteiktu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?

*100% no bērnības. Ja cilvēks nepieņems pie sava ķermeņa, būs problēmas jau no mazotnes. Tā ir mana pārliecība.*

## 21. Kāpēc?

Skatīt atbildi uz 20. jautājumu.

Novērojuma rezultāti: nr.6

Kritēriji/Nod. p. k.	1. nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6.nod.
Uz nodarbību ierodas savlaicīgi vai pat ātrāk	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Nav
Komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagogu	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Nav
Pozitīvi noskaņots, labā garastāvoklī	Jā	Daļēji	Jā	Jā	Jā	Nav
Aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Nav
Precīzi izpilda vingrinājumus, vingrojumus	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Nav
Pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Nav
Pēc nodarbības vērojams gandarījums par paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Nav

Cilvēki vēlīnajos brieduma gados – nr.7

Dzimums: sieviete

Vecums: 64

1. Cik ilgi jau nodarbojaties ar fiziskajām aktivitātēm(ārstniecisko vingrošanu)?

*Nu jau ir gads un daži mēneši, no pagājušā gada janvāra.*

2. Ko, jūsuprāt, Jums dod ārstnieciskā vingrošana?

*Tas nav vārdos aprakstāms. Pirmkārt, uzlabo fizisko sajūtu, garastāvokli uzlabo, un es domāju veselībai arī tas viss ir vajadzīgs.*

3. Kāda bija Jūsu attieksme pret fiziskajām aktivitātēm pirms nodarbību uzsākšanas?

*Es esmu visu mūžu ar sportu nodarbojusies, bet ne jau augstā līmenī, zemā. Volejbolā 4 gadus trenējos jaunībā. Sportoju priekš sevis.*

4. Kāpēc?

Skatīt atbildi uz 3. jautājumu.

5. Kas motivēja Jūs uzsākt ārstnieciskās vingrošanas nodarbību apmeklēšanu?

*No kaimiņienes uzzināju, tad arī nolēmām, ka abas nāksim.*

6. Vai ārstnieciskās vingrošanas nodarbībām un citām fiziskajām aktivitātēm (piemēram, aktīvām pastaigām, slēpošanai, nūjošanai) ir nozīmīga loma Jūsu dzīvē?

*Protams, ir liela nozīme.*

7. Kāpēc tām ir/nav nozīmīga loma Jūsu dzīvē?

*Es varu viegli iekāpt autobusā, vieglāk piecelties no krēsla, sēžot. Es domāju, galvenokārt, tā fiziskā puse, jo tomēr tie muskuļi ir jānodarbina. Pirms tam darbā es staigāju daudz, bet arī sēdēt nācās daudz. Pašsajūta noteikti uzlabojas, veselība arī daļēji uzlabojas.*

8. Kas mainījies Jūsu dzīvē, kopš apmeklējat nodarbības?

*Skatīt atbildi uz 7. jautājumu.*

9. Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu veselības stāvokli?

*Skatīt atbildi uz 7. jautājumu.*

10. Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu pašsajūtu?

*Skatīt atbildi uz 7. jautājumu.*

11. Vai, apmeklējot nodarbības, esat ieguvusi/is jaunus paziņas, draugus, domubiedrus?

*Mēs jau lielākā daļa visi esam pazīstami jau iepriekš, bet ir arī daži jauni.*

12. Vai nodarbības palīdz veikt kādus uzdevumus ikdienas dzīvē?

*Skatīt atbildi uz 7. jautājumu.*

13. Ja palīdz, tad kādus?

*Skatīt atbildi uz 7. jautājumu.*

14. Vai pēc šo nodarbības apmeklēšanas esat kļuvusi/is aktīvāks/a arī ikdienas dzīvē?

*Īpaši tas nav neko mainījis.*

15. Kā tas izpaužas?

-

16. Vai pēc šo nodarbību apmeklēšanas esat kļuvusi/is sociāli aktīvāks?

*Grūti pateikt.*

17. Kā tas izpaužas?

-

18. Kas, jūsuprāt, ir pilnvērtīga dzīve?

*Grūts jautājums, no visa kā pa druskai – lai būtu veselība, lai man nebūtu nauda jāskaita, lai es varētu priecāties par saviem bērniem, lai būtu laiks priekš sevis – lasīt grāmatas, apmeklēt teātri, lai būtu dārzs, kur es vasarā varu aiziet.*

19. Ko Jūs ieteiktu citiem cilvēkiem, lai viņu dzīve būtu pilnvērtīga?

*Tas ir grūti kaut ko citam ieteikt, jo katram tā dzīve ir savādāk izveidojusies. Mācīt citu – dari tā un dari šā, citi nemaz tā neklausās tajā.*

20. Vai Jūs citiem cilvēkiem ieteiktu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?

*Jā noteikti, esmu arī daudziem teikusi, tādēļ, ka tas ir ļoti vērtīgi.*

21. Kāpēc?

*Skatīt atbildi uz 20. jautājumu.*

Novērojuma rezultāti: nr.7

Kritēriji/Nod. p. k.	1. nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6.nod.
Uz nodarbību ierodas savlaicīgi vai pat ātrāk	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagogu	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pozitīvi noskaņots, labā garastāvoklī	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Precīzi izpilda vingrinājumus, vingrojumus	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Pēc nodarbības vērojams gandarījums par paveikto	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā

Cilvēki vēlīnajos brieduma gados – nr.8

Dzimums: sieviete

Vecums: 62

1. Cik ilgi jau nodarbojaties ar fiziskajām aktivitātēm(ārstniecisko vingrošanu)?

*No paša sākuma, no 2010. gada novembra beigām.*

2.Ko, jūsuprāt, Jums dod ārstnieciskā vingrošana?

*Ļoti labi jūtos, bet es arī vingroju iepriekš, visu laiku vingroju un arī mājās vingroju.*

3. Kāda bija Jūsu attieksme pret fiziskajām aktivitātēm pirms nodarbību uzsākšanas?

*Grupā labāk vingroju, patīk ļoti. Tuos vienā svarā, nokritos un tagad tuos vienā svarā. Es jau gadus 3, 4 pati vingroju visu laiku, berzējos, rītos mājās arī vienmēr vingroju. Tad, kad esu grupā, mazāk no rītiem vingroju, bet tā katru dienu cenšos.*

4. Kāpēc?

*Skatīt atbildi uz 3. jautājumu.*

5. Kas motivēja Jūs uzsākt ārstnieciskās vingrošanas nodarbību apmeklēšanu?

*Es uzzināju no pensionāru kopas, esmu pirms tam 1,5 mēnesi citās telpās vingrojusi pie dakteres šīs, patīk, grupā vieglāk, labāk, vienam tā īpaši negribas, bet jādara, veselībai.*

6. Vai ārstnieciskās vingrošanas nodarbībām un citām fiziskajām aktivitātēm (piemēram, aktīvām pastaigām, slēpošanai, nūjošanai) ir nozīmīga loma Jūsu dzīvē?

*Es domāju gan, tāpēc, ka var paveikt daudz ko vairāk, enerģija ir, mājas darbus daru, eju dziedāšanā jau 10 gadus, senioru grupā 2 reizes nedēļā.*

7. Kāpēc tām ir/nav nozīmīga loma Jūsu dzīvē?

*Skatīt atbildi uz 6. jautājumu.*

8. Kas mainījies Jūsu dzīvē, kopš apmeklējat nodarbības?

*Īpaši nekas nav mainījies, bet labāk jūtos, zāles cenšos nelietot.*

9. Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu veselības stāvokli?

*Droši viena, ka labāks.*

10. Vai nodarbības ir ietekmējušas Jūsu pašsajūtu?

*Jā, labāka.*

11. Vai, apmeklējot nodarbības, esat ieguvusi/is jaunus paziņas, draugus, domubiedrus?

*Paziņu daudz, jā. Draugi, man viena draudzene ir šeit, pierunāju, priecīga ir, bet sākumā negribēja, bet, kad atnāca, vairāk prom negāja.*

12. Vai nodarbības palīdz veikt kādus uzdevumus ikdienas dzīvē?

*Es domāju gan, enerģija daudz, pieplūdums.*

13. Ja palīdz, tad kādus?

-

14. Vai pēc šo nodarbības apmeklēšanas esat kļuvusi/is aktīvāks/a arī ikdienas dzīvē?

*Es vispār esmu aktīva, daudz tiekos ar cilvēkiem, Dievnamā piedalos lūgšanās, lūdzos, mājās arī lūdzos.*

15. Kā tas izpaužas?

*Skatīt atbildi uz 14. jautājumu.*

16. Vai pēc šo nodarbību apmeklēšanas esat kļuvusi/is sociāli aktīvāks?

*Skatīt atbildi uz 14. jautājumu.*

17. Kā tas izpaužas?

*Skatīt atbildi uz 14. jautājumu.*

18. Kas, jūsuprāt, ir pilnvērtīga dzīve?

*Lai cilvēks justos labi, lai nebūtu dusmīgs, nomākts, nejauks un ļauns. Cilvēkam jābūt pašam aktīvam, labestīgam, ar labām domām, darbiem.*

19. Ko Jūs ieteiktu citiem cilvēkiem, lai viņu dzīve būtu pilnvērtīga?

*Jādarbojas, nevajag sēdēt mājās un raudāt – man ir slikti, man nav naudas. Jāvingro, tad būs vairāk enerģija, varēsi vairāk kaut ko padarīt, paveikt. Palīdzēt citiem, protams, arī vajag, kaut vai ar labu vārdu, ne līdzekļiem, cilvēciski.*

20. Vai Jūs citiem cilvēkiem ieteiktu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?

*Noteikti, tad nesāp tā viss. Ja neiet, neko nedara, tad arī nekas nenotiek. Paliek labāk dzīvot ar aktivitātēm, enerģija ir.*

21. Kāpēc?

Skatīt atbildi uz 20. jautājumu.

Novērojuma rezultāti: nr.8

Kritēriji/Nod. p. k.	1. nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6.nod.
Uz nodarbību ierodas savlaicīgi vai pat ātrāk	Jā	Nav	Jā	Nav	Jā	Jā
Komunicē ar citiem dalībniekiem, pedagogu	Jā	Nav	Jā	Nav	Jā	Jā
Pozitīvi noskaņots, labā garastāvoklī	Jā	Nav	Jā	Nav	Jā	Jā
Aktīvi iesaistās piedāvātajos uzdevumos	Jā	Nav	Jā	Nav	Jā	Jā
Precīzi izpilda vingrinājumus, vingrojumus	Jā	Nav	Jā	Nav	Jā	Jā
Pēc nodarbības nesteidzas prom, pārrunā paveikto	Jā	Nav	Jā	Nav	Jā	Jā
Pēc nodarbības vērojams gandarījums par paveikto	Jā	Nav	Jā	Nav	Jā	Jā

Maģistra darbs „**Fizisko aktivitāšu nozīme cilvēkiem vēlīnajos  
brieduma gados**” izstrādāts

LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

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

Autors: Laura Ozoliņa(paraksts) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.2011.

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: prof. Dainuvīte Blūma, (paraksts) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.2011.

Recenzents: \_\_\_\_\_

Darbs iesniegts LU PPMF Izglītības zinātņu nodaļā \_\_\_\_\_2011.

Studiju metodiķe Anita Briežkalne (paraksts) \_\_\_\_\_

Darbs aizstāvēts maģistra gala pārbaudījuma komisijas sēdē

\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.2011. prot. Nr. \_\_\_\_\_, vērtējums \_\_\_\_\_

Komisijas sekretāre: \_\_\_\_\_ (paraksts) \_\_\_\_\_